

**FAKTOR PENGHAMBAT PEMBELAJARAN SENAM ARTISTIK  
PESERTA DIDIK KELAS ATAS DI SD NEGERI PUNUKAN  
KABUPATEN KULON PROGO**

**TUGAS AKHIR SKRIPSI**

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



Oleh:  
Ridwan Nur Hidayat  
NIM. 16604221033

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN GURU SEKOLAH DASAR PENJAS  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN  
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA  
2020**

**FAKTOR PENGHAMBAT PEMBELAJARAN SENAM ARTISTIK  
PESERTA DIDIK KELAS ATAS DI SD NEGERI PUNUKAN  
KABUPATEN KULON PROGO**

**Oleh:  
Ridwan Nur Hidayat  
NIM 16604221033**

**ABSTRAK**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui faktor-faktor hambatan pembelajaran senam artistik peserta didik kelas atas di SD Negeri Punukan Kabupaten Kulon Progo.

Jenis Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kualitatif. *Setting* penelitian ini dilaksanakan di SD Negeri Punukan Kabupaten Kulon Progo. Teknik pengumpulan data menggunakan observasi, wawancara mendalam, dan dokumentasi, dengan tahapan yaitu pengumpulan data, reduksi data, dan penyajian data. Keabsahan data menggunakan teknik triangulasi sumber.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa faktor-faktor penghambat peserta didik kelas atas dalam pembelajaran senam *artistik* di SD Negeri Punukan Kabupaten Kulon Progo meliputi: (1) Faktor internal: berat badan yang berlebih/gemuk, kelenturan tubuh, tidak nyaman setelah mengikuti pembelajaran senam lantai, takut cedera. (2) Faktor eksternal: peserta didik kurang menyukai materi pembelajaran senam *artistik*, peserta didik lebih tertarik dengan pembelajaran yang berunsur permainan, sarana prasarana pembelajaran senam masih kurang baik, lingkungan yang mengganggu ketika pembelajaran berlangsung.

Kata kunci: faktor-faktor penghambat, pembelajaran senam *artistik*, SD Negeri Punukan

## **SURAT PERNYATAAN**

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Ridwan Nur Hidayat

NIM : 16604221033

Program Studi : Pendidikan Guru Sekolah Dasar Penjas

Judul TAS : Faktor penghambat pembelajaran senam artistik peserta didik kelas atas di Sd Negeri Punukan Kabupaten Kulon Progo.

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, Januari 2020  
Yang Menyatakan,



Ridwan Nur Hidayat  
NIM. 16604221033

## LEMBAR PERSETUJUAN

Tugas Akhir Skripsi dengan Judul

### FAKTOR PENGHAMBAT PEMBELAJARAN SENAM ARTISTIK PESERTA DIDIK KELAS ATAS DI SD NEGERI PUNUKAN KABUPATEN KULON PROGO

Disusun Oleh :

Ridwan Nur Hidayat

NIM 16604221033

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

Mengetahui,  
Ketua Program Studi



Dr. Hari Yuliarto, M.Kes.  
M.Kes.NIP. 19670701 19942 1 001

Yogyakarta, Januari 2020  
Disetujui,  
Dosen Pembimbing



Dra. Farida Mulyahingsih,  
NIP. 19630714 198812 2 001

## HALAMAN PENGESAHAN

Tugas Akhir Skripsi

### FAKTOR PENGHAMBAT PEMBELAJARAN SENAM ARTISTIK PESERTA DIDIK KELAS ATAS DI SD NEGERI PUNUKAN KABUPATEN KULON PROGO

Disusun Oleh:

Ridwan Nur Hidayat  
NIM. 16604221033

Telah dipertahankan di depan Dewan Pengaji Tugas Akhir Skripsi Program

Studi Pendidikan Guru Sekolah Dasar Penjas

Universitas Negeri Yogyakarta

Pada tanggal Januari 2020

#### TIM PENGUJI

Nama	Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
Dra. Farida Mulyaningsih, M.Kes	Ketua Penguji		28/01/2020
Drs. F. Suharjana, M.Pd.	Sekretaris Penguji		28/01/2020
Prof. Dr. Pamuji Sukoco, M.Pd.	Penguji Utama		29/01/2020

Yogyakarta, Januari 2020  
Fakultas Ilmu Keagamaan Universitas Negeri Yogyakarta



Prof. Dr. Sumaryanto, M.Kes.  
NIP. 19650301 199001 1 001 

## **MOTTO**

Ojo gumunan, ojo getunan, ojo kegetan, ojo aleman.

“Aturlah waktumu, jangan biarkan waktu yang mengaturmu”

-Ridwan Nur Hidayat-

## **PERSEMBAHAN**

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

1. Orang Tuaku yang tercinta, Bapak Parjani dan Ibu Roma Istiati yang telah memberikan dukungan moril maupun materi serta do'a yang tiada henti untuk kesuksesan saya, karena tiada kata seindah lantunan do'a dan tiada do'a yang paling khusuk selain do'a yang terucap dari orangtua. Ucapan terimakasih saja takkan pernah cukup untuk membalas kebaikan orangtua, karena itu terimalah persembahan bakti dan cintaku untuk kalian, bapak ibuku.
2. Saudara saya, Nur Wijayanto yang senantiasa memberikan dukungan dorongan dan arahan untuk selalu fokus dalam menyelesaikan tugas saya sebagai mahasiswa agar mampu menyelesaikan pendidikan saya dengan sebaik mungkin.

## **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 Kecemasan Peserta Didik Kelas Atas Terhadap Pembelajaran Senam *Artistik* Di Sd Negeri Punukan Kabupaten Kulon Progo“ 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 Pengaji yang telah banyak memberikan semangat, dorongan, dan bimbingan selama penyusunan Tugas Akhir Skripsi ini.
2. Sekretaris dan Pengaji yang sudah memberikan koreksi perbaikan secara komprehensif terhadap Tugas Akhir Skripsi ini.
3. Bapak Dr. Jaka Sunardi, M.Kes., Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga beserta dosen dan staf yang telah memberikan bantuan dan fasilitas selama proses penyusunan pra proposal sampai dengan selesaiya Tugas Akhir Skripsi ini.
4. Bapak Dr. Hari Yuliarto, M.Kes., selaku Ketua Program Studi Pendidikan Guru Sekolah Dasar Penjas beserta dosen dan staf yang telah memberikan bantuan dan fasilitas selama proses penyusunan pra proposal sampai dengan selesaiya TAS ini.
5. Bapak Prof. Dr. Sumaryanto, M.Kes., Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan yang memberikan persetujuan pelaksanaan Tugas Akhir Skripsi
6. Kepala Sekolah SD Negeri Punukan, yang telah memberi ijin dan bantuan dalam pelaksanaan penelitian Tugas Akhir Skripsi ini.
7. Staf dan guru PJOK SD Negeri Punukan yang telah memberi bantuan memperlancar pengambilan data selama proses penelitian Tugas Akhir Skripsi ini.

8. Semua pihak, secara langsung maupun tidak langsung, yang tidak dapat disebutkan di sini atas bantuan dan perhatiannya selama penyusunan Tugas Akhir Skripsi ini.
9. Semua teman-teman PGSD PENJAS 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, Januari 2020  
Penulis,



Ridwan Nur Hidayat  
NIM. 16604221033

## DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL .....	i
ABSTRAK .....	ii
SURAT PERNYATAAN .....	iii
HALAMAN PERSETUJUAN .....	iv
HALAMAN PENGESAHAN .....	v
MOTTO .....	vi
HALAMAN PERSEMBAHAN .....	vii
KATA PENGANTAR .....	viii
DAFTAR ISI .....	x
DAFTAR TABEL .....	xii
DAFTAR GAMBAR .....	xiii
DAFTAR LAMPIRAN .....	xiv

### **BAB I. PENDAHULUAN**

A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah .....	5
C. Fokus Masalah .....	5
D. Rumusan Masalah .....	5
E. Tujuan Penelitian .....	6
F. Manfaat Hasil Penelitian .....	6

### **BAB II. KAJIAN PUSTAKA**

A. Deskripsi Teori .....	7
1. Hakikat Pembelajaran .....	7
a. Pengertian Pembelajaran .....	7
b. Pengertian Pembelajaran PJOK .....	12
2. Hakikat Pembelajaran Senam .....	14
a. Pembelajaran Senam .....	14
b. Jenis-jenis Senam.....	16
c. Pengertian Pembelajaran Senam Lantai.....	18

3. Hakikat Masalah Pembelajaran.....	20
4. Karakteristik Peserta Didik Sekolah Dasar Kelas Atas .....	27
5. Pembelajaran PJOK (Senam Artistik) di SD Negeri Punukan	29
B. Penelitian yang Relevan.....	30
C. Kerangka Berpikir.....	32
D. Pertanyaan Penelitian .....	33
<b>BAB III. METODE PENELITIAN</b>	
A. Pendekatan Penelitian .....	35
B. <i>Setting</i> Penelitian .....	36
C. Subjek Penelitian.....	36
D. Metode Dan Instrumen Pengumpulan Data .....	37
E. Teknik Analisis Data .....	44
F. Uji Keabsahan Data .....	46
<b>BAB IV. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN</b>	
A. Deskripsi Hasil Penelitian .....	47
1. Deskripsi Profil SD Negeri Punukan Kabupaten Kulon Progo	47
2. Deskripsi Subjek.....	53
3. Deskripsi Waktu Penelitian .....	53
4. Penyajian Hasil.....	55
B. Pembahasan .....	63
C. Keterbatasan Hasil Penelitian .....	65
<b>BAB V. KESIMPULAN DAN SARAN</b>	
A. Kesimpulan .....	66
B. Implikasi.....	66
C. Saran.....	66
<b>DAFTAR PUSTAKA</b> .....	68
<b>LAMPIRAN</b> .....	70

## **DAFTAR TABEL**

	Halaman
Tabel 1. KI dan KD Pembelajaran Senam Sekolah Dasar .....	19
Tabel 2. Jumlah Peserta Didik Yang Mengalami Kecemasan Berlebih .....	37
Tabel 3. Kisi-kisi Pedoman Observasi .....	38
Tabel 4. Pedoman Wawancara Peserta Didik .....	40
Tabel 5. Pedoman Wawancara Guru.....	42
Tabel 6. Data Pegawai SD Negeri Punukan .....	50
Tabel 7. Data Siswa SD Negeri Punukan .....	51
Tabel 8. Data Prasarana di SD Negeri Punukan .....	52
Tabel 9. Kesimpulan Hasil Wawancara .....	62

## **DAFTAR GAMBAR**

	Halaman
Gambar 1. Bagan Alur Kerangka Berfikir .....	32
Gambar 2. Teknik Pengumpulan Data .....	43
Gambar 3 Komponen Dalam Analisis Data.....	45
Gambar 4. Profil Sekolah SD Negeri Punukan.....	49
Gambar 5. Denah Lokasi SD Negeri Punukan .....	50
Gambar 6. Wawancara Dengan Salah Satu Peserta Didik Yang Mengalami Hambatan .....	57
Gambar 7. Tempat Proses Pembelajaran Senam Artistik .....	59
Gambar 8. Wawancara Dengan Guru PJOK SD Negeri Punukan.....	61

## **DAFTAR LAMPIRAN**

Halaman

Lampiran 1. Surat Pembimbing Proposal TAS.....	71
Lampiran 2. Kartu Bimbingan TAS.....	72
Lampiran 3. Surat Ijin Penelitian Fakultas.....	73
Lampiran 4. Surat Keterangan Penelitian Pemda DIY .....	74
Lampiran 5. Surat Keterangan Penelitian SD Negeri Punukan .....	75
Lampiran 6. Pedoman Wawancara .....	76
Lampiran 7. Transkrip Data Hasil Wawancara Peserta Didik .....	79
Lampiran 8. Transkrip Data Hasil Wawancara Guru PJOK.....	107
Lampiran 9. Dokumentasi RPP Pembelajaran SD Negeri Punukan .....	109
Lampiran 10. Dokumentasi Nilai Pembelajaran Senam Artistik .....	129
Lampiran 11. Dokumentasi Penelitian.....	132

## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

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

Pendidikan Jasmani adalah sebuah proses pendidikan melalui aktivitas jasmani, baik berupa permainan atau olahraga yang terpilih untuk mencapai tujuan pendidikan pada umumnya. Pendidikan jasmani merupakan salah satu dari aspek pendidikan yang sangat penting untuk diajarkan kepada peserta didik baik itu di tingkat dasar (SD), tingkat menengah (SMP), maupun tingkat menengah atas (SMA). Pendidikan jasmani mengajarkan berbagai pengalaman kepada peserta didik melalui serangkaian kegiatan beraktivitas olahraga yang dilakukan di luar kelas atau praktik secara langsung. Selain memberikan pengalaman kepada peserta didik, pendidikan jasmani juga berperan dalam upaya membina aspek mental, sosial, spiritual dan fisik sekaligus mengembangkan serta melatih potensi kemampuan anak dalam bergerak sesuai dengan perkembangan motorik dan bertambahnya usia (Rosdiana, 2014: 13).

Dalam pendidikan jasmani terdapat berbagai bentuk aktivitas olahraga yang dapat dikategorikan dalam bentuk olahraga maupun non olahraga. Seperti olahraga meliputi atletik, senam, bela diri, permainan, dan akuatik, sedangkan non olahraga dapat dikategorikan dalam bentuk bermain atau permainan tradisional, dan modifikasi cabang olahraga serta aktivitas jasmani lainnya. Dari semua jenis aktivitas jasmani yang terdapat dalam pembelajaran pendidikan jasmani di sekolah merupakan bagian penting dari proses membangun dan mengembangkan kemampuan serta potensi yang dimiliki setiap peserta didik.

Pembelajaran pendidikan jasmani yang diterapkan secara baik tentunya akan membawa dampak yang sangat positif terhadap peserta didik, diharapkan pendidikan jasmani bukan sekedar mata pelajaran yang disampaikan sesuai prosedur pembelajaran saja namun dapat diarahkan menjadi potensi atau prestasi bagi setiap peserta didik. Untuk mendapatkan hasil tersebut guru pendidikan jasmani dituntut untuk dapat memberikan pengalaman dan ilmu secara maksimal serta sarana dan prasarana yang ada disekolah dapat dimanfaatkan dengan baik untuk mendukung proses pembelajaran pendidikan jasmani khususnya pembelajaran senam artisik. Melalui senam *artistik* peserta didik dapat melatih fleksibilitasnya dalam bergerak. Menurut Budi Hartono, dkk (2011: 40) senam dapat diartikan setiap bentuk latihan fisik yang disusun secara sistematis dengan melibatkan gerakan-gerakan yang terpilih dan terencana untuk mencapai tujuan tertentu.

Berdasarkan kurikulum pembelajaran tahun 2013 Senam *Artistik* di sekolah dasar merupakan materi yang wajib diberikan kepada peserta didik dalam pelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (PJOK). Hal ini peneliti ketahui berdasarkan pengalaman saat Praktik Lapangan Persekolahan (PLP) di SD Negeri Punukan pada saat menyusun Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP) yang berpedoman pada buku tematik kurikulum 2013, sehingga senam *artistik* merupakan salah satu materi yang sangat penting untuk disampaikan kepada peserta didik. Walaupun senam artistik adalah materi yang wajib diberikan, hal ini tidak menjadikan peserta didik bersemangat dalam mengikuti pembelajarannya. Banyak faktor yang akhirnya menghambat peserta didik untuk ikut serta dalam

pembelajaran senam artistik. Terbukti saat melakukan observasi pembelajaran berlangsung di SD Negeri Punukan ada saja peserta didik yang enggan mengikuti maupun mencoba gerakan senam yang diberikan saat pembelajaran senam artistik. Keengganan peserta didik tersebut menjadi kendala tersendiri dalam kelancaran pembelajaran senam artistik.

Pembelajaran di SD N Punukan sebenarnya sudah berjalan sangat baik, dari jumlah peserta didik kelas atas yang berjumlah 72 peserta didik hanya terdapat 9 peserta didik yang tidak tuntas dalam Kriteria Ketuntasan Minimum (KKM), hal ini dapat diartikan pembelajaran senam artistik yang berada di SD Negeri Punukan sudah bisa dikatakan berhasil dikarenakan terdapat 75% lebih peserta didik yang sanggup melewati Kriteria Ketuntasan Minimum (KKM) yang telah ditentukan. Akantetapi dari 72 peserta didik masih terdapat 9 peserta didik yang belum mencapai Kriteria Kentutasan Minimum (KKM) yang telah ditentukan. Kesulitan belajar dalam pembelajaran senam artistik yang dialami oleh 9 peserta didik di SD N Punukan tentunya terdapat penyebab faktor-faktor penghambat dalam mengikuti pembelajaran senam *artistik*. Beberapa kali peneliti melihat bahwa saat pembelajaran senam lantai berlangsung di SD Negeri Punukan khususnya peserta didik kelas atas terdapat beberapa peserta didik tidak bisa mengikuti pembelajaran senam lantai yang dilaksanakan oleh guru PJOK. Ketidakmampuan dan ketidakmauan peserta didik itulah yang menjadi suatu faktor yang harus diteliti sebenarnya apa yang membuat peserta didik tidak mampu atau tidak mau mencoba ketika mengikuti pembelajaran tersebut. Padahal peserta didik tersebut di materi PJOK yang lain sangat bersemangat seperti sepak

bola, kasti, futsal, renang, dll. Tentu saja hambatan-hambatan ini akan membuat peserta didik kesulitan dalam belajar.

Berdasarkan hasil wawancara dengan guru penjas di SD N Punukan setelah pembelajaran selesai ternyata pembelajaran senam *artistik* mengalami hambatan. Hambatan tersebut mengakibatkan hasil belajar peserta didik dalam pembelajaran senam *artistik* menjadi kurang. Salah satu hambatan yang dialami ialah adanya peserta didik yang memiliki berat badan berlebih/gemuk. Tentu saja hambatan ini juga akan berdampak pada tercapainya nilai Kriteria Ketuntasan Minimum (KKM) pada Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan seperti yang disampaikan guru penjas saat wawancara mendalam. Hal lainnya yang diungkapkan oleh guru PJOK adalah berbedanya tingkat kelenturan peserta didik dalam melakukan gerakan, hal ini tentu saja akan membuat peserta didik tidak optimal dalam melakuka gerakan, terlihat ada beberapa peserta didik merasa takut, tegang, bahkan tidak mau melakukan gerakan senam *artistik* tersebut, padahal pada saat pembelajaran berlangsung guru sudah memberikan motivasi, contoh, dan juga bantuan kepada peserta didik agar mau dan berani melakukan gerakan senam *artistik*. Disamping itu sarana dan prasarana yang digunakan juga sudah memenuhi syarat untuk medukung keberhasilan pembelajaran senam artistik, matras yang digunakan dianggap layak pakai akan tetapi masih saja ada beberapa peserta didik yang merasa takut dan enggan saat akan melakukan gerakan.

Faktor-faktor penghambat inilah yang mendorong peneliti untuk mengetahui faktor-faktor penghambat pembelajaran senam artistik, agar peneliti

benar-benar mengetahui faktor penghambat apa saja yang dialami oleh peserta didik dalam mengikuti pembelajaran pendidikan jasani khususnya materi senam *artistik*. Berdasarkan hal di atas, penting dilakukan penelitian lebih lanjut untuk melakukan penelitian yang berjudul “Faktor Penghambat Pembelajaran Senam *Artistik* Peserta Didik Kelas Atas Di SD Negeri Punukan Kabupaten Kulon Progo”.

## **B. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan uraian latar belakang masalah di atas, maka dapat diidentifikasi permasalahan sebagai berikut:

1. Adanya hambatan yang dialami 9 peserta didik dalam melakukan pembelajaran senam artistik.
2. Rendahnya nilai/KKM yang tidak terpenuhi.
3. Belum diketahuinya faktor hambatan pembelajaran senam *artistik* peserta didik kelas atas di SD Negeri Punukan Kabupaten Kulon Progo.

## **C. Fokus Masalah**

Berdasarkan identifikasi masalah yang dikemukakan diatas, maka fokus masalah penelitian ini yaitu: “Faktor-faktor yang Menghambat Peserta Didik Dalam Mengikuti Pembelajaran Senam *Artistik* di SD Negeri Punukan Kabupaten Kulon Progo”.

## **D. Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang, identifikasi, dan fokus masalah diatas, maka dapat rumusan masalah sebagai berikut: “Apa Saja Hambatan Yang Dialami

Peserta Didik Kelas Atas Dalam Pembelajaran Senam *Artistik* di SD Negeri Punukan Kabupaten Kulon Progo?”

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

Penelitian ini dilakukan dengan tujuan untuk medeskripsikan hambatan-hambatan yang dialami sembilan peserta didik kelas atas SD Negeri Punukan selama pembelajaran senam artistik di laksanakan.

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

Hasil penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat bagi pihak-pihak yang terkait baik secara teoritis maupun praktis.

##### **1. Secara teoritis**

- a. Secara teoritis diharapkan hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai rujukan untuk pembelajaran senam sekolah dasar.
- b. Dapat menambah dan mengembangkan ilmu pengetahuan serta lebih mendukung teori-teori yang telah ada hubungannya dengan masalah-masalah yang diteliti.

##### **2. Secara Praktis**

- a. Dapat dijadikan pertimbangan dan masukan bagi peserta didik, calon guru penjasorkes dan guru penjasorkes, agar pembelajaran senam lantai/senam *artistik* bisa lebih baik dan lebih optimal.
- b. Dapat mengetahui hambatan-hambatan yang muncul pada siswa kelas SD Negeri Punukan pada saat mengikuti pembelajaran senam *artistik*.

## **BAB II**

### **KAJIAN TEORI**

#### **A. Deskripsi Teori**

##### **1. Hakikat Pembelajaran**

###### **a. Pengertian Pembelajaran**

Pembelajaran merupakan suatu aktivitas yang paling utama dalam kegiatan belajar mengajar. Pembelajaran adalah serangkaian kegiatan yang dirancang untuk memungkinkan terjadinya proses belajar pada peserta didik. Pembelajaran adalah suatu kombinasi yang tersusun meliputi unsur-unsur manusiawi, material, fasilitas, perlengkapan, dan prosedur yang saling mempengaruhi untuk mencapai tujuan pembelajaran, serta pembelajaran adalah upaya mengorganisasi lingkungan untuk menciptakan kondisi belajar bagi peserta didik (Muktiani, 2014: 26). Menurut Mulyaningsih (2009: 54) menyatakan pembelajaran ialah membelajarkan peserta didik menggunakan asas pendidikan maupun teori belajar merupakan penentu utama keberhasilan pendidikan. Dimyati dan Mudjiono dalam (Mulyaningsih, 2009: 54), mengatakan bahwa pembelajaran adalah kegiatan guru secara terprogram dalam desain instruksional, untuk membuat siswa belajar secara aktif yang menakankan pada penyediaan sumber belajar. Menurut Dimyati dan Mudjiono (2006: 159) pembelajaran juga berarti meningkatkan kemampuan-kemampuan kognitif, afektif, dan keterampilan siswa.

Senada dengan pendapat diatas, pembelajaran merupakan proses komunikasi dua arah, mengajar dilakukan oleh pihak guru sebagai pendidik, sedangkan belajar dilakukan oleh peserta didik atau murid. William H. Burton

dalam (Sagala, 2007: 61), mengajar adalah upaya memberikan stimulus, bimbingan pengarahan, dan dorongan kepada siswa agar terjadi proses belajar. Didalam sebuah pembelajaran tentu memiliki konsep yang bertujuan untuk menghasilkan proses belajar mengajar yang baik. Konsep pembelajaran menurut Corey, (1986: 195), dalam Sagala (2007), adalah suatu proses dimana lingkungan seseorang secara sengaja dikelola untuk memungkinkan ia turut serta dalam tingkah laku tertentu dalam kondisi-kondisi khusus atau menghasilkan respon terhadap situasi tertentu, pembelajaran merupakan subset khusus dari pendidikan. Sugihartono (dalam Fajri & Prasetyo, 2015: 90) menjelaskan 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 menjelaskan pengetahuan kepada peserta didik, tetapi juga melibatkan peserta didik dalam aktivitas belajar yang efektif dan efisien.

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 psikomotorinya.

### 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 materi 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.

### 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 dibawah bimbingan seorang atau beberapa guru, pelatih, dan isntruktur.

### 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 diatas dapat ditarik kesimpulan bahwa pembelajaran adalah usaha sadar dari guru untuk membuat peserta didik belajar, yaitu terjadinya perubahan tingkah laku pada peserta didik yang belajar, dimana perubahan itu berlaku dalam waktu yang relatif lama karena adanya sebuah usaha.

## **b. Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan**

Salah satu mata pelajaran yang diajarkan di sekolah adalah Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan. Seaton (1974) dalam Mulyaningsih (2009), mengatakan: “Pendidikan Jasmani adalah pendidikan yang menggunakan gerak tubuh untuk mengajarkan keterampilan, pengetahuan maupun perilaku, dalam atriluas pendidikan jasmani mempunyai kesempatan yang khusus untuk mengembangkan watak yang diinginkan, perilaku sosial serta tanggung jawab”. Pendidikan jasmani merupakan suatu proses pendidikan seseorang sebagai individu dan anggota masyarakat yang dilakukan secara sadar dan sistematik melalui berbagai kegiatan dalam rangka memperoleh kemampuan dan keterampilan jasmani, pertumbuhan, kecerdasan, dan pembentukan watak (Akhiruyanto, 2008: 60). Sementara Khomsin (dalam Sartinah, 2008: 63) menganggap bahwa mata pelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan 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. “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). Pendidikan jasmani pada hakikatnya adalah proses pendidikan yang memanfaatkan aktivitas fisik untuk menghasilkan perubahan holistik dalam kualitas individu, baik dalam

hal fisik, mental, serta emosional. Pendidikan jasmani memperlakukan anak sebagai sebuah kesatuan utuh, makhluk total, daripada hanya menganggapnya sebagai seseorang yang terpisah kualitas fisik dan mentalnya (Yudanto, 2008: 17).

Sutrisna (dalam Sartinah, 2008: 63) menyatakan Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan merupakan bagian integral dari pendidikan keseluruhan, yang bertujuan untuk mengembangkan tidak saja aspek kebugaran jasmani dan keterampilan gerak, tetapi juga keterampilan berpikir kritis, keterampilan sosial, penalaran, stabilitas emosional, tindakan moral, aspek pola hidup sehat dan pengenalan lingkungan bersih melalui aktivitas jasmani, olah raga dan kesehatan terpilih yang direncanakan secara sistematis dalam rangka mencapai tujuan pendidikan nasional.

Pembelajaran pendidikan jasmani, guru diharapkan mengajarkan berbagai keterampilan gerak dasar, teknik dan strategi permainan/olahraga, internalisasi nilai-nilai (sportivitas, jujur, kerjasama, dan lain-lain) dan pembiasaan pola hidup sehat, yang dalam pelaksanaannya bukan melalui pembelajaran yang konvensional di dalam kelas yang bersifat kaji teoritis, namun melibatkan unsur fisik, mental intelektual, emosi, dan sosial. 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 mungkin 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).

Berdasarkan beberapa definisi di atas, maka dapat dirumuskan bahwa pendidikan jasmani adalah suatu bagian dari pendidikan keseluruhan yang mengutamakan aktivitas jasmani dan pembinaan hidup sehat untuk pertumbuhan dan pengembangan jasmani, mental, sosial, dan emosional yang serasi selaras dan seimbang.

## **2. Hakikat Pembelajaran Senam**

### **a. Pembelajaran Senam**

Senam merupakan salah satu olahraga yang diajarkan pada jenjang sekolah dasar. 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. Imam Hidayat (1982: 2), dalam Suharjana (2011) menyatakan bahwa secara umum senam dapat diartikan suatu lathan tubuh yang dipilih dan diciptakan dengan sengaja dan berencana, disusun secara sistematis dengan tujuan membentuk dan mengembangkan pribadi secara harmonis. Lebih lanjut menurut, Agus Mahendra (2001: 2), dalam Suharjana (2009) menyatakan bahwa senam sebagai suatu latihan tubuh yang dipilih dan dikonstruksi dengan sengaja, dilakukan secara sadar dan terencana, disusun secara sistematis dengan tujuan meningkatkan kesegaran jasmani, mengembangkan keterampilan, dan menanamkan nilai-nilai mental sepiritual.

Nurjanah (2012: 23), menyatakan bahwa dalam dunia pendidikan, senam seharusnya diartikan sebagai istilah generik untuk berbagai macam kegiatan fisik yang di dalamnya anak mampu mendemonstrasikan, dengan melawan gaya atau kekuatan alam, kemampuan untuk menguasai tubuhnya secara meyakinkan dalam situasi yang berbeda-beda. Sekolah Dasar merupakan media awal dari perkembangan anak-anak untuk mendapatkan pertumbuhan yang optimal. Maka

dari itu, di Sekolah Dasar diajarkan pula pendidikan jasmani dengan materi yang sudah ditentukan dan salah satunya yaitu materi senam. Bagi Sekolah Dasar, senam yang diajarkan sebagai salah satu materi pembelajaran yaitu berupa senam irama dan senam lantai.

Mahendra (2004: 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. Oleh karena itu, proses pembelajaran senam di sekolah dasar bersifat fleksibel dan tidak bergantung dari materi, kurikulum, sarana dan prasarana.

Berdasarkan pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa bagi Sekolah Dasar, senam yang diajarkan sebagai salah satu materi pembelajaran yaitu berupa senam irama dan senam lantai. 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), dalam 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 artistik 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 Rhythmic 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 ditempat-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 dsb.

**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, 2007: 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 Sekolah Dasar kelas atas meliputi:

**Tabel 1. KI dan KD Pembelajaran Senam Sekolah Dasar**

Kela	Kompetensi Inti	Kompetensi Dasar
IV	3.6 Menerapkan variasi dan kombinasi berbagai pola gerak dominan (bertumpu, bergantung, keseimbangan, berpindah/lokomotor, tolakan, putaran, ayunan, melayang, dan mendarat) dalam aktivitas senam lantai. 3.7 Menerapkan variasi gerak dasar langkah dan ayunan lengan mengikuti irama (ketukan) tanpa/dengan musik dalam aktivitas gerak berirama.	4.6 Mempraktikkan variasi dan kombinasi berbagai pola gerak dominan (bertumpu, bergantung, keseimbangan, berpindah/lokomotor, tolakan, putaran, ayunan, melayang, dan mendarat) dalam aktivitas senam lantai. 4.7 Mempraktikkan variasi gerak dasar langkah dan ayunan lengan mengikuti irama (ketukan) tanpa/dengan musik dalam aktivitas gerak berirama.
V	2.6 Memahami kombinasi pola gerak dominan (bertumpu, bergantung, keseimbangan, berpindah/lokomotor, tolakan, putaran, ayunan, melayang, dan mendarat) untuk membentuk keterampilan dasar senam menggunakan alat. 2.7 Memahami penggunaan kombinasi gerak dasar langkah dan ayunan lengan mengikuti irama (ketukan tanpa/dengan musik dalam aktivitas gerak berirama).	4.6 Mempraktikkan kombinasi pola gerak dominan (bertumpu, bergantung, keseimbangan, berpindah/lokomotor, tolakan, putaran, ayunan, melayang, dan mendarat) untuk membentuk keterampilan dasar senam menggunakan alat. 4.7 Mempraktikkan penggunaan kombinasi gerak dasar langkah dan ayunan lengan mengikuti irama (ketukan tanpa/dengan musik dalam aktivitas gerak berirama).
VI	3.6 Memahami rangkaian tiga pola gerak dominan (bertumpu,	4.6 Mempaktikkan rangkaian tiga pola gerak dominan (bertumpu,

	<p>bergantung, keseimbangan, berpindah/lokomotor, tolakan, putaran, ayunan, melayang, dan mendarat) dengan konsisten, tepat dan terkontrol dalam aktivitas senam.</p> <p>3.7 Memahami penggunaan variasi dan kombinasi gerak dasar rangkaian langkah dan ayunan lengan mengikuti irama (ketukan) tanpa/dengan musik dalam aktivitas gerak berirama.</p>	<p>bergantung, keseimbangan, berpindah/lokomotor, tolakan, putaran, ayunan, melayang, dan mendarat) dengan konsisten, tepat dan terkontrol dalam aktivitas senam.</p> <p>4.7 Mempraktikkan penggunaan variasi dan kombinasi gerak dasar rangkaian langkah dan ayunan lengan mengikuti irama (ketukan) tanpa/dengan musik dalam aktivitas gerak berirama.</p>
--	---	--

### 3. Hakikat Masalah Pembelajaran

Masalah belajar adalah masalah yang timbul dan mempengaruhi kegiatan pembelajaran. Menurut Abu Ahmadi (1991: 75-88) bahwa ada beberapa faktor yang menyebabkan peserta didik mengalami kesulitan belajar baik itu dari faktor intern maupun ekstern peserta didik tersebut.

a. Faktor Intern (faktor dari dalam diri manusia itu sendiri) yang meliputi :

1) Faktor fisiologi

Sebab yang bersifat fisik :

a) Karena sakit. Seseorang yang sakit akan mengalami kelemahan fisiknya, sehingga saraf sensoris dan motorisnya lemah. Akibatnya rangsangan yang diterima melalui inderanya tidak dapat diteruskan ke otak. Lebih-lebih sakitnya lama, sarafnya akan bertambah lemah, sehingga ia tidak dapat masuk sekolah untuk beberapa hari, yang mengakibatkan ia tertinggal jauh dalam pembelajaran.

b) Karena kurang sehat. Anak yang kurang sehat dapat mengalami kesulitan belajar, sebab ia mudah capek, mengantuk, pusing, daya

konsentrasi hilang kurang semangat, pikiran terganggu. Karena hal-hal ini maka penerimaan dan respon pelajaran kurang, saraf otak tidak mampu bekerja secara optimal memproses, mengelola, menginterpretasi dan mengorganisir bahan pelajaran melalui inderanya. Perintah dari otak yang langsung kepada saraf motorik berupa ucapan, tulisan, hasil pemikiran/lukisan menjadi lemah juga.

- c) Karena cacat tubuh: a) Cacat tubuh yang ringan seperti kurang pendengaran, kurang penglihatan, gangguan psikomotor. b) Cacat tubuh yang tetap (serius) seperti buta, tuli, bisu, hilang tangan atau kakinya, baik itu cacat tubuh yang ringan seperti kurang pendengaran, kurang penglihatan atau gangguan psikomotor.
- d) Obesitas, kelebihan berat badan menyebabkan anak sulit untuk bergerak dengan lincah.

## 2) Faktor psikologi

Faktor psikologis juga mempengaruhi penampilan peserta didik, diantaranya:

- a) Motivasi menurut Leohr dalam Komarudin (2016: 24) adalah energi yang membuat segala sesuatu bekerja dan berfungsi, jadi dengan seseorang memiliki motivasi maka seseorang tersebut akan merasa ter dorong untuk melakukan sesuatu sesuai dengan tujuannya yang ingin dicapai. Motivasi sendiri ada yang berasal dari dalam diri sendiri dan dari luar diri sendiri.

- b) Kepercayaan diri (Self Confidence) menurut Saranson dalam Komarudin (2016: 67) merupakan perasaan yang berisi kekuatan, kemampuan dan keterampilan untuk melakukan dan menghasilkan sesuatu yang dilandasi keyakinan untuk sukses. Jadi pada tiap performance sangatlah dibutuhkan yang dinamakan kepercayaan diri namun harus sesuai dengan takarannya jangan sampai over confidence yang justru nanti bisa membahayakan peserta didik karena kurang waspada
- c) Bakat menurut Sardiman (2011: 46) adalah kemampuan manusia melakukan suatu kegiatan dan sudah ada sejak manusia itu ada. Yang dimaksud disini bahwa tiap orang biasanya memiliki bakat kemampuan yang berbeda yang dibawa sejak lahir.
- d) Minat (Abu Ahmadi, 1991: 79), tidak adanya minat seseorang anak terhadap suatu pembelajaran akan menimbulkan kesulitan belajar. Belajar yang tidak ada minatnya mungkin tidak sesuai dengan bakatnya, tidak sesuai dengan kebutuhan, tidak sesuai dengan kecakapan, tidak sesuai dengan tipe-tipe khusus anak banyak menimbulkan problema pada dirinya. Ada tidaknya minat terhadap suatu pelajaran dapat dilihat dari cara anak mengikuti pelajaran, lengkap tidak catatan, memperhatikan garis miring tidaknya dalam pelajaran itu.
- b. Faktor Ekstern (faktor dari luar manusia itu) meliputi:
- 1) Faktor Lingkungan Keluarga

- a) Orang Tua menurut Eveline dan Hartini (2011: 177), dalam kegiatan belajar seorang anak perlu dorongan dan pengertian dari orang tua. Peran orang tua dalam proses belajar sangatlah besar karena jam di rumah lebih lama daripada jam anak ketika di sekolah. Orang tua diharapkan mampu membantu ketika anak mendapat kesulitan. Memotivasi ketika anak mengalami penurunan semangat dalam belajar dan lain-lain.
- b) Suasana rumah (Eveline dan Hartini, 2011: 177), hubungan antar anggota keluarga yang kurang harmoni akan menimbulkan suasana belajar yang kurang nyaman bagi anak.
- c) Keadaan ekonomi keluarga (Abu Ahmadi, 1991: 83-84) keadaan ekonomi yang kurang dapat menimbulkan kurangnya alat-alat belajar, kurangnya biaya yang disediakan oleh orang tua, tidak mempunyai tempat belajar yang baik. Sedangkan keadaan ekonomi yang berlebihan, anak-anak akan menjadi segan untuk belajar karena ia terlalu banyak menghabiskan waktunya untuk bersenang-senang. Mungkin juga ia dimanjakan oleh orang tuanya, orang tua tidak akan tega melihat anaknya belajar dengan bersusah payah. Keadaan seperti ini dapat mengganggu atau menghambat kemanjauan belajar.

2) Faktor sekolah

a) Guru

Guru dapat menjadi penyebab kesulitan belajar, apabila:

- (1) Guru tidak kualified (Abu Ahmadi, 1991: 84), baik dalam pengambilan metode yang digunakan atau dalam mata pelajaran yang dipegangnya. Hal ini bisa terjadi karena yang dipegangnya tidak sesuai/kurang sesuai, hingga kurang menguasai lebih-lebih kalau kurang persiapan, sehingga cara menerangkan kurang jelas dan sukar dimengerti oleh peserta didiknya.
- (2) Hubungan guru dengan peserta didik kurang baik (Abu Ahmadi, 1991: 84-85). Hal ini bisa disebabkan oleh sifat dan sikap guru yang kurang disenangi oleh peserta didiknya seperti: kasar, suka marah, sinis, sompong, menjengkelkan, tinggi hati, suka membentak dan lain sebagainya.
- (3) Guru menuntut standar yang terlalu tinggi atau di atas kemampuan anak (Abu Ahmadi, 1991: 85). Hal ini bisa menjadikan peserta didik merasa tertekan karena apa yang diberikan atau diajarkan tidak sesuai kemampuan dalam kelompok tersebut, menyebabkan sedikit peserta didik yang berhasil dalam pembelajaran tersebut.
- (4) Metode mengajar guru dapat menyebabkan kesulitan belajar (Abu Ahmadi, 1991: 85), jika:
  - (a) Metode mengajar yang mendasarkan diri pada latihan mekanis tidak didasarkan pada pengertian.
  - (b) Guru dalam mengajar tidak menggunakan alat peraga yang memungkinkan semua alat inderanya berfungsi.

- (c) Metode mengajar menyebabkan anak pasif, sehingga tidak ada aktifitas. Hal ini bertentangan dengan dasar psikologis, sebab pada dasarnya individu adalah makhluk yang dinamis.
- (d) Metode mengajar tidak menarik, kemungkinan materinya tinggi, atau tidak sesuai bahan.
- (e) Guru hanya menggunakan satu metode saja dan tidak bervariasi. Hal ini menunjukkan metode guru yang sempit, tidak mempunyai kecakapan diskusi, tanya jawab, eksperimen, sehingga menimbulkan aktifitas peserta didik dan suasana menjadi hidup.
- b) Sarana dan prasarana
- Sarana Prasarana yang kurang lengkap maupun dalam kondisi tidak baik dapat membuat penyajian pelajaran yang tidak baik. Terutama pelajaran yang bersifat praktik, kurangnya alat lapangan akan menimbulkan kesulitan dalam belajar.
- c) Kondisi gedung
- Kondisi gedung (Eveline dan Hartini, 2011: 180) terutama pada ruang kelas/ruang tempat belajar anak. Kondisi gedung ini akan mempengaruhi proses belajar peserta didik. Saat ini dengan jumlah peserta didik yang banyak maka ruangan yang dibutuhkan makin banyak, jika ruangan/ space tidak mencukupi maka peserta didik akan terhambat dalam mengikuti proses pembelajaran yang dilaksanakan guru. Terlebih lagi dengan kondisi

gedung yang rusak dapat 21 membahayakan peserta didiknya dan membuat peserta didik merasa tidak nyaman.

- d) Penggunaan kurikulum yang tidak sesuai dengan keadaan pendidikan di Indonesia dan keadaan peserta didik saat ini maka akan menimbulkan kesulitan bagi peserta didik dalam mengikutinya begitu dengan guru/tenaga pendidik akan sulit untuk menerapkannya.
- e) Waktu belajar ( Eveline dan Hartini, 2011: 180) juga sangat berpengaruh pada suatu proses pembelajaran. Belajar pada pagi hari, siang hari dan sore hari masing-masing memiliki kelebihan dan kekurangan. Waktu terbaik untuk melaksanakan proses pembelajaran adalah pagi hari, karena jika siang hari dengan kondisi cuaca panas bisa menyebabkan peserta didik kurang fokus, mengantuk, lapar dan lain-lain.

c. Faktor Media Massa dan Lingkungan Sosial

Media massa ( Eveline dan Hartini, 2011: 179)seperti televisi, radio, internet, novel, majalah dan lain-lain dapat mempengaruhi proses pembelajaran. Jika seorang anak ketagihan pada hal-hal tersebut maka anak tersebut akan lebih memilih hal tersebut daripada belajar. Sehingga sebagian besar waktunya tersita untuk melakukan hobinya tersebut.

Lingkungan sosial ( Eveline dan Hartini, 2011: 179), seperti teman bergaul, tetangga dan yang lainnya berpengaruh lebih besar pada anak. Baik buruknya anak juga bisa dipengaruhi oleh lingkungan dimana ia bergaul. Jika lingkungan tempat tinggalnya adalah lingkungan dengan anak-anak yang rajin dan baik maka anak bisa terbawa untuk menjadi baik dan rajin juga, begitu juga

sebaliknya. Lingkungan dengan kondisi yang kumuh akan menyebabkan anak kurang nyaman dalam belajar.

#### **4. Karakteristik Peserta Didik Sekolah Dasar Kelas Atas**

Masa sekolah dasar merupakan masa perkembangan di mana baik untuk pertumbuhan anak dan perkembangan anak. Sesuai dengan pendapat Yusuf (2012: 24-25) yang menyatakan bahwa masa usia Sekolah Dasar sering disebut masa intelektual atau masa keserasian bersekolah. Pada masa keserasian bersekolah ini secara relatif, anak lebih mudah di didik daripada masa sebelum dan sesudahnya. Masa sekolah dasar merupakan masa yang sangat penting dalam pembelajaran. Hal ini bukan saja pada masa ini anak mudah sekali terpengaruh oleh lingkungan, namun peserta didik juga dalam taraf perkembangan fisik dan psikis. Manusia saling berkomunikasi untuk memenuhi kebutuhannya, maka saling memahami dengan cara mempelajari karakteristik masing-masing akan terjadi hubungan saling mengerti.

Karakteristik siswa pada masa kanak-kanak akhir (usia 6-11 tahun) menurut Rita Eka Izzaty, dkk (2008: 105-113) adalah sebagai berikut.

##### **a. Perkembangan Fisik**

Pertumbuhan fisik cenderung lebih stabil. Anak menjadi lebih tinggi, lebih berat, lebih kuat, serta belajar berbagai keterampilan. Keterampilan gerak mengalami kemajuan pesat, semakin lancar, dan lebih terkoordinasi. Kegiatan fisik sangat perlu untuk mengembangkan kestabilan tubuh dan kestabilan gerak, serta melatih koordinasi untuk menyempurnakan berbagai keterampilan.

### **b. Perkembangan Kognitif**

Kemampuan berpikir ditandai dengan aktivitas-aktivitas mental seperti mengingat, memahami, dan memecahkan masalah. Pengalaman hidupnya memberikan andil dalam mempertajam konsep. Anak mampu mengelompokkan benda-benda yang berbeda.

### **c. Perkembangan Bahasa**

Kemampuan anak terus tumbuh. Anak lebih baik kemampuannya dalam memahami dan menginterpretasikan komunikasi lisan dan tulisan. Anak bicara lebih terkendali dan terseleksi.

### **d. Perkembangan Moral**

Perkembangan moral ditandai dengan kemampuan anak untuk memahami aturan, norma, dan etika yang berlaku di masyarakat. Perkembangan moral terlihat dari perilaku moralnya di masyarakat yang menunjukkan kesesuaian dengan nilai dan norma di masyarakat. Perilaku moral banyak dipengaruhi oleh pola asuh orang tua serta perilaku moral dari orang-orang disekitarnya.

### **e. Perkembangan Emosi**

Emosi memainkan peran yang sangat penting dalam kehidupan anak. Akibat dari emosi ini juga dirasakan oleh fisik anak terutama jika emosi itu kuat dan berulang-ulang. Sering dan kuatnya emosi anak akan merugikan penyesuaian sosial anak.

### **f. Perkembangan Sosial**

Ciri yang membedakan manusia dengan makhluk lainnya adalah ciri sosialnya. Sejak lahir anak dipengaruhi oleh lingkungan sosial dimana ia berada

secara terus menerus. Orang-orang disekitarnyalah yang banyak mempengaruhi perilaku sosialnya. Sejak permulaan hidupnya kehidupan sosial dan emosi selalu terlibat setiap kali anak berhubungan dengan orang lain.

Ciri khas pada anak masa kelas-kelas tinggi sekolah dasar menurut Rita Eka Izzaty, dkk (2008: 116-117) adalah:

- 1) Perhatiannya tertuju pada kehidupan praktis sehari-hari.
- 2) Ingin tahu, ingin belajar dan realistik.
- 3) Timbul minat kepada pelajaran-pelajaran khusus.
- 4) Anak memandang nilai sebagai ukuran yang tepat mengenai prestasi belajarnya disekolah.
- 5) Anak suka membentuk kelompok sebaya untuk bermain bersama, mereka membuat peraturan sendiri dalam kelompoknya.

Sedangkan menurut Uyoh Sadulloh, dkk (2011: 141) menjelaskan bahwa: “masa anak-anak (usia 7-12 tahun) adalah masa pencarian pengetahuan sebanyak mungkin. Informasi yang cocok dan hal-hal yang menyangkut uraian tentang dunia nyata akan memukau pada tahap ini. Masa ini adalah masa realistik, dan karena itu komunikasi peserta didik dengan pendidik pada masa ini lebih bersifat stabil”.

## **5. Pembelajaran PJOK (Senam Artistik) di SD Negeri Punukan**

Pembelajaran PJOK khususnya senam artistik di SD Negeri Punukan tidak berbeda dengan pembelajaran di sekolah lainnya, di SD Negeri Punukan pembelajaran PJOK khususnya senam artistik di ajarkan kepada peserta didik yang duduk dikelas atas yaitu kelas IV, V, dan VI. Dengan jumlah peserta didik rata-rata 24 setiap kelasnya. Pembelajaran senam artistik di SD Negeri Punukan menggunakan kurikulum 2013 dimana siswa dituntut untuk lebih aktif dalam setiap pembelajaran berlangsung.

Aktivitas pembelajaran senam lantai sendiri dalam satu semester hanya dilakukan sebanyak satu dua kali. Kegiatan pembelajaran dilakukan di halaman sekolah ketika cuaca mendukung, tidak melainkan juga pembelajaran terkadang dilaksanakan di dalam ruang kelas ketika cuaca sedang hujan atau ketika peserta didik mengeluh kepanasan, dimana harus memindahkan sebagian bangku ke area sisi belakang kelas, sarana yang digunakan guru untuk mengajar pembelajaran senam artistik di SD Negeri Punukan digunnakannya 2 matras dalam kondisi baik.

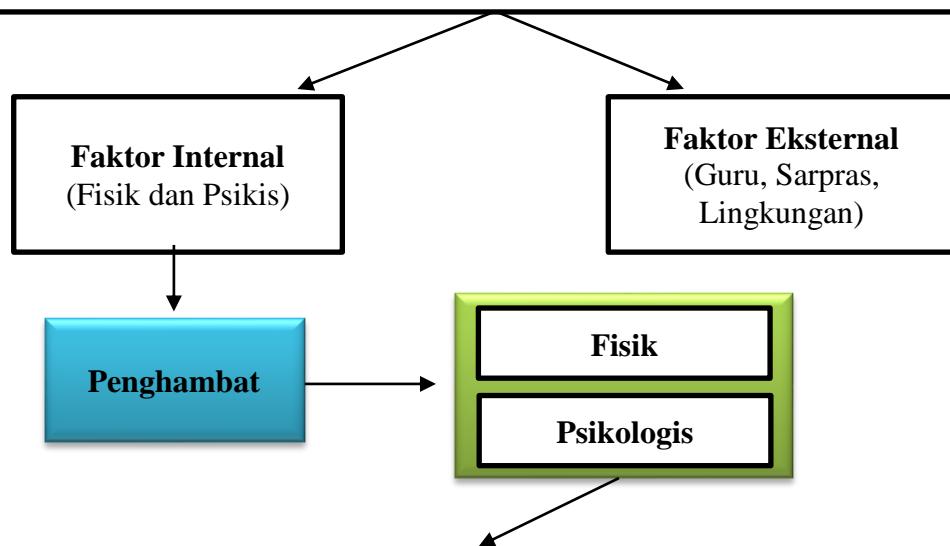
## **B. Penelitian Yang Relevan**

1. Penelitian yang dilakukan oleh Kusumawardani (2017) yang berjudul “Faktor Penghambat Peserta Didik dalam Pembelajaran Senam Lantai Kelas VII di SMP Negeri 2 Piyungan Bantul Tahun Pelajaran 2016/2017”. Penelitian ini merupakan jenis penelitian deskriptif kualitatif, data yang dihasilkan berupa laporan/uraian mengenai hambatan yang dialami 6 peserta didik. Teknik pengumpulan data menggunakan wawancara mendalam dan observasi. Teknik analisis data meliputi: data reduction, data display, data conclusion/verification. Penelitian ini menghasilkan faktor-faktor yang menghambat 6 peserta didik kelas VII SMP Negeri 2 Piyungan Bantul dalam pembelajaran senam lantai yang meliputi: faktor fisik (obesitas, cacat ringan maupun berat) yang berdampak pada faktor psikologis berupa kurangnya percaya diri dan minat peserta didik pada materi tersebut. Faktor guru, guru yang cenderung galak akan menurunkan minat peserta didik untuk mengikuti pembelajarannya

2. Penelitian yang dilakukan oleh Amin Nurjayadi (2016) yang berjudul “Tingkat Kecemasan Siswa Kelas VI SD Negeri 3 Pengasih terhadap Pembelajaran Kayang dalam Senam Lantai Tahun Pembelajaran 2015/2016”. Adapun tujuan yang ingin dicapai adalah untuk mengetahui seberapa besar tingkat kecemasan siswa kelas VI SD Negeri 3 Pengasih terhadap pembelajaran kayang dalam senam lantai tahun pembelajaran 2015/2016. Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif dengan metode survei. Populasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah seluruh siswa kelas VI SD Negeri 3 Pengasih sebanyak 27 siswa. Sampel dalam penelitian ini semua populasi, sehingga disebut penelitian populasi. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah angket. Dari hasil ujicoba 31 butir pernyataan, ada 8 butir pernyataan yang gugur, dan 23 butir pernyataan yang digunakan untuk penelitian. Koefisien reliabilitasnya adalah sebesar 0,822. Data penelitian dianalisis menggunakan statistik deskriptif dengan persentase. Hasil penelitian secara keseluruhan menunjukkan bahwa tingkat kecemasan siswa kelas VI SD Negeri 3 Pengasih terhadap pembelajaran kayang dalam senam lantai tahun pembelajaran 2015/2016 masuk kategori sedang dengan persentase mencapai 48,1%. Secara lebih rinci, tingkat kecemasan siswa kelas VI SD Negeri 3 Pengasih yaitu: (1) faktor fisiologis masuk kategori sedang sebesar 51,3%, (2) faktor psikologis juga masuk kategori sedang dengan persentase sebesar 48,7%.

### C. Kerangka Berfikir

Faktor penghambat pembelajaran senam artistik peserta didik kelas atas di SD Negeri Punukan Kabupaten Kulon Progo.



Wawancara dengan peserta didik yang mengalami hambatan pembelajaran senam artisk di SD Negeri Punukan Kabupaten Kulon Progo

#### TRIANGULASI

Observasi  
Partisipatif

Wawancara  
Mendalam

Dokumentasi

Teridentifikasi faktor hambatan pebelajaran senam artistik peserta didik kelas atas di SD Negeri Punukan Kabupaten Kulon Progo.

**Gambar 1. Bagan Alur Kerangka Berfikir**

Pembelajaran senam khususnya senam Artistik merupakan pembelajaran yang bertujuan untuk melatih kelentukan tubuh, tetapi dalam pelaksanaanya pembelajaran kurang berjalan dengan maksimal. Hal ini dikarenakan peserta didik mengalami hambatan-hambatan seperti halnya merasa takut dan khawatir dalam melakukan gerakan senam Artistik bahkan enggan melakukan gerakan

Pembelajaran senam artistik, hambatan dapat muncul pada setiap peserta didik yang mengikutinya. Hambatan yang muncul mengakibatkan peserta didik ragu dan belum berani dalam melakukan gerakan senam Artistik. Hambatan merupakan permasalahan yang sering muncul pada seseorang yang menghadapi sesuatu. Hambatan yang timbul dapat disebabkan dari dua faktor yaitu (dari diri sendiri dan dari luar diri sendiri).

Hambatan hampir selalu ada dan dirasakan oleh seseorang dalam menghadapi sesuatu, hambatan ini akan berdampak negatif pada peserta didik yang akan melakukan gerakan senam Artistik. Peserta didik menjadi ragu dan bahkan menjadi tidak berani melakukannya yang nantinya akan berdampak pada hasil belajar peserta didik. Tentu saja hambatan ini terdapat faktor-faktor yang mempengaruhinya. Berdasarkan kondisi tersebut dalam penelitian ini mengungkapkan tentang penelitian deskriptif yang berjudul “Faktor Hambatan Pembelajaran Senam Artistik Peserta Didik Kelas Atas di SD Negeri Punukan Kabupaten Kulon Progo”.

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

Berdasarkan kajian teori dan kerangka berpikir diatas dapat ditarik pertanyaan penelitian ini, yaitu: “Faktor-faktor apa sajakah yang menjadi

penghambat pembelajaran senam artistik di SD Negeri Punukan Kabupaten Kulon Progo?".

## **BAB III**

### **METODOLOGI PENELITIAN**

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

Penelitian ini merupakan penilitan deskriptif kualitatif metode survey dengan menggunakan wawancara mendalam, observasi, dan dokumentasi. Peneliti bermaksud untuk meneliti dan mengumpulkan informasi sebanyak-banyaknya dari suatu fenomena tertentu dan berusaha memberikan gambaran yang terjadi di SD Negeri Punukan Kabupaten Kulon Progo dalam pelaksanaan pembelajaran PJOK khususnya senam artistik. Penelitian deskriptif merupakan penelitian nonhipotesis sehingga dalam langkah penelitiannya tidak perlu merumuskan hipotesis.

Metode kualitatif sendiri menurut Moelong (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. Penelitian kualitatif bertujuan untuk mendapatkan pemahaman yang sifatnya umum terhadap kenyataan sosial dari perspektif partisipan. Pemahaman tersebut didapatkan setelah melakukan analisis terhadap fokus penelitian untuk selanjutnya ditarik kesimpulannya.

Penelitian ini akan berupa data yang nantinya akan dituangkan dalam bentuk deskriptif kualitatif yang berupa laporan serta uraian tentang faktor-faktor hambatan apa saja yang terjadi dalam pembelajaran senam artistik di SD Negeri Punukan Kabupaten Kulon Progo. Perolehan data dalam penelitian ini adalah

menggunakan teknik wawancara dan observasi pada subjek penelitian. Menurut Moleong (2007: 186) Wawancara adalah percakapan dengan maksud tertentu yang dilakukan oleh dua pihak yaitu pewawancara yang megajukan pertanyaan dan narasumber yang memberikan jawaban atas pertanyaan. Kemudian wawancara digunakan sebagai teknik pengumpulan data untuk mengetahui hal-hal yang akan diteliti dari responden secara mendalam.

Nasution (Sugiyono, 2009: 310) menyatakan bahwa observasi adalah dasar semua ilmu pengetahuan. Data diperoleh dengan menggunakan indra manusia. Observasi ini dilakukan pencatatan secara sistematis, logis, objektif, dan raisonable. Teknik pengumpulan data dengan observasi ini digunakan penelitian yang berusaha mencari data sebanyak-banyaknya terhadap subjek yang diteliti yaitu faktor hambatan pembelajaran senam artisik peserta didik kelas atas di SD Negeri Punukan Kabupaten Kulon Progo.

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

*Setting* penelitian dilaksanakan di SD Negeri Punukan Kabupaten Kulon Progo. Penelitian ini dilaksanakan pada bulan Novemmmber 2019 - Desember 2019 di SD Negeri Punukan Kabupaten Kulon Progo.

### **C. Subjek Penelitian**

Arikunto (2005: 88) menyatakan bahwa subjek penelitian adalah benda, hal atau orang tempat data untuk variabel penelitian melekat dan yang dipermasalahkan. Subjek yang di gunakan dalam penelitian ini dipilih menurut tujuan penelitian. Subjek penelitian ini adalah peserta didik kelas atas kelas IV, kelas V, dan kelas VI di SD Negeri Punukan Kabupaten Kulon Progo yang

mengalami hambatan saat pembelajaran senam artistik. Sumber data dari penelitian kali ini yang mengenai faktor hambatan pembelajar senam Artistik peserta didik kelas atas adalah beberapa peserta didik yang bersangkutan.

**Tabel 2. Jumlah Peserta Didik yang Mengalami Hambatan**

No	Kelas	Nama
1.	IV	Apri Tri Wahyuni
2.	IV	Elfira Dwi Yulianti
3.	IV	Ibnu Naufal Nugroho
4.	IV	Keysa Aira Afgandi
5.	V	Aida Fajar Nugraheni
6.	V	Anggun Luvita Fanni
7.	V	Dhea Fahratun Shafira
8.	V	Hanan Akifah
9.	V	Zahra Aulia

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

### 1. Instumen Penelitian

Menurut Arikunto dalam Kusumawati (2015: 103) metode penelitian adalah cara yang digunakan oleh peneliti dalam mengumpulkan data penelitiannya, sedangkan instrumen penelitian adalah alat atau fasilitas yang digunakan oleh peneliti dalam mengumpulkan data agar pekerjaanya lebih mudah lebih mudah diolah. Instrumen yang digunakan untuk mengetahui faktor-faktor hambatan dalam pembelajaran senam artistik di SD Negeri Punukan adalah wawancara mendalam sehingga penelitilah yang akan menjadi instrumennya dibantu dengan pedoman wawancara dan pedoman observasi serta dokumentasi.

#### a. Observasi

Nasution (Sugiyono, 2009: 301) 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 digunakan sebagai sumber penelitian. Peneliti hanya sebagai pengamat tunggal yang mencatat, menganalisis, dan membuat kesimpulan tentang faktor hambatan pembelajaran senam artistik peserta didik kelas di SD Negeri Punukan Kabupaten Kulon Progo.

Pada teknik ini peneliti dengan panduan observasi mengamati beberapa aspek yang berkaitan dengan pertanyaan penelitian yang telah dikembangkan pada bab sebelumnya, yaitu mengamati pelaksanaan proses pembelajaran, sikap atau tingkah laku peserta didik pada saat pembelajaran. Teknik ini menggunakan instrument 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 artistik	Observasi
		Pelaksanaan pembelajaran	
		Peserta didik dengan kecemasan berlebih	

#### b. Wawancara

Moelong (2007: 186) menyatakan bahwa wawancara adalah percakapan dengan maksud tertentu yang dilakukan oleh kedua belah pihak yaitu pewawancara yang mengajukan pertanyaan dan narasumber yang memberikan jawaban atas pertanyaan. Wawancara mendalam digunakan sebagai teknik

pengumpulan data untuk mengetahui hal-hal yang akan diteliti dari responden secara mendalam berkaitan dengan faktor hambatan pembelajaran senam artistik peserta didik kelas atas di SD Negeri Punukan Kabupaten Kulon Progo.

Dalam penelitian ini batasan penelitian adalah apa saja faktor hambatan pembelajaran senam artistik peserta didik kelas atas di SD Negeri Punukan Kabupaten Kulon Progo. Peneliti menyidik bahwa faktor yang mempengaruhi hambatan peserta didik diantaranya adalah faktor fisik, faktor psikis, faktor guru, faktor sarpras, dan faktor lingkungan.

### **Wawancara Mendalam**

Adapun bentuk dari proses pengumpulan data adalah sebagai berikut:

- 1) Tujuan: Untuk mengetahui secara mendalam mengenai keadaan lingkungan sekitar dan juga mencari data informasi yang bersumber dari guru PJOK dan peserta didik.
- 2) Alat dan fasilitas
  - a) Alat perekam (HP)
  - b) Buku catatan dan alat tulis
- 3) Petugas: Peneliti sendiri.
- 4) Menyusun pedoman pelaksanaan.
  - a) Membuat pedoman wawancara yang sederhana.
  - b) Peneliti melakukan pendekatan terhadap sampel yang akan diteliti.
  - c) Memulai melakukan wawancara mendalam dengan mengajukan pertanyaan-pertanyaan yang mendekatkan objek dengan peneliti, hindari pertanyaan yang langsung menjurus kepada objek penelitian.

- d) Jika memungkinkan dapat melakukan 2 kali wawancara, yang pertama adalah pendekatan, yang kedua adalah inti pelaksanaan.
- 5) Penilaian atau pengambilan kesimpulan
- Dari hasil wawancara dibuat transkip untuk selanjutnya dilakukan reduksi data.
  - Selanjutnya mencari kesimpulan dari hasil data wawancara setelah didapatkan jawaban pertanyaan yang ada.

**Tabel 4. Pedoman Wawancara Peserta Didik**

No	Faktor	Pertanyaan
1.	Faktor Internal	a. Fisik <ol style="list-style-type: none"> <li>Apakah tubuh anda menjadi penghambat dalam pembelajaran senam artistik?</li> <li>Apakah setelah mengikuti pembelajaran senam artistik, tubuh anda jadi nyaman untuk digerakkan?</li> <li>Apakah anda pernah mengalami cidera?</li> <li>Apakah anda mengalami keringat dingin?</li> <li>Apakah anda merasakan gemetar?</li> <li>Apakah anda dapat melakukan gerakan tersebut?</li> </ol>
		b. Psikis <ol style="list-style-type: none"> <li>Apakah anda tertarik untuk mengikuti pembelajaran senam artistik?</li> <li>Apakah anda merasa takut? Merasa tidak</li> </ol>

				percaya diri? Atau merasa panik?
2.	Faktor Eksternal	a. Guru	1) Apakah guru selalu memberikan motivasi saat pembelajaran senam artistik berlangsung?  2) Apakah guru selalu memberikan contoh gerakan saat proses pembelajaran di sekolah?	
		b. Materi	1) Apakah materi senam artistik yang diajarkan menyenangkan?  2) Apakah materi pembelajaran senam artistik yang diajarkan membuat anda sulit mengikutinya?	
		c. Sarpras	1) Sarana yang digunakan dalam pembelajaran senam artistik sangat nyaman?	
		d. Lingkungan	1) Lingkungan pembelajaran sangat menyenangkan?	

**Tabel 5. Pedoman Wawancara Guru**

No	Faktor	Pertanyaan
1.	Guru	a. Adakah kesulitan yang anda hadapi saat melaksanakan pembelajaran senam artistik?  b. Jika ada mengapa anda mengalami kesulitan saat

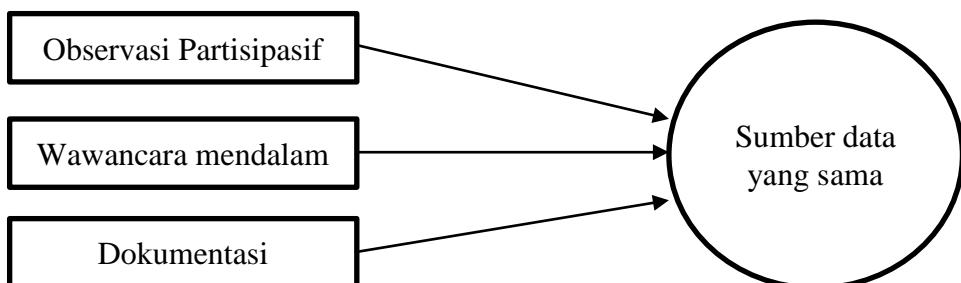
		<p>proses pembelajaran senam?</p> <p>c. Bagaimana cara anda untuk mengatasi kesulitan yang anda hadapi tersebut?</p>
2.	Peserta Didik	<p>a. Terkait dengan peserta didik, adakah motivasi peserta didik dalam mengikuti pembelajaran senam artistik?</p> <p>b. Bagaimana kemampuan peserta didik dalam megikuti pembelajaran senam artistik?</p> <p>c. Apakah ada kendala yang ditemui peserta didik dalam mengikuti pembelajaran senam artistik?</p> <p>d. Jika ada kendala, mengapa kendala tersebut bias muncul pada pembelajaran senam artistik?</p> <p>e. Adakah solusi yang anda berikan untuk mengatasi kendala tersebut?</p>

c. Dokumentasi

Arikunto (2005: 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 penlitian 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 di SD Negeri Punukan.

## 2. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data pada penelitian ini menggunakan triangulasi data guna memperbanyak data yang diperoleh dengan kredibilitas yang baik. Triangulasi sendiri menurut (Sugiyono 2009: 330) diarikan sebagai teknik pengumpulan data yang bersifat menggabungkan dari berbagai teknik pengumpulan dan sumber data yang ada. Pada trigubulasi 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 2. 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 atau 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 mengajar dalam pembelajaran senam artistik selama satu

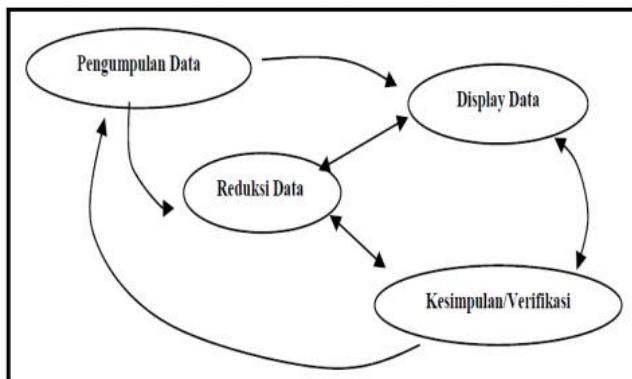
minggu pada setiap jadwal pelajaran penjas kelas IV, V, dan VI, sehingga peneliti bisa dikatakan mengetahui dan merekamnya. Peneliti juga mengetahui mana peserta didik yang benar-benar memiliki permasalahan yang dikatakan serius pada saat pembelajaran berlangsung.

Wawancara mendalam dilakukan dengan melakukan wawancara beberapa kali dengan subjek penelitian, pada penelitian ini peneliti melakukan 2 kali wawancara pada tiap subjek 9 peserta didik dan guru PJOK. Selain melakukan wawancara pada peserta didik, peneliti juga melakukan *crosscheck* mengenai hasil wawancara dengan guru PJOK 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. Sugiyono (2009: 245) menyatakan dalam penelitian kualitatif, analisis data lebih difokuskan selama proses di lapangan bersamaan dengan pengumpulan data. 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 3. Komponen dalam Analisis Data (*Iterative Model*)**

Sumber: Miles dan Huberman (Sugiyono, 2009: 338)

Analisis data pada penelitian ini sebagai berikut:

### 1. Pengumpulan Data

Data yang diperoleh di lapangan dikumpulkan dan dicatat dari 9 peserta didik yang di wawancara 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.

### 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 dari wawancara 9 peserta didik yang mengalami hambatan harus segera dianalisis data melalui reduksi data. Mereduksi data berarti merangkum, memilih hal-hal yang pokok, memfokuskan pada hal-hal yang berkaitan dengan faktor hambatan pembelajaran senam artistik peserta didik kelas atas. Dengan demikian data yang telah direduksi akan memberikan gambaran yang lebih jelas dan memudahkan peneliti.

### 3. Penyajian Data

Setelah data direduksi, langkah selanjutnya adalah menyajikan data. Dalam penelitian kualitatif ini dengan judul faktor hambatan pembelajaran senam artistik peserta didik kelas atas di SD Negeri Punukan Kabupaten Kulon Progo penyajian data dilakukan dalam bentuk uraian singkat dengan teks yang bersifat naratif. Miles dan Huberman (Sugiyono, 2009: 249) menyatakan bahwa yang paling sering digunakan dalam penelitian kualitatif adalah dengan teks yang bersifat naratif.

### 4. Penarikan Kesimpulan

Kesimpulan adalah merupakan langkah terakhir setelah data dianalisis, data yang dianalisis meliputi data wawancara, data observasi, dan data dokumentasi juga terdapat data pendukung dari guru. Kesimpulan dari 9 peserta didik yang mengalami hambatan ini data yang sudah dianalisis kemudian dan dipilih dibuat kategori mengenai faktor-faktor hambatan pembelajaran senam artistik peserta didik kelas atas di SD Negeri Punukan Kabupaten Kulon Progo.

## F. Uji 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 di SD Negeri Punukan dan beberapa dokumentasi saat pembelajaran.

## **BAB IV**

### **HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

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

##### **1. Profil SD Negeri Punukan Kabupaten Kulon Progo**

Sekolah Dasar Negeri Punukan merupakan sekolah dasar umum yang di dirikan pada tahun 1973-1974. SD Negeri Punukan adalah sekolah yang berdomisili dan beralamatkan di Yogyakarta, tepatnya di Jl. Kokap KM.1 Kelurahan Beji, Kecamatan Wates, Kabupaten Kulon Progo. SD Negeri punukan sudah menerapkan kurikulum 2013 sehingga pembelajaran di SD Negeri Punukan berlangsung 5 hari (*Fullday*) dan SD Negeri Punukan ter akreditasi B. Lebih detailnya dijelasakan pada uraian dibawah sebagai berikut:

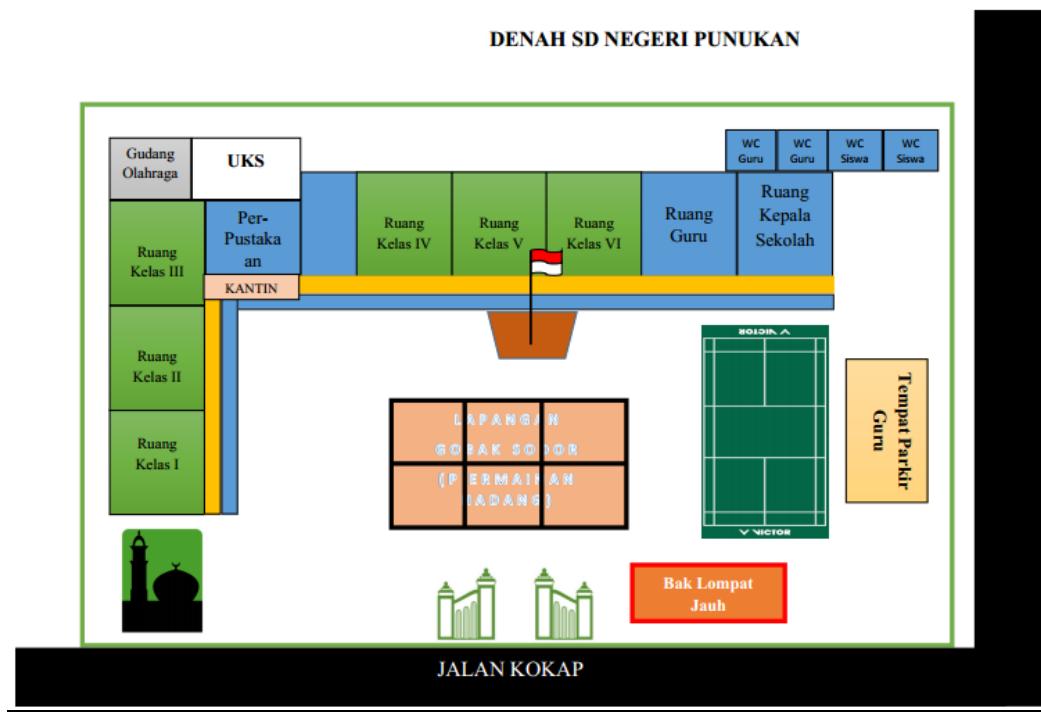
###### **a. Identitas Sekolah**

Nama Sekolah	:	SD Negeri Punukan
NIS/NPSN	:	10104030 / 20402686
NSS	:	101040401030
Alamat	:	Jl. Kokap Km.1 Beji, Wates, Wates, Kulon Progo
Kode Pos	:	55611
Desa/Kelurahan	:	Beji
Kecamatan	:	Wates
Kabupaten/Kota	:	Kulon Progo
Provinsi	:	Prov. D.I. Yogyakarta
Status Sekolah	:	Negeri
Waktu Penyelenggaraan	:	Pagi/ 5 hari ( <i>Fullday</i> )
Kurikulum	:	Kurikulum 2013
Akreditasi Sekolah	:	Terakreditasi B
Tahun Pendirian Sekolah	:	1973-1974



**Gambar 4. Profil Sekolah SD Negeri Punukan**

Di SD Negeri Punukan terdapat 6 ruangan kelas, 1 ruang guru, dan 1 ruang kepala sekolah. Di SD Negeri Punukan ini juga memiliki satu ruang perpustakaan yang letaknya berdekatan dengan UKS, gudang olahraga, dan kantin sekolah. Halaman SD Negeri Punukan bisa dikatakan cukup luas yang dimanfaatkan untuk membuat lapangan gobak sodor, lapangan bulutangkis, dan juga bak lompat jauh guna untuk menunjang fasilitas pembelajaran olahraga di sekolah. SD Negeri punukan juga mempunyai satu buah mushola yang terletak di pojok selatan bagian sekolah, SD Negeri Punukan juga memiliki kamar mandi sebanyak 4 ruang kamar mandi, dimana 2 kamar mandi digunakan untuk guru dan 2 kamar mandi digunakan untuk peserta didik. Di utara bagian sekolah terdapat tempat parkir kendaraan untuk guru akan tetapi tidak ada lahan parkir untuk peserta didik, hal ini disebabkan karena rata-rata rumah peserta didik bedekatan dengan letak SD Negeri Punukan sehingga mayoritas peserta didik berjalan kaki ketika hendak berangkat sekolah, dan ada beberapa siswa yang diantar oleh orang tuanya. Lebih detailnya dijelaskan pada gambar halaman selanjutnya sebagai berikut:



**Gambar 5. Denah Lokasi SD Negeri Punukan**

**b. Data Pegawai**

SD Negeri Punukan memiliki jumlah guru atau tenaga pendidik, tenaga administrasi, dan penjaga sekolah berjumlah 11 orang dengan penjabaran 7 Guru berstatus Pegawai Negeri Sipil, 1 orang Guru berstatus honorer, 1 Tenaga Administrasi berstatus honorer, dan 1 Penjaga sekolah yang berstatus honorer. Sebagai gambaran umum, data pegawai SD Negeri Punukan, Beji, Wates, Kulon Progo disajikan dalam bentuk tabel sebagai berikut:

**Tabel 6. Data Pegawai SD Negeri Punukan**

No	Jenis Pegawai	Jumlah
1.	Kepala Sekolah	1
2.	Guru PNS	7
3.	Guru Honorer	1
4.	Penjaga (Honorer)	1
5.	Tenaga Admininstrasi (Honorer)	1
<b>Total</b>		<b>11</b>

### c. Jumlah Siswa

SD Negeri Punukan memiliki rombongan belajar sebanyak 6 kelas dan memiliki peserta didik sejumlah 132 orang, terdiri dari peserta didik laki-laki sebanyak 72 orang dan peserta didik perempuan sebanyak 60 orang. Secara lebih detail deskripsi jumlah siswa per-kelas disajikan dalam bentuk tabel berikut ini:

No.	Kelas	Jenis Kelamin		Jumlah Total (per-kelas)	Jumlah Rombongan Belajar
		L	P		
1.	Kelas I	12	7	19	1
2.	Kelas II	10	9	19	1
3.	Kelas III	12	10	22	1
4.	Kelas IV	12	12	23	1
5.	Kelas V	13	12	26	1
6.	Kelas VI	13	10	23	1
<b>JUMLAH</b>		72	60	132	6

**Tabel 7. Data Siswa SD Negeri Punukan**

### d. Kondisi Lingkungan Geografis

Secara geografis SD Negeri Punukan terletak di Dusun Beji, Kelurahan Wates, Kecamatan Wates, Kabupaten Kulon Progo. Berdiri di atas tanah seluas 1596 m<sup>2</sup> dari tanah kas Desa Wates yang dikukuhkan melalui Surat Keterangan Tanah Nomor 37/08.1/VI/2008 dengan status kepemilikan adalah Hak Pakai. Batas-batas geografis SD Negeri Punukan adalah sebagai berikut:

- 1) Sebelah Timur berbatasan dengan Jalan desa.
- 2) Sebelah Selatan berbatasan dengan Jalan Wates-Kokap.
- 3) Sebelah Barat Berbatasan dengan Rumah Sarmo Wijoyo. Sebelah Utara Berbatasan dengan Rumah H. Sukirman, S.Pd

**e. Prasarana Sekolah**

SD Negeri punukan memiliki prasarana 6 ruang kelas, 1 ruang guru, 1 ruang UKS, 1 ruang kepala sekolah, 1 Musholla, 4 kamar mandi, 1 tempat parkir, 2 lokal sirkulasi/teras, 1 dapur, 1 gudang, dan memiliki instalasi air, jaringan listrik dan akses jalan. Lebih detailnya disajikan dalam tabel berikut:

**Tabel 8. Data prasarana di SD Negeri Punukan**

No.	Jenis	Jumlah	Kondisi		
			B	RR	RB
1.	Ruang Kelas	6 ruang	2	4	-
2.	Ruang Guru	1 ruang	1	-	-
3.	Ruang UKS	1 ruang	-	1	-
4.	Ruang Kepala Sekolah	1 ruang	1	-	-
5.	Musholla	1 ruang	1	-	-
6.	Kamar mandi/WC	4 ruang	3	1	-
7.	Tempat Parkir	1 tempat	1	-	-
8.	Sirkulasi/Teras	2 lokal	-	2	-
9.	Dapur	1 ruang	-	1	-
10.	Gudang	1 ruang	-	1	-
11.	Instalasi Air		✓		
12.	Jaringan Listrik		✓		
13.	Akses Jalan		✓		

SD Negeri punukan dipilih menjadi lokasi penelitian karena sekolah ini menjadi tempat berlangsungnya Praktik Lapangan Persekolahan (PLP) yang dilaksanakan pada bulan Juli-Agustus 2019. Pembelajaran senam artistik di SD

Negeri Punukan sudah berjalan dengan baik hanya saja masih ada beberapa siswa yang merasa cemas sehingga ketika akan melakukan gerakan masih merasa ketakutan sehingga tidak dapat mencapai hasil yang maksimal. Hal inilah yang mendorong peneliti tertarik dan berkeinginan untuk melakukan penelitian di SD Negeri Punukan khususnya faktor-faktor kecemasan peserta didik terhadap pembelajaran senam artistik di sekolah.

## **2. Deskripsi Subjek**

Subjek penelitian ini adalah peserta didik yang diambil sebanyak 9 anak, subjek ini didapatkan melalui observasi kegiatan pembelajaran dan juga melihat nilai KKM yang didapatkan peserta didik, dimana 9 peserta didik ini mendapatkan nilai di bawah KKM yang telah ditentukan. Alasan memilih kelas atas sebagai subjek penelitian adalah pembelajaran senam artistik yang tercantum di KI dan KD adalah peserta didik kelas atas, disamping itu juga peserta didik kelas atas juga lebih mudah untuk mengkondisikannya, dan jarang yang merasa malu ketika diwawancara. Guru PJOK berperan sebagai *key informan* atau triangulasi data pada penelitian ini.

## **3. Deskripsi Waktu Penelitian**

Penelitian ini dimulai pada bulan November sampai dengan bulan Desember 2019 atau kurang lebih selama dua bulan yang dilaksanakan di SD Negeri Punukan Kabupaten Kulon Progo. Penelitian dilakukan dalam rentan waktu dua bulan karena sesuai dengan surat ijin penelitian dari fakultas dan juga surat ijin Penelitian dari Pemda DIY. Selain berdasarkan surat ijin penelitian, waktu penelitian juga menyesuaikan dengan kondisi dan situasi lokasi atau tempat

yang dijadikan sebagai objek penelitian baik itu dari segi kesibukan guru penjas, mencari dan menyelaraskan waktu yang tepat pada program semester materi senam artistik untuk peserta didik yang disusun disekolan, dan juga peneliti sendiri. Dengan mengambil rentang waktu selama dua bulan diharapkan penelitian ini dapat selesai secara tepat waktu.

Waktu penelitian ini terdiri dari beberapa tahap diantaranya, pengambilan data wawancara dengan guru PJOK, wawancara peserta didik, dan pengambilan dokumentasi dan observasi partisipatif senam artistik yang dilaksanakan ketika melakukan Praktik Lapangan Persekolahan. Adapun waktu pengambilan data wawancara dengan peserta didik dan pengambilan dokumentasi dilakukan pada hari, Kamis 21 November 2019 pada Pukul 09.20-11.30 WIB pada jam istirahat dan KBM sekolah dan wawancara dengan guru PJOK pada hari Senin, 2 Desember 2019 Pukul 10.00 WIB, kemudian observasi partisipatif dilaksanakan pada saat melakukan Praktik Lapangan Persekolahan (PLP) pada bulan Juli-Agustus 2019, wawancara peserta. Semua waktu pengambilan data dan penelitian menyesuaikan dengan situasi dan kondisi baik dari objek penelitian, subjek penelitian, maupun peneliti sendiri, sehingga dalam waktu pengambilan data penelitian terdapat waktu yang berbeda-beda.

#### **4. Penyajian Hasil Penelitian**

Pada bahasan ini, peneliti akan menyajikan data terkait hasil wawancara faktor-faktor kecemasan peserta didik kelas atas terhadap pembelajaran senam artistik di SD Negeri Punukan Kabupaten Kulon Progo. Hasil wawancara dilakukan dengan 9 peserta didik yang mengalami kecemasan dalam mengikuti

pembelajaran senam artistik sehingga mempengaruhi hasil belajar peserta didik yang tidak mencapai nilai KKM yang telah ditentukan. Hasil wawancara, secara rinci hasilnya dipaparkan sebagai berikut:

a. Faktor Internal

- 1) Indikator Fisik. Dari 9 peserta didik, ada 6 peserta didik yang menyatakan tubuhnya menjadi penghambat dalam pembelajaran senam artistik.
- 2) Indikator Psikis. Dari 9 peserta didik, ada 5 peserta didik yang menyatakan tidak tertarik dengan pembelajaran senam artistik dan juga merasa degdegan, gerogi, dan tidak percaya diri. Hal tersebut dikarenakan peserta didik takut mengalami cedera dan juga pembelajarannya membuat takut peserta didik.

b. Faktor Eksternal

- 1) Indikator Guru. Dari 9 peserta didik, ada 1 peserta didik yang menyatakan guru tidak memberi motivasi ketika pembelajaran berlangsung.
- 2) Indikator Materi. Dari 9 peserta didik, ada 3 peserta didik yang menyatakan materi yang diajarkan tidak menyenangkan, dan 6 peserta didik menyatakan menyenangkan akantetapi membuat takut.
- 3) Indikator Sarpras. Dari 9 peserta didik, ada 1 peserta didik yang menyatakan sarana atau matras yang digunakan kurang baik.
- 4) Indikator Lingkungan. Dari 9 peserta didik, ada 1 peserta didik yang menyatakan lingkungan kurang nyaman kerena terganggu oleh kelas lain ketika istiraha KBM.

Hasil wawancara dengan peserta didik dan guru sebagai key informan, secara rinci disajikan sebagai berikut:

Berdasarkan hasil wawancara dengan peserta didik, menunjukkan bahwa peserta didik mengalami kecemasan dalam mengikuti pembelajaran senam artistik di SD Negeri Punukan karena beberapa hal. Seperti yang diungkapkan oleh peserta didik, yaitu INN ketika ditanya tertarik tidak dengan pembelajaran senam artistik?, menyatakan bahwa:

“Emmm enggak suka” berlanjut dengan pertanyaan kenapa kok tidak suka? ”wedi nek njungkel”.

Ditambah hasil wawancara dengan peserta didik KAA, menyatakan:

“Emm, takut nanti kalo kejedug di situ”.

Ditambah hasil wawancara dengan peserta didik AFN, menyatakan:

“ Engga suka kak” la kenapa dek? AFN menjawab: “ Badannya sakite kak”

Ditambah hasil wawancara dengan DFS, yang menyatakan:

“ Enggak suka, susah e kak”.

Sama halnya dengan ALF, yang menyatakan:

“ Enggak terlalu tertarik kak”.

Hal tersebut diperkuat dengan hasil wawancara dengan guru PJOK, bahwa:

“Ya untuk materi pembelajaran senam ini, em untuk anak-anak pada dasarnya untuk materi ini kurang minat, beda dengan pembelajaran dalam bentuk yang permainan”.

Berdasarkan hasil wawancara di atas, menunjukkan bahwa penyebab kecemasan peserta didik dalam pembelajaran senam artistik di SD Negeri Punukan Kabupaten Kulon Progo salah satunya disebabkan oleh faktor internal indikator psikis dimana peserta didik tidak berminat dengan pembelajaran senam

artistik, peserta didik lebih berminat ke pembelajaran yang ada unsur permainannya.



**Gambar 6. Wawancara dengan salah satu Peserta Didik yang mengalami kecemasan.**

Ada beberapa hal lain yang dirasakan oleh peserta didik ketika akan melaksanakan gerakan senam artistik, seperti yang diungkapkan oleh INN :

“ Opo yo, wedi ndredeg “.

Sama halnya yang diungkapkan oleh ALF:

“ Emm yang pertama gerogi kak “.

Lain halnya yang diungkapkan oleh DFS, yang menyatakan:

“ Degdegan kak rasanya “.

Peserta didik ATW, menatakan:

“Takut kak”

Lalu peserta didik EDY, menyatakan:

“ Iya, tidak percaya diri kak “.

Hasil wawancara di atas menunjukkan bahwa kurang bersemangat dalam megikuti pembelajaran senam artistik di SD Negeri Punukan Kabupaten Kulon Progo dipengaruhi oleh faktor internal indikator psikis meliputi: rasa tidak

percaya diri, degdegan, gerogi, dan takut. Ditambah dengan hasil wawancara dengan peserta didik HA, yang menyatakan bahwa:

“Belum, tapi kalo mau melakukan gerakan itu takut kak” dan “Capek, sayah, pegel-pegel kak badane ki”

Hal lain yang diungkapkan INN :

“Heeh kak iya, badannya kaku” dan “ Loro keneki (menunjuk tenguk kepala).

Peserta didik ATW, menyatakan:

“ Iya “ ketika ditanyakan apakah tubuhnya menganggu.

Sama halnya dengan peserta didik ZA, yang menyatakan :

“ Heeh, Iya mengganggu kak”

Hal tersebut di atas diperkuat hasil wawancara dengan guru PJOK yaitu:

“Iya, untuk kemampuan peserta didik ini ya tingkat kelenturan masing-masing anak ini yang sangat menentukan, karena anak kan punya tingkat kelenturan yang berbeda-beda.”.

Berdasarkan hasil wawancara dengan peserta didik, menunjukkan bahwa peserta didik merasa takut dan sulit untuk melakukan gerakan senam artistik, dan peserta didik merasa badan menjadi pegal-pegal setelah mengikuti pembelajaran senam artistik. Hal tersebut juga diakui oleh guru PJOK di SD Negeri Punukan Kabupaten Kulon Progo yang menyatakan bahwa:

“ Yang pertama ya dari kelenturan masing-masing anak itu mas” dan

“ Yak postur tubuh ini sebetulnya juga berpengaruh mas, anak yang tubuhnya atletis ini biasanya ee sangat mudah untuk mengikuti gerakan-gerakan ini, berbeda dengan anak-anak yang postur tubuhnya gede,gendut ya kadang juga mempengaruhi. Tapi terkadang ndak seperti itu, kadang anaknya berbadan gede gendut tapi ternyata ada beberapa yang bisa.”

Berdasarkan hasil wawancara dengan peserta didik, menunjukkan bahwa

peserta didik merasa terganggu dengan tubuhnya dan tidak hanya merasa takut/

sulit untuk melakukan gerakan senam artistik, peserta didik juga merasa badan menjadi pegal-pegal setelah mengikuti pembelajaran senam artistik. Hal ini terkait dengan lingkungan yang diungkapkan oleh peserta didik ALF, yang menyatakan:

“Terganggu sama kelas 6 kak”.

Berikut merupakan gambar dokumentasi tempat pelaksanaan pembelajaran senam artistik di SD Negeri Punukan Kabupaten Kulon Progo:



**Gambar 7. Tempat proses pembelajaran senam artistik di SD Negeri Punukan**

Hal lainnya yang diungkapkan oleh peserta didik ketika ditanyakan pembelajarannya menyenangkan atau tidak, INN menyatakan :

“Emm, titik”

Peserta didik AFN juga menyatakan:

“ Engga menyenangkan”

Sama halnya ZA, yang menyatakan:

“Engga hehe”

Hal lainnya yang diungkapkan oleh HA mengenai sarpras:

“emmm” apakah matrasnya kurang empuk atau sudah nyaman? “Ohh kurang empuk kak”

Hal lainnya yang diungkapkan oleh EDY, ketika ditanyakan apakah guru memberi motivasi ketika pembelajaran?

“Enggak kak”

Berdasarkan hasil wawancara dengan peserta didik, menunjukkan bahwa peserta didik merasa terganggu dengan lingkungan yang ada, guru tidak memberi motivasi, tidak menyukai materi pembelajaran senam artistik, dan juga adanya sarananya yang kurang layak menurut peserta didik.

Guru PJOK di SD Negeri Punukan Kabupaten Kulon Progo juga masih merasa kesulitan dalam mengajarkan pembelajaran senam artistik, hal tersebut dipengaruhi beberapa faktor seperti dalam hasil wawancara berikut:

“Ya untuk materi pembelajaran senam ini, em untuk anak-anak pada dasarnya untuk materi ini kurang minat, beda dengan pembelajaran dalam bentuk yang permainan”. dan

“Iya, untuk kemampuan peserta didik ini ya tingkat kelenturan masing-masing anak ini yang sangat menentukan, karena anak kan punya tingkat kelenturan yang berbeda-beda”.

Sebenarnya guru PJOK di SD Negeri Punukan Kabupaten Kulon Progo sudah menerapkan solusi untuk mengatasinya. Berikut hasil wawancara dengan guru PJOK terkait hal tersebut, yaitu:

“Ya untuk mengatasi, saya untuk mengarahkan anak atau peserta didik agar anak senang dalam mengikuti materi pembelajaran ini khususnya untuk senam artistik ini”.

“Yaa untuk mengatasi anak-anak kurang minat ini ya kita *support* anak ya, kita *support* kita beri penjelasan kemudian dengan dibantu guru anak-anak saya suruh untuk mencoba”.

Dan yang lainnya:

“Untuk anak-anak yang mengalami kecemasan ini dengan cara kita bantu mas, kita bantu untuk melaksanakan gerakan ini. Untuk anak-anak yang sudah bisa kan sudah bisa kita lepas sudah bisa melaksanakan sendiri, tetapi anak-anak yang em punya tingkat kecemasan yang tinggi ini sambil kita bantu”.



**Gambar 7. Wawancara dengan Guru PJOK SD Negeri Punukan.**

Berdasarkan hasil wawancara di atas, sebenarnya guru sudah memaksimalkan kemampuannya dalam mengajar materi senam artistik ini di SD Negeri Punukan Kabupaten Kulon Progo, misalnya memberikan contoh, bantuan, dan motivasi agar peserta didik mau untuk mencoba.

Berdasarkan hasil wawancara dengan peserta didik di SD Negeri Punukan Kabupaten Kulon Progo dapat disimpulkan bahwa faktor-faktor yang menyebabkan peserta didik mengalami kecemasan berlebihan terhadap pembelajaran senam artistik di SD Negeri Punukan Kabupaten Kulon Progo disajikan pada tabel sebagai berikut:

**Tabel 9. Kesimpulan Hasil Wawancara.**

No	Faktor	Kesimpulan Hasil Wawancara
1	Faktor Internal	
	Fisik	<ol style="list-style-type: none"><li>Bentuk fisik peserta didik menghambat untuk melakukan gerakan senam artistik, karena masih ada peserta didik yang memiliki berat badan yang lebih dan juga pengaruh dari tingkat kelenturan peserta didik</li><li>Peserta didik merasa tidak nyaman setelah mengikuti pembelajaran senam lantai, seperti badan menjadi pegal-pegal.</li><li>Dari 9 peserta didik, ada 6 peserta didik yang menyatakan tubuhnya menjadi penghambat dalam pembelajaran senam artistik.</li></ol>
	Psikis	<ol style="list-style-type: none"><li>Peserta didik kurang tertarik untuk mengikuti pembelajaran senam artistik, lebih tertarik pada pembelajaran yang berupa permainan.</li><li>Peserta didik merasa takut cedera saat akan melakukan gerakan senam artistik.</li><li>Dari 9 peserta didik, ada 5 peserta didik yang menyatakan tidak tertarik dengan pembelajaran senam artistik dan juga merasa degdegan, gerogi, dan tidak percaya diri. Hal tersebut dikarenakan peserta didik takut mengalami cedera dan merasakan takut, degdegan, gerogi, dan tidak percaya diri</li></ol>
	Faktor Eksternal	
	Guru	Dari 9 peserta didik hanya 1 peserta didik yang menyatakan guru tidak memberi motivasi kepada dirinya ketika pembelajaran berlangsung.
	Materi	Peserta didik kurang menyukai materi pembelajaran senam artistik hal ini dikarenakan pembelajaran senam artistik memberikan ancaman rasa takut kepada peserta didik ketika hendak melakukan gerakan. Dari 9 peserta didik, ada 3 peserta didik yang menyatakan materi yang diajarkan tidak menyenangkan.
	Sarpras	Sarana dan prasarana yang digunakan menurut 1 peserta didik dari total peserta didik sebagai sumber menyatakan kurang nyaman digunakan. Tentu saja sarpras sangat berpengaruh terhadap tingkat kecemasan peserta didik.
	Lingkungan	Dari 9 peserta didik, ada 1 peserta didik yang menyatakan lingkungan kurang nyaman kerena terganggu oleh kelas lain ketika istiraha KBM.

## **B. Pembahasan**

Berdasarkan hasil penelitian, menunjukkan bahwa faktor yang menghambat peserta didik dalam pembelajaran senam artistik adalah adanya hambatan pada faktor internal dan eksternal peserta didik, dimana faktor internal indikaor fisik ialah bentuk fisik peserta didik yang tidak ideal dan juga tingkat kelenturan tubuh peserta didik yang berbeda-beda, badan menjadi pegal hal ini selalu diungkapkan peserta didik ketika melakukan wawancara dengan peserta didik, tentu saja pengaruh berat badan ini nantinya akan berdampak besar terhadap tingkat kepercayaan diri peserta didik ketika hendak melakukan gerakan. Faktor lainnya yang menghambat peserta didik adalah faktor internal indikator psikis, tidak minatnya peserta didik terhadap pembealajaran senam artistik tentu saja akan berdapak sangat besar terhadap antusiasme peserta didik serta rasa takut akan terjadinya cidera, hal lainnya yang dirasakan peserta didik adalah adanya perasaan gerogi, degdegan, dan juga tidak percaya diri ketika hendak melakukan gerakan senam artistik.

Faktor penghambat lainnya adalah faktor guru, materi, lingkungan dan sarana prasarana, walaupun sarana prasarana juga menghambat peserta didik dalam proses pembelajaran senam lantai namun dampaknya tidak terlalu besar pada peserta didik, diibaratkan jika sarana prasarana kurang semisal tidak adanya aula yang digunakan untuk pembelajaran senam lantai maka pembelajaran bisa berpindah ke lapangan outdoor sedangkan jika matras senam tidak ada maka bisa diganti dengan kasur busa, jika peti lompat tidak ada maka bisa dimodifikasi

dengan kardus bekas sebagai rintangannya. Akan tetapi masih terdapat peserta didik yang menyatakan materi pembelajaran yang diberikan guru tidaklah menyenangkan sehingga hal ini akan berdampak pada hasil belajar peserta didik, disamping itu guru juga tidak memberikan motivasi ketika pembelajaran berlangsung hal ini juga akan berdampak besar pada peserta didik yang merasa dirinya kurang percaya diri, faktor lainnya adalah lingkungan tentu saja lingkungan yang nyaman pasti akan membuat peserta didik merasa nyaman dan dapat berkonsentrasi penuh dalam mengikuti pembelajaran senam artistik berbanding terbalik jika suasanya kacau sering diganggu dengan kelas lain hal ini akan membuat konsentrasi peserta didik menjadi pecah dan juga berkurangnya rasa percaya diri ketika di lihat oleh kelas lain.

Dapat disimpulkan bahwa faktor penghambat pembelajaran senam artistik peserta didik kelas atas di SD Negeri Punukan Kabupaten Kulon Progo tersebut berasal dari faktor internal dan eksternal peserta didik. Faktor internal yaitu bersumber dari dalam diri peserta didik untuk kegiatan yang ingin dilakukan yaitu kurang minatnya peserta didik dalam pembelajaran senam artistik, rasa takut akan terjadinya cidera ketika akan melakukan gerakan, badan menjadi pegal dan juga kondisi fisik peserta didik yang memiliki berat badan yang berlebih dan juga tingkat kelenturan yang berbeda-beda juga menghambat peserta didik dalam melakukan gerakan senam artistik. Dengan begitu dapat disimpulkan bahwa peserta didik mempunyai hambatan dalam diri pribadi untuk mengikuti kegiatan pembelajaran senam lantai di sekolah.

Selanjutnya faktor eksternal merupakan faktor yang timbul dari luar atau lingkungan di dekat individu peserta didik. Faktor eksternal terdiri dari guru, materi, sarana prasarana dan lingkungan sekolah. Guru merupakan tenaga pendidik yang berperan langsung menangani pembelajaran di sekolah dan terlibat langsung dengan peserta didik. Materi pelajaran merupakan suatu susunan kurikulum yang wajib diberikan kepada peserta didik sesuai dengan jenjangnya dan diharapkan guru mampu mengarahkan peserta didik yang mempunyai bakat dalam hal olahraga khususnya senam lantai. Lingkungan instrumental terdiri dari sarana dan prasarana yang mendukung terciptanya kualitas latihan, sarana dan prasarana yang memadai latihan akan berjalan secara efektif dan efisien sehingga tujuan dari latihan itu akan tercapai. Lingkungan berpengaruh sangat besar terhadap hasil belajar peserta didik memiliki lingkungan yang baik tentu saja akan menghasilkan hasil belajar yang memuaskan bertolak belakang jika memiliki lingkungan yang bisa dibilang mengganggu saat pembelajaran berlangsung.

## **B. Keterbatasan Penelitian**

Penelitian ini telah diupayakan dengan cermat dan teliti, namun bagaimanapun juga memiliki kelemahan dan keterbatasan yaitu: penelitian ini mendeskripsikan faktor penghambat peserta didik kelas atas mengalami hambatan dalam pembelajaran senam artistik di SD Negeri Punukan Kabupaten Kulon Progo hanya berdasarkan subjektivitas guru dan peserta didik. Penelitian ini belum menggali informasi dari orang tua peserta didik dan eksternal, namun peneliti melengkapi jawaban sisi subjektivitas pihak sekolah, yaitu guru PJOK dengan metode observasi dan dokumentasi.

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **G. Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan dapat disimpulkan bahwa faktor penghambat pembelajaran senam artistik peserta didik kelas atas di SD Negeri Punukan yaitu meliputi: (1) Faktor internal: berat badan yang berlebih/gemuk, kelenturan tubuh, tidak nyaman setelah mengikuti pembelajaran senam lantai, takut cedera dan juga merasa degdegan, gerogi, dan tidak percaya diri. (2) Faktor Eksternal: peserta didik kurang menyukai materi pembelajaran senam artistik, peserta didik lebih tertarik dengan pembelajaran yang berunsur permainan, sarana prasarana pembelajaran senam artistik masih kurang baik, lingkungan yang mengganggu ketika pembelajaran berlangsung.

#### **H. Implikasi**

Sesuai dengan penemuan dalam penelitian ini, maka implikasi dari penemuan tersebut adalah sebagai pengembangan pembelajaran senam artistik peserta didik kelas atas di SD Negeri Punukan Kabupaten Kulon Progo agar memperhatikan faktor internal dan eksternal dalam melaksanakan kegiatan pembelajaran yang diikuti oleh 72 peserta didik. Supaya peserta didik dalam mengikuti merasa senang dan termotivasi, sehingga mampu mencapai hasil yang maksimal, sesuai dengan tujuan pembelajaran.

#### **C. Saran**

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

1. Guru PJOK agar dapat mengembangkan kegiatan pembelajaran agar minat dan motivasi peserta didik dalam pembelajaran tersebut meningkat sehingga aoa yang menjadi tujuan pembelajaran tersebut bisa tercapai.
2. Peserta didik agar dalam mengikuti proses pembelajaran di sekolah bisa dengan sungguh-sungguh agar tujuan pembelajaran dapat tercapai dan memperoleh hasil yang maksimal dalam pembelajaran tersebut.
3. Untuk peneliti seharusnya melakukan pendekatan tidak hanya pada 9 peserta didik yang dijadikan sampel dan narasumber pendukung, namun juga bisa ke seluruh warga sekolah agar memperoleh data yang kaya.

## DAFTAR PUSTAKA

- Abu Ahmadi, Widodo Supriyono. (1991). Psikologi Belajar. Jakarta: Rineka Cipta
- Akhiruyanto, A. (2008). Model pembelajaran pendidikan jasmani dengan pendekatan permainan. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, Volume 5, Nomor 2.
- Arikunto, S. (2005). *Manajemen penelitian*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Budi Hartono. (2011). Pamor Penjasorkes. Purworejo. MGMP Penjasorkes Kabupaten Purworejo
- Dimyati dan Mudjiono. 2006. *Belajar dan Pembelajaran*. Jakarta: PT Rineka Cipta.
- Eveline Siregar, Hartini Nara. (2011). Teori Belajar dan Pembelajaran. Bogor: Ghalia Indonesia
- 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.
- 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.
- Izzaty, R.E., dkk. (2008). *Perkembangan Peserta Didik*. Yogyakarta: UNY Press.
- Komarudin. (2016). Psikologi Olahraga. Bandung: PT Remaja Rosdakarya
- Kusumawati, M. (2015). *Penelitian penjasoerkes*. Bandung: Alfabeta.
- Mahendra, A. (2000-2004). *Pemanduan bakat olahraga senam*. Jakarta: Depdiknas.
- Moleong, L.J. (2007). *Metodologi penelitian kualitatif*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Muktiani, M.R. (2014). Identifikasi kesulitan belajar dasar gerak pencak silat pada mahasiswa PJKR bersubsidi di FIK UNY. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, Volume 10, Nomor 1.
- Mulyaningsih, F. (2009). Inovasi model pembelajaran pendidikan jasmani untuk Penelitian Tindakan Kelas (PTK). *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, Volume 6, Nomor 1.

- 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.
- Rahyubi, H. (2012). *Teori-teori belajar dan aplikasi pembelajaran motorik deskripsi dan tinjauan kritis*. Bandung: Nusa Media.
- Rosdiana, D. (2014). Perencanaan pembelajaran dalam pendidikan jasmani dan kesehatan. Bandung: Alfabeta.
- Sardiman A.M. (2011). Interaksi dan Motivasi Belajar Mengajar. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada
- Sadulloh, U. (2011). *Pendagogik (Ilmu Mendidik)*. Bandung: CV. Alfabeta.
- Sagala S., 2007, *Konsep dan Makna Pembelajaran*, Bandung, Alfabeta.
- 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.
- Sugiyono. (2009). *Metode penelitian pendidikan*. Bandung: Alfabeta.
- \_\_\_\_\_. (2015). *Metode Penelitian pendidikan pendekatan kuantitatif, kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta
- Suharjana, F. (2011). Pengembangan Pembelajaran Senam Melalui Bermain Di Sekolah Dasar. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*. Vol 8, Nomor 1.
- 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.
- Soekarno, W. (2000). *Teori dan praktek senam dasar*. Yogyakarta: Intan Pariwara.
- Utama, A.M.B. (2011). Pembentukan karakter anak melalui aktivitas jasmani bermain dalam pendidikan jasmani. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*. Vol 2, hlm 3.
- Yudanto. (2008). Implementasi pendekatan taktik dalam pembelajaran *invasion games* di sekolah dasar. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, Volume 5, Nomor 2.
- Yusuf, S. (2012). *Psikologi perkembangan anak & remaja*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.

# **LAMPIRAN**



KEMENTERIAN RISET, TEKNOLOGI DAN PENDIDIKAN TINGGI  
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA  
**FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN**  
JURUSAN PENDIDIKAN OLAHRAGA  
PROGRAM STUDI PENDIDIKAN GURU SEKOLAH DASAR PENDIDIKAN JASMANI  
Alamat : Jl. Kolombo No.1 Yogyakarta 55281, Telp.(0274) 513092,586168

Nomor : 69/PGSD Penjas/V/2019  
Lamp : 1 Bendel  
Hal : Pembimbing Proposal TAS

Kepada Yth : **Dra. Farida Mulyaningsih, M.Kes.**  
Fakultas Ilmu Keolahragaan  
Universitas Negeri Yogyakarta

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

Nama : Ridwan Nur Hidayat  
NIM : 16604221033  
Judul Skripsi : Faktor Penghambat Pembelajaran Senam Artistik Peserta Didik Kelas Atas Di SD Negeri Punukan Kabupaten Kulon Progo

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

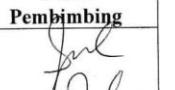
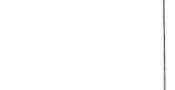
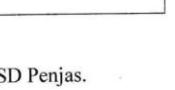
Atas perhatian dan kesediaaan Bapak/Ibu disampaikan terima kasih.

Yogyakarta, 16 Mei 2019  
Dr. Subagyo, M.Pd  
NIP. 19561107 198203 1 003

Tembuan :  
1. Prodi  
2. Ybs

**KARTU BIMBINGAN  
TUGAS AKHIR SKRIPSI/BUKAN SKRIPSI  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN  
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA**

Nama Mahasiswa : Ridwan Nur Hidayat  
 NIM : 166004221033  
 Program Studi : PGSD Penjas  
 Jurusan : P012  
 Pembimbing : Dra. Farida Muqiyuningih, M.Kes.

No.	Tanggal	Pembahasan	Tanda tangan Dosen Pembimbing
1.	15 Mei 2019	Konfirmasi	
2.	17 Mei 2019	Permasalahan & Bab I	
3.	12 Juli	Bab. I	
4.	5 Agustus 2019	Bab. I & II	
5.	21 Agustus	Bab. I. II. III	
6.	13 Nop. 19	Instrumen	
7.	12 Des. 2019	Bab. IV & Bab. V	
8.	13 Jan. 2020	Bab. I - V	
9.	16 Jan. 2020	Myia Miam	

Mengetahui  
Kaprodi PGSD Penjas.

  
Dr. Hari Yuliarto, M.Kes.  
NIP. 19670701 199412 1 001



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

Alamat : Jl. Kolombo No.1 Yogyakarta 55281 Telp.(0274) 513092, 586168 psw: 282, 299, 291, 541

Nomor : 11.21/UN.34.16/PP/2019.

14 November 2019

Lamp. : 1 Eks.

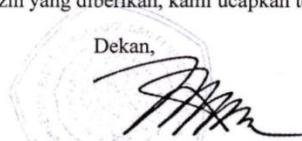
Hal : Permohonan Izin Penelitian.

**Kepada Yth.  
Kepala SD Negeri Punukan  
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 : Ridwan Nuur Hidayat  
NIM : 16604221033  
Program Studi : PGSD Penjas  
Dosen Pembimbing : Farida Mulyaningsih, M.Kes.  
NIP : 196307141988122001  
Penelitian akan dilaksanakan pada :  
Waktu : November s/d Desember 2019  
Tempat : SD Negeri punukan/ Jln. Kokap No. Km. 1 Kopat Beji Wates Kulon Progo.  
Judul Skripsi : Faktor Penghambat Pembelajaran Senam Artistik Peserta Didik Kelas Atas Di SD Negeri Punukan Kabupaten Kulon Progo

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

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

**Tembusan :**

1. Kaprodi PGSD Penjas
2. Pembimbing Tas.
3. Mahasiswa ybs.



PEMERINTAH DAERAH DAERAH ISTIMEWA YOGYAKARTA  
Kepatihan Dariurejan Yogyakarta Telepon (0274) 562811 Faxmili (0274) 588613  
Website : jogjaprov.go.id Email : santel@jogjaprov.go.id Kode Pos 55213

Yogyakarta, 19 Februari 2013

Kepada Yth. :

1. Kepala Instansi Vertikal se-DIY
2. Kepala Dinas/Badan/Kantor di lingkup DIY
3. Bupati/Walikota se-DIY
4. Rektor PTN/PTS se-DIY

Di Tempat

SURAT EDARAN

NOMOR: 070 / 012.18

TENTANG

PENERBITAN SURAT KETERANGAN PENELITIAN

Berdasarkan Peraturan Menteri Dalam Negeri No.3 Tahun 2018 Tentang Penerbitan Surat Keterangan Penelitian maka disampaikan hal-hal sebagai berikut :

1. Bahwa untuk tertib administrasi dan pengendalian pelaksanaan penelitian dalam rangka kewaspadaan dini perlu dikeluarkan Surat Keterangan Penelitian (SKP) sehingga produk yang dikeluarkan bukan Surat Rekomendasi Penelitian melainkan Surat Keterangan Penelitian;
2. Penelitian yang dilakukan dalam rangka tugas akhir pendidikan/sekolah dari tempat pendidikan/sekolah di dalam negeri dan penelitian yang dilakukan instansi pemerintah yang sumber pendanaan penelitiannya bersumber dari Anggaran Pendapatan dan Belanja Negara/Anggaran Pendapatan dan Belanja Daerah tidak perlu menggunakan Surat Keterangan Penelitian.

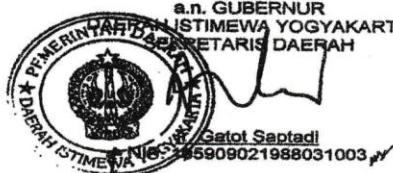
Sehubungan dengan hal tersebut kami mohon kiranya Bapak/Ibu/Saudara berkenan memperbaik dan mensosialisasikan kepada pejabat dan pegawai di lingkungan kerja Bapak/Ibu/Saudara serta membantu menyebarluaskan kepada masyarakat umum.  
Atas perhatiannya, kami ucapan terimakasih.

Ditetapkan di Yogyakarta  
Pada tanggal

a.n. GUBERNUR

DAERAH ISTIMEWA YOGYAKARTA

SECRETARIS DAERAH





PEMERINTAH KABUPATEN KULON PROGO  
DINAS PENDIDIKAN  
UPTD PAUD DAN DIKDAS KECAMATAN WATES  
**SD NEGERI PUNUKAN**  
Jalan Kokap Km. 1 Beji, Wates Kode Pos 55611  
KULON PROGO

**SURAT KETERANGAN**

Nomor :

Yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Gunardi, S.Pd.  
NIP : 19700507 199102 1 002  
Jabatan : Kepala Sekolah  
Unit Kerja : SD Negeri Punukan  
Alamat Sekolah : Jalan Kokap Km. 1 Beji, Wates, Kulon Progo.

Dengan ini menerangkan sesungguhnya bahwa:

Nama : Ridwan Nur Hidayat  
NIM : 16604221033  
Fakultas : Ilmu Keolahragaan  
Prodi : PGSD Penjas  
Universitas : Universitas Negeri Yogyakarta

Telah benar-benar melaksanakan penelitian untuk penyusunan skripsi di SD Negeri Punukan, dengan judul “Faktor Penghambat Pembelajaran Senam Artistik Peserta Didik Kelas Atas Di SD Negeri Punukan Kabupaten Kulon Progo”.

Demikian surat keterangan ini dibuat dengan sesungguhnya agar digunakan sebagaimana mestinya.

Wates, 4 Desember 2019



NIP 19700507 199102 1 002

Lampiran 6. Pedoman Wawancara

**PEDOMAN WAWANCARA**

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

Pedoman Wawancara Siswa:

No.	Faktor	Pertanyaan
Ktor Internal	c. Fisik	7) Apakah tubuh anda menjadi penghambat dalam pembelajaran senam artistik? 8) Apakah setelah mengikuti pembelajaran senam artistik, tubuh anda jadi nyaman untuk digerakkan? 9) Apakah anda pernah mengalami cidera? 10) Apakah anda mengalami keringat dingin? 11) Apakah anda merasakan gemetar? 12) Apakah anda dapat melakukan gerakan tersebut?
	d. Psikis	3) Apakah anda tertarik untuk mengikuti pembelajaran senam artistik? 4) Apakah anda merasa takut? Merasa tidak percaya diri? Atau merasa paik?
	e. Guru	3) Apakah guru selalu memberikan motivasi

	Eksternal		<p>sat pembelajaran senam artistik berlangsung?</p> <p>4) Apakah guru selalu memberikan contoh gerakan saat proses pembelajaran di sekolah?</p>
	f. Materi		<p>3) Apakah materi senam artistik yang diajarkan menyenangkan?</p> <p>4) Apakah materi pembelajaran senam artistik yang diajarkan membuat anda sulit mengikutinya?</p>
	g. Sarpras		<p>2) Sarana yang digunakan dalam pembelajaran senam artistik sangat nyaman?</p>
	h. Lingkungan		<p>2) Lingkungan pembelajaran sangat menyenangkan?</p>

Pedoman wawancara guru:

No.	Faktor	Pertanyaan
	guru	<p>d. Adakah kesulitan yang anda hadapi saat melaksanakan pembelajaran senam artistik?</p> <p>e. Jika ada mengapa anda mengalami kesulitan saat proses pembelajaran senam?</p> <p>f. Bagaimana cara anda untuk mengatasi kesulitan yang</p>

		anda hadapi tersebut?
	serta Didik	<p>f. Terkait dengan peserta didik, adakah motivasi peserta didik dalam mengikuti pembelajaran senam artistik?</p> <p>g. Bagaimana kemampuan peserta didik dalam megikuti pembelajaran senam artistik?</p> <p>h. Apakah ada kedala yang ditemui peserta didik dalam mengikuti pembelajaran senam artistik?</p> <p>i. Jika ada kendala, mengapa kendala tersebut bias muncul pada pembelajaran senam artistik?</p> <p>j. Adakah solusi yang anda berikan untuk mengatasi kendala tersebut?</p>

## Lampiran 7. Transkrip Hasil Wawancara Peserta Didik

### **Transkrip Wawancara**

#### **1. Ibnu Naufal Nugroho**

Saya : Halo, namanya siapa dek?

Ibnu : Ibnu

Saya : Kelas?

Ibnu : pat

Saya : Kelas berapa?

Ibnu : Empat kak

Saya : O ya, suka olahraga ndak?

Ibnu : Suka

Saya : Sukanya olahraga apa?

Ibnu : Bentengan kak

Saya : Bentengan? Ow kalo sama senam lantai suka ndak?

Ibnu : emmm (menggelengkan kepala)

Saya : Jawab aja gapapa dek

Ibnu : Enggak suka

Saya : Pernah diajarkan pembelajaran senam lantai enggak disini?

Ibnu : Pernahh

Saya : Ibnu tertarik ndak sama pembelajarannya?

Ibnu : Emmm enggak

Saya : Ow, ibnu itu kok enggak tertarik tu karena apa?

Ibnu : Wedi nek njungkel

Saya : Njungkel?

Ibnu : Heeh

Saya : Nah kan itu giliran, ibnu kan pernah dapat giliran buat nyoba, nah yang ibnu rasakan itu apa saat itu?

Ibnu : Wedi kak

Saya : Wedi? Ndreddeg gitu ya?

Ibnu : Heeh

Saya : Trus, ibnu wedi ra sempat mikir ra nek saumpomo nyobo mengko aku cidera poyo, mikir ngono ndak?

Ibnu : Enggak kak

Saya : Ndak pernah mikir gitu ya?

Ibnu : Ora kak

Saya : Ibnu merasa takut waktu itu?

Ibnu : Haah takut

Saya : Itu rasanya gimana gemetar, tidak percaya diri, panik gitu?

Ibnu : Iya, wedi ndak tibo

Saya : Dijawab yang keras aja gapapa dek

Ibnu : Opo yo, wedi ndredrek

Saya : Wedi tibo loro gitu ya?

Ibnu : (mengangguk)

Saya : Trus menurt ibnu, tubuhe ibnu ki menjadi penghambat ora?

Ibnu : Menghambat? Pie

Saya : Maksudnya pas mau mencoba gerakan roll depan itu tubuhnya ibnu ganggu enggak, kaku gitu?

Ibnu : Heeh kak iya, badannya kaku

Saya : Jadi menghambat ibnu buat melakukan gerakane gitu ya

Ibnu : Heeh

Saya : Ibnu pernah cidera ndak?

Ibnu : Pernah

Saya : Cidera apa ?

Ibnu : Loro keneki

Saya : Yang bagian mana?

Ibnu : Menunjuk bagian tengkuk

Saya : Bagian belakang sini, waktu melakukan gerakan itu?

Ibnu : heeh

Saya : Makane jut ibnu takut?

Ibnu : iya

Saya : Oww ya, nah ketika pembelajaran selesai kan yang dirasakan tubuh sakit itu tadi?

Ibnu : Heeh

Saya : yaya, nah untuk bu guru itu waktu pembelajaran itu memberikan motivasi ndak maksudnya kayak dukungan “ ayo nu kamu bisa melakukannya” gitu?

Ibnu : (Mengangguk)

Saya : Iya? Bu guru juga memberi contoh ndak?

Ibnu : Iyah

Saya : Untuk materi, senam ini menurut ibnu yang diajarkan menyenangkan enggak?

Ibnu : emmmm

Saya : Menyenangkan tidak bagi ibnu?

Ibnu : Emm titik

Saya : Menyenangkan tapi setitik? Tidak menyenangkan berarti ya?

Ibnu : heeem

Saya : Gapapa nu santai aja

Saya : Trus, apakah materi senam lantai ini membuat ibnu sulit untuk mengikutinya?

Ibnu : Heeh kak

Saya : Trus sarprasyna nu, itukan pake matras nah menurut ibnu matrasnya itu nyaman ndak digunakan?

Ibnu : emmmmm

Saya : empuk gitu, ga keras?

Ibnu : empuk

Saya : Emm, trus lingkungannya nu waktu pembelajaran itukan, kan dihalaman depan, menurut ibnu efektif ndak? Ibnu merasa nyaman ndak kalau ada suara-suara kelas lain kerasa keganggu enggak?

Ibnu : enggak

Saya : Jadi nyaman-nyaman aja ya, baik gitu terimakasih banyak nu.

## **2. Anggun Luvita Fanni**

Saya : Halo, namanya siapa dek?

Anggun : Anggun

Saya : Kelas ?

Anggun : Lima hehe

Saya : Inikan kakak mau bertanya, tapi jangan gerogi ya santai aja

Anggun : “mengangguk”

Saya : Suka olahraga tidak dek?

Anggun : Suka

Saya : Tau olahraga senam lantai dek?

Anggun : Sedikit kak

Saya : Sama bu guru pernah enggak diajari olahraga senam lantai?

Anggun : Pernah kak

Saya : emmm sama olahraga senam lantai itu adek tertarik enggak sama olahraganya?

Anggun : Enggak terlalu tertarik kak

Saya : Ketika mau melakukan gerakan ini dek, apa yang adek rasakan?

Anggun : Emm pertama gerogi terus ke dua berani kak.

Saya : Gerogi itu, adek kayak merasa tidak percaya diri, panik gitu ndak dek?

Anggun : Heeh

Saya : Pas waktu itu, adek mengalami keringat dingin ndak?

Anggun : Enggak kak

Saya : Sebelumnya adek pernah mengalami cidera ?

Anggun : Belum kak

Saya : Pada saat melakukan gerakan itu dek, emm tubuh adek itu menjadi penghambat ndak buat melakukan gerakan?

Anggun : Enggak

Saya : Nah ketika pembelajaran senam itu selesai, tubuh adek itu rasanya bagaimana? Nyamankah atau malah pegel-pegel?

Anggun : Biasa aja heeh

Saya : Terus waktu pembelajaran itu, bu guru sering memberi motovasi tidak dek?

Anggun : Motovasi itu apa kak?

Saya : Motivasi itu kayak dukungan buat adek kayak “ ayo dek kamu bisa dek” begitu tidak?

Anggun : “Mengangguk dan tersenyum” iya kak

Saya : Buguru juga sering memberi contoh ya dek?

Anggun : Iya

Saya : Untuk materinya senam artistik ini atau senam lantai yang diajarkan menyenangkan tidak?

Anggun : Menyenangkan kak

Saya : Apaa, pembelajaran senam artistik ini membuat adek menjadi sulit tidak untuk mengikutinya?

Anggun : Enggak terlalu kak

Saya : Untuk sarananya sendiri matras atau kasurnya itu menurut adek nyaman ndak?

Anggun : Nyaman

Saya : jadi layak dan kondisinya baik gitu ya? Ndak terlalu kurang empuk gitu?

Anggun : hahahaah

Saya : Iya atau enggak?

Anggun : Enggak kak

Saya : Untuk lingkunganya dek, maksudnya lingkungan itu kayak waktu pembelajaran itu adek keganggu enggak sama kelas lain atau kondisi-kondisi yang lain?

Anggun : Terganggu sama kelas 6 kak

Saya : ow yaya, yauda gitu aja terimakasih banyak ya dek.

### **3. Apri Tri Wahyuni**

Saya : Halo adek, namanya siapa?

Apri : Apri

Saya : Apri, kelas?

Apri : Empat

Saya : Inikan kakak mau bertanya, tapi santai aja ya ndak usah gerogi ya

Apri : “Mengangguk”

Saya : Suka olahraga ndak dek?

Apri : Suka

Saya : Suka, tau sama olahraga senam lantai ndak?

Apri : Enggak

Saya : Itu lo yang roll depan, roll belakang yang pernah diajarkan di depan halaman, ingat? Yang pakai matras

Apri : “Mengangguk”

Saya : Dek april tertarik ndak sama pembelajarannya?

Apri : Enggak kak

Saya : La kenapa dek?

Apri : (Diam saja)

Saya : Sulit?

Apri : (Mengangguk)

Saya : ow, waktu mau melakukan gerakan itu dek, kan disuruh buat roll depan itukan adek merasa takut tidak?

Apri : Takut kak

Saya : Takut mengalami cidera tidak dek?

Apri : Enggak

Saya : Perasaan adek saat mau melakukan gerakan itu seperti apa dek?

Apri : (Diam saja)

Saya : Takut? Atau mungkin senang? Atau gimana rasanya?

Apri : Takut

Saya : Lakok bisa takut kenapa ?

Apri : Belum pernah mencoba kak

Saya : ow, sebelumnya adek pernah mengalami cidera tidak?

Apri : Belum kak.

Saya : Ketika mau melakukan gerakan itu dek, kan adek belum pernah kan itu adek kayak mengalami keringat dingin tidak ?

Apri : Iya kak

Saya : Terus apakah tubuh adek itu tubuh adek menjadi penghambat mau melakukan gerakan?

Apri : Iya kak.

Saya : Setelah mengikuti pembelajaran senam lantai itu, tubuh adek merasa nyaman engga? Atau malah pegel-pegel?

Apri : Pegel-pegel

Saya : emm, terus ketika pembelajaran itu dek, bu guru selalu memberi dukungan gak?

Apri : Heeh

Saya : Iya? Terus bu guru juga suka memberi contoh begitu?

Apri : (mengangguk)

Saya : Terus manteri senam lantai ini yang diajarkan bu guru menyenangkan gak?

Apri : Heeh

Saya : Menyenangkan? Kok bisa menyenangkan itu gimana ?

Apri : Gatau, hehehe

Saya : Hehe, terus materi pembelajaran yang senam lantai itu membuat adek sulit ndak buat mengikutinya?

Apri : Enggak

Saya : Untuk sarananya sendiri yang matras itu atau kasurnya itu menurut adek itu sangat nyaman ndak digunakan?

Apri : Nyaman

Saya : Empuk gitu ya?

Apri : heeh

Saya : Lingkungannya itu menyenangkan ndak dek? Maksudnya waktu pembelajaran itu ada yang ganggu enggak

Apri : Enggak kak

Saya : Jadi nyaman ya?

Apri : (Mengangguk)

Saya : Emm, ya sudah gitu aja dek terimakasih banyak ya.

#### **4. Dhea Fahratun Shafira**

Saya : Halo adek namanya siapa?

Dhea : Dhea Fahratun Safira

Saya : Panggilannya?

Dhea : Dhea (sambil tersenyum)

Saya : Kelas?

Dhea : Lima

Saya : Ohh, disini kakak mau bertanya tapi jangan gerogi ya, santai aja jawab santai aja.

Dhea : (Mengangguk)

Saya : Adek suka olahraga ndak?

Dhea : Suka

Saya : Suka? Tau olharaga senam lantai?

Dhea : Tau kak

Saya : Terus, kalo sama bu guru penah diajarkan ndak?

Dhea : Pernah kak

Saya : Oh, untuk pembelajaran senam lantai sendiri itu adek merasa tertarik ndak? Senang ndak?

Dhea : (Menggelengkan kepala)

Saya : Dijawab aja dek

Dhea : Enggak

Saya : Adek kok bilang enggak itu karena apa? Takut atau gimana?

Dhea : Susah kak

Saya : Oh yaya, terus pas saat akan melakukan gerakan itu kan setiap anak pasti dapat giliran, nah saat akan melakukan gerakan itu yang adek rasakan itu apa?

Dhea : Degdegan

Saya : Gemetar gitu badanya ya, tidak percaya diri juga gitu dek?

Dhea : (mengangguk) iya kak.

Saya : Adek juga merasakan keringat dingin?

Dhea : Iya kak, takut

Saya : Emm, terus ketika mau melakukan gerakan apa ada rasa takut akan terjadi cidera tidak dek?

Dhea : Iya kak

Saya : Sebelumnya adek pernah mengalami cidera?

Dhea : Enggak

Saya : Ketika melakukan gerakan itu, tubuh adek seperti menganggu untuk melakukan gerakan ndak dek?

Dhea : Iya kak

Saya : Terus setelah pembelajaran senam itu selesai yang adek rasakan badannya gimana?

Dhea : kek gimana kak?

Saya : Pegel-pegel atau nyaman?

Dhea : Pegel

Saya : Emm, bu guru itu kalo pas pembelajaran senam lantai itu memberi contoh ndak sama anak-anak?

Dhea : Memberi

Saya : Memberi? Trus juga memberi motivasi juga?

Dhea : (Mengangguk)

Saya : Untuk materinya sendiri yang senam lantai itu, menurut adek menyenangkan apa ndak?

Dhea : Menyenangkan

Saya : Menyenangkan? Terus matrasnya atau kasurnya itu menurut adek layak tidak?

Dhea : Layak

Saya : Terus lingkungannya pas pembelajaran itu, suasananya itu menurut adek gaduhkah atau menyenangkankah atau gimana?

Dhea : Menyenangkan

Saya : Ow yaya, yauda itu aja dek terimakasih banyak ya

### **5. Elfira Dwi Yulianti**

Saya : Halo, namanya siapa dek?

Elfira : Elfira

Saya : Kelas?

Elfira : Empat

Saya : Suka olahraga ndak dek?

Elfira : Suka kak

Saya : Suka? Olahraga yang paling disukai apa?

Saya : Renangkah?

Elfira : Lari

Saya : Ow, kalo sama olahraga senam lantai tau ndak?

Elfita : (Menggelengkan kepala) gak

Saya : Itu yang disuruh roll depan roll belakang itu, tau ndak?

Elfira : Tau

Saya : Terus pernah diajarkan ndak sama bu guru?

Elfira : Pernah

Saya : Untuk pembelajarannya itu adek elfira tertatrik gak sama pembelajaran senam lantai?

Elfira : (menggelengkan kepala)

Saya : Seneng ndak?

Elfira : Seneng kak

Saya : Emm adek waktu akan melakukan gerakan itukan, adek waktu mencoba apa yang dirasakan?

Saya : Gerogi kah? Atau takut?

Elfira : Takut

Saya : ndak papa, waktu mau mencoba itu adek merasa takut akan cidera ndak gitu? Berfikiran akan cidera gitu ndak?

Saya : Ketika mau mencoba itukan adek berfikiran enggak, nanti setelah aku mencoba cidera nggak ya, bakalan gimana ya, berfikiran gitu?

Elfira : Iya kak

Saya : Jadi adek disitu ketika mau melakukan gerakan merasa tidak percaya diri gitu?

Elfira : Iya, tidak percaya diri kak

Saya : Ow ya ndak papa, menurut adek ketika mau melakukan gerakan itu tubuh adek menghambat engga dalam pembelajaran itu, karena tubuhnya kaku atau kayak gimana gitu?

Elfira : Iya kak

Saya : Sebelumnya adek pernah mengalami cidera ndak?

Elfira : enggak pernah

Saya : Ketika mau melakukan gerakan itu adek merasa keringat dingin tidak? Degdegkan banter gitu?

Elfira : Iya

Saya : Setelah pembelajaran selesai ah itu tubuh adek itu rasanya kayak nyaman atau malah pegel-pegel?

Elfira : (Mengangguk)

Saya : Rasanya gimana? Yang dirasakan apa? Pegel-pegel atau malah nyamankah, enakkah, setelah melakukan gerakan itu lo?

Elfira : Pegel kak

Saya : Terus ketika pembelajaran itu, bu guru suka memberi dukungan ndak, maksudnya kayak “ayo elfira kamu pasti bisa” gitu ndak?

Elfira : Enggak kak

Saya : Enggak? Terus bu guru memberikan contoh ndak? Untuk guling depan kayak apa bu guru memberi contoh ndak?

Elfira : Iya

Saya : Terus untuk senam lantai itu menyenangkan enggak sih?

Elfira : Menyenangkan

Saya : Untuk sarananya yang matrasnya itu, menurut adek nyaman ndak dipakai?

Elfira : Nyaman

Saya : Jadi, enak empuk gitu ya?

Elfira : (mengangguk)

Saya : Untuk lingkungannya pembelajaran senam lantai itu nyaman ndak? Atau malah keganggu kelas-kelas lain atau gimana?

Elfira : Engga kak

Saya : Emm, okay terimakasih banyak ya dek.

## **6. Aida Fajar Nugraheni**

Saya : Halo, adek namanya siapa?

Fajar : Aida Fajar Nugraheni

Saya : Kelas berapa?

Fajar : Lima kak

Saya : Suka olahraga enggak dek?

Fajar : Agak enggak

Saya : Ow, kalo sama olahraga senam lantai tau enggak dek?

Fajar : Tau

Saya : Bu guru pernah ngajar senam lantai enggak dek?

Fajar : Pernah kak

Saya : Adek sendiri tertarik enggak buat mengikuti pembelajaran senam lantai?

Fajar : Enggak kak

Saya : La kenapa dek?

Fajar : Badannya sakite kak

Saya : Ow yaya, jadi apakah adek itu takut cidera saat pembelajaran itu

Fajar : Takut

Saya : Terus, perasaan adek saat mau melakukan gerakan, kan itu ada giliran terus perasaan adek saat mau melakukan gerakan itu gimana perasaanya?

Fajar : Ndredeg kak

Saya : Ndredeg?

Fajar : Heeh

Saya : Kaya ndredeg terus tidak percaya diri, terus panik gitu ya ?

Fajar : (mengangguk)

Saya : Oww, sebelumnya pernah cidera ndak?

Fajar : Belum pernah kak

Saya : Itu dek, pas merasa ndredeg itu adek merasakan keringat dingin engak?

Fajar : Enggak kak

Saya : Menurut adek itu, tubuh adek menjadi penghambat enggak dalam pembelajaran senam lantai dalam melakukan gerakan?

Fajar : Enggak (menggelengkan kepala)

Saya : Terus, bu guru itu suka memberi motivasi engga dek waktu pembelajaran?

Fajar : Motivasi itu apa kak?

Saya : Motivasi itu kayak semangat, dorongan kayak “ayo dek fajar kamu pasti bisa” gitu.

Fajar : Sering kak

Saya : Terus, bu guru juga memberi contoh?

Fajar : Heeh (Mengangguk)

Saya : Nah, menurut adek itu materi senam lantai itu menyenangkan enggak?

Fajar : Enggak menyenangkan

Saya : Jadi materi senam lantai itu membuat adek sulit ya, buat mengikuti pembelajarannya?

Fajar : Heeh

Saya : Terus, sarana dan prasarana dek itu kayak matras atau kasurnya itu lho, yang digunakan itu nyaman enggak?

Fajar : Nyaman

Saya : Jadi dalam kondisi baik gitu ya dek?

Fajar : Heeh kak

Saya : Terus, untuk lingkungannya dek, selama pembelajaran senam lantai ini berlangsung adek merasa keganggu enggak dengan kelas-kelas lain mungkin, sama suasananya sering keganggu enggak?

Fajar : Kalo pas istirahat kak

Saya : Kalo pas istirahat keganggu sama kelas lain ya?

Fajar : Iya

Saya : Okee, itu aja terimakasih banyak ya dek.

## **7. Hanan Akifah**

Saya : Halo, adek namanya siapa?

Hanan : Hanan

Saya : Kelas berapa?

Hanan : Lima kak

Saya : Ini kakak mau bertanya jangan gerogi ya, santai aja

Hanan : Heeh

Saya : Suka olahraga tidak dek?

Hanan : Suka kak

Saya : Kalau sama olahraga senam lantai tau enggak dek?

Hanan : Emm tau

Saya : Trus, kalau sama bu guru pernah ndak diajarkan olahraga senam lantai?

Hanan : Pernah kak

Saya : Adek tertarik enggak sama olahraganya, senam lantai?

Hanan : Heeh

Saya : Emm itukan adek ketika mau mencoba gerakannya, pas giliran adek rasanya gimana?

Hanan : Emmm, gerogi kak

Saya : Jadi ada rasa takut kayak “duh aku bisa apa tidak ya” gitu?

Hanan : Heeh

Saya : Trus, selain gerogi adek ngerasa gemetar, tangannya keringat dingin gitu ndak?

Hanan : Heeh kak, iya

Saya : Apa adek dulu pernah cidera?

Hanan : Belum, tapi kalo mau melakukan gerakan itu takut cidera kak

Saya : ow yaya, tapi setelah melakukan gerakan itu yang adek rasakan badannya gimana?

Hanan : Capek kak

Saya : Capek, sayah, pegel-pegel gitu?

Hanan : Hoooh

Saya : Tapi nanti endingnya adek bisa bergerak, mengguling gitu?

Hanan : Iya kak

Saya : Apakah tubuh adek itu kayak menjadi penghambat dalam pembelajaran

Hanan : Heeh, iya

Saya : Ibu guru sendiri itu memberi motivasi gak?

Hanan : Motivasi itu apa kak?

Saya : Motivasi itu kayak memberi dukungan, semangat buat adek pas mau melakukan gerakan itu

Hanan : Heeh

Saya : Trus memberi contoh juga bu guru?

Hanan : Memberi kak

Saya : Memberi ow yaa, untuk materinya sendiri materi senam artisik itu menyenangkan enggak?

Hanan : Heeh

Saya : Menyenangkan? Tapi agak merasa takut gitu ya?

Hanan : heheh iya kak

Saya : Trus, apakah pembelajaran senam ini membuat adek sulit untuk mengikutinya?

Hanan : Enggak

Saya : Untuk sarprasnya sendiri, matras atau kasurnya itu menurut adek layak enggak?

Hanau : emmm

Saya : apakah kurang empuk, atau gimana atau nyaman

Hanau : Ohh kurang empuk

Saya : Ow kurang empuk, jadi masih bisa dibilang kurang layak gitu ya kurang empuk masalahnya.

Hanau : Heeh

Saya : Terus untuk lingkungannya sendiri, lingkungan itu maksudnya waktu pembelajaran itu adek nyaman enggak sama lingkungannya, apa keganggu sama kelas lain atau berisik gitu?

Hanau : Keganggu kak

Saya : Keganggu? Jadi gak fokus gitu ya?

Hanau : Heeh

Saya : oww, yauda terimakasih banyak ya dek.

### **8. Keysa Aira Afgandi**

Saya : Halo, namanya siapa dek?

Keysa : Kesya

Saya : Kelas?

Keysa : Empat

Saya : Empat emm, suka olahraga ndak?

Keysa : Suka

Saya : Olahraga apa yang disukai?

Keysa : Emm bebas

Saya : Semuanya suka? Yang penting olahraga ya dek ya?

Keysa : Heeh

Saya : Mantab, kalo sama senam lantai, adek tau olahraganya ndak?

Keysa : Emm, tau

Saya : Pernah diajarkan ndak selama disini?

Keysa : Pernah, sama kakaknya to

Saya : Em, adaek tertarik ndak untuk pembelajaran senam lantai itu?

Keysa : Tertarik

Saya : Tertarik? Terus ketika mau melakukan gerakan itu, kan mendapat giliran buat melakukan gerakan, sek dirasakke ki opo dek?

Keysa : Takut kak

Saya : Takut? Takutnya itu karena apa?

Keysa : Emm, takut nanti kalo kejedug di situ

Saya : Takut kalo kejedug gitu ya, jadi selama melakukan gerakan itu adek merasakan degdegan, gemetar gitu ndak? Ada rasa tidak percaya diri juga gitu?

Keysa : Ada

Saya : Trus panik gitu ya?

Keysa : Heeh

Saya : Kalo keringat dingin merasakan enggak?

Keysa : Emmm, enggak

Saya : Enggak? Tapi kalo keringetan merasakan?

Keysa : Heeh, kalo pas sumuk

Saya : Yaya, terus menurut adek itu, tubuhnya adek itu menghambat enggak waktu melakukan pembelajaran itu?

Keysa : Enggak

Saya : Sebelumnya adek pernah menglami cidera?

Keysa : Emmm, pernah

Saya : Kenapa?

Keysa : Kecelakaan kak

Saya : Naik kendaraan?

Keysa : Enggak, ketabrak disitu

Saya : Disini?

Keysa : Heeh

Saya : Yaya, setelah mengikuti pembelajaran senam lantai itu dek, adek ngerasa awake ki nyaman kepenak opo pegel-pegel?

Keysa : Penak

Saya : Penak? Untuk bu guru iu sering memberi motivasi ndak waktu pembelajaran?

Keysa : Motivasi itu apa?

Saya : Motivasi itu kayak dukungan “ayo kamu bisa”

Keysa : Iyaa, sering

Saya : Trus memberi contoh?

Keysa : Iya sering

Saya : Kalo materi senam lantai yang diajarkan itu menurut adek menyenangkan enggak?

Keysa : Menyenangkan

Saya : Emm, apakah materi senam lantai yang diajarkan itu membuat adek sulit enggak mengikutinya?

Keysa : Enggak

Saya : Kalo untuk sarana prasarananya, yang matrasnya itu atau kasurnya itu menurut adek nyaman ndak digunakan?

Keysa : Nyaman

Saya : Jadi dalam kondisi baik gitu ya?

Keysa : Iyaa

Saya : Untuk lingkungannya, maksudnya dalam waktu pembelajaran berlangsung itu nyaman gak lingkungannya apa keganggu kelas-kelas lain gitu?

Keysa : Nyaman kak

Saya : Nyaman aja? Oww oke itu aja terimakasih banyak

## **9. Zahra Aulia**

Saya : Halo, namanya siapa dek?

Zahra : Zahra Aulia

Saya : Zahra Aulisa, oke kelas berapa dek?

Zahra : Lima

Saya : Disinikan kakak mau bertanya tapi jangan gerogi ya, santai aja

Saya : Suka olahraga enggak dek?

Zahra : Enggakkk

Saya : Tapi kalo dengan senam lantai tau enggak?

Zahra : Tau

Saya : Pernah diajarkan gak sama bu guru, pembelajaran senam lantai?

Zahra : Pernah

Saya : Trus, apa itu tertarik ndak sama pembelajarannya?

Zahra : Tertarik kak

Saya : Pada saat giliran melakukan gerakan itu, adek berani enggak melakukannya?

Zahra : Ehehe tidak

Saya : Itu kenapa, adek itu takut, cemas atau gimana?

Zahra : Gerogi kak

Saya : Ow jadi kaya ada rasa tidak percaya diri gitu ya?

Zahra : (mengangguk)

Saya : Terus pas saat itu, adek kayak mengalami keringat dingin enggak?

Zahra : Enggak, tidak pernah

Saya : Ow apa sebelumnya itu adek pernah mengalami cidera?

Saya : Trus pada saat mau melakukan gerakan itu, adek pernah berfikiran ndak “nanti setelah melakukan gerakan apa yang terjadi ya, aku nanti cidera gak ya”

Zahra : Engga

Saya : Gak ada pikiran seperti itu ya?

Zahra : Enggak kak

Saya : Terus waktu mengguling itu, tubuh adek itu kayak jadi penghambat ndak bagi adek?

Zahra : Iya kak mengganggu kak

Saya : Iya? Terus setelah mengikuti pembelajaran itu setelah mengguling, tubuh adek itu rasanya seperti apa? Nyamankah atau malah pegel-pege

Zahra : Pegel-pegel kak

Saya : Pegel-pegel yaya, untuk bu guru itu waktu pembelajaran memberi motivasi ndak?

Zahra : Iya

Saya : Trus waktu pembelajaran bu guru juga memberi contoh?

Zahra : Iya

Saya : Terus materinya sendiri, senam artistik ini menyenangkan tidak menurut adek?

Zahra : Tidak heheh

Saya : Owyaya, terus sarananya yang matrasnya atau kasurnya itu menurut adek layak ndak?

Zahra : Layak

Saya : Jadi udah empuk, udah layak gitu ya?

Zahra : Iyaa

Saya : Terus lingkungan sendiri, maksudnya lingkungan itu waktu pembelajaran itu rasanya itu di ganggu sama kelas lain atau berisik gitu ndak? Apa nyaman?

Zahra : Nyaman

Saya : Jadi walaupun ada kelas lain tapi ndak masalah gitu ya?

Zahra : Iya

Saya : Yaudah itu aja dek terimakasih banyak dek

Zahra : Iyak

Saya : Tos dulu.

## Lampiran 8. Transkrip Hasil Wawancara Guru PJOK

### Ibu Sumirah (Guru PJOK)

Saya : Selamat pagi bu sumirah

Bu Sumirah : Iya selamat pagi mas ridwan

Saya : Ini saya mau bertanya tentang senam artistik ya bu ya

Bu Sumirah : Iya

Saya : Sebelumnya ada kesulitan tidak bu, yang dihadapi saat pembelajaran senam?

Bu Sumirah : Ya untuk materi pembelajaran senam ini ee untuk anak-anak pada dasarnya untuk materi ini kurang minat, beda dengan pembelajaran dalam bentuk yang permainan.

Saya : Emmm

Bu Sumirah : Jadi dalam mengikuti pembelajaran ya itu tadi, mungkin ada sedikit kurang minat, hanya beberapa anak yang memang mampu di materi ini mereka juga sangat antusias juga sebtulnya.

Saya : Terus cara mengatasinya gimana bu?

Bu Sumirah : Yaa untuk mengatasi anak-anak kurang minat ini ya kita *support* anak ya, kita *support* kita beri penjelasan kemudian dengan dibantu guru anak-anak saya suruh untuk mencoba.

Saya : Terus bagaimana kemampuan peserta didik bu dalam mengikuti pembelajarannya ini?

Bu Sumirah : Iya, untuk kemampuan peserta didik ini ya tingkat kelenturan masing-masing anak ini yang sangat menentukan, karena anak kan punya tingkat kelenturan yang berbeda-beda.

Saya : Terus em, kalo untuk anak yang memiliki badan itu apa juga berpengaruh buk untuk hasilnya nanti?

Bu Sumirah : Yak postur tubuh ini sebetulnya juga berpengaruh mas, anak yang tubuhnya atletis ini biasanya ee sangat mudah untuk mengikuti gerakan-gerakan ini, berbeda dengan anak-anak yang postur tubuhnya gede,gendut ya kadang juga mempengaruhi. Tapi terkdang ndak seperti itu,

kadang anaknya berbadan gede gendut tapi ternyata ada beberapa yang bisa.

Saya : Oww njih, trus kan ada kendala dalam pembelajaran buat peserta didik ya bu ya, kendala ini kok bisa muncul karena apa ya buk?

Bu Sumirah : Yang pertama ya dari kelenturan masing-masing anak itu mas.

Saya : Terus solusinya yang ibuk berikan untuk mengatasi buat anak-anak yang merasakan sulit atau cemas ini gimana buk?

Bu Sumirah : Ya untuk mengatasi, saya untuk mengarahkan anak atau peserta didik agar anak senang dalam mengikuti materi pembelajaran ini khususnya untuk senam artistik ini.

Saya : Ow njih, terus ini kan anak yang mengalami kecemasan inikan ada ambil nilai kan ya buk ya, terus nanti pengambilan nilainya gimana buk? Untuk anak-anak yang mengalami kecemasan ini

Bu Sumirah : Untuk anak-anak yang mengalami kecemasan ini dengan cara kita bantu mas, kita bantu untuk melaksanakan gerakan ini. Untuk anak-anak yang sudah bisa kan sudah bisa kita lepas sudah bisa melaksanakan sendiri, tetapi anak-anak yang em punya tingkat kecemasan yang tinggi ini sambil kita bantu.

Saya : Terus untuk hasilnya nanti, nilainya itu dibawah rata-rata atau KKM, yang jelas berbeda dengan anak-anak yang sudah berani gitu ya buk?

Bu Sumirah : Iya

Saya : Oww, yasudah buk terimakasih bu sumirah terima kasih banyak nggih buk nggih.

Bu Sumirah : Sama-sama mas, yak sama-sama

## RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN

### PJOK

Satuan Pendidikan : SD .....

Mata Pelajaran : PJOK

Kelas/Semester : IV (Empat)/ II (Dua)

Jenis Kegiatan : Aktivitas Gerak Dominan

Pembelajaran ke : 4

Alokasi waktu : 4 x 35 Menit (1 kali pertemuan)

#### **A. KOMPETENSI INTI**

1. Menerima dan menjalankan ajaran agama yang diajurnya.
2. Memiliki perilaku jujur, disiplin, tanggung jawab, santun, peduli, dan percaya diri dalam berinteraksi dengan keluarga, teman dan guru.
3. Memahami pengetahuan faktual dengan cara mengamati [mendengar, melihat, membaca] dan menanyanya berdasarkan rasa ingin tahu tentang dirinya, makhluk ciptaan Tuhan dan kegiatannya, dan benda-benda yang dijumpainya di rumah, sekolah.
4. Menyajikan pengetahuan faktual dalam bahasa yang jelas dan logis dan sistematis, dalam karya yang estetik dalam gerakan yang mencerminkan arak seba, dan dalam tindakan yang mencerminkan perilaku anak beriman dan berakhlaq mulia.

Kompetensi	Indikator
3.6 Menciptakan variasi dan kombinasi pola gerak dominan (bertumpu, bergantung, keseimbangan, berpindah/lokomotor,	Siswa dapat memahami: 3.6.1 Gerakan roll depan dengan awalan jongkok 3.6.2 Gerakan roll depan dengan awalan berdiri 3.6.3 Kombinasi gerakan roll depan

tolakan, putaran, ayunan, melayang, dan mendarap) dalam aktivitas senam lantai.	dan belakang
4.6 Menciptakan variasi dan kombinasi pola gerak dominan (berlompat, bergantung, keseimbangan, berpindah/lokomotor, tolakan, putaran, ayunan, melayang, dan mendarap) dalam aktivitas senam lantai,	Siswa dapat melakukan: 4.6.1 Gerakan roll depan dengan awalan jongkok 4.6.2 Gerakan roll depan dengan awalan berdiri 4.6.3 Kombinasi gerakan roll depan dan belakang

**B. KOMPETENSI DASAR DAN INDIKATOR**

**C. TUJUAN**

- Setelah mengikuti pelajaran ini diharapkan siswa mampu menunjukkan sikap kedisiplinan dan keberanikan dalam proses pembelajaran variasi dan kombinasi pola gerak dominan (roll depan, dan roll belakang).
- Setelah mengikuti pelajaran ini diharapkan siswa mempunyai pengetahuan serta memahami tentang variasi kombinasi pola gerak dominan (roll depan, dan roll belakang).
- Setelah mengikuti pelajaran ini, diharapkan siswa mampu melakukan variasi dan kombinasi pola gerak dominan (roll depan, dan roll belakang).

**D. MATERI PEMBELAJARAN**

Roll Depan dan Roll Belakang.

#### E. PENDEKATAN DAN METODE

Pendekatan : *Scientific*

Strategi : *Cooperative Learning*

Teknik : *Example Non Example*

Metode : Pengamatan, Tanya Jawab, Diskusi dan Praktek

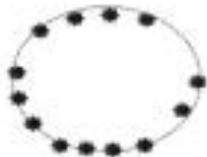
#### F. SUMBER PEMBELAJARAN

Buku PJOK kelas IV, bahan ajar PJOK kelas IV

#### G. KEGIATAN PEMBELAJARAN

Kegiatan	Deskripsi Kegiatan	Alokasi Waktu
Pendahuluan	<ul style="list-style-type: none"><li>Guru mengumpulkan siswa dengan posisi setengah lingkaran dan menjadi guru menghadap siswa. Guru kemudian memimpin doa agar pembelajaran berjalan dengan lancar.</li></ul>  <p>Gambar posisi apersepsi</p> <p>Guru memberi motivasi kepada siswa agar para siswa bersensangat untuk melakukan aktivitas pembelajaran. Kemudian guru melakukan apersepsi yaitu kegiatan untuk mengetahui</p>	15 menit

	<p>kemampuan awal siswa dengan cara menyatakan kepada siswa tentang kemampuan melakukan kombinasi pola gerak dominan (pengetahuan), guru mengharapkan siswa untuk aktif menjawab pertanyaan yang dilontarkan guru. Jika siswa kurang merespon maka guru dapat memancing siswa untuk bertanya atau menjawab.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Pemanasan</li> </ul> <p><b>UMUM</b></p> <p>Guru melakukan warming up/pemanasan umum yaitu guru mengajak bermain kelompok dengan cara siswa membuat lingkaran besar menyanyikan lagu hai kawan. Guru kemudian membuat kelompok dengan menyebut angka dan siswa harus bisa membentuk kelompok sesuai dengan angka yang disebutkan oleh guru, siswa yang tidak mendapatkan kelompok diberikan hukuman menyanyi. Untuk pemanasan umum disarankan siswa tidak bergerak cepat.</p>
--	---



Gambar posisi melingkar

**Pemanasan Khusus**

Guru melanjutkan dengan melakukan pemanasan khusus yaitu guru membentuk tiga kelompok dan diberikan pertmainsan berloemba memberikan bola voli dari arah samping kanan, samping kiri, bawah dan atas.

Inti	<ul style="list-style-type: none"><li>• <b>Aktivitas Literasi</b></li><li>➢ Guru menjelaskan tentang cara melakukan roll depan dan roll belakang menggunakan media gambar yang disiapkan guru, selanjutnya guru menanyakan kepada siswa tentang materi yang dijelaskan. Guru menunjuk satu orang siswa yang dianggap mampu untuk mempersagakan seperti gambar yang</li></ul>	105 Menit

	<p>dijelaskan. Diharapkan siswa yang lain menanggapi (menarinya).</p> <p>➢ Setelah aktivitas literasi, berikutnya adalah guru membentuk 2 kelompok kerja yang masing-masing dipimpin oleh satu siswa sebagai ketua kelompok. Tiap kelompok diberikan tugas gerak yang harus dipraktekkan dan harus diselesaikan sesuai dengan lembar kerja yang diberikan oleh guru.</p> <p><b>Gerakan Roll Depan</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Cara melakukan:siswa berbaris rapi pada kelompoknya. Siswa bergantian melakukan gerakan roll depan. Sebanyak 1 kali, kemudian untuk percobaan kedua Guru membantu siswa bila merasa kesulitan. Dan percobaan ke 3 siswa melakukan gerakan sendiri. Siswa mencoba variasi awalan dalam melakukan roll depan dengan posisi berdiri dan jongkok</li> </ul>	
--	--	--



Gambar siswa melakukan roll depan awalan jongkok.



Gambar siswa melakukan roll depan awalan berdiri



Gambar guru membantu siswa melakukan roll depan

#### Gerakan Roll Belakang

- Cara melakukannya siswa berbaris rapi pada kelompoknya. Siswa bergantian melakukan gerakan roll belakang. Sebanyak 1 kali, kemudian untuk percobaan kedua Guru membantu

	<p>siswa bila merasa kesulitan. Dan percobaan ke 3 siswa melakukan gerakan sendiri.</p>  <p>Gambar siswa melakukan roll belakang / guling belakang</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Setelah melakukan 2 kegiatan, guru dan siswa melakukan rest. Dimana kegiatan rest ini siswa diberi permainan tepuk sambil duduk dan minum. Setelah itu, guru memberikan materi selanjutnya yaitu kombinasi gerakan roll depan dan roll belakang.</li> </ul> <p><b>Kombinasi gerakan roll depan dan roll belakang</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Cara melakukan: siswa berbaris rapi pada kelompoknya. Siswa bergantian melakukan variasi dan kombinasi gerakan roll depan dan belakang dengan awalan jongkok dan berdiri. Sebanyak 1 kali, kemudian untuk percobaan kedua Guru membantu siswa bila merasa kesulitan. Dan</li> </ul>	
--	---	--

	<p>percobaan ke 3 siswa melakukan gerakan sendiri.</p> <p><b>EKSPLORASI</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Setelah siswa menerima LK mereka bekerja berkelompok untuk menyelesaikan tugas gerak yang diberikan, diperbolehkan mencari informasi yaitu bertanya kepada guru, membaca buku tentang materi variasi dan kombinasi pola gerak dominan (roll depan, dan roll belakang) yang tidak diketahuinya.</li> <li>• (Kegiatan guru mengawasi siswa sambil melakukan evaluasi/menilai proses belajar variasi dan kombinasi pola gerak dominan (roll depan dan roll belakang)</li> </ul> <p>Setelah melakukan eksplorasi selama 30 menit siswa diberi kesempatan untuk mengisi lembar kerja yaitu mewujudkan pengalaman gerak yang sudah bisa dia lakukan dan yang sulit dia lakukan didalam lembar kerja (asosiasi). Setelah menyimpulkan, siswa melakukan presentasi atau</p>	
--	--	--

	memaparkan hasil temannya dihadapan teman dan guru. Dalam proses presentasi, guru memberikan sifat umpan balik dan evaluasi untuk memberikan pemahaman yang benar kepada siswa.	
Penutup	Guru mengucapkan terimakasih kepada siswa atas kerja sama dalam melaksanakan proses pembelajaran. Guru memberikan penjelasan materi minggu depan.	10 menit

## II. PENILAIAN

### 1. Penilaian Sikap

Penilaian sikap yang dilaksanakan adalah penilaian observasi yang

No	Nama Siswa	Aspek Perilaku yang Dinilai			
		Disiplin	Tanggung Jawab	Kerja sama	Kejujuran
1	...				
2	...	...	...	...	...
3	...				
4	...				
5	Dst.				

dilakukan oleh guru.

*Keterangan :*

- a. Aspek perilaku dinilai dengan kriteria:
  - 5 = Selalu menunjukkan sikap selama pembelajaran
  - 4 = Sering menunjukkan sikap selama pembelajaran
  - 3 = Cukup menunjukkan sikap selama pembelajaran
  - 2 = Kurang menunjukkan sikap selama pembelajaran
  - 1 = Tidak menunjukkan sikap selama pembelajaran
- b. Skor sikap/nilai akhir sikap

$$NA = \frac{\text{jumlah skor}}{\text{jumlah sikap yang dinilai}} \times 100$$

- c. Predikat Sikap :

75,01 – 100,00 = Sangat Baik (SB)

50,01 – 75,00 = Baik (B)

25,01 – 50,00 = Cukup (C)

00,00 – 25,00 = Kurang (K)

**2. Penilaian Pengetahuan**

Penilaian yang dilakukan berupa tes lisan.

a. Pedoman Penilaian :

Kriteria	Pertanyaan
1	Sebutkan variasi awalan dalam gerakan roll depan
2	Dalam senam lantai, guling ke depan disebut juga dengan gerakan apa?

3	Sebutkan gerakan yang dapat dikombinasikan dengan roll depan
4	Bagaimana posisi akhir dalam roll belakang?

**b. Rubrik Penilaian**

Guru menilai siswa dalam menjawab pertanyaan. Siswa yang bisa menjawab pertanyaan diberi tanda ( $\checkmark$ ) pada kolom kriteria dengan melihat pedoman penilaian.

No	Nama	Kriteria			
		1	2	3	4
1	.....				
2	.....				
3	dst				

**c. Kriteria Penilaian**

- Jika siswa bisa menjawab 4 pertanyaan maka dinilai 100
- Jika siswa bisa menjawab 3 pertanyaan maka dinilai 75
- Jika siswa bisa menjawab 2 pertanyaan maka dinilai 50
- Jika siswa bisa menjawab 1 pertanyaan maka dinilai 25
- Jika siswa tidak bisa menjawab pertanyaan maka dinilai 0

**3. Penilaian Keterampilan**

**Pedoman penilaian Roll depan**

Kriteria	Gerak roll depan yang dilakukan selama pembelajaran
----------	---

A	Gerak awalan
B	Gerak tumpuan
C	Gerak berganting
D	Gerak mendirat

#### Rubrik Penilaian

Guru menilai siswa dengan melihat gerak yang dilakukan selama pembelajaran/permainan berlangsung. Siswa yang bisa melakukan gerakan diberi tanda (✓) pada kolom kriteria dengan melihat pedoman

No	Nama	Kriteria											
		A			B			C			D		
		1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3
1	.....												
2	.....												
3	dat												

penilaian.

#### **Kriteria penilaian**

- Jika siswa bisa melakukan/menunjukkan gerakan sebanyak 3 kali dengan benar dalam permainan maka dinilai 100
- Jika siswa bisa melakukan/menunjukkan gerakan sebanyak 2 kali dengan benar dalam permainan maka dinilai 75
- Jika siswa bisa melakukan/menunjukkan gerakan sebanyak 1 kali dengan benar dalam permainan maka dinilai 50
- Jika siswa bisa melakukan/menunjukkan gerakan dengan benar dalam permainan maka dinilai 0

Lampiran.1

**REKAPITULASI NILAI**

Nama sekolah : .....

Kelas : V

Tahun Pelajaran : .....

No	Nama peserta didik	Sikap	Aspek yang dinilai		Nilai
			Pengetahuan	Keterampilan	
1					
2					
3 dst					

*Nilai maksimal = 100*

Nilai = (nilai pengetahuan + nilai Keterampilan)

2

---

#### **LEMBAR KERJA**

Satuan Pendidikan : .....

Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmai, Olahraga dan Kesehatan

Materi : variasi dan kombinasi pola gerak dominan (roll depan, roll belakang)

Kelas/ Semester : IV (empat)/ 2

Nama : .....

Kelas/ No: .....

## **BAHAN AJAR**

### **GERAK DASAR DOMINAN (BERTUMPU, LOKOMOTOR, PUTARAN, MENDARAT)**

#### **A. ROLL DEPAN/ GULING DEPAN**

Rol depan atau guling depan adalah berguling ke depan dengan perkonaan bagian belakang badan, seperti tengkuk, punggung, pinggang dan pangkal bagian belakang.

Ada beberapa langkah atau cara melakukan gerakan Roll Depan, diantaranya :

- Posisi badan siap (dari posisi berdiri)
- Badan dibungkukkan dan kedua tangan menyentuh/menempel pada matras
- Posisi jongkok, dagu ditempelkan pada dada, tengkuk dijadikan sebagai tumpuan
- Saat mengguling lutut ditekuk, tangan lurus kedepan kemudian dagu masih tetap menempel di dada
- Saat mengguling posisi tangan memegangi kedua kaki
- Setelah selesai mengguling (masih dalam posisi jongkok) kedua tangan diluruskan ke depan
- Kemudian berdiri kembali



Cara melakukan roll depan dari posisi jongkok, yaitu:

- Sikap Awal dalam posisi joengkok dengan kedua kaki dirapatkan.
- Letakan kedua lutut pada bagian dada. Kedua tangan di letakan pada bagian depan di dekat kaki kira kira 40 cm di depan kaki.Tumpuan berada pada bagian tangan.
- Bengkokkan kedua tangan dan mulai berguling.Bagian tubuh pertama yang menyentuh matras adalah bagian tengkuk, yaitu dengan cara memundukan kepala hingga dagu menyentuh dada.
- Ketika panggul menyentuh matras kemudian peganglah bagian bawah lantut (Tulang Kering) dengan kedua tangannya.
- Setelah gerakan berguling selesai di akhiri dengan posisi Jongkok dengan kedua tangan tetap menegang tulang kering.
- Kemudian dilanjutkan dengan berdiri



Ada beberapa kesalahan yang sering sekali terjadi saat melakukan gerakan Roll Depan, misalnya:

- Kedua tangan yang bertumpu tidak tepat (dibuka terlalu lebar atau terlalu sempit, terlalu jauh atau terlalu dekat) dengan ujung kakinya.
- Tumpuan salah satu atau kedua tangan kurang kuat, sehingga keseimbangan badan kurang sempurna dan akibatnya badan jatuh ke samping.
- Bahu tidak diletakkan di atas matras saat tangan dibengkokkan.
- Saat gerakan berguling ke depan kedua tangan tidak ikut menolak.

## B. ROLL BELAKANG / GULING BELAKANG

### Cara Melakukan Roll Belakang atau Guling Belakang yang Benar

- Posisi jongkok, kedua kaki rapat, dan tumit diangkat.
- Kepala memunduk dan dagu rapat ke dada.
- Kedua tangan berada disamping telinga dan telapak tangan menghadap ke atas.
- Jatuhkan punggung ke belakang, badan tetap bulat.
- Pada saat punggung menyentuh matras, kedua lutut cepat ditarik ke belakang kepala.
- Pada saat kedua ujung kaki menyentuh matras di belakang kepala, kedua telapak tangan menekan matras hingga tangan lurus dan kepala terangkat.
- Ambil sikap jongkok, dengan lurus ke depan sejajar bahu, lalu berdiri.

MEDIA GAMBAR PEMBELAJARAN



ROLL DEPAN DARI POSISI BERDIRI



ROLL DEPAN DARI POSISI JONGKOK



GULING BELAKANG

Lampiran 10. Nilai Pembelajaran Senam Artisitik.

**Daftar Nilai Siswa kelas VI SD Negeri Punukan pembelajaran senam lantai:**

No	Nama	Nilai
1	Ayudya Azzahra	85
2	Bangun Surya Pratama	85
3	Bayu Setiawan	75
4	Burhanudin Tamam	80
5	Dhaffa Rheyshan Zulkarnain	85
6	Dhinni Kahirunnisa	75
7	Dwi Septiani	75
8	Erlita Lathifu	80
9	Faiz Taufiqurrahman	80
10	Farrel Viocta Ramadhan	85
11	Filando Rasya Fivaldi	85
12	Ghea Aulia	75
13	Giftfalsa Rahmadhani	75
14	Kikan Bilqies Zaskiana	75
15	Meiva Serina Trimulasari	80
16	Mohammad Pramesti Prana Sakti	80
17	Nahari Briliani Putri	80
18	Nur Assyfa Dita Wardhani	75
19	Raditya Fathi Bagus Setyawan	80
20	Rafid Mizwan Adinandaru	85
21	Rage Damara	80
22	Tara Citra Agatha Widyamono	80
23	Yoga Farhan Musyaffa	80

**Daftar Nilai Siswa kelas V SD Negeri Punukan pembelajaran senam lantai:**

No	Nama	Nilai
1	Adhitya Surya Putra Pratama	80
2	Aida Fajar Nugraheni	70
3	Angun Luvita Fanni	70
4	Arif Tri Juli Armanto	85
5	Arrahmanur Ramadhani	75
6	Azis Indriawan Putra	80
7	Defia Azahra Qolbiyatusyifa	75
8	Dhea Fahratun Shafira	70
9	Erina Indah Saputri	75
10	Hafiz Ghaisan Akmal Pradana	80
11	Hanan Akifah	70
12	Khoirul Azhar Febrianto	80
13	Kurniawan Dwi Cahyo	85
14	Levindra Dhani Saputra	85
15	Lintang Prameswari Atma Teja	75
16	Mifta Afedina Kusuma	80
17	Mukhamad Fachri Lutfi Husaeni	80
18	Mutia Azka Naira	75
19	Nabila Putri Aryani	80
20	Rakha Fathan Kusuma	75
21	Reynaldi Pratama	85
22	Rully Andriyani	75
23	Sa'id Romadloni Muakhor	85
24	Savarina Nur Andita	75
25	Veriska Yunisya Purwati	75
26	Zahra Aulia	70

**Daftar Nilai Siswa kelas IV SD Negeri Punukan pembelajaran senam lantai:**

No	Nama	Nilai
1	Affifah Rusyaharani	80
2	Ahmad Faqih Al-fah Rezy	75
3	Ahmad Rifai Fauzidan Zaki	80
4	Apri Tri Wahyuni	70
5	Ardan Rizky Pratama	80
6	Ardina Candra Raffiansyah	80
7	Aurel Sabila Raissa Purnawan	75
8	Azahra Salsa Nuarima	80
9	Dian Agus Dwi Prastanto	85
10	Elen Yudes Enjelia	75
11	Elfira Dwi Yulianti	70
12	Fateh Arya Radithya	80
13	Gustian Arif Pramono	75
14	Ibnu Naufal Nugroho	70
15	Idfi Putri Kinanti	85
16	Keyla Iustri Fatkhurohmah Abdurrahman	75
17	Keysa Aira Afgandi	70
18	Muhammad Ashiddiqi	80
19	Oktavia Aristia Ningrum	75
20	Rasya Sinartya Putra	80
21	Revan Nanda Dwi Setyawan	85
22	Rifa'i Alief Almansyah	80
23	Satria Adi Nugraha	85

Lampiran 11. Dokumentasi Penelitian



Dokumentasi Sarana Pendukung Pembelajaran Senam Artistik



Dokumentasi Wawancara Dengan Guru PJOK



Dokumentasi Wawancara Dengan Salah Satu Peserta Didik



Dokumentasi Pembelajaran Senam Artistik Di SD Negeri Punukan