

**FAKTOR-FAKTOR YANG MENYEBABKAN PESERTA DIDIK KELAS X  
KURANG BERMINAT TERHADAP PEMBELAJARAN SENAM LANTAI  
GULING BELAKANG DI SMK NEGERI 5  
YOGYAKARTA**

**TUGAS AKHIR SKRIPSI**

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



Oleh:  
Anisa Putri Purnamasari  
NIM. 15601241017

**PRODI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN  
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA  
2019**

**PERSETUJUAN**

Tugas Akhir Skripsi dengan Judul

**FAKTOR-FAKTOR YANG MENYEBABKAN PESERTA DIDIK KELAS X  
KURANG BERMINAT TERHADAP PEMBELAJARAN SENAM LANTAI  
GULING BELAKANG DI SMK NEGERI 5  
YOGYAKARTA**

Disusun Oleh:

Anisa Putri Purnamasari  
NIM. 15601241017

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

Yogyakarta, Agustus 2019

Mengetahui,  
Ketua Program Studi

Dr. Guntur, M.Pd.  
NIP. 19810926 200604 1 001

Disetujui,  
Dosen Pembimbing,

Dra. Farida Mulyaningsih, M.Kes.  
NIP. 19630714 198812 2 001

### **SURAT PERNYATAAN**

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Anisa Putri Purnamasari

NIM : 15601241147

Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Judul TAS : Faktor-Faktor yang Menyebabkan Peserta Didik Kelas X Kurang Berminat terhadap Pembelajaran Senam Lantai Guling Belakang di Smk Negeri 5 Yogyakarta

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 kutipan dengan mengikuti tata penulisan karya ilmiah yang telah lazim.

Yogyakarta, Agustus 2019  
Yang Menyatakan,



Anisa Putri Purnamasari  
NIM. 15601241017

## HALAMAN PENGESAHAN

Tugas Akhir Skripsi

### FAKTOR-FAKTOR YANG MENYEBABKAN PESERTA DIDIK KELAS X KURANG BERMINAT TERHADAP PEMBELAJARAN SENAM LANTAI GULING BELAKANG DI SMK NEGERI 5 YOGYAKARTA

Disusun Oleh:

Anisa Putri Purnamasari  
NIM. 15601241017

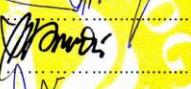
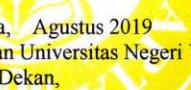
Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji Tugas Akhir Skripsi Program

Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Universitas Negeri Yogyakarta

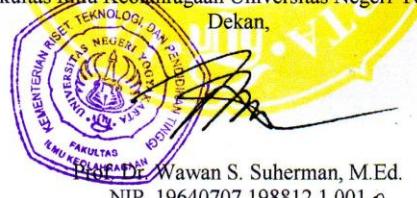
Pada tanggal 22 Agustus 2019

#### TIM PENGUJI

Nama/Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
Dra. Farida Mulyaningsih, M.Kes.		26/8/2019
Ketua Penguji		26/8/2019
Ahmad Rithaudin, M.Or.		26/8/2019
Sekretaris Penguji		26/8/2019
Prof. Dr. Pamuji Sukoco, M.Pd.		26/8/2019
Penguji Utama		26/8/2019

Yogyakarta, Agustus 2019  
Fakultas Ilmu Kependidikan dan Keguruan  
Universitas Negeri Yogyakarta

Dekan,



Prof. Dr. Wawan S. Suherman, M.Ed.  
NIP. 19640707 198812 1 0010

## **MOTTO**

1. *Do what you have to do until you can do what you want to do* (Oprah Winfrey)
2. Bermimpilah setinggi langit, jika engkau jatuh maka akan jatuh di antara bintang-bintang (Soekarno)

## **PERSEMBAHAN**

Dengan mengucap syukur Alhamdulillah, kupersembahkan karya ini untuk orang yang kusayangi:

1. Untuk almarhumah ibuku Purwati yang semasa hidupnya telah memberikan dukungan serta doa yang tiada henti untuk kesuksesan saya, semoga tenang di sana dan tersenyum melihat anaknya selangkah lagi menyelesaikan tugas akhir kuliahnya.
2. Untuk bapakku Sarmono memberikan dukungan moral maupun materi serta doa yang tiada henti untuk kesuksesan saya, karena tiada kata seindah lantunan doa dan tiada doa yang paling khusuk selain doa yang terucap dari orangtua.
3. Untuk adikku Agusnia Zahra yang senantiasa memberikan dukungan, semangat, senyum dan doanya untuk keberhasilan ini, cinta kalian adalah memberikan kobaran semangat yang menggebu, terimakasih dan sayangku untuk kalian.

**FAKTOR-FAKTOR YANG MENYEBABKAN PESERTA DIDIK KELAS X  
KURANG BERMINAT TERHADAP PEMBELAJARAN SENAM LANTAI  
GULING BELAKANG DI SMK NEGERI 5  
YOGYAKARTA**

**Oleh:**

Anisa Putri Purnamasari  
NIM. 15601241017

**ABSTRAK**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui faktor-faktor yang menyebabkan peserta didik kelas X kurang berminat terhadap pembelajaran senam lantai guling belakang di SMK Negeri 5 Yogyakarta.

Jenis penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kualitatif. *Setting* penelitian ini dilakukan di SMK Negeri 5 Yogyakarta. Sampel dalam penelitian ini yaitu peserta didik kelas X SMK Negeri 5 Yogyakarta yang diambil dengan teknik *snowball sampling*. Teknik pengumpulan data menggunakan observasi, wawancara, dokumentasi, dan pengamatan dengan tahapan yaitu pengumpulan data, reduksi data, dan penyajian data. Keabsahan data menggunakan teknik triangulasi sumber, yaitu hasil wawancara dengan guru PJOK, teman terdekat, dan dokumentasi saat pembelajaran.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa faktor-faktor yang menyebabkan peserta didik kelas X kurang berminat terhadap pembelajaran senam lantai guling belakang di SMK Negeri 5 Yogyakarta, yaitu: (1) Faktor intrinsik pada indikator fisik diantaranya berat badan berlebih dan tangan sakit saat melakukan guling belakang. Indikator psikologis yaitu peserta didik kurang tertarik mengikuti pembelajaran senam lantai guling belakang, karena lebih tertarik dengan olahraga yang ada unsur permainan. Peserta didik merasa takut cedera saat melakukan gerakan senam lantai guling belakang, khususnya peserta didik perempuan. (2) Faktor ekstrinsik pada indikator sosial yaitu teman yang sudah bisa tidak membantu teman yang lain, malah cenderung mengejek atau menertawakan. Indikator non-sosial yaitu materi pembelajaran yang diberikan kurang menarik, guru jarang memberikan contoh dan menggunakan media untuk pembelajaran. Matras yang digunakan sedikit dan kondisinya sudah tipis.

Kata kunci: faktor-faktor minat, pembelajaran senam lantai, guling belakang

## **KATA PENGANTAR**

Puji syukur kehadirat Allah SWT atas berkat rahmat dan karunia-Nya, Tugas Akhir Skripsi dalam rangka untuk memenuhi sebagian persyaratan untuk mendapatkan gelar Sarjana Pendidikan dengan judul “Faktor-Faktor yang Menyebabkan Peserta Didik Kelas X Kurang Berminat terhadap Pembelajaran Senam Lantai Guling Belakang di SMK Negeri 5 Yogyakarta“ dapat disusun sesuai dengan harapan. Tugas Akhir Skripsi ini dapat diselesaikan tidak lepas dari bantuan dan kerjasama dengan pihak lain. Berkenaan dengan hal tersebut, penulis menyampaikan ucapan terima kasih kepada yang terhormat:

1. Ibu Dra. Farida Mulyaningsih, M.Kes., Dosen Pembimbing Tugas Akhir Skripsi dan Ketua Penguji yang telah banyak memberikan semangat, dorongan, dan bimbingan selama penyusunan Tugas Akhir Skripsi ini.
2. Sekretaris dan Penguji yang sudah memberikan koreksi perbaikan secara komprehensif terhadap Tugas Akhir Skripsi ini.
3. Bapak Dr. Guntur, M.Pd., Ketua Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi beserta dosen dan staf yang telah memberikan bantuan dan fasilitas selama proses penyusunan pra proposal sampai dengan selesainya Tugas Akhir Skripsi ini.
4. Bapak Prof. Dr. Wawan S. Suherman, M.Ed., Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan yang memberikan persetujuan pelaksanaan Tugas Akhir Skripsi
5. Kepala Sekolah SMK Negeri 5 Yogyakarta, yang telah memberi ijin dan bantuan dalam pelaksanaan penelitian Tugas Akhir Skripsi ini.
6. Staf dan Guru di SMK Negeri 5 Yogyakarta yang telah memberi bantuan memperlancar pengambilan data selama proses penelitian Tugas Akhir Skripsi ini.
7. Semua pihak, secara langsung maupun tidak langsung, yang tidak dapat disebutkan di sini atas bantuan dan perhatiannya selama penyusunan Tugas Akhir Skripsi ini.
8. Semua teman-teman PJKR yang selalu memberikan semangat, serta motivasinya.

Akhirnya, semoga segala bantuan yang telah berikan semua pihak di atas menjadi amalan yang bermanfaat dan mendapatkan balasan dari Allah SWT/Tuhan Yang Maha Esa dan Tugas Akhir Skripsi ini menjadi informasi bermanfaat bagi pembaca atau pihak lain yang membutuhkannya.

Yogyakarta, Agustus 2019  
Penulis,



Anisa Putri Purnamasari  
NIM. 15601241017

## DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL .....	i
HALAMAN PERSETUJUAN .....	ii
HALAMAN PERNYATAAN .....	iii
HALAMAN PENGESAHAN .....	iv
HALAMAN MOTTO .....	v
HALAMAN PERSEMBAHAN .....	vi
ABSTRAK .....	vii
KATA PENGANTAR .....	viii
DAFTAR ISI .....	x
DAFTAR GAMBAR .....	xii
DAFTAR TABEL .....	xiv
DAFTAR LAMPIRAN .....	xv
 <b>BAB I. PENDAHULUAN</b>	
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah .....	7
C. Fokus Masalah.....	8
D. Rumusan Masalah .....	8
E. Tujuan Penelitian.....	9
F. Manfaat Hasil Penelitian .....	9
 <b>BAB II. KAJIAN PUSTAKA</b>	
A. Deskripsi Teori .....	11
1. Hakikat Minat.....	11
2. Hakikat Pembelajaran PJOK .....	15
3. Hakikat Pembelajaran Senam.....	25
4. Karakteristik Peserta Didik SMK.....	33
B. Penelitian yang Relevan .....	36
C. Kerangka Berpikir .....	38
D. Pertanyaan Penelitian .....	41
 <b>BAB III. METODE PENELITIAN</b>	
A. Pendekatan Penelitian .....	42
B. <i>Setting</i> Penelitian .....	42
C. Subjek Penelitian.....	42
D. Metode dan Instrumen Pengumpulan Data .....	43
E. Teknik Analisis Data.....	48
F. Uji Keabsahan Data .....	51
 <b>BAB IV. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN</b>	
A. Hasil Penelitian .....	54
1. Profil SMK Negeri 5 Yogyakarta.....	54

2. Penyajian Hasil Penelitian .....	60
B. Pembahasan .....	67
C. Keterbatasan Hasil Penelitian .....	76
<b>BAB V. KESIMPULAN DAN SARAN</b>	
A. Kesimpulan .....	77
B. Implikasi.....	77
C. Saran.....	78
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	80
<b>LAMPIRAN .....</b>	85

## DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1. Pedoman Pengertian Senam.....	27
Gambar 2. Gerakan Guling Belakang dengan Awalan Jongkok .....	33
Gambar 3. Gerakan Guling Belakang dengan Awalan Berdiri .....	33
Gambar 4. Alur Kerangka Berpikir .....	39
Gambar 5. Teknik Pengumpulan Data.....	46
Gambar 6. Komponen dalam Analisis Data ( <i>Interactive Model</i> ) .....	47
Gambar 7. Triangulasi “Sumber” Pengumpulan Data.....	51
Gambar 8. Denah Lokasi SMK Negeri 5 Yogyakarta.....	52

## DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1. KI dan KD Pembelajaran Senam Kelas X SMK.....	31
Tabel 2. Kisi-kisi Pedoman Observasi .....	43
Tabel 3. Kisi-Kisi Pedoman Wawancara Peserta Didik.....	44
Tabel 4. Kisi-Kisi Pedoman Wawancara Guru .....	45
Tabel 5. Program Keahlian di SMK Negeri 5 Yogyakarta .....	55
Tabel 6. Kesimpulan Hasil Wawancara Faktor-Faktor yang Menyebabkan Perserta Didik Kurang Berminat terhadap Senam Lantai Guling Belakang Berdasarkan Faktor Intrinsik....	61
Tabel 7. Kesimpulan Hasil Wawancara Faktor-Faktor yang Menyebabkan Perserta Didik Kurang Berminat terhadap Senam Lantai Guling Belakang Berdasarkan Faktor Ekstrinsik.....	64

## DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Surat Izin Penelitian dari Fakultas .....	86
Lampiran 2. Surat Izin dari Dinas Pendidikan, Pemuda, dan Olahraga DIY. ....	87
Lampiran 3. Surat Keterangan Penelitian dari Sekolah .....	88
Lampiran 4. Instrumen Observasi Awal .....	89
Lampiran 5. Pedoman Wawancara untuk Peserta Didik.....	90
Lampiran 6. Pedoman Wawancara untuk Guru .....	92
Lampiran 7. Hasil Wawancara Peserta Didik .....	93
Lampiran 8. Hasil Wawancara dengan Guru .....	98
Lampiran 9. Nilai KKM Peserta Didik .....	100
Lampiran 10. Data Indeks Masa Tubuh.....	101
Lampiran 11. Silabus Pembelajaran Senam Lantai.....	102
Lampiran 12. Dokumentasi Penelitian .....	104

## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

#### **A. Latar Belakang Masalah**

Pendidikan merupakan usaha yang dapat dilakukan untuk mengembangkan dan meningkatkan potensi yang dimiliki setiap orang. Pendidikan dapat diperoleh dari mana saja, bisa dari orang tua, sekolah maupun lingkungan sekitar. Oleh karena pendidikan dapat diperoleh dari mana saja, maka akan menimbulkan perbedaan tingkah laku, kepribadian, dan pengembangan diri seseorang dalam meningkatkan potensi yang dimilikinya. Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 20 Tahun 2003 tentang sistem pendidikan nasional menyatakan:

Pendidikan adalah usaha sadar dan terencana untuk mewujudkan suasana belajar dan proses pembelajaran agar peserta didik secara aktif mengembangkan potensi dirinya untuk kekuatan spiritual keagamaan, pengendalian diri, kepribadian, kecerdasan, akhlak mulia, serta keterampilan yang diperlukan dirinya, masyarakat, bangsa dan negara.

Pendidikan diharapkan dapat meningkatkan kecerdasan dan membentuk karakter manusia dari segala aspek yang ada, agar ilmu yang telah diperoleh dapat bermanfaat dalam kehidupan sehari-hari. Pendidikan dapat diperoleh secara formal dan nonformal. Pendidikan formal merupakan pendidikan yang terstruktur dan berjenjang dari pendidikan dasar, pendidikan menengah dan pendidikan tinggi. Pendidikan non formal merupakan pendidikan diluar pendidikan formal, contohnya lembaga kursus, kelompok belajar, dan kelompok bermain. Baik pendidikan formal maupun nonformal, keduanya sama-sama bertujuan untuk menggali dan meningkatkan potensi yang dimiliki setiap individu dari berbagai

aspek. Salah satu upaya untuk meningkatkan potensi dan keterampilan yang berhubungan dengan aktivitas fisik dan olah tubuh, dapat dilakukan melalui pendidikan jasmani.

Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (PJOK) pada dasarnya merupakan pendidikan melalui aktivitas jasmani yang dijadikan sebagai media untuk mencapai perkembangan individu secara menyeluruh. Namun, perolehan keterampilan dan perkembangan lain yang bersifat jasmaniah itu juga sekaligus sebagai tujuan. Melalui PJOK peserta didik disosialisasikan ke dalam aktivitas jasmani termasuk keterampilan beraktivitas (Mulyaarja & Hastuti, 2015: 112). Sekolah Dasar merupakan salah satu jenjang pendidikan yang salah satunya mengajarkan mata pelajaran PJOK.

PJOK di sekolah merupakan bagian integral dari pendidikan secara keseluruhan. PJOK bertujuan untuk mengembangkan aspek kebugaran jasmani, keterampilan gerak, keterampilan berfikir kritis, keterampilan sosial, penalaran, stabilitas emosional, tindakan moral, aspek pola hidup sehat, dan pengenalan lingkungan bersih melalui aktivitas PJOK. PJOK terpilih yang direncanakan secara sistimatis dalam rangka mencapai tujuan pendidikan nasional. PJOK di sekolah berisi materi-materi yang dapat dikelompokkan menjadi aktivitas pengembangan, aktivitas senam, aktivitas ritmik, akuatik, uji diri, pendidikan luar kelas, permainan, dan olahraga (Departemen Pendidikan Nasional, 2006: 1).

Salah satu materi dalam PJOK yang harus diajarkan adalah senam. Senam merupakan terjemahan bahasa Inggris dari kata *Gymnastics* atau dalam bahasa Belanda *Gymnastiek*. Senam adalah kegiatan fisik yang membutuhkan

keleluasaan gerak tubuh yang bermanfaat untuk meningkatkan keterampilan pola dasar gerak (Mahendra, 2000: 8). Lebih lanjut Mahendra (2008: 8) menyatakan senam bermanfaat untuk meningkatkan dan mengembangkan kekuatan, kelentukan, kelincahan, koordinasi, keseimbangan dan daya tahan ototnya. Menurut Federasi Senam Internasional (FIG), senam dibagi ke dalam 6 kelompok yaitu senam artistik (*artistic gymnastics*), senam ritmik sportif (*rhythmic gymnastics*), senam akrobatik (*acrobatic gymnastics*), senam *aerobic sport (sports aerobic)*, senam *trampoline (trampolining)*, dan senam umum (*general gymnastics*).

Senam lantai menjadi salah satu bagian dari senam artistik. Senam lantai merupakan salah satu aktivitas jasmani atau olahraga yang terdapat pada mata pelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan. Senam lantai merupakan olahraga yang dilakukan di atas lantai dan menggunakan matras. Senam lantai bermanfaat untuk meningkatkan daya tahan otot, kekuatan, kelentukan, kelincahan, koordinasi, dan keseimbangan. Hal tersebut diperkuat dengan pernyataan dari Peter H. Werner (dalam Mahendra, 2000: 9) yang menyatakan bahwa “senam adalah bentuk latihan tubuh pada lantai dan pada alat yang dirancang untuk meningkatkan daya tahan, kekuatan, kelentukan, kelincahan, koordinasi dan kontrol tubuh.” Senam lantai terdiri dari guling depan, guling belakang, kayang, meroda, sikap lilin, lompat harimau, dan lenting tangan (*hand stand*).

Mulyaningsih, dkk (2009: 30) menyatakan bahwa guling belakang merupakan kebalikan dari guling depan, gerakan dimulai secara berurutan

dimulai dari pinggul bagian belakang, pinggang, punggung dan pundak. Gerak berguling ke belakang merupakan keterampilan dasar sebagai pengendalian dan penguasaan tubuh saat melakukan gerakan putaran ke belakang. Guling belakang merupakan gerakan berguling ke belakang dengan cara jongkok dengan kaki menumpu pada matras dan badan membelakangi matras, jatuhkan badan ke belakang dengan pantat menyentuh matras kemudian gulingkan badan ke belakang dengan bertumpu pada tengkuk dan kedua tangan, kemudian diakhiri dengan kembali pada posisi awal dan kedua tangan diluruskan ke depan. Muhajir (2006: 70), menyatakan “Guling belakang adalah mengguling badan ke belakang, posisi badan tetap harus membulat, yaitu kaki dilipat, lutut tetap melekat di dada, kepala ditundukan sampai dagu melekat di dada.” Guling belakang menjadi salah satu materi pada mata pelajaran pendidikan jasmani yang harus dikuasai setiap peserta didik. Oleh sebab itu senam lantai guling belakang diajarkan pada peserta didik kelas X di SMK Negeri 5 Yogyakarta.

Pembelajaran senam lantai guling belakang pada kelas X di SMK Negeri Yogyakarta diajarkan sesuai dengan Kompetensi Dasar (KD) 3.6 Menganalisis kombinasi keterampilan berbentuk rangkaian gerak sederhana dalam aktivitas spesifik senam lantai dan 4.6 Mempraktikkan kombinasi keterampilan berbentuk rangkaian gerak sederhana dalam aktivitas spesifik senam lantai sesuai hasil analisis. Pembelajaran senam lantai guling belakang akan berjalan dengan baik dan lancar apabila didasari minat dari peserta didik dalam mengikuti pembelajaran tersebut. Pembelajaran yang didasarkan pada minat dan kemauan akan mempermudah dalam pencapaian tujuan pembelajaran dan hasil belajar yang baik.

Djaali (2006: 121) menyatakan bahwa “Minat adalah rasa lebih suka dan rasa keterikatan pada suatu hal atau aktivitas tanpa ada yang menyuruh.” Minat tidak dibawa sejak seseorang lahir melainkan diperoleh seiring dengan berjalannya waktu. Minat akan memberikan dorongan dan semangat yang tinggi pada seseorang untuk dapat mewujudkan keinginannya. Minat belajar yang kuat akan mendorong peserta didik untuk rajin dan tekun belajar, sehingga akan memperoleh hasil belajar yang baik, namun apabila peserta didik tidak memiliki minat dalam belajar maka yang diperoleh akan sebaliknya. Hal ini berlaku pula pada minat peserta didik dalam mengikuti pembelajaran senam lantai guling belakang. Peserta didik yang mempunyai minat yang tinggi pada pembelajaran senam lantai guling belakang akan antusias dalam mengikuti pembelajaran dan memiliki rasa ingin tahu yang tinggi pada pembelajaran senam lantai guling belakang.

Berdasarkan observasi yang telah dilaksanakan di SMK Negeri 5 Yogyakarta pada peserta didik kelas X dengan cara pengamatan dan wawancara dengan guru PJOK, dapat diketahui bahwa cukup banyak peserta didik yang dapat melakukan gerakan guling belakang, khususnya peserta didik putra. Namun masih ada yang belum bisa melakukan gerakan senam lantai guling belakang dengan baik dan benar, khususnya peserta didik putri. Peserta didik dalam melakukan gerakan senam guling belakang miring ke sebelah kiri atau kanan saat melakukan gerakan guling belakang, posisi tangan yang salah, kedua tangan yang tidak mau memberikan dorongan pada tubuh agar dapat berguling ke belakang. Menurut keterangan guru PJOK, peserta didik mempunyai minat yang kurang dalam

mengikuti pembelajaran senam lantai guling belakang. Peserta didik kurang antusias dan sungguh-sungguh dalam mengikuti pembelajaran senam lantai guling belakang. Hal tersebut dapat dibuktikan selama proses pembelajaran, dimana banyak peserta didik yang meminta guru untuk berganti materi selain senam lantai guling belakang.

Adanya suatu minat yang kuat seorang atau siswa akan mempunyai semangat yang kuat pula agar segala yang diinginkan dapat terwujud, dalam hal ini pembelajaran senam lantai. Minat berperan sebagai kekuatan yang akan mendorong siswa untuk belajar. Siswa yang berminat dalam belajar akan terus tekun belajar. Berbeda dengan siswa hanya menerima pelajaran, hanya bergerak untuk mau belajar tanpa adanya minat yang ada dalam dirinya. Siswa yang menerima pelajaran tidak mempunyai minat untuk tekun belajar karena tidak adanya dorongan minat dalam dirinya.

Beberapa faktor yang menyebabkan kurangnya minat peserta didik dalam mengikuti pembelajaran senam lantai guling belakang antara lain cara guru mengajar kurang menarik, rasa takut atau malu yang dirasakan peserta didik saat akan melakukan gerakan guling belakang. Kurangnya sarana yang digunakan untuk pembelajaran PJOK, akan menyebabkan terhambatnya proses pelaksanaan pembelajaran. Sarana dan prasarana olahraga di SMK Negeri 5 Yogyakarta cukup memadai namun belum bisa maksimal dikarenakan matras untuk guling belakang hanya tersedia dua untuk 32 peserta didik dan kondisinya sudah sangat tipis. Kurangnya jumlah matras menimbulkan antrian yang panjang saat akan melakukan gerakan senam lantai yang kemudian menyebabkan peserta didik

merasa bosan dalam menunggu giliran. Saat saat pembelajaran senam lantai guru jarang menggunakan media, baik gambar, audio maupun video untuk membantu proses pembelajaran. Berdasarkan data dari guru, menunjukkan nilai pembelajaran senam masih di bawah KKM, yaitu 75. Data menunjukkan bahwa hanya ada 68,00% peserta didik yang sudah memenuhi nilai KKM, sisanya sebesar 32,00% belum memenuhi nilai KKM.

Penelitian ini akan lebih ditekankan pada peserta didik yang kurang berminat terhadap senam lantai guling belakang. Indikasi awal untuk mengetahui peserta didik dengan minat yang kurang, peneliti menyebarkan kuisioner sederhana, kemudian peneliti mengroscek hasil tersebut dengan pendapat guru PJOK dan hasil nilai pembelajaran senam. Dari hasil data awal tersebut, terdapat 11 peserta didik yang mempunyai minat rendah terhadap pembelajaran senam lantai guling belakang. Hal ini juga didasarkan pada berat badan yang kurang ideal dari peserta didik, sehingga peserta didik merasa kesulitan pada saat melakukan gerakan senam lantai guling belakang. Berdasarkan masalah yang telah dikemukakan di atas, maka penulis tetarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Faktor-faktor yang menyebabkan peserta didik kelas X kurang berminat terhadap pembelajaran senam lantai guling belakang di SMK Negeri 5 Yogyakarta”.

## **B. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan latar belakang tersebut dapat diidentifikasi permasalahan sebagai berikut:

1. Peserta didik masih kesulitan dalam melakukan gerakan senam lantai guling belakang
2. Pada saat pembelajaran berlangsung, terlihat peserta didik kurang senang mengikuti pembelajaran senam lantai guling belakang.
3. Metode mengajar yang dilakukan guru kurang dapat menarik perhatian peserta didik.
4. Peserta didik putri merasa kurang keberanian dalam melakukan gerakan senam lantai.
5. Sarana dan prasarana yang digunakan untuk pembelajaran senam kurang menadai untuk pembelajaran senam.
6. Belum diketahuinya faktor-faktor yang menyebabkan peserta didik kelas X kurang berminat terhadap pembelajaran senam lantai guling belakang di SMK Negeri 5 Yogyakarta.

### **C. Fokus Masalah**

Agar permasalahan pada penelitian ini tidak menjadi luas perlu adanya fokus masalah, sehingga ruang lingkup penelitian menjadi jelas. Berdasarkan dari identifikasi masalah di atas dan mengingat keterbatasan biaya, tenaga, kemampuan dan waktu penelitian, maka penulis hanya akan membahas tentang faktor-faktor yang menyebabkan peserta didik kelas X kurang berminat terhadap pembelajaran senam lantai guling belakang di SMK Negeri 5 Yogyakarta.

### **D. Rumusan Masalah**

Berdasarkan batasan masalah di atas, maka dapat dirumuskan permasalahan yang akan diteliti yaitu: “Faktor-faktor apa sajakah yang

menyebabkan peserta didik kelas X kurang berminat terhadap pembelajaran senam lantai guling belakang di SMK Negeri 5 Yogyakarta?”

#### **E. Tujuan Penelitian**

Sesuai dengan rumusan masalah di atas, tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui faktor-faktor yang menyebabkan peserta didik kelas X kurang berminat terhadap pembelajaran senam lantai guling belakang di SMK Negeri 5 Yogyakarta.

#### **F. Manfaat Penelitian**

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

##### 1. Secara Teoretis

- a. Penelitian ini dapat dijadikan sebagai pengalaman yang bermanfaat untuk melengkapi pengetahuan yang telah diperoleh selama mengikuti perkuliahan dan peneliti memperoleh jawaban yang konkret dari masalah yang berkaitan dengan judul penelitian.
- b. Hasil penelitian dapat digunakan sebagai bahan referensi instansi, organisasi dan pihak-pihak yang berhubungan dengan dunia pendidikan.

##### 2. Secara Praktis

- a. Bagi Peneliti

Dapat meningkatkan kemampuan penulis di dalam menerapkan teori yang pernah diterima selama kuliah dan mendorong penulis untuk belajar memahami, menganalisa, dan memecahkan masalah.

b. Bagi Guru

Dapat mengetahui bagaimana faktor-faktor yang menyebabkan peserta didik kelas X kurang berminat terhadap pembelajaran senam lantai guling belakang di SMK Negeri 5 Yogyakarta serta menambah kreativitas guru dalam mengajar.

c. Bagi Peserta Didik

Dapat meningkatkan minat peserta didik terhadap pembelajaran senam lantai guling belakang, sehingga didapatkan hasil belajar yang baik.

d. Bagi Sekolah

Sebagai bahan pertimbangan dalam mengevaluasi proses belajar mengajar pendidikan jasmani ketika sudah melihat hasil penelitian.

## **BAB II**

### **LANDASAN PUSTAKA**

#### **A. Kajian Pustaka**

##### 1. Hakikat Minat

###### a. Pengertian Minat

Setiap individu mempunyai keinginan untuk berhubungan dengan sesuatu yang ada di sekitar lingkungan. Apabila ada sesuatu yang memberikan kesenangan kepada dirinya, kemudian akan berminat terhadap sesuatu yang ada. Minat apabila seseorang individu tertarik kepada sesuatu, karena sesuai dengan kebutuhannya atau merasakan bahwa sesuatu yang akan dipelajari dirasakan berarti bagi dirinya dan berminat untuk mempelajarinya. Secara tidak langsung minat berarti perasaan yang timbul.

Kegiatan tanpa didasari oleh minat maka akan membuat kegiatan tersebut akan terasa berat dan menjemuhan, namun apabila kegiatan tersebut didasari oleh minat maka kegiatan tersebut akan terasa menyenangkan. Anak yang berminat terhadap suatu kegiatan baik permainan atau pekerjaan akan berusaha lebih keras untuk belajar dibandingkan anak yang kurang berminat atau merasa bosan. Djaali (2006: 122) menyatakan “Minat adalah perasaan yang ingin tahu, mempelajari, mengagumi atau memiliki sesuatu”. Di samping itu, minat merupakan bagian dari ranah afeksi, mulai dari kesadaran sampai pada pilihan nilai.

Pendapat lain dikemukakan oleh Jahja (2011: 63) bahwa “Minat ialah suatu dorongan yang menyebabkan terikatnya perhatian individu pada objek tertentu seperti pekerjaan, pelajaran, benda, dan orang”. Minat berhubungan

dengan aspek kognitif, afektif, dan motorik dan merupakan sumber motivasi untuk melakukan apa yang diinginkan. Selanjutnya, Slameto (2015: 180) menyatakan bahwa “Minat adalah suatu rasa lebih suka dan rasa ketertarikan pada suatu hal atau aktivitas, tanpa ada yang menyuruh”. Minat pada dasarnya adalah penerimaan akan suatu hubungan antara diri sendiri dengan sesuatu di luar diri.

Skinner (dalam Budiyarti, 2011: 12) mengemukakan bahwa “minat selalu berhubungan dengan objek yang menarik individu, dan objek yang menarik adalah yang dirasakan menyenangkan”. Apabila seseorang mempunyai minat terhadap suatu objek, maka minat tersebut akan mendorong seseorang untuk berhubungan lebih dekat dengan objek tersebut, yaitu dengan melakukan aktivitas lebih aktif dan positif demi mencapai sesuatu yang diminatinya. Hadiwinarto (2009: 17) memberi definisi bahwa “minat adalah kesediaan jiwa yang sifatnya aktif menerima sesuatu dari luar, karena itu maka sifat minat adalah sementara”. Jika seseorang mempunyai minat yang tinggi terhadap suatu objek maka ia akan termotivasi untuk bertindak mencapai objek itu.

Purwanto (2009: 27) mengemukakan bahwa terdapat hubungan antara motif dengan minat, “Minat mengarahkan perbuatan kepada suatu tujuan dan merupakan dorongan-dorongan manusia untuk berinteraksi dengan dunia luar”. Suryobroto (1999: 109) menyatakan minat kecenderungan dalam diri individu untuk tertarik pada subjek atau menyenangi suatu objek. Menurut Hilgard yang dikutip oleh Slameto (2015: 57) minat adalah kecenderungan yang tetap memperhatikan dan mengenang beberapa kegiatan.

Berdasarkan pendapat para ahli di atas yang telah dijabarkan maka dapat disimpulkan minat adalah suatu kecenderungan dalam individu untuk tertarik serta mempunyai perhatian terhadap suatu objek dan merasa senang untuk terlihat dalam aktivitas yang merupakan sebagai sebab dari pengalaman atas aktivitas yang sama

b. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Minat

Minat berpengaruh pada pencapaian tujuan terhadap suatu hal yang diinginkan. Minat dalam diri seseorang tidak dapat terjadi secara tiba-tiba melalui proses. Siswa memiliki minat dari pembawaannya dan memperoleh perhatian, berinteraksi dengan lingkungannya sehingga minat dapat tumbuh dan berkembang. Haditono (dalam Subekti, 2007: 8) minat dipengaruhi oleh dua faktor:

- 1) Faktor dari dalam (intrinsik) yaitu berarti bahwa sesuatu perbuatan memang di inginkan karena seseorang senang melakukannya. Disini minat datang dari dalam diri orang itu sendiri. Orang senang melakukan perbuatan itu demi perbuatan itu sendiri. Seperti: rasa senang, mempunyai perhatian lebih, semangat, motivasi, emosi.
- 2) Faktor dari luar (ekstrinsik) bahwa suatu perbuatan dilakukan atas dorongan/pelaksanaan dari luar. Orang melakukan perbuatan itu karena ia didorong/dipaksa dari luar. Seperti: Lingkungan, orang tua, guru.

Sulastri (dalam Wibowo, 2005: 12), menyatakan bahwa minat dipengaruhi oleh beberapa faktor yaitu:

- 1) Faktor intrinsik terdiri dari faktor fisiologis dan psikologis anak.
  - a) Faktor fisiologis dapat digolongkan seperti panca indra, pusat syaraf dan keadaan anggota tubuh siswa. Dengan panca indra berupa mata, anak dapat melihat, sehingga anak tahu apakah anak suka terhadap objek tersebut atau

tidak, apakah individu tersebut mampu atau tidak dengan fisik yang ada pada dirinya. Dengan faktor fisiologis yang menandai, maka minat anak dapat terwujud.

- b) Faktor psikologis yang meliputi pengamatan, perhatian, emosi, motivasi dan intelegensi. Anak melakukan suatu pengamatan terhadap objek yang menimbulkan rasa senang, setelah dia senang maka dia akan memberikan suatu perhatian terhadap objek tersebut. Sehingga dengan emosi yang ada, anak dapat memberikan motivasi yang diciptakan sehingga terbentuk intelegensi terhadap anak.
- 2) Faktor ekstrinsik terdiri dari dua faktor sosial faktor non sosial yang berasal dari lingkungan anak.
  - a) Faktor sosial yaitu pengaruh yang menimbulkan minat/tidak berminat. Faktor sosial dapat berupa dorongan dari orang tua atau keikutsertaan orang tua untuk anak melakukan suatu aktivitas dapat menimbulkan minat pada anak tersebut. Misalnya seseorang bapak mendukung anaknya ikut serta atau ikut terlibat dalam ekstrakurikuler sesuai dengan bakat anak.
  - b) Faktor non-sosial yaitu faktor alam yang dapat menimbulkan minat seseorang, misal panas, dingin, lembab, perlengkapan, sarana dan prasarana. Misalnya suatu aktivitas tersebut dilakukan pada kondisi yang panas, dengan perlengkapan yang berat dan sarana yang kurang bagus dengan suatu aktivitas dilakukan pada kondisi yang lebih baik dengan perlengkapan yang ringan atau mudah diperoleh dan sarana yang cukup menarik. Dalam dua kondisi tersebut

dapat kita perkirakan bahwa anak akan lebih suka dengan kondisi yang kedua.

Rasa suka yang timbul dapat menimbulkan pula minat pada anak tersebut.

Crow & Crow (dalam Gunarto, 2007: 7), menyatakan faktor-faktor yang mempengaruhi minat adalah:

1) Faktor pendorong dari dalam

Merupakan rangsangan yang datang dari lingkungan/ruang lingkup sesuai dengan keinginan/kebutuhan seseorang akan mudah menimbulkan minat: cenderung terhadap belajar, dalam hal ini seseorang mempunyai hasrat ingin tahu terhadap ilmu pengetahuan.

2) Faktor motif sosial

Adalah minat seseorang terhadap objek/suatu hal, di samping hal dipengaruhi oleh faktor dari dalam diri manusia juga dipengaruhi oleh motif sosial, misalnya: seseorang berminat pada prestasi tertinggi agar dapat status sosial yang tinggi pula.

3) Faktor Emosi

Faktor perasaan dan emosi mempunyai pengaruh terhadap subjek misalnya: perjalanan sukses yang dipakai seseorang dalam sesuatu kegiatan tertentu dapat membangkitkan perasaan senang dan dapat menambah semangat/kuatnya minat dalam kegiatan tersebut.

Berdasarkan pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa secara garis besar minat dipengaruhi oleh dua faktor yaitu faktor yang berasal dari dalam diri individu itu sendiri (faktor instrinsik) seperti fisiologis dan psikologis dan faktor dari luar individu (faktor ekstrinsik) seperti faktor sosial dan non sosial. Faktor ini nantinya akan dijadikan sebagai titik tolak untuk mengukur seberapa besar minat peserta didik kelas X terhadap pembelajaran senam lantai guling belakang di SMK Negeri 5 Yogyakarta.

## 2. Hakikat Pembelajaran PJOK

### a. Pengertian Pembelajaran

Pembelajaran merupakan aktivitas yang paling utama dalam kegiatan belajar mengajar. Pembelajaran adalah suatu proses interaksi antara guru dan

peserta didik dengan terencana dalam sistem pendidikan untuk menyampaikan materi dengan pola pendekatan, sehingga peserta didik lebih mudah menerima materi yang disampaikan sesuai keragaman dan kemampuan peserta didik yang berbeda-beda. Artinya peserta didik akan berhasil melakukannya dengan waktu dan macam gerak berbeda sesuai keterampilannya.

Mulyasa (2010: 24) menyatakan bahwa pembelajaran pada hakikatnya adalah proses interaksi antara peserta didik dengan lingkungannya sehingga terjadi perubahan perilaku ke arah yang lebih baik. Dalam pembelajaran, tugas guru yang paling utama adalah mengkondisikan lingkungan agar menunjang terjadinya perubahan perilaku bagi peserta didik. Dengan demikian, pembelajaran merupakan suatu proses membuat peserta didik belajar melalui interaksi peserta didik dengan lingkungannya, sehingga terjadi perubahan perilaku bagi peserta didik. Pembelajaran adalah pemberdayaan potensi peserta didik menjadi kompetensi. Kegiatan pemberdayaan ini tidak dapat berhasil tanpa ada orang yang membantu (Priastuti, 2015: 138).

Hamalik (2010: 57) menyatakan bahwa pembelajaran adalah suatu kombinasi yang tersusun meliputi unsur-unsur manusiawi, material, fasilitas, perlengkapan, dan prosedur yang saling mempengaruhi tujuan pembelajaran. Selain itu pembelajaran merupakan proses belajar yang dilakukan peserta didik dalam memahami materi kajian yang tersirat dalam pembelajaran dan kegiatan mengajar guru yang berdasarkan kurikulum yang telah ditetapkan. Dengan kata lain, pembelajaran adalah suatu proses untuk membantu dan mengembangkan peserta didik agar dapat belajar lebih baik.

Senada dengan pendapat di atas, Mulyaningsih (2009: 54) menyatakan pembelajaran ialah membelajarkan peserta didik menggunakan asas pendidikan maupun teori belajar merupakan penentu utama keberhasilan pendidikan. Pembelajaran merupakan penentu utama keberhasilan pendidikan. Pembelajaran merupakan proses komunikasi dua arah, mengajar dilakukan oleh pihak guru sebagai pendidik, sedangkan belajar dilakukan oleh peserta didik atau murid.

Ditambahkan Mulyaningsih (2008: 34) bahwa dalam proses pembelajaran, agar ada interaksi edukatif dan dapat berjalan dengan lancar, maka paling tidak harus ada komponen-komponen sebagai berikut : (1) adanya tujuan yang hendak dicapai; (2) adanya materi atau bahan ajaran yang menjadi isi kegiatan; (3) adanya peserta didik yang menjadi subjek dan objek yang aktif mengalami; (4) adanya guru yang melaksanakan kurikulum; (5) adanya sarana dan prasarana yang menunjang terselenggaranya proses pembelajaran; (6) adanya metode untuk mencapai tujuan; (7) adanya situasi yang memungkinkan untuk proses pembelajaran berlangsung; dan (8) adanya penilaian untuk mengetahui keberhasilan proses pembelajaran.

Dalam pembelajaran, terdapat tiga konsep pengertian. Sugihartono (dalam Fajri & Prasetyo, 2015: 90) konsep-konsep tersebut, yaitu:

1) Pembelajaran dalam pengertian kuantitatif

Secara kuantitatif pembelajaran berarti penularan pengetahuan dari guru kepada peserta didik. Dalam hal ini, guru dituntut untuk menguasai pengetahuan yang dimiliki, sehingga dapat menyampaikannya kepada peserta didik dengan sebaik-baiknya.

## 2) Pembelajaran dalam pengertian institusional

Secara institusional, pembelajaran berarti penataan segala kemampuan mengajar, sehingga dapat berjalan efisien. Dalam pengertian ini guru dituntut untuk selalu siap mengadaptasikan berbagai teknik mengajar untuk bermacam-macam peserta didik yang memiliki berbagai perbedaan individual.

## 3) Pembelajaran dalam pengertian kualitatif

Secara kualitatif pembelajaran berarti upaya guru untuk memudahkan kegiatan belajar peserta didik. Dalam pengertian ini peran guru dalam pembelajaran tidak sekedar menjejalkan pengetahuan kepada peserta didik, tetapi juga melibatkan peserta didik dalam aktivitas belajar yang efektif dan efisien.

Sudjana yang dikutip Sugihartono (2007: 80) menyatakan bahwa pembelajaran merupakan setiap upaya yang dilakukan dengan sengaja oleh pendidik yang dapat menyebabkan peserta didik melakukan kegiatan belajar. Diungkapkan oleh Rahyubi (2014: 234) bahwa dalam pembelajaran mempunyai beberapa komponen-komponen yang penting, yaitu tujuan pembelajaran, kurikulum, guru, peserta didik, metode, materi, media, dan evaluasi. Masing-masing dijelaskan sebagai berikut:

### 1) Tujuan Pembelajaran

Tujuan setiap aktivitas pembelajaran adalah agar terjadi proses belajar dalam diri peserta didik. Tujuan pembelajaran adalah target atau hal-hal yang harus dicapai dalam proses pembelajaran. Tujuan pembelajaran biasanya berkaitan dengan dimensi kognitif, afektif, dan psikomotorik. Tujuan pembelajaran bisa tercapai jika pembelajar atau peserta didik mampu menguasai

dimensi kognitif dan afektif dengan baik, serta cekatan dan terampil dalam aspek psikomotornya.

## 2) Kurikulum

Secara etimologis, kurikulum (*curriculum*) berasal dari bahasa yunani “*curir*” yang artinya “pelari” dan “*curere*” yang berarti “tempat berpacu”. Yaitu suatu jarak yang harus ditempuh oleh pelari dari garis start sampai garis finis. Secara terminologis, kurikulum mengandung arti sejumlah pengetahuan atau mata pelajaran yang harus ditempuh atau diselesaikan peserta didik guna mencapai suatu tingkatan atau ijazah. Kurikulum sebagai rancangan pendidikan mempunyai kedudukan yang sangat strategis dalam seluruh aspek kegiatan pendidikan. Mengingat pentingnya peranan kurikulum di dalam pendidikan dan dalam perkembangan kehidupan manusia, maka dalam penyusunan kurikulum tidak bisa dilakukan tanpa menggunakan landasan yang kokoh dan kuat (Rahyubi, 2014: 234).

## 3) Guru

Guru atau pendidik yaitu seorang yang mengajar suatu ilmu. Dalam bahasa Indonesia, guru umumnya merujuk pendidik professional dengan tugas utama mendidik, mengajar, membimbing, mengarahkan, melatih, memfasilitasi, menilai, dan mengevaluasi peserta didik. Peranan seorang guru tidak hanya terbatas sebagai pengajar (penyampai ilmu pengetahuan), tetapi juga sebagai pembimbing, pengembang, dan pengelola kegiatan pembelajaran yang dapat memfasilitasi kegiatan belajar peserta didik dalam mencapai tujuan yang telah ditetapkan.

#### 4) Peserta didik

Peserta didik atau peserta didik adalah seseorang yang mengikuti suatu program pendidikan di sekolah atau lembaga pendidikan di bawah bimbingan seorang atau beberapa guru, pelatih, dan instruktur.

#### 5) Metode

Metode pembelajaran adalah suatu model dan cara yang dapat dilakukan untuk menggelar aktivitas belajar mengajar agar berjalan dengan baik. Metode pembelajaran, khususnya dalam pembelajaran motorik ada beberapa metode yang sering diterapkan yaitu metode ceramah, metode tanya jawab, metode diskusi, metode demonstrasi, metode karyawisata, metode eksperimen, metode bermain peran/simulasi, dan metode eksplorasi.

#### 6) Materi

Materi merupakan salah satu faktor penentu keterlibatan peserta didik. Jika materi pelajaran yang diberikan menarik, kemungkinan besar keterlibatan peserta didik akan tinggi. Sebaliknya, jika materi yang diberikan tidak menarik, keterlibatan peserta didik akan rendah atau bahkan tidak peserta didik akan menarik diri dari proses pembelajaran motorik.

#### 7) Alat Pembelajaran (media)

Media pada hakikatnya merupakan salah satu komponen sistem pembelajaran. Sebagai komponen, media hendaknya merupakan bagian integral dan harus sesuai dengan proses pembelajaran secara menyeluruh.

## 8) Evaluasi

Evaluasi adalah kegiatan mengumpulkan data seluas-luasnya, sedalam-dalamnya yang bersangkutan dengan kapabilitas peserta didik, guna mengetahui sebab akibat dan hasil belajar peserta didik yang dapat mendorong dan mengembangkan kemampuan belajar. Evaluasi yang efektif harus mempunyai dasar yang kuat dan tujuan yang jelas. Dasar evaluasi yang dimaksud adalah filsafat, psikologi, komunikasi, kurikulum, managemen, sosiologi, antropologi, dan lain sebagainya.

Berdasarkan pengertian di atas dapat ditarik kesimpulan bahwa pembelajaran adalah usaha sadar dari guru untuk membuat peserta didik belajar, yaitu terjadinya perubahan tingkah laku pada diri peserta didik yang belajar, dimana perubahan itu dengan didapatkannya kemampuan baru yang berlaku dalam waktu yang relatif lama dan karena adanya usaha.

## b. Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (PJOK)

Salah satu mata pelajaran yang diajarkan di sekolah adalah Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (PJOK). “Pendidikan jasmani merupakan proses pendidikan yang memanfaatkan aktivitas jasmani dan direncanakan secara sistematik bertujuan untuk meningkatkan individu secara organik, neuromoskuler, perceptual, kognitif, sosial dan emosional” (Supriatna & Wahyupurnomo, 2015: 66). Esensi pendidikan jasmani adalah suatu proses belajar untuk bergerak (*learning to move*) dan belajar melalui gerak (*learning through movement*). Program pendidikan jasmani berusaha membantu peserta didik untuk menggunakan tubuhnya lebih efisien dalam melakukan berbagai keterampilan

gerak dasar dan keterampilan kompleks yang diperlukan dalam kehidupan sehari-hari (Firmansyah, 2009: 32).

Lutan (2004: 1) menyatakan pendidikan jasmani adalah wahana untuk mendidik anak. Selain itu pendidikan jasmani merupakan alat untuk membina anak muda agar kelak mereka mampu membuat keputusan terbaik tentang aktivitas jasmani yang dilakukan dan menjalani pola hidup sehat di sepanjang hayatnya. Paturusi (2012: 4-5), menyatakan pendidikan jasmani merupakan suatu kegiatan mendidik anak dengan proses pendidikan melalui aktivitas pendidikan jasmani dan olahraga untuk membantu anak agar tumbuh dan berkembang secara wajar sesuai dengan tujuan pendidikan nasional.

Suryobroto (2004: 16), menyatakan pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan adalah suatu proses pembelajaran yang didesain untuk meningkatkan kebugaran jasmani, mengembangkan keterampilan motorik, pengetahuan dan perilaku hidup aktif, dan sikap sportif melalui kegiatan jasmani. Proses dalam pembelajaran pendidikan jasmani memiliki beberapa faktor. Pada tingkat mikro ada empat unsur utama yaitu tujuan, subtansi (tugas ajar), metode dan strategi, dan asesmen, serta evaluasi. Keempat unsur ini tidak dapat dipisahkan satu sama lain. Tugas utama guru pendidikan jasmani ialah mengelola persiapan dan keterkaitan keempat unsur tersebut dalam sebuah mata rantai, berawal pada perencanaan tujuan dan berakhir pada gambaran tentang pencapaian tujuan (Suherman, 2000: 7).

Sementara Khomsin (dalam Sartinah, 2008: 63) menganggap bahwa mata pelajaran PJOK memiliki peran unik dibandingkan dengan mata pelajaran

lainnya, karena selain dapat digunakan untuk pengembangan aspek fisik dan psikomotor, juga ikut berperan dalam pengembangan aspek kognitif dan afektif secara serasi dan seimbang. PJOK merupakan mata pelajaran yang melibatkan aktivitas fisik dan pembiasaan pola hidup sehat, sehingga dapat merangsang pertumbuhan, kesehatan, dan kesegaran jasmani, kemampuan dan keterampilan serta perkembangan individu yang seimbang.

Sukintaka (2004: 55), menyatakan pendidikan jasmani adalah proses pendidikan melalui aktivitas jasmani untuk mencapai tujuan pendidikan. Melalui proses pembelajaran jasmani diharapkan akan terjadi perubahan pada peserta didik. Proses belajar tersebut terjadi karena ada rangsang yang dilakukan oleh guru. Guru memberikan rangsang dengan aneka pengalaman belajar gerak, di sisi lain peserta didik akan membalas respon melalui aktivitas fisik yang terbimbing. Melalui respon itulah akan terjadi perubahan perilaku. Pelaksanaan pembelajaran praktik pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan secara garis besar dilakukan dalam tiga tahapan yaitu kegiatan pendahuluan, kegiatan inti, dan kegiatan penutup (Suherman, 2000: 34). Agar mempunyai profil guru pendidikan jasmani yang disebutkan di atas, menurut Sukintaka (dalam Subagyo, Komari, & Pambudi, 2015) guru pendidikan jasmani dapat memenuhi persyaratan sebagai berikut: (1) sehat jasmani maupun rohani, dan berprofil olahragawan, (2) berpenampilan menarik, (3) tidak gagap, (4) tidak buta warna, (5) pandai (cerdas), (6) energik dan berketerampilan motorik.

Utama (2011: 3) menyebutkan bahwa berdasarkan pemahaman mengenai hakikat pendidikan jasmani maka tujuan pendidikan jasmani sama dengan tujuan

pendidikan pada umumnya, karena pendidikan jasmani merupakan bagian yang integral dari pendidikan pada umumnya melalui aktivitas jasmani. Salah satu tujuan pendidikan jasmani yaitu melalui aktivitas jasmani diupayakan untuk meningkatkan keterampilan motorik dan nilai-nilai fungsional yang mencakup aspek kognitif, afektif, psikomotor, dan sosial. Pernyataan ini yang secara tegas dijadikan asumsi dasar oleh guru pendidikan jasmani dengan memilih cara menyampaikan tujuan pembelajaran yang berorientasi pada tujuan keseluruhan. Memudahkan penyampaian tujuan pembelajaran secara keseluruhan agar mudah dimengerti oleh peserta didik, upaya yang dilakukan oleh guru pendidikan jasmani adalah dengan merumuskan tujuan umum atau menyeluruh tersebut dirumuskan secara khusus. Secara eksplisit, tujuan-tujuan khusus pembelajaran pendidikan jasmani termuat dalam kompetensi dasar pada setiap semester dan tingkatan kelas yang menjadi target belajar peserta didik (Hendrayana, dkk., 2018: 1).

Seaton (dalam Thamrin, 2006: 4) menyatakan bahwa tujuan pendidikan jasmani adalah mengembangkan kesegaran jasmai, keterampilan motorik, pengetahuan, sosial dan keindahan. Kesegaran jasmani menyangkut fisik, kesegaran organik dan kesegaran motorik. Fisik meliputi proporsi tubuh, hubungan antar tulang, lemak, otot, tinggi dan berat badan. Kesegaran organik menyangkut efisiensi peralatan tubuh seperti jantung, paru, hati, ginjal dan sebagainya. Kesegaran motorik berhubungan dengan kekuatan, kelincahan, keseimbangan dan kelentukan. Drowatzky (dalam Thamrin, 2006: 4) memerinci tujuan pendidikan jasmani sebagai berikut: (1) perkembangan individu,

menyangkut efisiensi fisiologis dan keseimbangan fisik (2) mengatasi lingkungan yang menekankan pada orientasi spisial dan manipulasi objek (3) interaksi sosial, meliputi: komunikasi, interaksi antar kelompok dan budaya.

Berdasarkan pendapat para ahli di atas dapat disimpulkan bahwa pendidikan jasmani adalah suatu wadah untuk mendidik anak atau peserta didik melalui aktivitas jasmani agar dapat tumbuh dan berkembang secara baik dan mempunyai kepribadian yang baik pula.

### 3. Hakikat Pembelajaran Senam

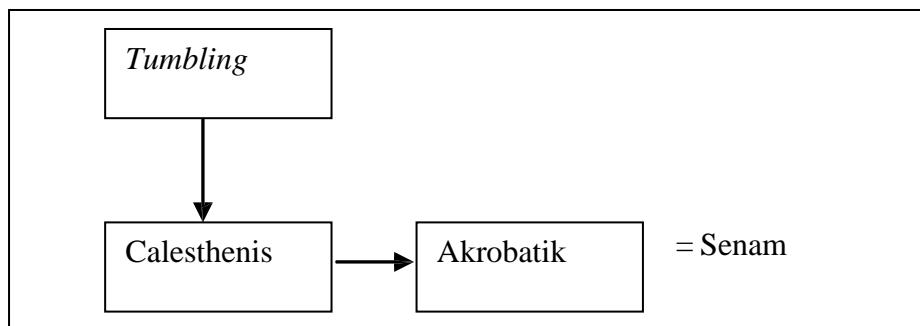
#### a. Pembelajaran Senam

Senam merupakan salah satu olahraga yang diajarkan pada mata pelajaran PJOK. Soekarno, (2000: 31) menyatakan bahwa senam yang dikenal dalam bahasa Indonesia sebagai salah satu cabang olahraga merupakan terjemahan langsung dari bahasa Inggris *gymnastics*, atau Belanda *gymnastiek*. *Gymnastics* sendiri dalam bahasa aslinya merupakan serapan kata dari bahasa Yunani yaitu *gymnos* yang berarti telanjang. *Gymnastiek* dipakai untuk menunjukkan kegiatan fisik yang memerlukan keluasan gerak, keluasan gerak mudah dilakukan dengan telanjang atau setengah telanjang. Hal tersebut bisa terjadi karena teknologi pembuatan pakaian belum semaju sekarang, sehingga pembuatan pakaian belum bias mengikuti gerak pemakainya. *Gymnastics* dalam bahasa Yunani berasal dari kata *gymnazien* yang artinya berlatih atau melatih diri.

Soekarno (2000: 32) mendefinisikan senam sebagai latihan tubuh yang dipilih dan diciptakan dengan berencana, disusun secara sistematis dengan tujuan membentuk dan mengembangkan pribadi secara keseluruhan dengan harmonis.

Hidayat (Mahendra, 2000: 9) mendefinisikan senam merupakan suatu latihan tubuh yang dipilih dan dilakukan secara sadar, disusun secara sistematis untuk tujuan meningkatkan kesegaran jasmani, mengembangkan keterampilan, serta menanamkan nilai mental spiritual.

Peter H. Warner (dalam Priastuti, 2015: 138 ), menyatakan: “*gymnastics may be globally defined as any physical exercises on the floor or apparatus that is designed to promote endurance, strength, flexibility, agility, coordination and body control*”. Dari pengertian di atas, maka definisi tersebut berbunyi senam sebagai bentuk latihan tubuh pada lantai dan alat yang dirancang untuk meningkatkan daya tahan, kekuatan, kelentukan, kelincahan, koordinasi, serta kontrol tubuh. Knirsch K (Wuryantoro & Muktiani, 2011: 93) membagi senam menjadi dua bentuk yaitu *Normatif* dan *Nonnormatif*. Senam normatif lebih dikenal dengan nama senam artistik, ritmik sportif, atau *sports aerobics*. Semua kegiatannya dibatasi oleh sejumlah peraturan yang telah baku atau telah memiliki peraturan khusus dalam penyelenggaranya yang dikenal dengan *Technical Regulation* dan *Code of Point* yang dikeluarkan FIG (*Federation International Gymnastics*). Senam mengacu pada bentuk gerak yang dikerjakan dengan kombinasi terpadu dan menjelma dari setiap bagian anggota tubuh dari komponen-komponen kemampuan motorik seperti: kekuatan, kecepatan, keseimbangan, kelentukan, agilitas, dan ketepatan dengan koordinasi yang sesuai dan tata urutan gerak yang selaras akan terbentuk rangkaian gerak *artistic* yang menarik. Pedoman untuk memperjelas pengertian senam adalah sebagai berikut:



**Gambar 1. Pedoman Pengertian Senam**  
**(Sumber: Mahendra, 2000: 10)**

Mahendra (2000: 10) menjelaskan bahwa gambar di atas, kegiatan fisik jika digabungkan dengan ketiga unsur di atas dapat menjadi senam, karena senam terdiri dari unsur-unsur kalestenik, tublik, dan akrobatik. Soekarno, (2000: 30) memberikan penjelasan *calesthenic*, *tumbling*, dan *akrobatik* sebagai berikut:

1) *Calesthenic*

*Calesthenic* diartikan sebagai kegiatan memperindah tubuh melalui latihan kekuatan tubuh. *Calesthenic* juga bisa berarti latihan fisik untuk memelihara atau menjaga kesegaran jasmani, meningkatkan kelentukan dan keluwesan, serta memelihara teknik dasar dan keterampilan.

2) *Tumbling*

*Tumbling* diartikan sebagai gerakan melompat, melenting, dan mengguling, jadi *tumbling* berarti gerakan melompat, melenting, dan berjungkir balik secara berirama.

3) *Akrobatik*

*Akrobatik* adalah suatu ketangkasan yang merupakan gerak putar pada poros poros tubuh. Unsur-unsur gerakan *calesthenic*, *tumbling*, dan *akrobatik* ada pada gerakan senam, gerakan senam menggabungkan keindahan tubuh, gerakannya cepat dan eksploratif, serta menonjolkan fleksibilitas dan keseimbangan yang mampu menjadi kesatuan gerak tubuh yang indah serta mempunyai karya seni dari tubuh jika dilihat. Manfaatnya jelas untuk meningkatkan kekuatan fisik serta melatih penguasaan kontrol gerak.

Pembelajaran senam di sekolah memiliki sasaran paedagogis. Mahendra (2000: 10), menyatakan bahwa "pembelajaran senam di sekolah atau dikenal

dengan senam kependidikan merupakan pembelajaran yang sasaran utamanya diarahkan untuk mencapai tujuan-tujuan pendidikan”. Artinya, pembelajaran senam hanyalah alat, sedangkan yang menjadi tujuan adalah aspek pertumbuhan dan perkembangan anak yang dirangsang melalui kegiatan-kegiatan yang bertema senam. Artinya, senam kependidikan lebih menitikberatkan pada tujuan pembelajaran, yaitu pengembangan kualitas fisik dan pola gerak dasar.

Berdasarkan pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa pembelajaran senam di sekolah atau dikenal dengan senam kependidikan merupakan pembelajaran yang sasaran utamanya diarahkan untuk mencapai tujuan-tujuan pendidikan. Pembelajaran senam hanyalah alat, sedangkan yang menjadi tujuan adalah aspek pertumbuhan dan perkembangan anak yang dirangsang melalui kegiatan yang bertema senam.

### **b. Jenis-jenis Senam**

Senam sangat banyak jenisnya sehingga kesulitan dalam membagi senam ke dalam jenis-jenisnya. Untuk mempermudah penjenisan senam maka FIG (*Federation Internationale de Gymnastique*), Mahendra (2000: 11-14) membagi senam menjadi 6 kelompok yaitu:

#### 1) Senam Artistik (*Artistic Gymnastics*)

Senam artistik adalah senam yang menggabungkan aspek *tumbling* dan akrobatik untuk mendapatkan efek-efek artistik dari gerakan-gerakan yang dilakukan pada alat-alat sebagai berikut: (1) lantai (*floor exercises*),(2) kuda pelana (*pommel horse*), (3) gelang-gelang (*rings*), (4) kuda lompat (*vaulting horse*), (5) palang sejajar (*parallel bars*), (6) palang tunggal (horizontal bar) untuk

senam artistik putra, sedangkan alat untuk senam artistic putri adalah sebagai berikut: (1) kuda lompat (*vaulting horse*), (2) palang bertingkat (*uneven bars*), (3) balok keseimbangan (*balance beam*), (4) lantai (*floor exercises*).

## 2) Senam Ritmik Sportif (*Sportive Rhytmic Gymnastics*)

Senam ritmik sportif adalah senam yang dikembangkan dari senam irama sehingga dapat dipertandingkan. Komposisi gerak yang diantarkan melalui tuntunan irama musik dalam menghasilkan gerak-gerak tubuh dan alat yang artistik. Alat-alat yang digunakan adalah sebagai berikut: bola (*ball*), pita (*ribbon*), tali (*rope*), simpai (*hoop*), dan 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 di tempat-tempat yang sulit. Senam ini biasanya dilakukan tunggal dan berpasangan.

## 4) Senam Aerobik Sport (*Sports Aerobics*)

*Sports aerobics* merupakan pengembangan dari senam aerobik agar pantas dipertandingkan, latihan-latihan senam aerobik yang merupakan tarian atau kalistenik tertentu digabung dengan gerakan-gerakan akrobatik yang sulit.

## 5) Senam Trampolin (*Trampolining*)

Senam trampolin merupakan pengembangan dari suatu bentuk latihan yang dilakukan di atas 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.

## 6) Senam Umum (*General Gymnastics*)

Senam umum adalah segala jenis senam di luar kelima jenis senam di atas, seperti senam aerobik, senam pagi, senam SKJ, senam wanita dan sebagainya.

### c. Pengertian Pembelajaran Senam Lantai

Senam lantai merupakan salah satu bagian dari senam artistik. Dikatakan senam lantai karena keseluruhan keterampilan gerakan dilakukan pada lantai yang beralas matras tanpa melibatkan alat lainnya. Senam lantai mengacu pada gerak yang dikerjakan kombinasi terpadu dan menjelma dari setiap bagian anggota tubuh dari kemampuan komponen motorik seperti kekuatan, kecepatan, keseimbangan, kelentukan, kelincahan, dan ketepatan (Muhajir, 2006: 69).

Soekarno (dalam Nurjanah, 2012: 21-22), menyatakan “Senam dengan istilah lantai, merupakan gerakan atau bentuk latihannya dilakukan di atas lantai dengan beralaskan matras sebagai alat yang dipergunakan”. Berdasarkan materi yang ada dalam latihan senam lantai, keterampilan tersebut di atas terbagi ke dalam unsur gerakan yang bersifat statis (diam di tempat) dan dinamis (berpindah tempat). Keterampilan senam lantai yang bersifat statis meliputi: kayang, sikap lilin, *splits*, berdiri dengan kepala, berdiri dengan kedua tangan dan lain sebagainya. Keterampilan senam lantai yang bersifat dinamis meliputi; guling depan, guling belakang, guling lenting, meroda, dan lain sebagainya. Berdasarkan Kompetensi Inti dan Kompetensi Dasar (KI dan KD) pembelajaran senam meliputi untuk kelas X SMK pada tabel 1 sebagai berikut:

**Tabel 1. KI dan KD Pembelajaran Senam Kelas X SMK**

<b>Kompetensi Inti</b>	<b>Kompetensi Dasar</b>
3.6 Menganalisis keterampilan rangkaian gerak sederhana dalam aktivitas spesifik senam lantai	4.6 Mempraktikkan hasil analisis keterampilan rangkaian gerak sederhana dalam aktivitas spesifik senam lantai
Indikator	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Peserta didik mengetahui cara guling belakang.</li><li>2. Peserta didik mampu menganalisa gerakan guling belakang.</li><li>3. Peserta didik mampu menerapkan gerakan guling belakang</li></ol>

Senam lantai sendiri termasuk ke dalam kelompok senam artistik di mana senam artistik ini menurut Mahendra (2000: 12), merupakan penggabungan antara aspek *tumbling* dan akrobatik untuk mendapatkan efek-efek artistik dan gerakan-gerakan yang dilakukan pada alat-alat tertentu. Efek artistiknya dihasilkan dari besaran (amplitudo) gerakan serta kesempurnaan gerak dalam menguasai tubuh ketika melakukan berbagai posisi.

Dapat disimpulkan pembelajaran senam harus direncanakan dengan matang dan disampaikan dengan metode yang yang sistematis dan dengan tujuan yang tertentu. Tidak boleh dilupakan bahwa pada pelajaran senam dasar tujuan yang hendak dicapai secara sistematis adalah memperbaiki kelainan-kelainan sikap anak, membentuk tubuh yang serasi, meningkatkan kemampuan dan keterampilan hingga anak-anak siap untuk mempelajari seni gerak, sehingga senam tidak hanya sebatas guling depan maupun guling belakang.

#### d. Pengertian Guling Belakang

Guling belakang merupakan salah satu jenis senam lantai. Menurut Muhajir (2006: 70), guling belakang adalah mengguling badan ke belakang, posisi badan tetap harus membulat, yaitu kaki dilipat, lutut tetap melekat di dada, kepala

ditundukan sampai dagu melekat di dada. Mulyaningsih, dkk (2009: 30) menyatakan bahwa guling belakang merupakan kebalikan dari guling depan, gerakan dimulai secara berurutan dimulai dari pinggul bagian belakang, pinggang, punggung dan pundak. Gerak berguling ke belakang merupakan keterampilan dasar sebagai pengendalian dan penguasaan tubuh saat melakukan gerakan putaran ke belakang.

Mulyaningsih (2009: 30) mengemukakan bahwa urutan pelaksanaan senam lantai guling belakang sebagai berikut:

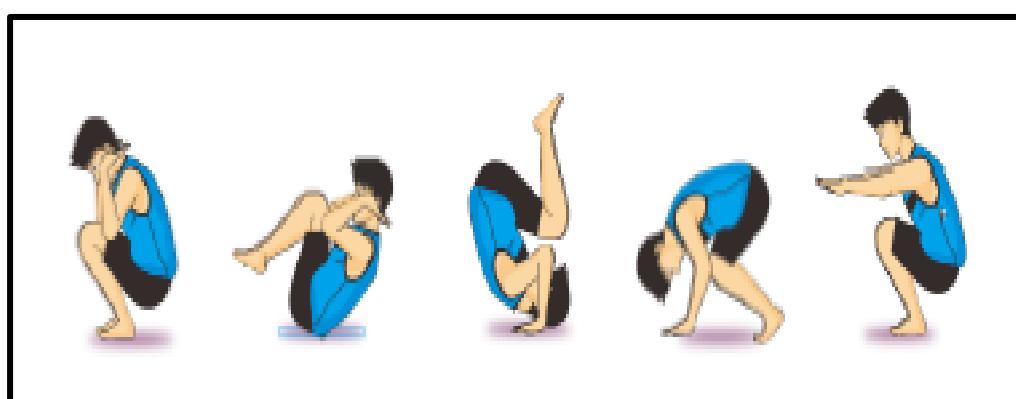
- 1) Sikap awal, jongkok membelakangi matras, kedua kaki rapat.
- 2) Kedua paha menempel pada perut, dagu menempel pada dada. Kedua telapak tangan menghadap keatas dengan ibu jari menempel di samping telinga.
- 3) Bergulin ke belakang secara berurutan mulai dari pinggul, punggung, kemudian pundak (posisi punggung melengkung).
- 4) Kedua tangan menyentuh matras, angkat kedua kaki kemudian jatuhkan ke belakang kepala.
- 5) Sentuhkan ujung kaki pada matras, kedua telapak tangan menekan matras hingga kedua tangan lurus dengan kepala dan badan terangkat.
- 6) Berjongkoklah dengan kedua lengan diluruskan ke depan dan diakhiri dengan jongkok seperti semula.

Tahapan latihan yang dapat dilakukan peserta didik sebelum melaksanakan guling belakang adalah:

- 1) Peserta didik diberikan pembelajaran ayun punggung sebagai pengenalan, pelaksanaannya yaitu dari sikap duduk kemudian merebahkan punggung hingga tenguk. Ketika posisi sampai ke tenguk, pinggul berada di atas. Selanjutnya berayun kembali mulai dari mulai dari tenguk, punggung, dan kembali ke pinggul. Hal ini bertujuan untuk memberikan pemahaman sikap ketika melaksanakan guling belakang, peserta didik harus tetap menjaga lengkungan punggung, posisi kepala dan lutut harus ditekuk.
- 2) Latihan guling belakang pada bidang miring, bertujuan untuk membantu dorongan ke belakang, sehingga ketika peserta didik berguling tidak membutuhkan tenaga yang besar karena sudah terbantu dari bidang latihan yang miring.

Apabila saat melaksanakan guling belakang peserta didik kekurangan tenaga dorong ke belakang, maka guru atau teman dapat membantu dengan cara mendorong punggung saat berguling. Posisi yang membantu berada di samping.

Gambar gerakan guling belakang sebagai berikut:



**Gambar 2. Gerakan Guling Belakang dengan Awalan Jongkok**  
(Sumber: Pratyas, 2013: 16)



**Gambar 3. Gerakan Guling Belakang dengan Awalan Berdiri**  
(Sumber: Pratyas, 2013: 16)

#### 4. Karakteristik Peserta Didik SMK

Peserta didik SMA tergolong dalam usia remaja. Masa remaja merupakan peralihan dari fase anak-anak ke fase dewasa. Dewi (2012: 4) menyatakan bahwa “fase masa remaja (pubertas) yaitu antara umur 12-19 tahun untuk putra dan 10-19 tahun untuk putri”. Pembagian usia untuk putra 12-14 tahun termasuk masa

remaja awal, 14-16 tahun termasuk masa remaja pertengahan, dan 17-19 tahun termasuk masa remaja akhir. Pembagian untuk putri 10-13 tahun termasuk remaja awal, 13-15 tahun termasuk remaja pertengahan, dan 16-19 tahun termasuk remaja akhir. Desmita (2009: 190) menyatakan bahwa “fase masa remaja (pubertas) yaitu antara umur 12-21 tahun, dengan pembagian 12-15 tahun termasuk masa remaja awal, 15-18 tahun termasuk masa remaja pertengahan, 18-21 tahun termasuk masa remaja akhir”. Dengan demikian remaja dalam penelitian ini digolongkan sebagai fase remaja awal, karena memiliki rentang usia tersebut.

Masa remaja mengalami perkembangan yang sangat pesat. Seperti yang diungkapkan Desmita (2009: 36) beberapa karakteristik peserta didik SMA antara lain: “(1) terjadi ketidak seimbangan antara proporsi tinggi dan berat badan; (2) mulai timbul ciri-ciri seks sekunder; (3) kecenderungan ambivalensi, serta keinginan menyendiri dengan keinginan bergaul dan keinginan untuk bebas dari dominasi dengan kebutuhan bimbingan dan bantuan orang tua; (4) senang membandingkan kaedah-kaedah, nilai-nilai etika atau norma dengan kenyataan yang terjadi dalam kehidupan orang dewasa; (5) mulai mempertanyakan secara *skeptic* mengenai eksistensi dan sifat kemurahan dan keadilan Tuhan; (6) reaksi dan ekspresi emosi masih labil; (7) mulai mengembangkan standar dan harapan terhadap perilaku diri sendiri yang sesuai dengan dunia sosial; dan (8) kecenderungan minat dan pilihan karier relatif sudah lebih jelas”. Dewi (2012: 5) menambahkan “periode remaja awal (12-18) memiliki ciri-ciri: (1) anak tidak suka diperlakukan seperti anak kecil lagi; dan (2) anak mulai bersikap kritis”.

Desmita (2009: 190-192) menyatakan “secara garis besar perkembangan yang dialami oleh remaja meliputi perkembangan fisik, perkembangan kognitif, dan perkembangan psikososial”. Yusuf (2004: 193-209) menyatakan bahwa “perkembangan yang dialami remaja antara lain perkembangan fisik, perkembangan kognitif, perkembangan emosi, perkembangan sosial, perkembangan moral, perkembangan kepribadian, dan perkembangan kesadaran beragama”. Jahja (2011: 231-234) menambahkan “aspek perkembangan yang terjadi pada remaja antara lain perkembangan fisik, perkembangan kognitif, dan perkembangan kepribadian, dan sosial”. Berdasarkan beberapa pendapat ahli tersebut dapat disimpulkan bahwa perkembangan yang mencolok yang dialami oleh remaja adalah dari segi perkembangan fisik dan psikologis. Berdasarkan perekembangan-perkembangan yang dialami oleh remaja, diketahui ada beberapa perbedaan perkembangan yang dialami antara remaja putra dan putri memiliki perkembangan yang berbeda.

Penelitian ini dilakukan pada anak SMA. Usia anak SMA dalam hal perkembangan sosial yaitu kemampuan untuk memahami orang lain. Anak usia SMA memahami orang lain sebagai individu yang unik baik menyangkut sifat pribadi, minat nilai-nilai maupun perasaanya. Pemahaman ini mendorong mereka untuk menjalin hubungan sosial yang lebih akrab dengan orang lain (terutama teman sebaya), baik melalui jalinan persahabatan maupun percintaan. Hubungan persahabatan anak usia SMA, dalam hal memilih teman yaitu yang memiliki kualitas psikologis yang relatif sama dengan dirinya, baik menyangkut *interest*, sikap, nilai, dan kepribadian. Masa ini juga berkembang sikap *conformity* yaitu

kecenderungan untuk mengikuti opini, kebiasaan, dan keinginan orang lain (teman sebaya). Anak usia SMA mencapai perkembangan sosial yang matang, dalam arti memiliki penyesuaian sosial yang tepat. Penyesuaian sosial yang tepat ini dapat diartikan sebagai kemampuan untuk mereaksi secara tepat terhadap realitas sosial, situasi, dan relasi.

Kemampuan psikomotorik berkaitan dengan dengan anggota tubuh atau tindakan yang memerlukan koordinasi antara syaraf dan otak. Untuk jenjang Pendidikan SMA, mata pelajaran yang banyak berhubungan dengan ranah psikomotor adalah PJOK. Kegiatan-kegiatan praktik juga terdapat ranah kognitif dan afektifnya, namun hanya sedikit bila dibandingkan dengan ranah psikomotor. Perkembangan psikomotorik yang dilalui oleh peserta didik SMA memiliki kekhususan yang antara lain ditandai oleh perubahan-perubahan ukuran tubuh, ciri kelamin yang primer, dan ciri kelamin yang sekunder.

## **B. Kajian Penelitian yang Relevan**

Penelitian ini memiliki persamaan dan perbedaan dengan penelitian sebelumnya yang telah dilakukan oleh:

1. Penelitian yang dilakukan oleh Nisa 'Urizka Fayogi (2017) yang berjudul "Faktor Hambatan Peserta Didik Kelas Atas dalam Pembelajaran Senam Artistik (Meroda) di SD Negeri Golo Yogyakarta Tahun Ajaran 2018/2019". Jenis penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kualitatif. Teknik pengumpulan data menggunakan observasi, wawancara, dokumentasi, dan pengamatan dengan tahapan yaitu pengumpulan data, reduksi data, dan penyajian data. Keabsahan data menggunakan teknik triangulasi sumber, yaitu

hasil wawancara dengan guru PJOK dan dokumentasi saat pembelajaran. Hasil penelitian menunjukkan bahwa faktor hambatan peserta didik kelas atas dalam pembelajaran senam artistik (meroda) di SD Negeri Golo Yogyakarta Tahun Ajaran 2018/2019 yaitu berasal dari faktor internal dan eksternal. (1) Faktor internal: berat badan yang berlebih/gemuk, tidak nyaman setelah mengikuti pembelajaran senam lantai, lebih tertarik dengan olahraga yang ada unsur permainan, takut cedera. (2) Faktor Eksternal: peserta didik kurang memperhatikan guru pada saat pembelajaran, kurang menyukai materi pembelajaran senam lantai, sarana dan prasarana pembelajaran senam lantai masih kurang baik.

2. Penelitian yang dilakukan oleh Suharwati (2019) yang berjudul “Faktor-Faktor Kemalasan Peserta Didik Mengikuti Pembelajaran Senam Lantai di SD Negeri Mentel II Kecamatan Tanjungsari Kabupaten Gunungkidul”. Jenis penelitian ini deskriptif kualitatif. Teknik pengumpulan data menggunakan observasi, wawancara, dan dokumentasi, dengan tahapan yaitu pengumpulan data, reduksi data, dan penyajian data. Keabsahan data menggunakan teknik triangulasi sumber. Hasil penelitian menunjukkan bahwa yang menyebabkan peserta didik malas dalam pembelajaran senam lantai di SD Negeri Mentel II Kecamatan Tanjungsari Kabupaten Gunungkidul yaitu karena peserta didik merasa kesulitan saat melakukan gerakan senam. (1) Faktor internal: berat badan yang berlebih/gemuk, tidak nyaman setelah mengikuti pembelajaran senam lantai, lebih tertarik dengan olahraga yang ada unsur permainan, takut cedera. (2) Faktor Eksternal: peserta didik kurang memperhatikan guru pada

saat pembelajaran, kurang menyukai materi pembelajaran senam lantai, sarana dan prasarana pembelajaran senam lantai masih kurang baik.

3. Penelitian yang dilakukan oleh Arista Sulistyia Pratiwi (2019) yang berjudul “Hambatan Peserta Didik Kelas Atas dalam Pembelajaran Senam di SD Negeri Godean 1 Tahun 2018/2019”. Jenis penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kualitatif. Hasil penelitian menunjukkan bahwa hambatan peserta didik kelas atas dalam pembelajaran senam lantai di SD Negeri Godean 1 tahun 2018/2019 berdasarkan (1) Faktor internal, (a) Indikator fisik kurang baik, dikarenakan berat badan yang berlebih/gemuk dan merasa tidak nyaman setelah mengikuti pembelajaran senam lantai dikarenakan badan menjadi sakit dan pegal-pegal. (b) Indikator psikis kurang baik, dikarenakan peserta didik kurang tertarik mengikuti pembelajaran senam lantai, dan takut cedera saat melakukan gerakan senam lantai. (2) Faktor eksternal, (a) Indikator guru yaitu guru sudah baik dalam memberikan motivasi kepada peserta didik agar bisa dalam melakukan gerakan senam. Tetapi guru tidak memberikan contoh dari tiap tahapan gerakan senam lantai. (b) Indikator materi pembelajaran senam lantai kurang disukai oleh peserta didik, karena peserta didik lebih menyukai olahraga permainan. (c) Sarana dan prasarana pembelajaran senam lantai masih kurang baik, misalnya matras yang digunakan sudah rusak dan keras.

### **C. Kerangka Berpikir**

Berdasarkan kajian teori di atas, minat merupakan ketertarikan atau kecenderungan seseorang terhadap sesuatu hal tanpa adanya paksaan. Seseorang

yang memiliki minat pada suatu hal akan memiliki dorongan yang kuat untuk mencapai atau melakukan hal tersebut. Minat dipengaruhi oleh faktor intrinsik (fisik dan psikologis) dan faktor ekstrinsik (sosial dan non sosial). Faktor-faktor inilah yang akan digunakan untuk mengetahui minat peserta didik terhadap pembelajaran senam lantai guling belakang.

Terkait dengan pembelajaran senam lantai guling belakang, minat merupakan hal yang penting karena akan memperlihatkan bagaimana kesungguhan peserta didik dalam mengikuti pembelajaran senam lantai guling belakang agar nantinya didapatkan hasil belajar yang baik. Namun pada kenyataannya di SMK Negeri 5 Yogyakarta, peserta didik kelas X kurang berminat dalam mengikuti pembelajaran senam lantai guling belakang. Hal tersebut dapat dilihat dari masih banyaknya peserta didik yang kurang aktif, peserta didik yang cepat merasa bosan selama mengikuti proses pembelajaran, peserta didik merasa takut saat akan melakukan guling belakang, cara mengajar guru yang kurang menarik perhatian peserta didik dan kurang maksimalnya pemanfaatan media dalam pembelajaran.

Salah satu cara untuk menghindari hal tersebut adalah dengan cara mengetahui bagaimana minat peserta didik dalam mengikuti pembelajaran senam lantai guling belakang, sehingga dapat menjadi bahan pertimbangan guru dalam mengajar peserta didik agar lebih minat dan bersemangat dalam mengikuti pembelajaran senam lantai guling belakang. Bagan kerangka berpikir digambarkan sebagai berikut:

**Minat peserta didik kelas X terhadap pembelajaran senam lantai guling belakang di SMK Negeri 5 Yogyakarta**



**Masalah Awal**

1. Sebagian peserta didik masih kesulitan dalam melakukan gerakan senam lantai guling belakang
2. Pada saat pembelajaran berlangsung, terlihat peserta didik kurang minat dalam mengikuti pembelajaran senam lantai guling depan.
3. Metode mengajar yang dilakukan guru kurang dapat menarik perhatian peserta didik.
4. Peserta didik putri merasa takut dalam melakukan gerakan senam lantai.
5. Sarana dan prasarana yang digunakan untuk pembelajaran senam kurang mendukung untuk pembelajaran senam.
6. Ada 11 peserta didik mempunyai minat rendah terhadap pembelajaran senam lantai guling belakang.



**Faktor yang mempengaruhi minat**

**FAKTOR INSTRINSIK**

1. Indikator Fisiologis
2. Indikator Psikologis

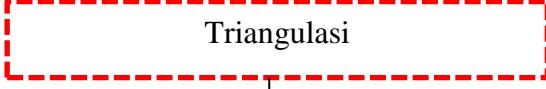
**FAKTOR EKSTRINSIK**

1. Indikator Sosial
2. Indikator Non Sosial



**Wawancara dengan peserta didik yang mempunyai minat rendah terhadap senam lantai guling belakang**

**Triangulasi**



Wawancara Guru  
PJOK dan teman  
dekat

Observasi  
Pembelajaran

Dokumentasi



**Teridentifikasi faktor-faktor yang mempengaruhi minat peserta didik kelas X terhadap pembelajaran senam lantai guling belakang di SMK Negeri 5 Yogyakarta**

**Gambar 4. Alur Kerangka Berpikir**

#### **D. Pertanyaan Penelitian**

Berdasarkan kajian teori dan kerangka berpikir di atas dapat ditarik pertanyaan penelitian ini, yaitu:

1. Bagaimana faktor internal yang menyebabkan peserta didik kelas X kurang berminat terhadap pembelajaran senam lantai guling belakang di SMK Negeri 5 Yogyakarta?
2. Bagaimana faktor eksternal yang menyebabkan peserta didik kelas X kurang berminat terhadap pembelajaran senam lantai guling belakang di SMK Negeri 5 Yogyakarta?

## **BAB III**

### **METODE PENELITIAN**

#### **A. Pendekatan Penelitian**

Penelitian ini menggunakan pendekatan penelitian deskriptif kualitatif. Moleong (2007: 6) menyatakan bahwa penelitian kualitatif adalah penelitian yang bertujuan untuk memahami fenomena tentang apa yang dialami subjek penelitian (misalnya perilaku, persepsi, motivasi, dan lain-lain) secara holistik dengan mendeskripsikan dalam bentuk kata-kata pada konteks khusus yang alamiah. Sesuai dengan pernyataan tersebut, maka penelitian ini bertujuan untuk mendapatkan informasi yang mendalam berupa data mengenai faktor-faktor yang menyebabkan peserta didik kelas X kurang berminat terhadap pembelajaran senam lantai guling belakang di SMK Negeri 5 Yogyakarta.

#### **B. *Setting* Penelitian**

*Setting* penelitian yaitu di SMK Negeri 5 Yogyakarta, yang beralamat di Jl. Kenari No.71, Muja Muju, Kec. Umbulharjo, Kota Yogyakarta, Daerah Istimewa Yogyakarta 55165. Tempat tersebut dipilih karena di SMK Negeri 5 Yogyakarta masih ada 32,00% peserta didik yang mempunyai nilai senam lantai di bawah KKM. Penelitian ini dilaksanakan pada bulan Agustus 2019.

#### **C. Subjek Penelitian**

Arikunto (2010: 88) menyatakan bahwa subjek penelitian adalah benda, hal, atau orang tempat data untuk variabel penelitian melekat dan yang dipermasalahkan. Subjek penelitian ini diambil dengan cara memilih subjek penelitian dengan pertimbangan tertentu, yaitu dengan cara memilih orang yang

dianggap paling paham tentang apa yang akan diteliti dan memilih subjek penelitian seorang pemimpin, sehingga akan memudahkan peneliti menjelajahi objek/situasi sosial yang diteliti (Sugiyono, 2009: 219). Subjek penelitian memiliki peran penting dalam keberhasilan penelitian, karena melalui subjek penelitian, peneliti dapat memperoleh data yang diperlukan tentang variabel yang akan diteliti. Teknik *sampling* menggunakan *snowball sampling* atau sampel berkembang sesuai dengan kebutuhan atau keadaan yang ada.

Subjek penelitian ini adalah peserta didik kelas X SMK Negeri 5 Yogyakarta yang kurang minat pembelajaran senam lantai guling belakang. Sumber data dalam penelitian ini adalah peserta didik yang bersangkutan, ditambah untuk data pendukung yaitu dari guru PJOK dan teman dekat dari peserta didik karena dianggap yang paling dekat dan mengerti tentang keadaan peserta didik.

## **D. Metode dan Instrumen Pengumpulan Data**

### **1. Instrumen Penelitian**

Arikunto (2010: 101), menyatakan bahwa “Instrumen pengumpulan data adalah alat bantu yang dipilih dan digunakan oleh peneliti dalam kegiatannya mengumpulkan agar kegiatan tersebut menjadi sistematis dan dipermudah olehnya.” Instrumen pendukung yang digunakan dalam penelitian ini adalah instrumen observasi, pedoman wawancara, dan dokumentasi, sebagai berikut:

#### **a. Observasi**

Nasution (Sugiyono, 2009: 310) menyatakan bahwa observasi adalah dasar semua ilmu pengetahuan. Data diperoleh dengan menggunakan indera manusia.

Jenis observasi yang digunakan adalah observasi non partisipan. Observasi non partisipan adalah observasi yang tidak melibatkan peneliti dengan kegiatan sehari-hari orang yang diamati atau yang digunakan sebagai sumber penelitian. Peneliti hanya sebagai pengamat *independen* yang mencatat, menganalisis, dan membuat kesimpulan tentang faktor-faktor yang mempengaruhi kurang berminatnya peserta didik kelas X terhadap pembelajaran senam lantai guling belakang di SMK Negeri 5 Yogyakarta.

Pada teknik ini peneliti dengan panduan observasi mengamati beberapa aspek berkaitan dengan pertanyaan penelitian yang telah dikembangkan pada bab sebelumnya, yaitu mengamati pelaksanaan proses pembelajaran, sikap atau tingkah laku peserta didik pada saat pembelajaran senam lantai. Teknik ini menggunakan instrumen yaitu berupa panduan observasi. Pedoman observasi dalam penelitian ini disajikan dalam tabel 3 sebagai berikut:

**Tabel 3. Kisi-kisi Pedoman Observasi**

No	Aspek yang diamati	Indikator yang dicari	Sumber
1.	Observasi fisik/lingkungan sekolah	Letak dan alamat sekolah	Observasi
		Keadaan sekolah	
		Sarana dan prasarana sekolah	
		Kondisi lingkungan sekolah	
2.	Observasi kegiatan	Suasana pembelajaran senam lantai	Observasi
		Pelaksanaan pembelajaran	
		Peserta didik dengan minat yang rendah	

### **b. Wawancara**

Moleong (2007: 186) menyatakan bahwa wawancara adalah percakapan dengan maksud tertentu yang dilakukan oleh dua pihak yaitu pewawancara yang megajukan pertanyaan dan narasumber yang memberikan jawaban atas pertanyaan. Wawancara digunakan sebagai teknik pengumpulan data untuk

mengetahui hal-hal yang akan diteliti dari responden secara mendalam, berdasarkan faktor instrinsik dan faktor ekstrinsik. Pedoman wawancara dalam penelitian ini disajikan dalam tabel 4 sebagai berikut:

**Tabel 3. Kisi-Kisi Pedoman Wawancara Peserta Didik**

Aspek yang ditanyakan	Indikator yang dicari	Pertanyaan
Faktor Intrinsik	a. Indikator fisik	<ol style="list-style-type: none"> <li>1) Apakah saudara mempunyai masalah yang berkaitan dengan fisik saat mengikuti pembelajaran senam lantai guling belakang?</li> <li>2) Apakah saudara pernah cedera saat mengikuti pembelajaran senam lantai guling belakang?</li> <li>3) Berapa berat badan saudara? apakah berpengaruh terhadap senam lantai guling belakang?</li> </ol>
	b. Indikator psikologis	<ol style="list-style-type: none"> <li>1) Apakah saudara tertarik mengikuti pembelajaran senam lantai guling belakang?</li> <li>2) Apakah saudara senang mengikuti pembelajaran senam lantai guling belakang?</li> <li>3) Apakah saudara mengikuti pembelajaran senam lantai dengan bersungguh-sungguh?</li> <li>4) Apakah saudara kesulitan dalam mengikuti pembelajaran senam lantai gerakan guling belakang? Jika iya, jelaskan mengapa, begitu juga jika tidak jelaskan mengapa?</li> </ol>
Faktor Ekstrinsik	a. Indikator sosial	<ol style="list-style-type: none"> <li>1) Apakah orangtua saudara mengizinkan mengikuti pembelajaran senam gerakan guling belakang?</li> <li>2) Apakah teman saudara mengajarkan teknik gerakan guling belakang dalam pembelajaran senam?</li> </ol>
	b. Indikator non sosial	<ol style="list-style-type: none"> <li>1) Apakah materi pembelajaran senam lantai yang diajarkan guru membuat saudara sulit mengikutinya?</li> <li>2) Bagaimana kondisi sarana dan prasarana pembelajaran senam lantai guling belakang di sekolah saudara?</li> <li>3) Apakah lingkungan sekolah mendukung untuk pembelajaran senam lantai guling belakang?</li> </ol>

**Tabel 4. Kisi-Kisi Pedoman Wawancara Guru**

Aspek yang ditanyakan	Pertanyaan
Faktor Metode Pembelajaran	Metode pembelajaran seperti apa yang Bapak/Ibu terapkan saat pembelajaran senam lantai guling belakang?
	Apakah metode pembelajaran tersebut efektif diterapkan untuk pembelajaran senam lantai guling belakang?
Faktor Media Pembelajaran	Apakah Bapak/Ibu menggunakan media sebagai alat bantu saat pembelajaran senam lantai guling belakang?
	Media seperti apa yang Bapak/Ibu gunakan terkait hal tersebut?
Faktor Sarana dan Prasana	Bagaimana kondisi sarana dan prasarana yang digunakan untuk pembelajaran senam lantai guling belakang?
Faktor Peserta Didik	Bagaimana keadaan peserta didik saat pembelajaran senam lantai guling belakang?
	Apakah peserta didik merasa kesulitan dengan pembelajaran senam lantai guling belakang?

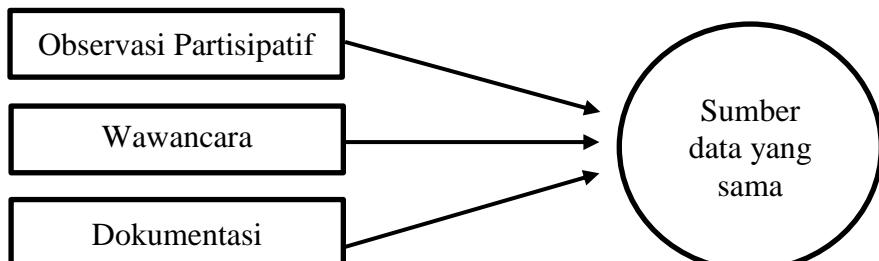
### c. Dokumentasi

Arikunto (2010: 206) mengemukakan bahwa dokumentasi adalah metode dalam mencari data berupa catatan, transkrip, buku, surat kabar, majalah, prasasti, notulen rapat, *legger*, agenda program sekolah, jadwal pelajaran, dan sebagainya. Dokumentasi dalam kegiatan penelitian ini dilakukan untuk mendukung kelengkapan data dari hasil pengamatan dan hasil wawancara yang telah dilakukan. Data dokumen yang dikumpulkan dalam penelitian ini berupa data peserta didik pada saat pembelajaran senam lantai dan dokumentasi pada saat pengambilan data wawancara dan nilai peserta didik dalam pembelajaran senam.

## 2. Teknik Pengumpulan data

Teknik pengumpulan data pada bagian penelitian ini dengan menggunakan trigulasi data guna memperkaya dan memperbanyak data yang diperoleh dengan kredibilitas yang baik. Triangulasi sendiri menurut Sugiyono (2009: 330) diartikan sebagai teknik pengumpulan data yang bersifat menggabungkan dari berbagai teknik pengumpulan dan sumber data yang ada. Pada triangulasi ada dua

macam yaitu triangulasi teknik dan triangulasi sumber. Triangulasi teknik berarti menggabungkan teknik pengumpulan data yang berbeda-beda untuk mendapatkan data dari sumber yang sama. Sedangkan triangulasi sumber yaitu menggabungkan data dari sumber yang berbeda-beda dengan teknik yang sama.



**Gambar 5. Teknik Pengumpulan Data**

Sumber data pada penelitian kali ini adalah dengan melakukan observasi partisipatif, wawancara mendalam, dan dokumentasi. Dengan menggabungkan ketiganya dapat memperoleh data yang kredibel (dapat dipercaya), jika dari ketiga proses tersebut diperoleh data yang sama maka hasil penelitiannya dianggap kredibilitasnya tinggi.

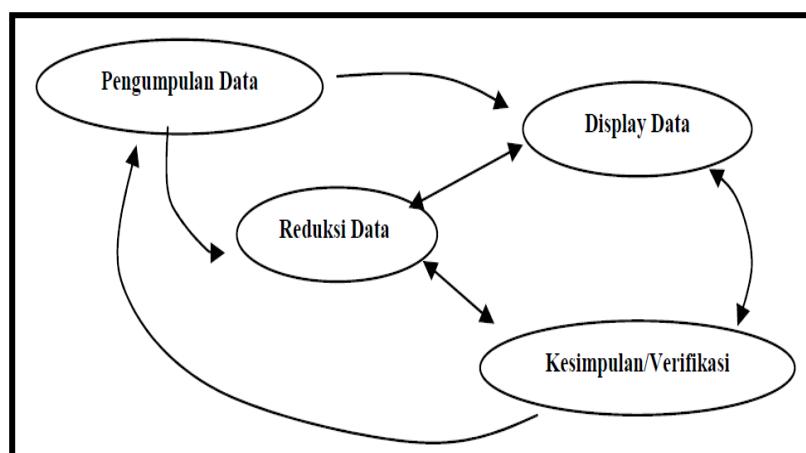
Observasi partisipatif yang dilakukan peneliti dalam penelitian ini adalah dengan terjun langsung mengamati pembelajaran senam lantai dan wawancara langsung dengan peserta didik dengan minat rendah terhadap pembelajaran senam lantai, sehingga bisa dikatakan bahwa peneliti mengetahui dan merekamnya. Peneliti bisa mengetahui mana peserta didik yang benar-benar memiliki permasalahan yang dikatakan serius pada saat pembelajaran berlangsung.

Wawancara mendalam dilakukan dengan melakukan wawancara beberapa kali dengan subjek penelitian, pada penelitian ini peneliti melakukan 3x sesi wawancara pada tiap subjek dan sumber data guru PJOK dan teman dekat dari peserta. Selain melakukan wawancara pada peserta didik, peneliti juga melakukan

*crosscheck* mengenai hasil wawancara dari peserta didik dengan Guru PJOK dan teman dekat dari peserta guna memperoleh data yang dapat dipercaya. Dokumentasi dilakukan dengan mencari dokumen-dokumen berkaitan dengan pembelajaran senam seperti daftar nilai dan sarana prasarana pendukung pembelajaran

### **E. Teknik Analisis Data**

Bogdan dan Biklen (Moleong, 2007: 248) menyatakan bahwa analisis data dalam penelitian kualitatif dilakukan dengan mengorganisasikan data, memilih-milih menjadi kesatuan, mensintesiskannya, mencari dan menemukan pola, menentukan apa yang penting dan apa yang dipelajari, serta memutuskan apa yang dapat diceritakan kepada orang lain. Miles & Huberman (Sugiyono, 2009: 246-253) mengemukakan bahwa aktivitas dalam analisis data kualitatif dilakukan secara interaktif dan berlangsung secara terus menerus sampai tuntas, sehingga datanya jenuh. Aktivitas dalam analisis data, yaitu *data reduction*, *data display*, dan *conclusion drawing/verification*. Langkah-langkah analisis ditunjukkan pada gambar berikut.



**Gambar 6. Komponen dalam Analisis Data (Interactive Model)**  
Sumber: Miles dan Huberman (Sugiyono, 2009: 338)

Berdasarkan gambar di atas, dapat dijelaskan sebagai berikut sebagai berikut:

### 1. Pengumpulan Data

Data yang diperoleh di lapangan dikumpulkan dan dicatat kemudian dari data yang diperoleh dideskripsikan. Selanjutnya dibuat catatan refleksi yaitu catatan yang berisi komentar, pendapat atau tafsiran peneliti atas data yang diperoleh dari lapangan. Proses pengumpulan data dalam penelitian ini dilakukan dari tahap observasi awal, yaitu pada saat pembelajaran, observasi sarana dan prasarana. Tahap observasi awal dicatat dan dijadikan dasar awal penelitian ini. Selanjutnya dilakukan pemberian angket untuk mengetahui minat peserta didik terhadap senam lantau guling belakang. Hasil angket tersebut dianalisis untuk mengetahui peserta didik yang akan dilakukan wawancara. ^

### 2. Reduksi Data

Data yang diperoleh dari lapangan masih bersifat komplek, rumit dan banyak, untuk itu perlu dicatat secara teliti dan rinci. Data yang diperoleh harus segera dianalisis data melalui reduksi data. Mereduksi data berarti merangkum, memilih hal-hal yang pokok, memfokuskan pada hal-hal yang penting, dicari tema dan polanya. Dengan demikian data yang telah direduksi akan memberikan gambaran yang lebih jelas dan memudahkan peneliti. Proses reduksi data dalam penelitian ini dilakukan setelah diperoleh data observasi dan hasil wawancara dengan memberi kode/koding. Dalam penelitian ini pengkodingan yang dilakukan misalnya, sumber data Wawancara: W, data Observasi: O, data Dokumentasi: Dok, koding data untuk jenis responden misalnya Peneliti: P, Guru PJOK: G, dan

Peserta Didik: PD. Data yang direduksi tersebut dapat memberikan gambaran yang lebih spesifik dan mempermudah peneliti melakukan pengumpulan data tentang faktor yang menyebabkan kurangnya minat terhadap guling belakang, serta mencari data tambahan jika diperlukan.

### 3. Penyajian Data

Setelah data direduksi, langkah selanjutnya adalah menyajikan data. Dalam penelitian kualitatif penyajian data bisa dilakukan dalam bentuk uraian singkat, bagan, hubungan antar kategori, *flowchart*, dan sejenisnya. Miles & Huberman (Sugiyono, 2009: 249) menyatakan bahwa yang paling sering digunakan dalam penelitian kualitatif adalah dengan teks yang bersifat naratif. Proses penyajian data dalam penelitian ini yaitu hasil rangkuman yang telah diperoleh kemudian disajikan dalam bentuk narasi dan disajikan dalam bentuk tabel untuk memperjelas hasil penelitian. Tabel tersebut merupakan kesimpulan hasil wawancara tentang faktor yang menyebabkan kurangnya minat terhadap senam guling belakang berdasarkan faktor dan indikatornya masing-masing. Dalam penelitian ini juga disajikan dokumentasi hasil observasi dan wawancara sebagai pendukung hasil penelitian.

### 4. Penarikan Kesimpulan

Langkah ketiga dalam analisis data kualitatif adalah penaikan kesimpulan. Data yang sudah disajikan dipilih yang penting kemudian dibuat kategori. Kategori dibuat berdasarkan faktor internal dan faktor eksternal. Data yang dianggap penting dalam penelitian ini yaitu jawaban responden baik peserta didik dengan minat rendah, guru PJOK dan teman dekat tentang faktor yang

menyebabkan kurangnya minat terhadap guling belakang sesuai dengan kisi-kisi wawancara. Data-data yang sudah direduksi sebelumnya dan disajikan dalam bentuk tabel dan dokumentasi, kemudian langkah terakhir yaitu hasil penelitian tersebut disimpulkan. Dalam penelitian ini kesimpulan hasil penelitian berdasarkan hasil observasi awal dan beberapa sumber triangulasi baik guru PJOK maupun teman dekat.

#### **F. Keabsahan Data**

Triangulasi merupakan teknik untuk menguji kredibilitas data dengan cara mengecek data dengan sumber yang sama dengan teknik yang berbeda yaitu observasi, wawancara, dan dokumentasi (Sugiyono, 2009: 274). Apabila dengan tiga teknik pengujian kredibilitas data tersebut menghasilkan data yang berbeda-beda, maka peneliti melakukan diskusi lebih lanjut kepada sumber data yang bersangkutan atau yang lain, untuk memastikan data mana yang dianggap benar. Peneliti menggunakan triangulasi sumber dengan mengecek data yang telah diperoleh melalui hasil wawancara dengan guru PJOK, peserta didik, dan beberapa dokumentasi saat pembelajaran.

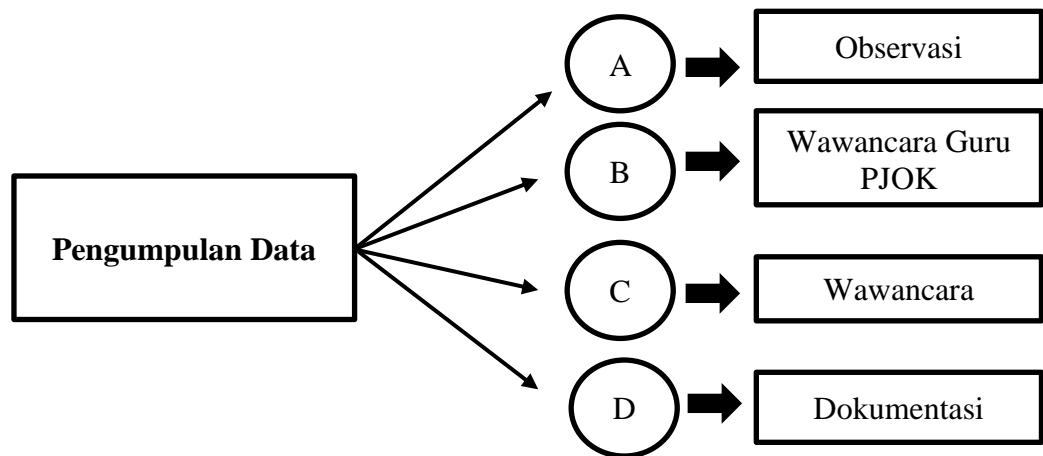
Menurut Tanzeh (2018: 120) ada beberapa standar atau kriteria guna menjamin keabsahan data kualitatif. Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan *Standar kredibilitas*. Maksudnya yaitu apa hasil penelitian memiliki kepercayaan yang tinggi sesuai dengan fakta yang ada di lapangan perlu dilakukan: (1) memperpanjang keterlibatan peneliti di lapangan, (2) melakukan observasi terus-menerus dan sungguh-sungguh, sehingga peneliti dapat mendalami fenomena yang ada, (3) lakukan triangulasi (metoda, isi, dan proses), (4) melibatkan atau

diskusi dengan teman sejawat, (5) melakukan kajian atau analisis kasus negatif, dan (6) melacak kesesuaian dan kelengkapan hasil analisis.

Penelitian ini menggunakan triangulasi teknik dan triangulasi sumber. Keduanya digunakan bersama dengan tujuan agar data yang dihasilkan benar-benar dapat dipercaya. Pada triangulasi teknik peneliti mengabungkan data hasil observasi dan wawancara mendalam. Pada triangulasi sumber, peneliti mengabungkan data dari berbagai sumber di antaranya yaitu peserta didik yang memiliki minat rendah dan nilai di bawah KKM, serta guru PJOK.

Proses penelitian diawali dari saat peneliti melakukan observasi di sekolah saat pembelajaran senam lantai. Pada observasi awal yang dilakukan, peneliti menyebarkan angket untuk mengidentifikasi peserta didik yang mempunyai minat rendah terhadap senam lantai guling belakang. Hasil observasi awal menjadi alasan peneliti untuk melakukan penelitian lebih dalam terkait faktor yang menyebabkan kurangnya minat peserta didik kelas X terhadap senam lantai guling belakang. Setelah ditemukan subjek penelitian, yaitu peserta didik dengan minat rendah, kemudian peneliti melakukan wawancara dengan 11 peserta didik. Dari hasil wawancara tersebut, peneliti mendapatkan data faktor-faktor yang menyebabkan peserta didik kurang berminat terhadap pembelajaran senam lantai guling belakang dengan jawaban yang hampir sama atau dianggap jenius, sehingga wawancara dengan peserta didik dianggap cukup. Sebagai data pembanding, peneliti menambah narasumber pendukung yaitu dari teman dekat, guru PJOK, dan data dokumentasi. Dari wawancara tersebut peneliti mendapatkan hasil yang sama antara beberapa narasumber pendukung, sehingga data dianggap

valid. Proses keabsahan data dalam peneliti ini disajikan pada gambar sebagai berikut:



**Gambar 7. Triangulasi “Sumber” Pengumpulan Data**

## **BAB IV**

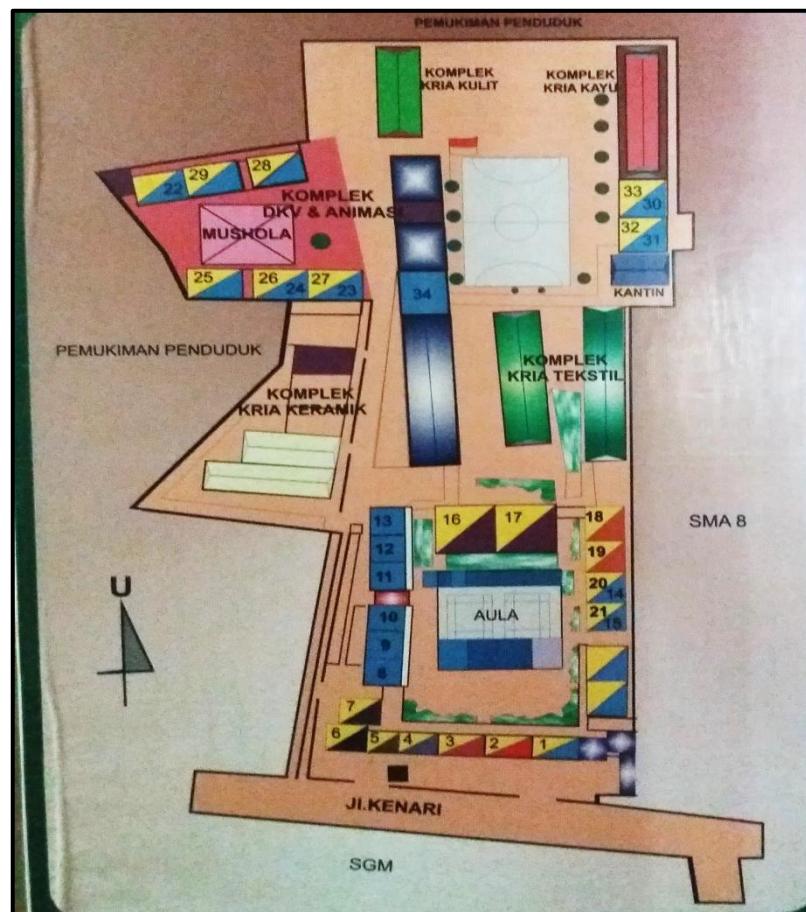
### **HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

#### **A. Hasil Penelitian**

##### **1. Profil SMK Negeri 5 Yogyakarta**

###### **a. Deskripsi Lokasi Penelitian**

Penelitian dilakukan di SMK Negeri 5 Yogyakarta yang terletak di jalan Kenari No. 71, Kelurahan Muja-Muju, Kecamatan Umbulharjo Yogyakarta memiliki lingkungan fisik yang tergolong cukup baik dan ideal untuk kegiatan belajar mengajar. Lokasi SMK Negeri 5 Yogyakarta berlokasi kurang lebih 50 meter dari jalan raya.



**Gambar 8. Denah Lokasi SMK Negeri 5 Yogyakarta**

Adapun batas-batas SMK Negeri 5 Yogyakarta yaitu:

- |                  |                                    |
|------------------|------------------------------------|
| 1) Batas Utara   | : Kampung Balarejo                 |
| 2) Batas Selatan | : Jalan Kenari dan pabrik susu SGM |
| 3) Batas Timur   | : SMA Negeri 8 Yogyakarta          |
| 4) Batas Barat   | : Penerbit Buku Erlangga           |

Letak SMK Negeri 5 Yogyakarta yang terletak di pinggir jalan raya memudahkan siswa dan siswi yang akan berangkat dan pulang dari sekolah. Banyaknya tanaman-tanaman rindang di sepanjang jalan kenari menambah ketenangan dalam proses belajar mengajar. Namun letaknya yang berseberangan dengan pabrik susu SGM dan bersebelahan dengan SMA Negeri 8 Yogyakarta membuat jalan Kenari begitu ramai dan padat pada jam berangkat dan pulang sekolah.

Pagar SMK Negeri 5 Yogyakarta bertembok dan mempunyai jeruji besi. Pagar yang mengelilingi SMK Negeri 5 Yogyakarta bertembok cukup tinggi, sehingga menjamin ketertiban dan keamanan sekolah. Selain itu pengawasan keamanan selalu dilakukan oleh petugas Satuan Pengamanan (satpam) yang memiliki dua pos jaga di depan dan dibelakang. SMK Negeri 5 Yogyakarta dilengkapi dengan sistem *Closed Circuit Television* (CCTV) untuk menambah penjagaan keamanan.

Apabila berjalan memasuki kompleks SMK Negeri 5 Yogyakarta, maka akan banyak terlihat tanaman yang rindang dan teduh serta kolam yang menambah keasrian dari SMK Negeri 5 Yogyakarta. Selain itu kondisi bangunan bertingkat yang cukup terawat meningkatkan situasi yang kondusif dalam proses belajar dan mengajar. Bangunan di SMK Negeri 5 Yogyakarta terlihat kokoh dan tertata rapi.

**b. Visi dan Misi SMK Negeri 5 Yogyakarta****1) Visi SMK Negeri 5 Yogyakarya**

Visi SMK Negeri 5 Yogyakarta adalah “Menjadikan SMK Negeri 5 Yogyakarya sebagai Lembaga Pendidikan yang unggul untuk menghasilkan tamatan yang mampu berkompetensi di era global dengan berbasis budaya daerah yang dilandasi iman dan taqwa”.

**2) Misi SMK Negeri 5 Yogyakarta**

Misi SMK Negeri 5 Yogyakarta adalah:

- a) Meningkatkan keimanan dan ketaqwaan siswa diklat melalui bimbingan agama sesuai agama dan kepercayaan masing-masing.
- b) Menjadikan SMK Negeri 5 Yogyakarta sebagai lembaga pendidikan Seni Rupa dan Kriya yang berstandar internasional.
- c) Mewujudkan tamatan yang mampu mandiri, produktif, profesional dalam mengembangkan karirnya masing-masing.
- d) Menyelenggarakan program layanan manajemen yang prima.

**c. Program Keahlian di SMK Negeri 5 Yogyakarta**

Saat ini, lulusan SMK Negeri 5 Yogyakarta tersebar di seluruh tanah air, baik sebagai wiraswasta di bidang industri kerajinan, buruh perusahaan kerajinan, pegawai negeri di lingkungan Departemen Perindustrian, maupun tenaga pengajar SLTP atau SMK. Setelah berakhirnya era Orde Baru dan memasuki era Reformasi, nama SMK berubah menjadi Sekolah Menengah Kejuruan Negeri 5 Yogyakarta pada tanggal 26 Oktober 1997 SK Menteri Nomor: 0315/0/1997 hingga sekarang dengan menghapus Jurusan Kerajinan Anyam dan membuka

program keahlian baru bidang Seni Rupa yang terdiri atas Desain Komunikasi Visual dan Animasi, maka SMK Negeri 5 Yogyakarta saat ini memiliki 7 Program Keahlian.

**Tabel 5. Program Keahlian di SMK Negeri 5 Yogyakarta**

No	Bidang Keahlian	Program Keahlian	Akreditasi
I	Seni Rupa	1. Desain Komunikasi Visual	A
		2. Animasi	A
II	Kriya	3. Desain dan Kriya Kreatif Tekstil	A
		4. Desain dan Kriya Kulit	A
		5. Desain dan Kriya Keramik	A
		6. Desain dan Kriya Kreatif Logam	A
		7. Desain dan Kriya Kreatif Kayu	A

#### **d. Sarana dan Prasarana SMK Negeri 5 Yogyakarta**

##### 1) Ruang kelas

SMK Negeri 5 Yogyakarta mempunyai 36 ruang kelas, setiap ruang kelas terdapat meja dan kursi untuk setiap peserta didik. Setiap kelas terdiri empat kolom dan lima baris. Untuk pengelolaan ruang kelas dilakukan oleh guru mata pelajaran yang bersangkutan, wali kelas hanya bertanggung jawab pada peserta didik kelasnya masing-masing setiap ruang kelasnya terdapat fasilitas proyektor *LCD* dan seperangkat komputer untuk guru mengajar.

##### 2) Laboratorium

SMK Negeri 5 Yogyakarta memiliki 4 laboratorium yang terdiri dari 2 ruang Laboratorium Komputer, Laboratorium IPA, dan Laboratorium Bahasa. Setiap laboratorium memiliki koordinator laboratorium sendiri. Tugas koordinator adalah mengatur jadwal penggunaan laboratorium.

### 3) Perpustakaan

Ruang perpustakaan merupakan sebuah ruangan dengan luas 14 x 6 m<sup>2</sup> yang dilengkapi dengan ruang karyawan, ruang membaca, ruang rak buku dan ruang admin perpustakaan. Suasana perpustakaan nyaman karena bersih dan dilengkapi dengan *air conditioner* (AC). Ruang perpustakaan berada di dekat ruang guru. Ruang perpustakaan ini dilengkapi dengan fasilitas; seperti kamera CCTV, AC, meja, dan kursi baca yang nyaman. Anggota perpustakaan adalah seluruh peserta didik, guru, dan karyawan SMK Negeri 5 Yogyakarta.

### 4) Ruang Unit Kesehatan Siswa (UKS)

Ruang UKS SMK Negeri 5 Yogyakarta terdapat 2 ruang, UKS putra berada di depan ruang guru, sedangkan UKS putri berada bersebelahan dengan ruang OSIS. Ruang UKS dilengkapi dengan lima *bed* tempat tidur, timbangan, poster kesehatan, lemari obat, tensimeter, dan perlengkapan P3K. Pengelolaan UKS sudah efektif dikarenakan sudah ada guru penjaga UKS, dan apabila terdapat peserta didik yang sakit akan segera diberi penanganan.

### 5) Tempat parkir

Tempat parkir untuk guru dan siswa terpisah. Letak tempat parkir guru berada di sebelah barat ruang teori dan dekat dengan pos satpam, letak parker siswa berada di depan ruang praktek keramik. Keamanan tempat parkir sangat terjaga karena letaknya berada di dalam lingkungan sekolah dan mobilitas kendaraan yang keluar masuk dipantau oleh satpam yang sedang berjaga, selain itu tempat parker di SMK Negeri 5 Yogyakarta juga sudah dilengkapi dengan CCTV di setiap sudut.

## 6) Lapangan Olahraga

Lapangan olahraga terletak di bagian belakang yang dikelilingi oleh ruang praktik kayu, logam, tekstil, kulit, dan laboratorium IPA. Lapangan olahraga terdiri dari tiga bagian, yaitu lapangan bagian timur, bagian barat dan bagian utara. Lapangan bagian timur digunakan untuk olahraga futsal, lapangan barat digunakan untuk olahraga basket dan lapangan bagian utara digunakan untuk olahraga sepak bola dan olahraga lainnya, baik lapangan bagian barat maupun sebelah timur tidak dibatasi oleh tembok, sehingga dapat digunakan untuk upacara bendera.

## 7) Ruang aula

Ruang aula terdiri dari satu ruang terletak di bagian tengah bangunan sekolah. Aula sekolah ini difungsikan untuk kegiatan yang menggunakan daya tampung lebih dari 450 orang seperti kegiatan Masa Orientasi Siswa (MOS), rapat wali murid, pertemuan para guru dan karyawan, kegiatan lomba-lomba keagamaan, dan lain-lain. Aula ini juga digunakan oleh peserta didik dan para pengurus dalam kelihatan pesantren ramadhan setiap tahunnya. Pada sisi bangunan aula, terdapat ruangan-ruangan seperti, ruang Rohis, ruang sarana dan prasarana, gudang, dan sebagainya. Aula sekolah juga merangkap sebagai lapangan untuk kegiatan olah raga seperti bulu tangkis dan senam lantai serta olah raga *indoor* yang lain, sehingga bagian lantainya dicat lapangan bulutangkis. Aula ini juga sering digunakan untuk acara-acara seperti seminar, pertunjukan, juga sering di gunakan untuk kegiatan berdiskusi siswa baik saat proses pembelajaran ataupun kegiatan ekstrakurikuler.

## **2. Penyajian Hasil Penelitian**

### **a. Deskripsi Subjek Penelitian**

Penelitian diawali semenjak peneliti masuk ke lingkungan sekolah tersebut, maka terhitung dari awal bulan Desember 2018 sampai Februari 2019. Saat peneliti melakukan Praktik Lapangan Terbimbing (PLT) di SMK Negeri 5 Yogyakarta, ada beberapa hal yang menarik perhatian peneliti, salah satunya adalah pembelajaran senam lantai guling belakang. Pembelajaran guling belakang di SMK Negeri 5 Yogyakarta sudah berjalan cukup baik, namun ada beberapa kendala yang dialami peserta didik, sehingga masih ada beberapa peserta didik yang belum memenuhi nilai KKM yang ditetapkan.

Subjek penelitian yang digunakan pada mulanya adalah seluruh peserta didik kelas X di SMK Negeri 5 Yogyakarta, namun setelah diamati dan dilakukan observasi lebih dalam, peneliti menemukan ada 11 peserta didik yang memiliki minat rendah terhadap senam lantau guling belakang. Hal tersebut didasari pada kemampuan peserta didik saat melakukan gerakan guling belakang yang masih kurang, nilai guling belakang masih di bawah KKM, dan dari hasil angket sederhana yang disebarluaskan oleh peneliti. Berdasarkan identifikasi awal yang ditemukan, peneliti ingin menggali lebih dalam mengenai faktor-faktor apa saja yang mempengaruhi kurang berminatnya peserta didik kelas X terhadap pembelajaran senam lantai guling belakang di SMK Negeri 5 Yogyakarta.

### **b. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Minat**

Pada bahasan ini, peneliti akan menyajikan data terkait hasil wawancara dengan peserta didik kelas X yang mempunyai minat rendah terhadap

pembelajaran senam lantai guling belakang di SMK Negeri 5 Yogyakarta. Dari hasil wawancara dengan peserta didik, kemudian peneliti membandingkan untuk mendapatkan keabsahan data dengan guru PJOK, teman terdekat, dan beberapa dokumentasi. Hasil wawancara, secara rinci hasilnya dipaparkan sebagai berikut:

**1) Faktor yang Menyebabkan Peserta Didik Kurang Berminat terhadap Senam Lantai Guling Belakang Berdasarkan Faktor Intrinsik**

Minat berdasarkan faktor instrinsik dalam penelitian ini meliputi indikator fisik dan psikologis. Indikator fisik dapat digolongkan seperti panca indera, pusat syaraf dan keadaan anggota tubuh siswa. Dengan panca indera berupa mata, anak dapat melihat, sehingga anak tahu apakah anak suka terhadap objek tersebut atau tidak, apakah individu tersebut mampu atau tidak dengan fisik yang ada pada dirinya. Dengan faktor fisiologis yang menandai, maka minat anak dapat terwujud. Indikator fisik, terdapat beberapa pertanyaan yang diajukan kepada peserta didik. Hasil wawancara dengan peserta didik, yaitu:

Peserta didik 1, menyatakan bahwa:

iya mba, saya mempunyai masalah dengan fisik, terutama perut. Saya jadi susah gulingnya. Berat badan saya 65 mbak, jadi berat nggulingin badan.

Ditambahkan pernyataan dari peserta didik 2, menyatakan bahwa:

Ada mbak, pas gulingnya tangan saya sakit. Saya juga pernah terkilir tangannya. Berat badan saya 72 kg, jadi cukup susah pas melakukan mengguling.

Indikator psikologis yang meliputi pengamatan, perhatian, emosi, motivasi dan intelegensi. Anak melakukan suatu pengamatan terhadap objek yang menimbulkan rasa senang, setelah senang maka akan memberikan suatu perhatian

terhadap objek tersebut, sehingga dengan emosi yang ada, anak dapat memberikan motivasi yang diciptakan, sehingga terbentuk intelegensi terhadap anak.

Indikator psikologis, terdapat beberapa pertanyaan yang diajukan kepada peserta didik. Hasil wawancara dengan peserta didik, yaitu:

Peserta didik 1, menyatakan bahwa:

Saya kurang tertarik sama pelajaran senam lantai mbak. Saya juga kurang senang, karena tidak seperti olahraga lainnya, saya lebih suka sepakbola yang ada permainannya. Saya bersungguh-sungguh ko saat mengikuti pelajaran, tapi tetap kesulitan karena saya takut saat mengguling.

Ditambahkan pernyataan dari peserta didik 2, menyatakan bahwa:

Saya kurang tertarik mbak, soalnya susah itu lho mbak saat praktik menggulungnya, ga ada permainannya mba, ga seperti bolavoli misalnya lebih rame, saya juga takut. Padahal saya bersungguh-sungguh saat pelajaran.

Berdasarkan hasil wawancara di atas, kemudian peneliti mebandingkan hasil wawancara yang dilakukan dengan guru PJOK dengan beberapa pertanyaan yang terkait. Hal tersebut dilakukan agar mendapatkan keabsahan data. Pertanyaan yang diajukan yaitu, “keadaan peserta didik dalam mengikuti pembelajaran senam lantai guling belakang itu bagaimana, apakah tertarik atau bagaimana pak?”. Guru menyatakan bahwa:

kalau yang cewek, yang putri itu minatnya agak kurang tapi kalau putra itu ya malah kadang do seneng untuk guling belakang itu karena apa kadang kalau temannya tidak bisa malah do ditertawain hahaha.

Pertanyaan kedua yang diajukan yaitu, “yang cewek itu biasanya malu ya pak?”. Guru menyatakan bahwa:

iya malu kalau yang cewek, malu kan jadi apa untuk guru mau ngasih apa, ngasih pertolongan aja kan kadang cok kurang gimana, kurang baik po piye ngono lho penilaian orang lain atau guru yang lain, gitu. Jadi, kalau

yang putri ya biar yang ngasih pertolongan juga yang putri sendiri, temannya sendiri

Pertanyaan ketiga yang diajukan yaitu, “menurut pandangan bapak, peserta didik kesulitan apa tidak mengikuti pembelajaran senam lantai guling belakang?”.

Guru menyatakan bahwa:

ada yang kesulitan, ada yang tidak. Kalau yang cewek tu biasanya kesulitan, kalau yang cowok yo tidaklah tidak begitu kalau cowok, kalau yang putra. Kalau yang banyak kesulitan yang putri, kalau putra tidak. Karena kelihatannya sejak SMP kan sudah ada to, kita tinggal mengulangi terus kok tinggal mengulang. Ada kadang kalau yang cewek, ada yang trauma pernah karena di waktu SD atau SMP nya pernah sakit itu lehernya itu, ada yang seperti itu tapi tidak semuanya. Atau mungkin terus apa anunya kemeng atau pegel hehehe gitu

Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan dengan guru, menunjukkan hasil yang tidak jauh berbeda dengan jawaban yang diberikan oleh peserta didik. Hasil wawancara terkait dengan faktor-faktor yang menyebabkan peserta didik kelas X kurang berminat terhadap pembelajaran senam lantai guling belakang di SMK Negeri 5 Yogyakarta berdasarkan faktor intrinsik selengkapnya disajikan pada tabel sebagai berikut:

**Tabel 6. Kesimpulan Hasil Wawancara Faktor-Faktor yang Menyebabkan Peserta Didik Kurang Berminat terhadap Senam Lantai Guling Belakang Berdasarkan Faktor Intrinsik**

Indikator	Kesimpulan Hasil Wawancara
Fisik	Fisik menjadi faktor yang menyebabkan peserta didik kurang berminat terhadap guling belakang. Faktor fisik tersebut diantaranya berat badan berlebih dan tangan sakit saat melakukan guling belakang.
Psikologis	<ol style="list-style-type: none"><li>Peserta didik kurang tertarik mengikuti pembelajaran senam lantai guling belakang, karena lebih tertarik dengan olahraga yang ada unsur permainan.</li><li>Peserta didik merasa takut cedera saat melakukan gerakan senam lantai guling belakang, khususnya peserta didik perempuan.</li></ol>

## **2) Faktor Menyebabkan Peserta Didik Kurang Berminat terhadap Senam Lantai Guling Belakang Berdasarkan Faktor Ekstrinsik**

Faktor ekstrinsik terdiri dari dua faktor sosial faktor non sosial yang berasal dari lingkungan anak. Faktor sosial yaitu pengaruh yang menimbulkan minat/tidak berminat. Faktor sosial dapat berupa dorongan dari orang tua atau keikutsertaan orang tua untuk anak melakukan suatu aktivitas dapat menimbulkan minat pada anak tersebut. Misalnya seseorang bapak mendukung anaknya ikut serta atau ikut terlibat dalam ekstrakurikuler sesuai dengan bakat anak.

Indikator sosial, terdapat beberapa pertanyaan yang diajukan kepada peserta didik. Hasil wawancara dengan peserta didik, yaitu bahwa dari indikator sosial orang tua tidak menjadi masalah dalam hal pembelajaran senam di sekolah. Orang tua mendukung dan mengizinkan karena itu pembelajaran yang harus dilakukan. Masalah dalam hal sosial menurut peserta didik yaitu teman sendiri. Teman lebih sering mengejek atau menertawakan di saat teman yang lain tidak bisa melakukan gerakan guling belakang.

Faktor non-sosial yaitu faktor alam yang dapat menimbulkan minat seseorang, misal panas, dingin, lembab, perlengkapan, sarana dan prasarana. Misalnya suatu aktivitas tersebut dilakukan pada kondisi yang panas, dengan perlengkapan yang berat dan sarana yang kurang bagus dengan suatu aktivitas dilakukan pada kondisi yang lebih baik dengan perlengkapan yang ringan atau mudah diperoleh dan sarana yang cukup menarik. Dalam dua kondisi tersebut dapat kita perkirakan bahwa anak akan lebih suka dengan kondisi yang kedua. Rasa suka yang timbul dapat menimbulkan pula minat pada anak tersebut.

Indikator non-sosial, terdapat beberapa pertanyaan yang diajukan kepada peserta didik. Hasil wawancara dengan peserta didik, yaitu:

Peserta didik 1, menyatakan bahwa:

Lumayan mba, pelajaran dari guru kurang menarik, guru jarang ngasih contoh. Paling temen sendiri yang sudah bisa disuruh maju. Kondisi sarpras sedengen mba, paling matrasnya kurang empuk, jadi kalau jatuh sakit. Lingkungan sekolah juga sudah bagus.

Peserta didik 1, menyatakan bahwa:

enggak enggak mbak, mungkin saya aja yang tidak suka sama senam lantai. eee udah bagus sih mbak, gedungnya luas, tapi matrasnya tipis, saya jadi takut. Kalo lingkungan sekolah si sangat mendukung menurut saya.

Berdasarkan hasil wawancara di atas, kemudian peneliti mebandingkan hasil wawancara yang dilakukan dengan guru PJOK dengan beberapa pertanyaan yang terkait. Hal tersebut dilakukan agar mendapatkan keabsahan data. Pertanyaan yang diajukan yaitu, “Kemudian untuk metode pembelajaran yang bapak gunakan untuk pembelajaran senam lantai guling di kelas X, bapak menggunakan metode apa?”. Guru menyatakan bahwa:

yaa kita biasanya menggunakan metode untuk apa yaa kadang kita kasih contoh dulu baru anak terus melakukan, dari duduk dulu terus guling ke belakang, terus nanti dari berdiri.

Pertanyaan selanjutnya yaitu “Itu untuk contoh, bapak meminta anak untuk mencontohkan atau bapak sendiri?” Guru menyatakan bahwa:

dari anak langsung anu satu dulu kita coba dulu anaknya, kalo sudah ya kita suruh mengulangi. Diulang-ulang, kalo yang belum bisa kita kasih waktu untuk sering mengulang karena masalah keterampilan kan harus terus menerus to kita lakukan latiannya diulang – ulang

Pertanyaan selanjutnya yang diajukan yaitu, “bapak menggunakan media apa untuk pembelajaran guling belakang?”. Guru menyatakan bahwa:

yaaa kita awalnya kita terangkan dulu, siswa untuk apa cara melakukan kita terangkan cara melakukan guling belakang dari sikap awal sampai sikap akhir, gitu. Kalau di kelas kita tunjukkan gambarnya, waktu teori kita tunjukkan gambarnya untuk guling belakang yang benar seperti ini, gitu. Bisa melalui video atau melalui gambar gitu kan bisa

Pertanyaan selanjutnya yang diajukan yaitu, “untuk kondisi sarana dan prasarana disini untuk mendukung pembelajaran guling belakang bagaimana pak? Sudah memadai atau bagaimana?”. Guru menyatakan bahwa:

yaaa kalau dilihat dari alatnya matrasnya itu ya, kita baru punya 2 matras kecil. Nah kalau untuk latihan ke semuanya ya masih kurang sebenarnya masih kurang, tapi ya bagaimana lagi karena kan sekolahannya kan kebutuhannya tidak hanya itu saja. Anggaran kan dibagi – bagi, jadi plot – plotnya kan dibagi ini untuk ini, jadi matrasnya sampai saat ini baru ada 2, jumlahnya 2.

Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan dengan guru, menunjukkan hasil yang tidak jauh berbeda dengan jawaban yang diberikan oleh peserta didik. Hasil wawancara terkait dengan faktor-faktor yang menyababkan peserta didik kelas X kurang berminat terhadap pembelajaran senam lantai guling belakang di SMK Negeri 5 Yogyakarta berdasarkan faktor ekstrinsik selengkapnya disajikan pada tabel 7 sebagai berikut:

**Tabel 7. Kesimpulan Hasil Wawancara Faktor-Faktor yang Menyebabkan Peserta Didik Kurang Berminat terhadap Senam Lantai Guling Belakang Berdasarkan Faktor Ekstrinsik**

Indikator	Kesimpulan Hasil Wawancara
Sosial	<ol style="list-style-type: none"><li>Orang tua mengizinkan anaknya mengikuti pembelajaran senam gerakan guling belakang.</li><li>Teman yang sudah bisa tidak membantu teman yang lain, malah cenderung mengejek atau menertawakan</li></ol>
Non-sosial	<ol style="list-style-type: none"><li>Materi pembelajaran yang diberikan kurang menarik, guru jarang memberikan contoh dan menggunakan media untuk pembelajaran.</li><li>Kondisi gedung sangat baik dan luas, tetapi matras yang digunakan sedikit dan kondisinya sudah tipis.</li><li>Lingkungan sekolah cukup mendukung untuk pembelajaran.</li></ol>

## **B. Pembahasan**

Berdasarkan hasil penelitian, menunjukkan bahwa faktor-faktor yang menyebabkan peserta didik kelas X kurang berminat terhadap pembelajaran senam lantai guling belakang di SMK Negeri 5 Yogyakarta yaitu faktor instrinsik (fisik dan psikologis) dan ekstrinsik (sosial dan non sosial). Kegiatan dalam hal ini pembelajaran di sekolah materi senam guling belakang tanpa didasari oleh minat maka akan membuat kegiatan tersebut akan terasa berat dan menjemuhan, namun apabila kegiatan tersebut didasari oleh minat maka kegiatan tersebut akan terasa menyenangkan. Anak yang berminat terhadap suatu kegiatan dalam hal ini pembelajaran senam lantai guling belakang akan berusaha lebih keras untuk belajar dibandingkan anak yang kurang berminat atau merasa bosan.

Skinner (dalam Budiyarti, 2011: 12) mengemukakan bahwa “minat selalu berhubungan dengan objek yang menarik individu, dan objek yang menarik adalah yang dirasakan menyenangkan”. Apabila seseorang mempunyai minat terhadap suatu objek, maka minat tersebut akan mendorong seseorang untuk berhubungan lebih dekat dengan objek tersebut, yaitu dengan melakukan aktivitas lebih aktif dan positif demi mencapai sesuatu yang diminatinya. Setiyadi (2012: 25) menjelaskan bahwa minat itu dipengaruhi oleh banyak faktor. Kondisi psikologis siswa menjadi patokan utama untuk seberapa besar minat siswa. dengan hal ini maka seorang guru harus mampu mengontrol dan menciptakan suasana pembelajaran yang menyenangkan dan menarik perhatian siswa dalam mengikuti pembelajaran.

## 1. Faktor Instrinsik

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa faktor-faktor yang menyebabkan peserta didik kelas X kurang berminat terhadap pembelajaran senam lantai guling belakang di SMK Negeri 5 Yogyakarta berdasarkan indikator fisik yaitu peserta didik merasa tangannya sakit saat melakukan gerakan guling belakang dan peserta didik mempunyai berat badan yang berlebih atau kurang ideal, sehingga menghambat saat melakukan gerakan senam. Dijelaskan siswa bahwa kondisi badan yang berlebih mengakibatkan susah untuk bergerak, terutama bagian perut saat mengguling. Beberapa siswa juga mengeluh tangannya sakit saat melakukan gerakan guling belakang. Faktor fisik baik itu masalah obesitas, cacat bawaan maupun cacat ringan ketiganya memang menghambat seseorang dalam belajar seperti yang dijelaskan juga dalam teori belajar bahwa kesulitan belajar seseorang bisa dipengaruhi oleh faktor fisik.

Menurut Syah (2013: 131), kondisi fisiologis sangat berpengaruh terhadap minat belajar, sebab seorang siswa yang sehat jasmani dan rohani maka akan giat dalam belajar, sedangkan bila siswa tersebut sakit maka akan merasa malas dalam belajar, sehingga berpengaruh terhadap gairah atau minat belajarnya. Kondisi tubuh yang lemah akan menurunkan kemampuan untuk menerima pelajaran sehingga materi yang dipelajari kurang atau tidak dapat masuk. Kondisi organ-organ khusus seperti tingkat kesehatan indera penglihatan dan pendengaran juga sangat mempengaruhi kemampuan siswa dalam menyerap informasi dan pengetahuan yang diberikan di kelas.

Ditambahkan Ahmadi (2013: 78-83) bahwa seseorang yang sakit akan mengalami kelemahan fisiknya sehingga saraf sensorik dan motoriknya lemah. Akibatnya rangsangan yang diterima melalui inderanya tidak dapat diteruskan ke otak. Anak yang kurang sehat dapat mengalami kesulitan belajar, sebab mudah capek, mengantuk, pusing, daya konsentrasi hilang, kurang semangat pikiran terganggu. Anak yang cacat tubuh ringan misalnya kurang pendengaran kurang penglihatan, gangguan psikomotor. Walaupun beberapa dari peserta didik ada yang tetap ingin mencoba dan ingin bisa mengikuti pembelajaran senam seperti teman yang lainnya. Namun keterbatasan menimbulkan dampak lain yang juga menambah hambatan dalam pembelajaran, seperti yang diungkapkan dalam percakapan wawancara bahwa peserta didik merasa takut untuk mencoba.

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa faktor-faktor yang menyebabkan peserta didik kelas X kurang berminat terhadap pembelajaran senam lantai guling belakang di SMK Negeri 5 Yogyakarta berdasarkan indikator psikologis yaitu peserta didik kurang tertarik terhadap pembelajaran senam lantai guling belakang dan peserta didik merasa takut ketika akan melakukan gerakan senam guling belakang. Penyebabnya yaitu peserta didik merasa kesulitan saat melakukan gerakan senam guling belakang. Tidak dapat dipungkiri bahwa setiap orang pasti memiliki rasa takut dengan kadar yang berbeda-beda. Peserta didik mengungkapkan bahwa malu dan takut yang dialaminya karena belum bisa melakukan gerakan yang diajarkan guru, selain itu melalui wawancara peserta didik tersebut mengutarakan bahwa rasa malu semakin besar ketika mencoba

gerakan senam guling belakang. Ditambah dengan gerakan yang dihasilkan tidak sempurna, karena hal tersebut menjadi bahan tertawaan teman-temannya.

Faktor psikologis berkaitan dengan emosionalisasi peserta didik. Peserta didik kurang mampu untuk mengontrol kondisi emosionalnya sehingga berpengaruh terhadap kinerjanya. Ketika kondisi emosional/kejiwaan peserta didik mengalami masa labil, kecenderungan peserta didik akan bertindak gegabah, ceroboh, acuh, dan cenderung mudah terpancing untuk marah. Emosional dapat dipengaruhi dari lingkungan luar, misalnya suatu tindakan orang lain kepadanya (kekerasan, hukuman, dan sebagainya).

Hasil pengamatan dan wawancara dapat dimaknai bahwa kurangnya minat peserta didik dapat mempengaruhi bahkan menambah perasaan takut dan cemas saat proses pembelajaran. Kurangnya minat membuat peserta didik menjadi enggan mencoba gerakan-gerakan senam yang diberikan oleh guru. Meskipun tidak semua peserta didik demikian (enggan mencoba), namun tetap saja bisa menghambat tujuan pendidikan yaitu adanya perubahan yang dialami peserta didik setelah mengikuti pembelajaran yang tadinya belum bisa menjadi lumayan bisa bahkan mahir dalam bergerak (otomatisasi).

## **2. Faktor Ekstrinsik**

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa faktor-faktor yang menyebabkan peserta didik kelas X kurang berminat terhadap pembelajaran senam lantai guling belakang di SMK Negeri 5 Yogyakarta berdasarkan indikator sosial yaitu orang tua mendukung peserta didik mengikuti pembelajaran senam gerakan guling belakang. Indikator lain yaitu teman sendiri cenderung menjadi

faktor penyebab minat peserta didik terhadap pembelajaran senam lantai guling belakang, hal itu dikarenakan teman lebih sering mengejek dan menertawakan teman yang lain yang belum bisa melakukan gerakan senam guling belakang.

Berkaitan dengan materi pembelajaran yang diberikan guru, bahwa peserta didik kurang tertarik terhadap materi pembelajaran senam lantai, hal tersebut dikarenakan dalam pembelajaran senam lantai tidak ada unsur permainan seperti materi olahraga yang lain, yaitu sepakbola dan bolavoli. Siswa mengeluh bahwa materi pembelajaran yang diberikan oleh guru cenderung monoton, guru hanya menjelaskan hanya menjelaskan secara verbal gerakan guling belakang. Guru tidak menggunakan media seperti gambar ataupun video agar siswa mudah memahami gerakan guling belakang. Metode mengajar guru yang kurang baik akan mempengaruhi minat belajar siswa. Metode mengajar yang kurang baik itu dapat terjadi misalnya karena guru kurang persiapan, kurang menguasai bahan pelajaran, dan metode yang diberikan tidak disukai oleh siswa, sehingga guru tersebut menyajikannya tidak jelas atau sikap guru terhadap siswa atau mata pelajaran itu sendiri tidak baik, sehingga siswa kurang senang terhadap pelajaran atau gurunya. Akibatnya siswa malas untuk belajar.

Saat pembelajaran, guru belum sepenuhnya memberikan motivasi dan contoh pada saat pembelajaran. Dalam penerapannya, guru diharapkan memiliki kecakapan untuk melaksanakan proses kegiatan pembelajaran dengan menguasai materi pembelajaran, ketepatan memilih metode pembelajaran, dan media serta sumber belajar sampai dengan menyiapkan alat evaluasi yang efektif. Melalui penggunaan atau penyediaan media dan metode pembelajaran yang tepat dan

bervariasi, peserta didik akan lebih aktif berinteraksi dengan materi pembelajaran yang disampaikan oleh guru.

Permendikbud No 22 Tahun 2016 menyatakan bahwa proses pembelajaran pada satuan pendidikan diselenggarakan secara interaktif, inspiratif, menyenangkan, menantang, memotivasi peserta didik untuk berpartisipasi aktif, serta memberikan ruang yang cukup bagi prakarsa, kreativitas, dan kemandirian sesuai dengan bakat, minat, dan perkembangan fisik serta psikologis peserta didik. Untuk itu setiap satuan pendidikan melakukan perencanaan pembelajaran, pelaksanaan proses pembelajaran serta penilaian proses pembelajaran untuk meningkatkan efisiensi dan efektivitas ketercapaian kompetensi lulusan.

Guru membutuhkan media untuk membantu tugasnya dalam menyampaikan pesan-pesan pembelajaran kepada peserta didik. Pemanfaatan media pembelajaran PJOK merupakan salah satu faktor yang sangat mendukung dalam proses pembelajaran PJOK, misalnya: penggunaan media gambar, penggunaan media audio visual atau media dalam bentuk CD pembelajaran dan media pembelajaran lainnya. Media pembelajaran tersebut berfungsi memudahkan pemahaman peserta didik terhadap materi pembelajaran yang diberikan. Terkait dengan media pembelajaran yang tertera dalam Permendikbud No. 22 tahun 2016, menyatakan di dalam rincian Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP), sebagai guru harus menggunakan media pembelajaran pada saat proses pembelajaran. Media pembelajaran, berupa alat bantu proses pembelajaran untuk menyampaikan materi pelajaran.

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, kelenturan, kelincahan dan ketepatan (Mahendra, 2000: 34). Berdasarkan hal tersebut, seharusnya pembelajaran senam lantai guling belakang dapat dimodifikasi agar dapat menarik minat dan perhatian peserta didik dalam mengikuti pembelajaran. Modifikasi tersebut bisa dengan berbagai cara, misalnya memasukkan unsur permainan dalam pembelajaran, tetapi tujuan pembelajaran yang akan dilakukan tetap tercapai. Hal tersebut dapat menarik minat dan perhatian peserta didik karena adanya unsur permainan.

Guru sebagai desainer atau perancang pembelajaran berkaitan dengan kompetensi pedagogiknya yang harus mampu mendesain pembelajaran dengan baik. Rancangan pembelajaran harus dimulai dengan memastikan bahwa suatu rancangan pembelajaran cocok untuk program atau rencana pelaksanaan pembelajaran yang akan dilaksanakan. Oleh karena itu, seorang guru harus mengetahui perkiraan-perkiraan akan kebutuhan belajar yang dibutuhkan peserta didik dan dapat dijadikan sebagai informasi awal untuk menyusun atau merancang persiapan pembelajaran dan melaksanakan pembelajaran yang efektif. Salah satu hal yang menjadi tantangan adalah masalah penerapan kompetensi pedagogik yang dimiliki guru saat proses pembelajaran. Persoalan ini dirasakan sulit karena apabila proses pembelajaran tidak sesuai dengan kompetensi pedagogik yang dimiliki, maka pembelajaran tidak akan membawa perubahan yang baik bagi peserta didik. Kenyataan saat ini menunjukkan bahwa hasil pembelajaran masih

kurang maksimal, karena guru yang kurang jelas menjelaskan pelajaran karena pemilihan strategi pembelajaran yang kurang, sehingga peserta didik susah untuk memahami, serta sikap guru yang masih kurang memperhatikan peserta didik dalam pelaksanaan pembelajaran yang dialogis.

Nurdyansyah & Fahyuni, (2016: 2) sebelum menentukan model pembelajaran yang akan digunakan dalam kegiatan pembelajaran, ada beberapa hal yang harus dipertimbangkan guru dalam memilihnya, yaitu.

- a. Pertimbangan terhadap tujuan yang hendak dicapai. Pertanyaan-pertanyaan yang dapat diajukan adalah:
  - 1) Apakah tujuan pembelajaran yang ingin dicapai berkenaan dengan kompetensi akademik, kepribadian, sosial dan kompetensi vokasional atau yang dulu diistilahkan dengan domain kognitif, afektif atau psikomotor?
  - 2) Bagaimana kompleksitas tujuan pembelajaran yang ingin dicapai?
  - 3) Apakah untuk mencapai tujuan itu memerlukan keterampilan akademik?
- b. Pertimbangan yang berhubungan dengan bahan atau materi pembelajaran:
  - 1) Apakah materi pelajaran itu berupa fakta, konsep, hukum atau teori tertentu?
  - 2) Apakah untuk mempelajari materi pembelajaran itu memerlukan prasyarat atau tidak?
  - 3) Apakah tersedia bahan atau sumber-sumber yang relevan untuk mempelajari materi itu?
- c. Pertimbangan dari sudut peserta didik atau siswa:
  - 1) Apakah model pembelajaran sesuai dengan tingkat kematangan peserta didik?
  - 2) Apakah model pembelajaran sesuai dengan minat, bakat, dan kondisi peserta didik?
  - 3) Apakah model pembelajaran itu sesuai dengan gaya belajar peserta didik?
- d. Pertimbangan lainnya yang bersifat nonteknis:
  - 1) Apakah untuk mencapai tujuan cukup dengan satu model saja?
  - 2) Apakah model pembelajaran yang kita tetapkan dianggap satu-satunya model yang dapat digunakan?
  - 3) Apakah model pembelajaran itu memiliki nilai efektivitas atau efisiensi?

Sarana dan prasarana cukup mempengaruhi kurangnya minat peserta didik kelas X terhadap pembelajaran senam lantai guling belakang di SMK Negeri 5 Yogyakarta. Berdasarkan indikator sarana dan prasarana yaitu sarana dan prasarana pembelajaran senam lantai masih kurang baik. Hal tersebut ditunjukkan dengan kondisi matras yang sudah tipis dan tidak empuk, sehingga peserta didik merasa takut saat akan melakukan gerakan senam. Jumlah matras juga sangat sedikit, yaitu hanya ada dua buah matras.

Sarana dan prasarana merupakan faktor yang berpengaruh terhadap keberhasilan pembelajaran. Dilihat dari dimensi guru ketersediaannya prasarana dan sarana akan memberikan kemudahan dalam melaksanakan pembelajaran yang efektif. Dari dimensi peserta didik ketersediaan prasarana dan sarana akan menciptakan iklim pembelajaran yang lebih kondusif dan kemudahan-kemudahan bagi peserta didik untuk mendapatkan informasi dan sumber belajar agar dapat mendorong berkembangnya motivasi mencapai hasil belajar yang lebih baik. Suasana kelas yang tidak mendukung dapat membuat peserta didik menjadi malas untuk belajar, situasi dan kondisi di kelas meliputi dari suasana yang kurang tenang, kebersihan kelas, gangguan dari peserta didik lain dan suhu lingkungan. Tempat belajar memang sangat diperlukan demi menjaga konsentrasi peserta didik dan suhu yang terlalu panas dapat berpengaruh bagi kenyamanan para peserta didik. Dalam proses pembelajaran pembuatan pola prasarana dan sarana yang dapat menunjang pembelajaran ini yaitu seperti tempat belajar yang bersih, peralatan praktik yang memadai, media pembelajaran yang lengkap dan tepat, dan

buku acuan yang lengkap untuk mempermudah proses pembelajaran (Aunurrahman, 2010: 177-196).

### **C. Keterbatasan Penelitian**

Penelitian ini telah diupayakan dengan cermat dan teliti, namun bagaimanapun juga memiliki kelemahan dan keterbatasan yaitu: penelitian ini mendeskripsikan faktor-faktor yang menyebabkan peserta didik kelas X kurang berminat terhadap pembelajaran senam lantai guling belakang di SMK Negeri 5 Yogyakarta hanya berdasarkan subjektivitas guru dan peserta didik. Penelitian ini belum menggali informasi dari orang tua peserta didik dan pihak eksternal lainnya, namun peneliti melengkapi jawaban sisi subjektivitas pihak sekolah, yaitu guru PJOK dengan metode observasi dan dokumentasi.

## **BAB V** **KESIMPULAN DAN SARAN**

### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian serta pembahasan dapat disimpulkan bahwa faktor-faktor yang menyebabkan peserta didik kelas X kurang berminat terhadap pembelajaran senam lantai guling belakang di SMK Negeri 5 Yogyakarta yaitu:

1. Berdasarkan faktor intrinsik pada indikator fisik diantaranya berat badan berlebih dan tangan sakit saat melakukan guling belakang. Indikator psikologis yaitu peserta didik kurang tertarik mengikuti pembelajaran senam lantai guling belakang, karena lebih tertarik dengan olahraga yang ada unsur permainan. Peserta didik merasa takut cedera saat melakukan gerakan senam lantai guling belakang, khususnya peserta didik perempuan.
2. Berdasarkan faktor ekstrinsik pada indikator sosial yaitu teman yang sudah bisa tidak membantu teman yang lain, malah cenderung mengejek atau menertawakan. Indikator non-sosial yaitu materi pembelajaran yang diberikan kurang menarik, guru jarang memberikan contoh dan menggunakan media untuk pembelajaran. Matras yang digunakan sedikit dan kondisinya sudah tipis.

### **B. Implikasi**

Berdasarkan hasil penelitian yang telah disimpulkan di atas dapat dikemukakan implikasi hasil penelitian yaitu bagi guru PJOK diharapkan dalam pembelajaran senam guling belakang harus memperhatikan beberapa faktor yang dapat menghambat peserta didik dalam pembelajaran senam (seperti kondisi tubuh

gemuk/obesitas, takut, matras keras, materi dan media pembelajaran yang digunakan). Hal tersebut dilakukan supaya peserta didik dalam mengikuti pembelajaran senam guling belakang merasa senang dan termotivasi, sehingga dapat meningkatkan minat peserta didik terhadap pembelajaran senam guling belakang.

### **C. Saran**

Berdasarkan hasil pembahasan dan kesimpulan penelitian yang telah dikemukakan tersebut di atas, maka peneliti memberikan saran-saran sebagai berikut:

1. Agar mengembangkan penelitian lebih dalam lagi tentang faktor-faktor yang menyebabkan peserta didik kelas X kurang berminat terhadap pembelajaran senam lantai guling belakang di SMK Negeri 5 Yogyakarta dengan metode lain.
2. Pihak sekolah untuk memperbaiki pada faktor sarana dan prasarana pembelajaran senam agar lebih baik.
3. Guru PJOK agar dapat mengembangkan kegiatan pembelajaran senam lantai guling belakang dengan memberikan materi yang lebih menarik dan menggunakan media yang tepat agar minat peserta didik dalam pembelajaran tersebut meningkat, sehingga apa yang menjadi tujuan pembelajaran tersebut bisa tercapai.
4. Bagi guru PJOK, diharapkan menambah pengetahuan yang berhubungan dengan pembelajaran senam, baik teknik, kreativitas, maupun cara

menyampaikan agar proses pembelajaran dapat terus meningkatkan kualitasnya.

## DAFTAR PUSTAKA

- Ahmadi, A. (2013). *Psikologi belajar*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Arikunto, S. (2010). *Prosedur penelitian suatu pendekatan praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Aunurrahman. (2010). *Belajar dan pembelajaran*. Cetakan ke-4. Bandung: Alfabeta.
- Budiyarti, Y. (2011). *Minat belajar siswa terhadap mata pelajaran bahasa Indonesia*. Skripsi, sarjana tidak diterbitkan. Fakultas Ilmu Tarniyah dan Keguruan UIN, Jakarta.
- Depdiknas. (2006). *Pendidikan jasmani*. Jakarta: Balai Pustaka.
- Desmita. (2009). *Psikologi perkembangan*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Dewi, H.E. (2012). *Memahami perkembangan fisik remaja*. Yogyakarta: Kanisius.
- Djaali. (2006). *Psikologi pendidikan*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Fajri, S.A & Prasetyo, Y. (2015). Pengembangan busur dari pralon untuk pembelajaran ekstrakurikuler panahan siswa sekolah dasar. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, Volume 11, Nomor 2.
- Firmansyah, H. (2009). Hubungan motivasi berprestasi siswa dengan hasil belajar pendidikan jasmani. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, Volume 6, Nomor 1.
- Gunarto. (2007). *Minat mahasiswa program studi PJKR terhadap matakuliah olahraga pilihan bolatangan*. Skripsi, sarjana tidak diterbitkan. Universitas Negeri Yogyakarta, Yogyakarta.
- Hadiwinarto. (2009). *Psikologi teori dan pengukuran*. Bengkulu: Rahman Rahim.
- Hamalik, O. (2010). *Media pendidikan*. Bandung: Penerbit Alumni.
- Hendrayana, Y, Mulyana, A & Budiana, D. (2018). Perbedaan persepsi guru pendidikan jasmani terhadap orientasi tujuan instruksional pada pembelajaran pendidikan jasmani di sekolah dasar. *Journal of Physical Education and Sport*, Volume 1 Nomor 1.

- Jahja, Y. (2011). *Psikologi perkembangan*. Jakarta: Kencana.
- Kementerian Kesehatan. (2015). *Keputusan Menteri Kesehatan Republik Indonesia*. Jakarta: Direktorat Jenderal Bina Gizi dan Kesehatan Ibu dan Anak, Kementerian Kesehatan RI.
- Lutan, R. (2004). *Belajar keterampilan motorik pengantar teori dan metode*. Jakarta: P2LPTK Depdikbud.
- Mahendra, A. (2000). *Pemanduan bakat olahraga senam*. Jakarta: Depdiknas.
- Maylana, I. (2017). *Tingkat minat siswa terhadap pembelajaran guling depan Kelas VIII tahun ajaran 2016/2017 di SMP Negeri 7 Kota Magelang*. Skripsi, sarjana tidak diterbitkan. Universitas Negeri Yogyakarta, Yogyakarta.
- Moleong, L.J. (2007). *Metodologi penelitian kualitatif*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Muhajir. (2006). *Pendidikan jasmani teori dan praktek SMA untuk Kelas X*. Jakarta: Penerbit.
- Mulyaarja & Hastuti, T.A. (2015). Peningkatan keaktifan aspek afektif siswa dalam pembelajaran gerak dasar lompat tinggi dengan metode permainan siswa kelas IV SD Negeri Banyuraden Gamping Sleman. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, Volume 11, Nomor 2.
- Mulyaningsih, F. (1994). *Optimalisasi Gerakan-gerakan senam untuk meningkatkan kesegaran jasmani*. *Cakrawala Pendidikan*, Nomor 2, Tahun XIII.
- \_\_\_\_\_. (2008). Efektivitas pembelajaran senam pada Prodi PJKR FIK UNY. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*. Volume 5, Nomor 2.
- \_\_\_\_\_. (2009). Inovasi model pembelajaran pendidikan jasmani untuk Penelitian Tindakan Kelas (PTK). *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, Volume 6, Nomor 1.
- Mulyasa, E. (2010). *Kurikulum berbasis kompetensi*. Bandung: Rosda Karya.
- Nisa 'Urizka Fayogi. (2017). *Faktor hambatan peserta didik kelas atas dalam pembelajaran senam artistik (meroda) di SD Negeri Golo Yogyakarta tahun ajaran 2018/2019*. Skripsi, sarjana tidak diterbitkan. Universitas Negeri Yogyakarta, Yogyakarta.

- Nurdyansyah & Fahyuni, E.F. (2016). *Inovasi model pembelajaran sesuai kurikulum 2013*. Semarang: UNISSULA Press.
- Nurjanah, S. (2012). *Peningkatan pembelajaran senam lantai guling depan melalui permainan pada siswa kelas IV SD Negeri Nganggrung*. Skripsi, sarjana tidak diterbitkan. Universitas Negeri Yogyakarta, Yogyakarta.
- Paturusi, A. (2012). *Manajemen pendidikan jasmani dan olahraga*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Peraturan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Nomor 22 Tahun 2016 tentang *Standar Proses Pendidikan Dasar dan Menengah*.
- Pratyas, R. (2013). *Pengembangan bahan ajar senam guling belakang berbasis animasi untuk SMP kelas VII semester 2*. Skripsi, sarjana tidak diterbitkan. Universitas Negeri Yogyakarta, Yogyakarta.
- Priastuti, D. (2015). Peningkatan keberanian guling belakang melalui permainan bola dan simpai pada siswa kelas IV A SDN 4 Wates Kulonprogo. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, Volume 11, Nomor 2.
- Purwanto, N. (2009). *Psikologi pendidikan*. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya.
- Rahyubi, H. (2014). *Teori-teori belajar dan aplikasi pembelajaran motorik deskripsi dan tinjauan kritis*. Bandung: Nusa Media.
- Sartinah. (2008). Peran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan dalam perkembangan gerak dan keterampilan sosial siswa sekolah dasar. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, Volume 5, Nomor 2.
- Setiyadi. (2012). *Minat Mahasiswa PJKR 2010 terhadap olahraga pilihan tenis meja Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta*. Skripsi, sarjana tidak diterbitkan. Universitas Negeri Yogyakarta, Yogyakarta.
- Slameto. (2015). *Belajar dan faktor-faktor yang mempengaruhi*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Soekarno, W. (2000). *Teori dan praktek senam dasar*. Yogyakarta: Intan Pariwara.
- Subagyo, Komari, A & Pambudi, A.F. (2015). Persepsi guru pendidikan jasmani sekolah dasar terhadap pendekatan tematik integratif pada kurikulum 2013. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, Volume 11, Nomor 1.

- Subekti, D.H. (2007). *Minat Siswa SMK YPKK 2 Sleman Kelas XI terhadap pembelajaran atletik*. Skripsi, sarjana tidak diterbitkan. Universitas Negeri Yogyakarta, Yogyakarta.
- Sugihartono. (2007). *Psikologi pendidikan*. Yogyakarta. UNY Press.
- Sugiyono. (2009). *Metode penelitian pendidikan pendekatan kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Suharwati. (2019). *Faktor-Faktor kemalasan peserta didik mengikuti pembelajaran senam lantai di SD Negeri Mentel II Kecamatan Tanjungsari Kabupaten Gunungkidul*. Skripsi, sarjana tidak diterbitkan. Universitas Negeri Yogyakarta, Yogyakarta.
- Suherman, A. (2000). *Dasar-dasar penjaskes*. Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan.
- Sukintaka. (2004). *Teori pendidikan jasmani*. Yogyakarta: Esa Grafika.
- Supriatna, E & Wahyupurnomo, M.A. (2015). Keterampilan guru dalam membuka dan menutup pelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan di SMAN se-Kota Pontianak. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, Volume 11, Nomor 1.
- Suryobroto, B. (2004). *Psikologi olahraga*. Jakarta: PT Anem Kosong Anem.
- Tanzeh, H.A. (2018). *Metode penelitian kualitatif: konsep, prinsip dan operasionalnya*. Tulungagung: Akademia Pustaka.
- Thamrin, M.H. (2006). Peranan pendidikan jasmani dalam pembangunan nasional. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*. Volume 3, Nomor 3.
- Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 20 Tahun 2003 *tentang sistem pendidikan nasional*.
- Utama, AM.B. (2011). Pembentukan karakter anak melalui aktivitas jasmani bermain dalam pendidikan jasmani. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*. Vol 2, hlm 3.
- Wibowo, A. (2005). *Minat mahasiswa pendidikan jasmani kesehatan dan rekreasi yang mengikuti kegiatan mahasiswa softball di Universitas Negeri Yogyakarta*. Skripsi, sarjana tidak diterbitkan. Universitas Negeri Yogyakarta, Yogyakarta.

Wuryantoro, K & Muktiani, N.R. (2011). Meningkatkan keterampilan senam meroda melalui permainan tali pada siswa kelas VIIIA MTS Ma'arif NU. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, Volume 8, Nomor 2.

Yusuf, S. (2004). *Psikologi perkembangan anak dan remaja*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.

# **LAMPIRAN**

## Lampiran 1. Surat Izin Penelitian dari Fakultas

**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

Nomor : 08.10/UN.34.16/PP/2019. 9 Agustus 2019  
Lamp. : 1 Eks.  
Hal : Permohonan Izin Penelitian.

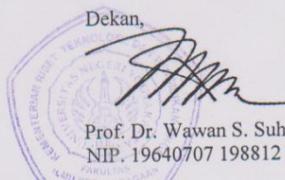
Kepada Yth.  
Kepala DISDIKPORA Yogyakarta  
di Tempat.

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 : Anisa Putri Purnamasari  
NIM : 15601241017  
Program Studi : PJKR  
Dosen Pembimbing : Farida Mulyaningsih, M.Kes.  
NIP : 196307141988122001

Penelitian akan dilaksanakan pada :  
Waktu : Agustus s/d September 2019  
Tempat : SMK Negeri 5 Yogyakarta, Jln. Kenari No. 71 Muja Muju. Umbulharjo Yogyakarta.  
Judul Skripsi : Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kurangnya Minat Peserta Didik Kelas X Terhadap Pembelajaran Senam Lantai Guling Belakang di SMK Negeri 5 Yogyakarta.

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

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

Tembusan :  
1. Kepala SMK N Yogyakarta  
2. Kaprodi PJKR  
3. Pembimbing Tas.  
4. Mahasiswa ybs.

## Lampiran 2. Surat Izin dari Dinas Pendidikan, Pemuda, dan Olahraga DIY

8/13/2019 Surat Izin Penelitian - Pengajuan Ijin Penelitian Online- Dinas Dikpora DI

**PEMERINTAH DAERAH DAERAH ISTIMEWA YOGYAKARTA**  
**DINAS PENDIDIKAN, PEMUDA, DAN OLAHRAGA**  
Jalan Cendana No. 9 Yogyakarta, Telepon (0274) 550330, Fax. 0274 513132  
Website : [www.dikpora.jogjaprov.go.id](http://www.dikpora.jogjaprov.go.id), email : [dikpora@jogjaprov.go.id](mailto:dikpora@jogjaprov.go.id), Kode Pos 55166

Yogyakarta, 12 Agustus 2019

Nomor : 070/07930  
Lamp : -  
Hal : Pengantar Penelitian

Kepada Yth.  
1. Kepala SMK Negeri 5  
Yogyakarta

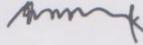
Dengan hormat, memperhatikan surat dari Fakultas Fakultas Ilmu Keolahragaan  
Universitas Negeri Yogyakarta nomor 08.10/UN.34.16/PP/2019 tanggal 09 Agustus 2019  
perihal Penelitian, kami sampaikan bahwa Dinas Pendidikan, Pemuda, dan Olahraga DIY  
memberikan ijin kepada:

Nama	:	Anisa Putri Purnamasari
NIM	:	15601241017
Prodi/Jurusan	:	PJKR
Fakultas	:	Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas	:	Universitas Negeri Yogyakarta
Judul	:	FAKTOR - FAKTOR YANG MEMPENGARUHI KURANGNYA MINAT PESERTA DIDIK KELAS X TERHADAP PEMBELAJARAN SENAM LANTAI GULING BELAKANG DI SMK NEGERI 5 YOGYAKARTA
Lokasi	:	SMK Negeri 5 Yogyakarta,
Waktu	:	12 Agustus 2019 s.d 06 September 2019

Sehubungan dengan hal tersebut, kami mohon bantuan Saudara untuk membantu  
pelaksanaan penelitian dimaksud.

Atas perhatian dan kerjasamanya, kami menyampaikan terimakasih.

a.n Kepala  
Kepala Bidang Perencanaan dan  
Pengembangan Mutu Pendidikan



Didik Wardaya, S.E., M.Pd.,MM  
NIP 19660530 198602 1 002

Tembusan Yth :

1. Kepala Dinas Dikpora DIY  
2. Kepala Bidang Pendidikan Menengah

**Catatan:**  
Hasil print out dan bukti rekomendasi ini  
sudah berlaku tanpa Cap



\*Scan kode untuk cek validnya surat ini.

[dikpora.jogjaprov.go.id/izinpenelitian/users/cetak\\_surat\\_izin/1977](http://dikpora.jogjaprov.go.id/izinpenelitian/users/cetak_surat_izin/1977) 1/1

### Lampiran 3. Surat Keterangan Penelitian dari Sekolah



PEMERINTAH DAERAH DAERAH ISTIMEWA YOGYAKARTA  
DINAS PENDIDIKAN, PEMUDA, DAN OLAHRAGA  
**SMK NEGERI 5 YOGYAKARTA**  
Jl. Kenari No.71 Yogyakarta Kode Pos : 55165 Telp. (0274) 513463 FAX : (0274) 523203  
EMAIL : [smkn5jogja@gmail.com](mailto:smkn5jogja@gmail.com) WEBSITE : [www.smkn5yogya.sch.id](http://www.smkn5yogya.sch.id)

#### **SURAT KETERANGAN**

NO: 070/647

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : YUSUF SUPRIYANTO, S.Pd  
NIP : 19710320 199512 1 003  
Pangkat/gol : Pembina, IV/a  
Jabatan : Kepala SMK Negeri 5 Yogyakarta  
Alamat : Jl. Kenari 71 Yogyakarta

Menerangkan bahwa :

Nama : ANISA PUTRI PURNAMASARI  
NIM : 15601241017  
Program Studi : PJKR  
Fakultas : FIK  
Perguruan Tinggi : Universitas Negeri Yogyakarta

Yang bersangkutan telah melaksanakan Penelitian di SMK Negeri 5 Yogyakarta pada tanggal 12 Agustus s.d. 15 Agustus 2019 dengan judul penelitian "FAKTOR-FAKTOR YANG MEMPENGARUHI KURANGNYA MINAT PESERTA DIDIK KELAS X TERHADAP PEMBELAJARAN SENAM LANTAI GULING BELAKANG DI SEKOLAH MENENGAH KEJURUAN NEGERI 5 YOGYAKARTA".

Demikian Surat Keterangan ini kami buat untuk dapat digunakan sebagaimana mestinya.

Yogyakarta , 19 Agustus 2019  
Kepala Sekolah

  
YUSUF SUPRIYANTO, S.Pd  
NIP. 19710320 199512 1 003

Lampiran 4. Instrumen Observasi Awal

**INSTRUMEN OBSERVASI AWAL UNTUK MENGETAHUI MINAT PESERTA DIDIK TERHADAP SENAM LANTAI GULING BELAKANG**

No	Pertanyaan	Ya	Tidak	Keterangan
1	Apakah saudara tertarik mengikuti pembelajaran senam lantai guling belakang?			
2	Apakah saudara senang mengikuti pembelajaran senam lantai guling belakang?			
3	Apakah saudara mengikuti pembelajaran senam lantai dengan bersungguh-sungguh?			
4	Apakah saudara kesulitan dalam mengikuti pembelajaran senam lantai gerakan guling belakang?			

Lampiran 5. Pedoman Wawancara untuk Peserta Didik

**PEDOMAN WAWANCARA FAKTOR-FAKTOR YANG  
MENYEBABKAN PESERTA DIDIK KELAS X KURANG BERMINAT  
TERHADAP PEMBELAJARAN SENAM LANTAI GULING BELAKANG  
DI SMK NEGERI 5 YOGYAKARTA**

Tujuan dari wawancara adalah untuk mencari, mengetahui, dan mengolah data secara lisan melalui tanya jawab secara mendalam dengan responden untuk mendapatkan data-data yang valid guna memperkuat penelitian sehingga memperoleh kebenaran. Kisi-kisi wawancara sebagai berikut:

1. Faktor Instrinsik
  - a. Fisik
    - 1) Apakah saudara mempunyai masalah yang berkaitan dengan fisik saat mengikuti pembelajaran senam lantai guling belakang?
    - 2) Apakah saudara pernah cedera saat mengikuti pembelajaran senam lantai guling berlakang?
    - 3) Berapa berat badan saudara? apakah berpengaruh terhadap senam lantai guling berlakang?
  - b. Psikis
    - 1) Apakah saudara tertarik mengikuti pembelajaran senam lantai guling belakang?
    - 2) Apakah saudara senang mengikuti pembelajaran senam lantai guling belakang?
    - 3) Apakah saudara mengikuti pembelajaran senam lantai dengan bersungguh-sungguh?

- 4) Apakah saudara kesulitan dalam mengikuti pembelajaran senam lantai gerakan guling belakang? Jika iya, jelaskan mengapa, begitu juga jika tidak jelaskan mengapa?
2. Faktor Ekstrinsik
    - a. Sosial
      - 1) Apakah orangtua saudara mengizinkan mengikuti gerakan guling belakang dalam pembelajaran senam?
      - 2) Apakah teman saudara mengajarkan teknik gerakan guling belakang dalam pembelajaran senam?
    - b. Non Sosial
      - 1) Apakah materi pembelajaran senam lantai yang diajarkan guru membuat saudara sulit mengikutinya?
      - 2) Bagaimana kondisi sarana dan prasarana pembelajaran senam lantai guling belakang di sekolah saudara?
      - 3) Apakah lingkungan sekolah mendukung untuk pembelajaran senam lantai guling belakang?

Lampiran 6. Pedoman Wawancara untuk Guru

**PEDOMAN WAWANCARA FAKTOR-FAKTOR YANG  
MENYEBABKAN PESERTA DIDIK KELAS X KURANG BERMINAT  
TERHADAP PEMBELAJARAN SENAM LANTAI GULING BELAKANG  
DI SMK NEGERI 5 YOGYAKARTA**

Tujuan dari wawancara adalah untuk mencari, mengetahui, dan mengolah data secara lisan melalui tanya jawab secara mendalam dengan responden untuk mendapatkan data-data yang valid guna memperkuat penelitian sehingga memperoleh kebenaran. Kisi-kisi wawancara sebagai berikut:

1. Faktor Metode Metode pembelajaran seperti apa yang Bapak/Ibu terapkan Pembelajaran saat pembelajaran senam lantai guling belakang?  
Apakah metode pembelajaran tersebut efektif diterapkan untuk pembelajaran senam lantai guling belakang?
2. Faktor Media Apakah Bapak/Ibu menggunakan media sebagai alat bantu Pembelajaran saat pembelajaran senam lantai guling belakang?  
Media seperti apa yang Bapak/Ibu gunakan terkait hal tersebut?
3. Faktor Sarana Bagaimana kondisi sarana dan prasarana yang digunakan dan Prasana untuk pembelajaran senam lantai guling belakang?
4. Faktor Peserta Didik Bagaimana keadaan peserta didik saat pembelajaran senam lantai guling belakang?  
Apakah peserta didik merasa kesulitan dengan pembelajaran senam lantai guling belakang?

Lampiran 7. Hasil Wawancara Peserta Didik

**Narasumber 1**

RESDIKA ZONA PUTRA

No	Peneliti	Peserta Didik
2	Selama kamu mengikuti senam lantai guling belakang apakah ada masalah yang berhubungan dengan fisik?	perut mbak
3	Memang perutnya kenapa?	anu apa berat mbak
4	Apakah perut yang berat itu menghambat kamu saat melakukan guling belakang?	iya mbak, anu soalnya saya jadi susah gulingnya
5	Kamu pernah cedera apa enggak saat melakukan gerakan guling belakang?	enggak pernah mbak, cuma nyeri aja badannya
6	Kok bisa nyeri, kenapa?	nggak tau mbak, kayaknya kurang pemanasan
7	Berat badan kamu berapa?	65 mbak
8	Menurut kamu berat badanmu itu mempengaruhi gerakan guling belakangmu apa enggak?	ya berpengaruh yo mbak, kan jadi berat nggulingin badan
9	Kamu tertarik apa enggak ikut pembelajaran guling belakang?	nggak tertarik e mbak
10	Kenapa kamu nggak tertarik?	soalnya susah e mbak, saya lebih suka sepakbola, karena ada permainannya
11	Susah gimana?	ya itu gerakannya susah mbak
12	Kamu sebenarnya sungguh – sungguh apa enggak ikut pembelajaran guling belakang?	ya sungguh-sungguh mbak demi nilai, tapi agak terpaksa
13	Kamu kesulitan apa enggak mengikuti pembelajaran guling belakang?	enggak mbak enggak,yaaa kesulitan sedikit
14	Yang sulit di bagian apanya?	yaaa pas prakteknya mbak
15	Orang tua kamu mengizinkan kamu melakukan gerakan guling belakang?	ngizinin yo mbak
16	Kamu pernah diajarin teknik gerakan guling belakang sama temen kamu?	eeee nggak pernah mbak, kalau teman paling suka ngetawain aja mba kalo sama teman lain yang ga bisa
17	Kamu kesulitan menerima materi pembelajaran guling belakang dari gurumu apa enggak?	enggak enggak mbak, mungkin saya aja yang tidak suka sama senam lantai
18	Kondisi sarana prasarana untuk pembelajaran guling belakang di sekolahmu bagaimana?	eee udah bagus sih mbak, gedungnya luas, tapi matrasnya kurang empuk
19	Lingkungan sekolahmu mendukung untuk pembelajaran guling belakang?	mendukung mbak

**Narasumber 2****FATMA SITTA GAYATRI**

No	Peneliti	Peserta Didik
1	Kamu pernah mengikuti pembelajaran senam lantai guling belakang?	pernah mbak
2	Selama kamu mengikuti senam lantai guling belakang apakah ada masalah yang berhubungan dengan fisik?	ada mbak, pas gulingnya itu ngganjal diperutnya itu lho mbak
3	apakah perut yang ngganjal itu menghambat kamu saat melakukan guling belakang?	iya mbak, jadi susah gulingnya
4	kamu pernah cedera apa enggak saat melakukan gerakan guling belakang?	nggak pernah mbak, paling pegel aja
5	berat badan kamu berapa?	60 an kayaknya mbak
6	menurut kamu berat badanmu itu mempengaruhi gerakan guling belakangmu apa enggak?	eee iya berpengaruh, jadi berat nggulingin badannya mbak
7	kamu seneng apa nggak ikut pembelajaran guling belakang?	enggak mbak, biasa aja
8	kamu tertarik apa enggak ikut pembelajaran guling belakang?	nggak tertarik e mbak
9	kenapa kamu nggak tertarik?	soalnya susah itu lho mbak gerakannya, ga ada permainannya mba, ga seperti bolavoli misalnya lebih rame
10	kamu sebenarnya sungguh – sungguh apa enggak ikut pembelajaran guling belakang?	yaaa sungguh - sungguh demi nilai aja mbak
11	kamu kesulitan apa enggak mengikuti pembelajaran guling belakang?	yaaa kesulitan dikit mbak
12	yang sulit dibagian apanya?	pas praktek guling belakangnya, berat saya bawa gulingin badan saya
13	orang tua kamu mengizinkan kamu melakukan gerakan guling belakang?	Orang tua ngizinin mbak
14	kamu pernah diajari teknik gerakan guling belakang sama temen kamu?	nggak pernah mbak, teman lebih sering mengejek aja mba kalau ada yang gak bisa
15	kamu kesulitan menerima materi pembelajaran guling belakang dari gurumu apa enggak?	enggak mbak
16	kondisi sarana prasarana untuk pembelajaran guling belakang di sekolahmu bagaimana?	bagus – bagus aja sih mbak, Cuma matrasnya kurang empuk, jadi kalau jatuh sakit
17	lingkungan sekolahmu mendukung untuk pembelajaran guling belakang apa enggak?	iya mendukung mbak

**Narasumber 3****MUHAMMAD RIDHO GUNAWAN**

No	Peneliti	Peserta Didik
1	kamu pernah mengikuti pembelajaran senam lantai guling beakang?	udah pernah mbak
2	selama kamu mengikuti senam lantai guling belakang apakah ada masalah yang berhubungan dengan fisik?	ada mbak, tangan saya sakit.
3	kamu pernah cedera apa enggak saat melakukan gerakan guling belakang?	Ya pernah mbak,
4	berat badan kamu berapa?	72 mbak
5	menurut kamu berat badanmu itu mempengaruhi gerakan guling belakangmu apa enggak?	Iya mbak, berat
6	kamu tertarik apa enggak ikut pembelajaran guling belakang?	enggak nggak sih mbak
7	kenapa nggak tertarik?	yaaa nggak terlalu berbakat tapi bisa sih tapi gimana yaaa nggak tertarik
8	kamu seneng apa enggak mengikuti pembelajaran guling belakang?	gimana yaaa biasa aja sih mbak
9	terus kamu sebenarnya sungguh – sungguh apa enggak ikut pembelajaran guling belakang?	eee gimana yo, waton ikut aja mbak
10	kamu kesulitan apa enggak mengikuti pembelajaran guling belakang?	ada mbak, saya kalo guling belakang nggak bisa lurus
11	orang tua kamu mengizinkan kamu melakukan gerakan guling belakang?	yaaa ngizinin aja wong nggak tau juga orang tua
12	kamu kesulitan menerima materi pembelajaran guling belakang dari gurumu apa enggak?	yaaa gampang – gampang susah
13	kondisi sarana prasarana untuk pembelajaran guling belakang di sekolahmu bagaimana?	yaaa belum lengkap si, matrasnya sudah tipis
14	lingkungan sekolahmu mendukung untuk pembelajaran guling belakang apa enggak?	yaaa gimana yo, yaaa mendukung sih

**Narasumber 4****DWI INDAH SETYOWATI**

No	Peneliti	Peserta Didik
1	kamu pernah mengikuti pembelajaran senam lantai guling beakang?	pernah mbak
2	selama kamu mengikuti senam lantai guling belakang apakah ada masalah yang berhubungan dengan fisik?	lebih ke powernya aja sih mbak saya susah ngguling ke belakangnya
3	kamu pernah cedera apa enggak saat melakukan gerakan guling belakang?	pernah mbak, tapi cuma sedikit
4	berat badan kamu berapa?	terakhir nimbang tuh ya 50 an, sekarang mungkin lebih – lebih
5	menurut kamu berat badanmu itu mempengaruhi gerakan guling belakangmu apa enggak?	enggak sih enggak
6	kamu tertarik apa enggak ikut pembelajaran guling belakang?	yaaa nggak terlalu sih, mungkin kalo pingin ya pingin enggak ya enggak
7	kenapa kamu nggak tertarik?	soalnya gerakannya itu – itu aja mbak
8	kamu seneng apa enggak mengikuti pembelajaran guling belakang?	yaa sebenarnya buat nambah ilmu aja biar tau gitu basicnya gimana
9	kamu sebenarnya sungguh – sungguh apa enggak ikut pembelajaran guling belakang?	ya sungguh – sungguh biar nggak ngawur
10	kamu kesulitan apa enggak mengikuti pembelajaran guling belakang?	awal – awalnya aja yang sulit
11	yang sulit dibagian apanya?	sulitnya pas bagian ndorong ke belakangnya itu lho
12	terus orang tua kamu mengizinkan kamu melakukan gerakan guling belakang?	yaaa ngizinin aja
13	kamu pernah diajari teknik gerakan guling belakang sama temen kamu?	Enggak pernah, teman malah cuek mba, paling ngetawain aja
14	kamu kesulitan menerima materi pembelajaran guling belakang dari gurumu apa enggak?	eee awalnya emang sulit to, lha ga ada contoh video apa gambar gitu mba, paling temen sendiri yang disuruh nglakuin
15	kondisi sarana prasarana untuk pembelajaran guling belakang di sekolahmu bagaimana?	eee yaa sedengen
16	lingkungan sekolahmu mendukung untuk pembelajaran guling belakang apa enggak?	yaaa sebenarnya sangat mendukung, hanya kondisi matrasnya sudah tidak empuk

**Narasumber 5****FELIX PRAHASTI**

No	Peneliti	Peserta Didik
1	kamu pernah mengikuti pembelajaran senam lantai guling beakang?	iya pernah mbak
2	selama kamu mengikuti senam lantai guling belakang apakah ada masalah yang berhubungan dengan fisik?	Iya ada mba, tangan sering sakit.
3	kamu pernah cedera apa enggak saat melakukan gerakan guling belakang?	Pernah sih mba, tapi gak parah, cuma terkilir sedikit
4	berat badan kamu berapa?	berapa yo, terakhir kemarin aku cek 65 kg
5	menurut kamu berat badanmu itu mempengaruhi gerakan guling belakangmu apa enggak?	Iya mba, jadi susah bergerak, jadi kurang lincah sulit untuk mengguling
6	kamu tertarik apa enggak ikut pembelajaran guling belakang?	enggak sih
7	kenapa kamu nggak tertarik?	nggak papa ntar pusing e
8	kamu seneng apa enggak mengikuti pembelajaran guling belakang?	yaa seneng kalo ada temen – temen kan seneng hehehe
9	kamu sebenarnya sungguh – sungguh apa enggak ikut pembelajaran guling belakang?	sungguh – sungguh karena kan untuk nilai yang terbaik
10	kamu kesulitan apa enggak mengikuti pembelajaran guling belakang?	Iya sulit mba, gerakannya susah, saya juga takut
11	terus orang tua kamu mengizinkan kamu melakukan gerakan guling belakang?	yaaa ngizinin karena kan pelajaran
12	kamu pernah diajarin teknik gerakan guling belakang sama temen kamu?	Pernah mbak, teman bantuin nglakuin gerakan, megangin pas mau ngguling
13	kamu kesulitan menerima materi pembelajaran guling belakang dari gurumu apa enggak?	Lumayan mba, pelajaran dari guru kurang menarik, guru jarang ngasih contoh
14	kondisi sarana prasarana untuk pembelajaran guling belakang di sekolahmu bagaimana?	Cukup bagus mba, tapi gimana ya, matrasnya itu kurang bagus
15	lingkungan sekolahmu mendukung untuk pembelajaran guling belakang apa enggak?	Cukup mendukung

Lampiran 8. Hasil Wawancara dengan Guru

Wawancara Guru

Bapak Suyadi, S.Pd

Peneliti	Guru
Saya Anisa Putri dari FIK UNY meminta waktu bapak untuk saya wawancarai mengenai pembelajaran senam lantai guling belakang	iya silahkan mbak
Bapak sudah mengajar di SMK N 5 Yogyakarta berapa tahun pak?	22 tahun
Kemudian untuk metode pembelajaran yang bapak gunakan untuk pembelajaran senam lantai guling di kelas X, bapak menggunakan metode apa?	ya kita biasanya menggunakan metode untuk apa yaa kita kasih contoh dulu baru anak terus melakukan,dari duduk dulu terus guling ke belakang, terus nanti dari berdiri
Itu untuk contoh, bapak meminta anak untuk mencontohkan atau bapak sendiri?	dari anak langsung anu satu dulu kita coba dulu anaknya, kalo sudah ya kita suruh mengulangi. Diulang – ulang, kalo yang belum bisa kita kasih waktu untuk sering mengulang karena masalah keterampilan kan harus terus menerus to kita lakukan latiannya diulang – ulang
untuk metode tersebut apakah efektif dalam pembelajaran guling belakang?	untuk saat ini ya efektif
bapak menggunakan media apa untuk pembelajaran guling belakang?	yaaa kita awalnya kita terangkan dulu, siswa untuk apa cara melakukan kita terangkan cara melakukan guling belakang dari sikap awal sampai sikap akhir, gitu. Kalau di kelas kita tunjukkan gambarnya, waktu teori kita tunjukkan gambarnya untuk guling belakang yang benar seperti ini, gitu. Bisa melalui video atau melalui gambar gitu kan bisa
untuk kondisi sarana dan prasarana disini untuk mendukung pembelajaran guling belakang bagaimana pak? Sudah memadai atau bagaimana?	yaaa kalau dilihat dari alatnya matrasnya itu ya, kita baru punya 2 matras kecil. Nah kalau untuk latihan ke semuanya ya masih kurang sebenarnya masih kurang, tapi ya bagaimana lagi karena kan sekolah kan kebutuhannya tidak hanya itu saja. Anggaran kan dibagi – bagi, jadi plot – plotnya kan dibagi ini untuk ini, jadi matrasnya sampai saat ini baru ada 2, jumlahnya 2
kemudian untuk keadaan peserta didik dalam mengikuti pembelajaran senam lantai guling belakang itu bagaimana, apakah minat tertarik atau bagaimana pak?	kalau yang cewek, yang putri itu minatnya agak kurang tapi kalau putra itu ya malah kadang do seneng untuk guling belakang itu karena apa kadang kalau temannya tidak bisa malah do ditertawain hahaha

yang cewek itu biasanya malu ya pak?	iya malu kalau yang cewek, malu kan jadi apa untuk guru mau ngasih apa, ngasih pertolongan aja kan kadang cok kurang gimana, kurang baik po piye ngono lho penilaian orang lain atau guru yang lain, gitu. Jadi, kalau yang putri ya biar yang ngasih pertolongan juga yang putri sendiri, temannya sendiri
menurut pandangan bapak, peserta didik kesulitan apa tidak mengikuti pembelajaran senam lantai guling belakang?	ada yang kesulitan, ada yang tidak. Kalau yang cewek tu biasanya kesulitan, kalau yang cowok yo tidaklah tidak begitu kalau cowok, kalau yang putra. Kalau yang banyak kesulitan yang putri, kalau putra tidak. Karena kelihatannya sejak SMP kan sudah ada to, kita tinggal mengulangi terus kok tinggal mengulang. Dan ada kadang kalau yang cewek, ada yang trauma pernah karena di waktu SD atau SMP nya pernah sakit itu lehernya itu, ada yang seperti itu tapi tidak semuanya. Atau mungkin terus apa anunya kemeng atau pegel hehehe gitu

Lampiran 9. Nilai KKM Peserta Didik

**NILAI GULING BELAKANG PESERTA DIDIK YANG BELUM  
MEMENUHI KKM**

No	Nama	Nilai	Keterangan
1	Fatma Sitta Gayatri	68	Belum Tuntas
2	Ivanka Tiara Kusuma	72	Belum Tuntas
3	Resdika Zona Putra	72	Belum Tuntas
4	Felix Prahasti	64	Belum Tuntas
5	Rizka Amalia A Zahra	70	Belum Tuntas
6	Dwi Indah Setyowati	70	Belum Tuntas
7	Muhammad Ridho Gunawan	74	Belum Tuntas
8	Tezar Firmansyah	73	Belum Tuntas
9	Rita Pratika Sari	72	Belum Tuntas
10	Yeni Sulandari	70	Belum Tuntas
11	Putra Nur Prasetyo	74	Belum Tuntas

Lampiran 10. Data Indeks Masa Tubuh

No	Nama	Berat Badan (kg)	Tinggi Badan	IMT	Kategori
1	Fatma Sitta Gayatri	74.6	1.67	26.7489	Gemuk Ringan
2	Ivanka Tiara Kusuma	69.7	1.645	25.75734	Gemuk Ringan
3	Resdika Zona Putra	80.5	1.758	26.04703	Gemuk Ringan
4	Felix Prahasti	72.5	1.66	26.31006	Gemuk Ringan
5	Rizka Amalia A Zahra	83.2	1.65	30.56015	Gemuk Berat
6	Dwi Indah Setyowati	58.2	1.47	26.93322	Gemuk Ringan
7	Muhammad Ridho Gunawan	62.5	1.555	25.84754	Gemuk Ringan
8	Tezar Firmansyah	50.1	1.68	17.75085	Kurus Ringan
9	Rita Pratika Sari	53	1.6	20.70313	Normal
10	Yeni Sulandari	50.5	1.598	19.77597	Normal
11	Putra Nur Prasetyo	74.2	1.68	26.28968	Gemuk Ringan

**Tabel. IMT untuk Indonesia**

Klasifikasi		IMT
Kurus	Berat	<17,0
	Ringan	17,0 – 18,4
Normal		18,5 – 25,0
Gemuk	Ringan	25,1 – 27,0
	Berat	>27,0

(Sumber: Kemenkes, 2015)

Lampiran 11. Silabus Pembelajaran Senam Lantai

			<ul style="list-style-type: none"> <li>Siswa mencatat hasil observasi untuk menghasilkan Gerakan yang benar.</li> </ul> <p><b>4. Pengorganisasian (menalar)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Guru menugaskan siswa untuk membandingkan hasil latihan dengan teori yang telah dibaca .</li> <li>Siswa membandingkan hasil latihan dengan teori yang telah dibacanya.</li> <li>Siswa menganalisis hasil perbandingan.</li> <li>Siswa menyampaikan hasil analisis perbandingan gerakan yang dilakukan dengan teori yang telah dibacanya kepada kelompok lain</li> <li>Siswa lain memberikan tanggapan terhadap presentasi.</li> </ul> <p><b>5. Analisis proses inkuiri. (mengomunikasikan)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Guru menugaskan siswa melakukn latihan kebugaran jasmani sesuai dengan hasil perbandingan gerakan yang benar.</li> <li>Siswa melakukan latihan kebugaran jasmani sesuai dengan hasil perbandingan gerakan yang benar</li> <li>Siswa melakukan latihan kebugaran jasmani berkelompok dengan menggunakan gerakan yang benar.</li> <li>Siswa lain dan guru memberikan tanggapan terhadap latihan kelompok lain. Siswa memperbaiki dan menyimpulkan proses pembelajaran</li> </ul>			
3.6. Menerapkan keterampilan rangkaian gerak dasar aktifitas olahraga senam lantai untuk menghasilkan koordinasi yang baik. 4.6. Mempraktikan keterampilan rangkaian gerak dasar aktifitas olahraga senam lantai untuk menghasilkan koordinasi yang baik	3.6.1.Menentukan keterampilan rangkaian gerak dasar aktivitas olahraga senam lantai 3.6.2.Menganalisis rangkaian gerak dasar aktivitas olahraga senam lantai. 4.6.1.Melakukan latihan keterampilan rangkaian gerak dasar senam lantai 4.6.2.Melaksanakan keterampilan rangkaian aktivitas olahraga	1. Rol Depan 2. Rol Belakang 3. Lompat kangkang	<p><b>1. Orientasi Masalah (mengamati)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Guru menanyakan "Apa yang kalian ketahui tentang senam lantai?</li> <li>Siswa menjawab sesuai dengan apa yang diketahui nya</li> <li>Siswa menggali informasi dari buku siswa dan berbagai literatur yang relevan dengan materi olahraga senam lantai,</li> <li>Siswa mendiskusikan hasil bacaannya yang berkaitan dengan materi senam lantai.</li> <li>Berdasarkan hasil penggalian informasi dan diskusi, siswa menentukan gerakan-gerakan dasar senam lantai.</li> </ul> <p><b>2. Pengumpulan data dan informasi ( menanya )</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Guru menugaskan kepada siswa untuk mencari informasi tentang gerakan-gerakan teknik dasar senam lantai</li> <li>Siswa mencari informasi dari buku siswa dan berbagai</li> </ul>	Tes tertulis / pengetahuan (Prinsip dan konsep ketrampilan gerak)  -Unjuk kerja untuk mengukur keterampilan gerak aspek psikomotor.	<b>8 JP</b>  -Observasi untuk mengukur	-TV -Internet -Sumber: Buku Penjaskes SMK Kelas X, Tim Puskurbuk, Kemdikbud,Jakarta.

senam lantai dengan baik		<p>literatur yang relevan mengenai gerakan-gerakan teknik dasar senam lantai.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Siswa mendiskusikan hasil informasi tentang gerakan-gerakan teknik dasar senam lantai.</li> <li>• Siswa menentukan jenis-jenis gerakan dasar dalam senam lantai.</li> </ul> <p><b>3. Mengumpulkan data dan percobaan</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Guru menugaskan siswa untuk melakukan gerakan-gerakan teknik dasar senam lantai</li> <li>• Siswa melakukan percobaan gerakan-gerakan teknik dasar olahraga senam lantai dengan berteman.</li> <li>• Siswa secara berkelompok melakukan percobaan gerakan-gerakan teknik dasar senam lantai</li> <li>• Siswa mengobservasi hasil percobaan dan mencatat hasil percobaan.</li> <li>• Guru mengamati aktifitas siswa selama percobaan dan melakukan tutorial kelompok.</li> <li>• Guru Meminta siswa secara berkelompok untuk melakukan percobaan gerakan-gerakan secara sederhana</li> <li>• Siswa mencatat hasil observasi untuk menghasilkan Gerakan yang benar.</li> </ul> <p><b>4. Pengorganisasian (menalar)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Guru menugaskan siswa untuk membandingkan hasil latihan dengan teori yang telah dibaca .</li> <li>• Siswa membandingkan hasil latihan dengan teori yang telah dibacanya.</li> <li>• Siswa menganalisis hasil perbandingan.</li> <li>• Siswa menyampaikan hasil analisis perbandingan gerakan yang dilakukan dengan teori yang telah dibacanya kepada kelompok lain</li> <li>• Siswa lain memberikan tanggapan terhadap presentasi.</li> </ul> <p><b>5. Analisis proses inkuiri. (mengomunikasikan)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Guru menugaskan siswa melakukan senam lantai sesuai dengan hasil perbandingan gerakan yang benar.</li> <li>• Siswa melakukan latihan senam lantai sesuai dengan hasil perbandingan gerakan yang benar</li> <li>• Siswa melakukan senam lantai berkelompok dengan</li> </ul>	ketrampilan gerak dan perilaku selama aktivitas.	-Portofolio :	Tulisan atau hasil kerja berupa kajian konsep dan prinsip permaianan serta ketrampilan gerak.
--------------------------	--	---	--	---------------	---

Lampiran 12. Dokumentasi Penelitian



Gedung untuk pembelajaran senam lantai



Matras yang digunakan untuk pembelajaran senam lantai



Dokumentasi Wawancara Peneliti dengan Guru PJOK



Dokumentasi Wawancara dengan Peserta Didik



Dokumentasi Wawancara dengan Peserta Didik



Dokumentasi Wawancara dengan Peserta Didik