

**FAKTOR KESULITAN BELAJAR PESERTA DIDIK KELAS VII DALAM
PEMBELAJARAN SENAM LANTAI DI SMP N 4 WATES
KULON PROGO YOGYAKARTA
TAHUN AJARAN 2018/2019**

TUGAS AKHIR SKRIPSI

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



Oleh:
Ivans Defri Komala
14601244025

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

SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Ivans Defri Komala

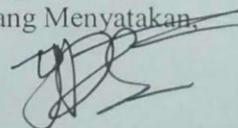
NIM : 14601244025

Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Judul TAS : Faktor Kesulitan Belajar Peserta Didik Kelas VII dalam
Pembelajaran Senam Lantai di SMP N 4 Wates Kulon
Progo Yogyakarta Tahun Ajaran 2018/2019

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

Yogyakarta, Januari 2020
Yang Menyatakan,



Ivans Defri Komala
NIM 14601244025

PERSETUJUAN

Tugas Akhir Skripsi dengan Judul

**FAKTOR KESULITAN BELAJAR PESERTA DIDIK KELAS VII DALAM
PEMBELAJARAN SENAM LANTAI DI SMP N 4 WATES
KULON PROGO YOGYAKARTA
TAHUN AJARAN 2018/2019**

Disusun oleh:
Ivans Defri Komala
Nim 14601244025

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

Mengatahui,
Koordinator Prodi

Drs. Jaka Sunardi, M.Kes.
NIP. 19610731 199001 1 001

Yogyakarta, Januari 2020
Disetujui,
Dosen Pembimbing

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

HALAMAN PENGESAHAN

Tugas Akhir Skripsi

FAKTOR KESULITAN BELAJAR PESERTA DIDIK KELAS VII DALAM PEMBELAJARAN SENAM LANTAI DI SMP N 4 WATES KULON PROGO YOGYAKARTA TAHUN AJARAN 2018/2019

Disusun oleh:
Ivans Defri Komala
Nim 14601244025

Telah dipertahankan di depan Tim Pengaji Tugas Akhir Skripsi Program Studi
Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Yogyakarta

Pada Tanggal 20 Februari 2020

Nama/Jabatan

Tanda Tangan

Tanggal

Dra. Farida Mulyaningsih, M.Kes.

20/Mar/2020

Ketua Pengaji/Pembimbing

20/5 - 2020

Dr. Komarudin, M.A.

18/Mar/2020

Sekretaris

Prof. Dr. Pamuji Sukoco, M.Pd.

Pengaji utama

Pengaji Yogyakarta, Februari 2020

Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta

Dekan,



Prof. Dr. Sumaryanto, M.Kes.

MOTTO

1. *Life's simple, you make choices and you don't look back. (Han's – The Fast and The Furious: Tokyo Drift)*
2. Terus berjuang dan terus berusaha.

PERSEMBAHAN

Tugas Akhir Skripsi ini saya persembahkan kepada:

1. Kedua orang tua saya Bapak Fitria Sutrisno dan Ibu Sumartinah yang sangat saya sayangi dan selalu mendoakan saya.
2. Keluarga besar yang saya sayangi dan selalu mendukung saya.
3. Sahabat saya yang selalu memberi semangat dan motivasi.

**FAKTOR KESULITAN BELAJAR PESERTA DIDIK KELAS VII DALAM
PEMBELAJARAN SENAM LANTAI DI SMP N 4 WATES KULON
PROGO YOGYAKARTA TAHUN AJARAN 2018/2019**

Oleh:
Ivans Defri Komala
NIM 14601244025

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui faktor kesulitan belajar peserta didik kelas VII dalam pembelajaran senam lantai di SMP N 4 Wates Kulon Progo Yogyakarta.

Penelitian ini adalah penelitian deskriptif kualitatif. Subjek dalam penelitian ini adalah peserta didik Kelas VII D di SMP N 4 Wates Kulon Progo Yogyakarta yang berjumlah 32 peserta didik. Subjek dalam penelitian ini yaitu berjumlah 5 peserta didik Kelas VII D SMP N 4 Wates Kulon Progo Yogyakarta. Teknik pengumpulan data menggunakan observasi, wawancara, dan dokumentasi, menggunakan teknik analisa data *Interaktive Model* dengan tahapan yaitu mengumpulkan data, reduksi data, penyajian data (*data display*), dan kesimpulan/verifikasi. Keabsahan data menggunakan teknik triangulasi sumber.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa faktor kesulitan belajar peserta didik kelas VII di SMP N 4 Wates Kulon Progo Yogyakarta dikarenakan beberapa faktor, yaitu: (1) faktor internal: peserta didik merasakan badan tidak nyaman setelah mengikuti pembelajaran senam lantai, dan peserta didik merasa takut cedera saat melakukan gerakan senam lantai, (2) faktor eksternal: peserta didik kurang memperhatikan guru ketika proses pembelajaran senam lantai, dan belum ada ruang atau aula khusus untuk pembelajaran senam lantai di sekolah.

Kata Kunci: faktor kesulitan belajar, pembelajaran senam lantai, SMP N 4 Wates

KATA PENGANTAR

Puji syukur dipanjatakan kehadiran Allah SWT atas limpahan rahmat dan hidayah-Nya, sehingga tugas penyusunan skripsi dengan judul “Faktor Kesulitan Belajar Peserta Didik Kelas VII dalam Pembelajaran Senam Lantai di SMP N 4 Wates Kulon Progo Yogyakarta Tahun Ajaran 2018/2019.”, dapat diselesaikan dengan baik.

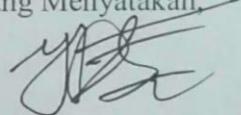
Skripsi ini diselesaikan untuk memenuhi salah satu syarat untuk mendapatkan gelar Sarjana Pendidikan. Skripsi ini terwujud atas bimbingan, pengarahan dan bantuan dari berbagai pihak, oleh Karena itu pada kesempatan ini disampaikan penghargaan dan terimakasih kepada:

1. Dra. Farida Mulyaningsih, M.Kes., Selaku Pembimbing skripsi yang memberikan bimbingan, arahan, dukungan, dan motivasi selama penyusunan Tugas Akhir Skripsi ini.
2. Prof. Dr. Pamuji Sukoco, M.Pd., Selaku Pengaji Tugas Akhir Skripsi yang telah memberikan koreksi perbaikan secara komprehensif terhadap Tugas Akhir Skripsi ini.
3. Dr. Komarudin, M.A., Selaku Sekretaris Tugas Akhir Skripsi yang telah memberikan koreksi perbaikan secara komprehensif terhadap Tugas Akhir Skripsi ini.
4. Drs. Jaka Sunardi, M.Kes., Selaku Ketua Program Studi PJKR & Pembimbing Akademik saya telah memberi izin penelitian skripsi.
5. Prof. Dr. Sumaryanto, M.Kes., Selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memberi izin penelitian skripsi serta memberikan semangat, dorongan, dan bimbingan selama penyusunan Tugas Akhir Skripsi.
6. Bagi Guru PJOK serta Peserta Didik SMP Negeri 4 Wates yang telah membantu dalam menyelesaikan penelitian.
7. Teman-teman PJKR E 2014 yang memberikan dukungan dan kerjasama selama masa perkuliahan sampai dengan saat ini.

8. Sahabat-sahabat yang setia mendampingi dan memberikan dukungan dalam penyelesaian Tugas Akhir Skripsi ini.
9. Semua pihak yang telah membantu dalam menyelesaikan Tugas Akhir Skripsi ini yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu.

Akhirnya, semoga segala bantuan yang telah diberikan semua pihak di atas menjadi amalan yang beranfaat dan mendapat balasan yang melimpah dari Allah SWT dan Tugas Akhir Skripsi ini menjadi informasi bermanfaat bagi pembaca yang budiman.

Yogyakarta, Januari 2020
Yang Menyatakan



Ivans Defri Komala
NIM. 14601244025

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
SURAT PERNYATAAN	ii
PERSETUJUAN	iii
HALAMAN PENGESAHAN	iv
MOTTO	v
PERSEMBAHAN.....	vi
ABSTRAK	vii
KATA PENGANTAR	viii
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR TABEL.....	xii
DAFTAR GAMBAR	xiii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiv
BAB I	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah.....	5
C. Batasan Masalah	5
D. Perumusan Masalah	6
E. Tujuan Penelitian	6
F. Manfaat Penelitian	6
BAB II.....	8
A. Kajian Teori	8
1. Hakikat Belajar	8
2. Hakikat Kesulitan Belajar	9
3. Hakikat Pembelajaran PJOK.....	18
4. Hakikat Senam	25
b. Hakikat Senam Lantai.....	31
5. Pembelajaran Senam Lantai.....	33
6. Karakteristik Remaja Usia SMP	35
7. Hakikat Kriteria Ketuntasan Minimal.....	37
B. Penelitian yang Relevan.....	41
C. Kerangka Berpikir.....	42
D. Pertanyaan Penelitian.....	43
BAB III	44
A. Pendekatan Penelitian	44

B.	<i>Setting</i> Penelitian	44
C.	Subyek Penelitian.....	44
D.	Metode dan Instrumen Pengumpulan Data.....	45
1)	Observasi.....	45
2)	Wawancara.....	47
3)	Dokumentasi	47
E.	Teknik Analisis Data.....	48
1.	Pengumpulan Data	49
2.	Reduksi Data.....	50
3.	Penyajian Data (<i>Data Display</i>)	51
4.	Kesimpulan/Verifikasi	51
F.	Uji Keabsahan Data	52
BAB IV	54	
A.	Hasil Penelitian	54
1.	Profil SMP NEGERI 4 WATES	54
2.	Deskripsi Subjek	56
3.	Deskripsi Waktu Penelitian.....	58
B.	Hasil Reduksi Wawancara, dan Observasi	58
1.	Wawancara Peserta Didik dan Guru PJOK.....	58
2.	Observasi Pembelajaran Senam Lantai.....	65
C.	Pembahasan.....	66
BAB V	72	
A.	Kesimpulan	72
B.	Implikasi	72
C.	Keterbatasan.....	73
D.	Saran	73
DAFTAR PUSTAKA	75	
LAMPIRAN	78	

DAFTAR TABEL

Tabel 1. KI dan KD Pembelajaran Senam Lantai SMP Kelas VII	34
Tabel 2. Pedoman Observasi	46
Tabel 3. Pedoman Wawancara	47
Tabel 4. Kesimpulan Hasil Wawancara	63

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Pedoman Pengertian Senam	27
Gambar 2. Gerakan Guling Belakang	33
Gambar 3. Komponen dalam Analisa Data (<i>Interactive Model</i>)	49
Gambar 4. Profil SMP N 4 Wates	54
Gambar 5. Proses Pembelajaran Senam Lantai Guling Belakang di SMP N 4 Wates Kulon Progo Yogyakarta	62

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat Izin Penelitian dari Fakultas	79
Lampiran 2. RPP Senam Lantai Kelas VII	80
Lampiran 3. Hasil Penilaian Guling Belakang	88
Lampiran 4. Pedoman Wawancara Peserta Didik	90
Lampiran 5. Pedoman Wawancara Guru PJOK	92
Lampiran 6. Hasil Wawancara	93
Lampiran 7. Dokumentasi Penelitian	105

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pendidikan pada hakikatnya adalah upaya sadar dari suatu masyarakat dan pemerintah suatu negara untuk menjamin kelangsungan hidup dan kehidupan generasi penerusnya, selaku warga masyarakat, bangsa dan negara, secara berguna (berkaitan dengan kemampuan spiritual) dan bermakna (berkaitan dengan kognitif dan psikomotorik) serta mampu mengantisipasi hari depan mereka yang senantiasa berubah dan selalu terkait dengan konteks dinamika budaya, bangsa, negara dan internasional. Tujuan pendidikan nasional adalah untuk mengembangkan potensi peserta didik agar menjadi manusia beriman dan bertaqwa kepada Tuhan Yang Maha Esa, berakhhlak mulia, sehat, berilmu, cakap, kreatif, mandiri dan menjadi warga negara yang demokratis serta bertanggung jawab.

Dalam rangka mendidik anak seutuhnya yang dilaksanakan di sekolah, pendidikan harus meliputi kesehatan jasmani dan rohani. Pertumbuhan jiwa dan raga harus mendapat tuntutan menuju ke arah keselarasan untuk menghindari pendidikan yang hanya mengarah pada intelektualisme. Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan (PJOK) merupakan usaha untuk menjadikan Bangsa Indonesia kuat lahir dan batin.

Pelaksanaan pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan (PJOK) merupakan sebuah investasi jangka panjang dalam upaya pembinaan mutu sumber

daya manusia Indonesia. Hasil yang diharapkan akan dicapai dalam jangka yang cukup lama. Oleh karena itu, upaya pembinaan bagi masyarakat dan peserta didik melalui pendidikan jasmani dan olahraga perlu dilakukan dengan kesabaran dan keikhlasan untuk berkorban. Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan merupakan satu mata ajar yang diberikan di suatu jenjang sekolah tertentu yang merupakan salah satu bagian dari pendidikan keseluruhan yang mengutamakan aktivitas jasmani dan pembinaan hidup sehat untuk bertumbuh dan perkembangan jasmani, mental, sosial dan emosional yang serasi, selaras dan seimbang (Depdiknas, 2006: 131).

Proses pembelajaran merupakan sebuah bentuk usaha yang dilakukan untuk memperbaiki kualitas pembelajaran guna mencapai tujuan yang diharapkan. Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan (PJOK) adalah proses pendidikan melalui aktivitas jasmani atau olahraga yang terpilih untuk mencapai tujuan pendidikan. Pembelajaran PJOK tidak kalah penting dengan mata pelajaran yang lainnya, karena pembelajaran PJOK menjadi salah satu bagian yang penting dari pendidikan. Melalui pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan (PJOK) peserta didik akan mengembangkan keterampilan gerak, hidup sehat, dan mengarah pada kesehatan fisik dan mentalnya (Rosdiani, 2012: 138). Dalam pembelajaran PJOK, terdapat materi yang disampaikan pendidik kepada peserta didik diantaranya permainan dan olahraga, aktivitas pengembangan, aktivitas senam, aktivitas ritmik, aktivitas luar kelas, aktivitas air, dan kesehatan. Dalam proses pelaksanaan pembelajaran PJOK tersebut akan diberikan kepada peserta didik dijam pelajaran atau dikegiatan ekstra kurikuler.

Salah satu materi pembelajaran yang dipelajari dalam PJOK yaitu senam. Mahendra (2004: 2) menyatakan bahwa senam adalah 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 spiritual. Fokus gerakan senam adalah tubuh, bukan alatnya. Bukan pula pola-pola geraknya, karena gerak apapun yang digunakan, tujuan utamanya adalah untuk peningkatan kualitas fisik serta penguasaan pengontrolannya.

Pembelajaran senam dijenjang sekolah menengah pertama (SMP) berbeda sifatnya dengan pelatihan senam yang ada di klub-klub senam. Berdasarkan program pembelajaran yang telah disusun sesuai dengan standar kompetensi dasar Kurikulum 2013, seharusnya dapat dipahami dan dipelajari oleh peserta didik dalam materi senam lantai ditingkat sekolah menengah pertama. Dalam proses pembelajaran senam lantai, keberhasilan penguasaan keterampilan tergantung banyak faktor diantaranya adalah siswa, guru, kurikulum, sarana dan prasarana, lingkungan, dan metode mengajar.

Dari hasil pra observasi yang dilakukan di SMP N 4 Wates diketahui bahwa SMP N 4 Wates memiliki fasilitas sarana dan prasarana yang cukup lengkap. Dilihat dari cara mengajar yang dilakukan oleh guru PJOK sudah mempergunakan alat peraga berupa proyektor dan ketika peserta didik melaksanakan gerakan senam menggunakan matras busa sehingga peserta didik nyaman mengikuti pembelajaran senam lantai. Selain itu pada proses

pembelajaran juga sudah menerapkan Kurikulum 2013, serta dengan beberapa modifikasi pembelajaran yang dilakukan oleh guru PJOK.

Berdasarkan wawancara dengan guru PJOK di SMP N 4 Wates materi pembelajaran senam lantai yang diajarkan adalah guling depan dan guling belakang. Dari hasil wawancara didapatkan bahwa peserta didik mengalami kesulitan bahkan ada yang merasa takut melakukan gerakan senam lantai tersebut. Dari total peserta didik Kelas VII D yang berjumlah 32 ada 5 peserta didik yang masih memperoleh nilai dibawah Kriteria Ketuntasan Minimal (KKM) yaitu dibawah 75 dalam pengambilan nilai guling belakang. Selain itu dari hasil observasi yang dilakukan, guru sudah melakukan tugasnya dengan baik, hal ini dibuktikan dengan penjelasan yang disampaikan guru kepada peserta didik sebelum melakukan pembelajaran di lapangan, dan juga guru menerapkan modifikasi pembelajaran berupa meletakkan matras busa di atas bidang miring sehingga memudahkan peserta didik melakukan guling belakang. Hal ini bertujuan agar peserta didik tidak kesulitan ketika mengguling dan juga membuat peserta didik tidak takut sehingga peserta didik mampu melaksanakan gerakan guling belakang dengan baik. Namun kenyataanya ketika proses pengambilan nilai guling belakang masih ada beberapa peserta didik yang mengalami kesulitan dalam melakukan gerakan guling belakang, sehingga ada 5 peserta didik yang memperoleh nilai dibawah KKM. Dari masalah tersebut baik guru dan orang tua harus mencari tahu apa alasan peserta didik tersebut memperoleh nilai dibawah KKM, sehingga dapat memberikan perlakuan yang tepat bagi peserta didik

tersebut. Sehingga diharapkan dari perlakuan yang tepat peserta didik tidak lagi memperoleh nilai dibawah KKM dalam pembelajaran senam lantai.

Faktor-faktor kesulitan yang sering dialami oleh peserta didik merupakan permasalahan yang berasal dari dalam diri peserta didik dan juga diluar peserta didik. Faktor kesulitan pembelajaran senam lantai merupakan salah satu faktor yang membuat peserta didik tersebut memperoleh nilai dibawah KKM. Berdasarkan masalah tersebut peneliti tertarik untuk melakukan penelitian yang mendalam dengan judul “Faktor Kesulitan Belajar Peserta Didik Kelas VII dalam Pembelajaran Senam Lantai di SMP N 4 Wates Kulon Progo Yogyakarta Tahun Ajaran 2018/2019”.

B. Identifikasi Masalah

Dari latar belakang masalah di atas, dapat diidentifikasi masalah sebagai berikut:

1. Ada peserta didik yang merasa takut melakukan gerakan senam lantai.
2. Ada peserta didik yang merasa belum mengerti dengan pembelajaran senam lantai.
3. Belum diketahuinya faktor kesulitan belajar peserta didik kelas VII dalam pembelajaran senam lantai di SMP N 4 Wates Kulon Progo Yogyakarta.

C. Batasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah di atas, agar penelitian lebih terfokus maka permasalahan dibatasi pada faktor kesulitan belajar peserta didik kelas VII dalam pembelajaran senam lantai di SMP N 4 Wates Kulon Progo Yogyakarta.

D. Perumusan Masalah

Dari batasan masalah di atas dapat dirumuskan masalah sebagai berikut:
“Faktor kesulitan belajar peserta didik kelas VII dalam pembelajaran senam lantai
di SMP N 4 Wates Kulon Progo Yogyakarta?”

E. Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui faktor kesulitan belajar
peserta didik kelas VII dalam pembelajaran senam lantai di SMP N 4 Wates
Kulon Progo Yogyakarta

F. Manfaat Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat sebagai berikut:

1. Teoritis

Penelitian ini akan menghasilkan sebuah informasi tentang faktor
kesulitan belajar peserta didik kelas VII dalam pembelajaran senam
lantai di SMP N 4 Wates Kulon Progo Yogyakarta.

2. Praktis

a. Peserta Didik

- 1) Menumbuhkan semangat siswa dalam pembelajaran PJOK
- 2) Meningkatkan hasil belajar siswa
- 3) Meningkatkan motivasi belajar siswa

b. Tenaga Pendidik

Sebagai acuan menerapkan pembelajaran PJOK khususnya
senam lantai.

3. Peneliti

- a. Menambah pengetahuan tentang dunia pendidikan serta melatih peneliti menerapkan pembelajaran PJOK khususnya senam lantai.
- b. Memberikan referensi bagi peneliti tentang cara bagaimana menerapkan pembelajaran PJOK yang baik dan dapat meningkatkan hasil belajar siswa khususnya senam lantai.

BAB II

KAJIAN TEORI

A. Kajian Teori

1. Hakikat Belajar

Belajar merupakan proses perubahan tingkah laku sebagai hasil interaksi individu dan lingkungannya untuk memenuhi kebutuhan hidupnya (Slameto, 2015:2). Menurut Sugihartono (2013:74) belajar merupakan suatu proses memperoleh pengetahuan dan pengalaman dalam wujud perubahan tingkah laku dan kemampuan berinteraksi yang relatif permanen atau menetap karena adanya interaksi individu dengan lingkungannya.

Ciri-ciri perilaku belajar menurut Sugihartono (2013:74-76) yaitu:

1. Perubahan tingkah laku menjadi secara sadar,
2. Perubahan bersifat kontinu dan fungsional,
3. Perubahan bersifat positif dan aktif,
4. Perubahan bersifat permanen,
5. Perubahan dalam belajar bertujuan dan terarah,
6. Perubahan mencakup seluruh aspek tingkah laku.

Berdasarkan beberapa pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa belajar adalah proses perubahan tingkah laku karena adanya interaksi individu dengan lingkungannya.

2. Hakikat Kesulitan Belajar

a. Pengertian Kesulitan Belajar

Kesulitan belajar adalah suatu gejala yang nampak pada siswa yang ditandai dengan adanya prestasi belajar yang rendah atau di bawah norma yang telah ditetapkan (Sugihartono, 2013:149). Blassic dan Jones dikutip dari Sugihartono (2013:149) mengatakan bahwa kesulitan belajar itu menunjukkan adanya suatu jarak antara prestasi akademik yang diharapkan dengan prestasi akademik yang dicapai oleh siswa. Selanjutnya Blassic dan Jones juga mengatakan bahwa siswa yang mengalami kesulitan belajar adalah siswa yang memiliki intelegensi yang normal, tetapi menunjukkan satu atau beberapa kekurangan yang penting dalam proses belajar, baik dalam persepsi, ingatan, perhatian ataupun dalam fungsi motoriknya. Lerner (1981: 189) mengemukakan bahwa gangguan perkembangan motorik sering diperlihatkan dalam bentuk adanya gerakan melimpah (misalnya ketika anak ingin menggerakkan tangan kanan, tanpa disengaja tangan kiri ikut bergerak), kurangnya koordinasi dalam aktivitas motorik, kesulitan dalam koordinasi motorik halus, kurang mempunyai penghayatan tubuh (*body image*), kekurangan pemahaman dalam hubungan keruangan dan arah, kebingungan literalitas.

Jadi kesulitan belajar tidak hanya disebabkan oleh intelegensi yang rendah namun bisa juga berasal dari faktor fisiologis, psikologis, instrumen dan lingkungan belajar. Kesulitan yang dialami oleh siswa dalam proses belajar akan mempengaruhi hasil belajar yang dicapai. Jenis dan sifat dari kesulitan belajar

setiap siswa tidak selalu sama. Maka dari itu pentingnya guru harus mencermati jenis dan sifat dari setiap siswanya.

Ada beberapa permasalahan belajar siswa menurut Warkitri dikutip dari Sugihartono (2013:151):

1. Kekacauan Belajar (*Learning Discorer*) yaitu suatu keadaan dimana proses belajar anak terganggu karena timbulnya respons yang bertentangan.
2. Ketidakmampuan Belajar (*Learning Disability*) yaitu suatu gejala anak tidak mampu belajar atau selalu menghindari kegiatan belajar dengan berbagai sebab sehingga hasil belajar yang dicapai berada di bawah potensi intelektualnya.
3. *Learning Disfunction* yaitu kesulitan belajar yang mengacu pada gejala proses belajar yang tidak dapat berfungsi dengan baik, walaupun anak tidak menunjukkan adanya subnormal mental, gangguan alat indera ataupun gangguan psikologis yang lain.
4. *Under Achiever*, adalah suatu kesulitan belajar yang terjadi pada anak yang memiliki potensi intelektual tergolong di atas normal tetapi prestasi belajar yang dicapai tergolong rendah.
5. Lambat Belajar (*Slow Learner*) adalah kesulitan belajar yang disebabkan anak sangat lambat dalam proses belajarnya, sehingga setiap melakukan kegiatan belajar membutuhkan waktu yang lebih lama dibandingkan dengan anak lain yang memiliki tingkat potensi intelektual yang sama.

Kesulitan belajar menimbulkan suatu keadaan belajar yang kurang baik atau tidak pada mestinya akibatnya siswa menghasilkan prestasi belajar yang rendah. Menurut Surya dikutip dari Sugihartono (2013:154) siswa yang mengalami kesulitan belajar biasanya dapat dicermati dengan adanya gejala:

1. Menunjukkan hasil belajar yang rendah.
2. Hasil yang dicapai tidak sesuai dengan usaha yang dilakukan.
3. Lambat dalam melakukan tugas-tugas kegiatan belajar.
4. Menunjukkan sikap-sikap yang kurang wajar.
5. Menunjukkan perilaku yang berkelainan.
6. Menunjukkan gejala emosional yang kurang wajar.

Berdasarkan teori di atas dapat disimpulkan bahwa kesulitan belajar merupakan suatu keadaan siswa yang menunjukkan hasil belajar yang tidak sesuai dengan tujuan pembelajaran yang dapat dilihat melalui hasil belajar yang rendah, lambat dalam mengerjakan tugas, sikap dan perilaku yang kurang wajar. Kesulitan belajar pada seorang siswa dapat dideteksi dengan perilaku siswa dalam mengikuti pembelajaran dan perhatian siswa terhadap materi yang diajarkan.

b. Faktor-Faktor Kesulitan Belajar

Faktor yang menyebabkan kesulitan belajar siswa banyak dan beragam. Namun bila penyebabnya dikaitkan dengan faktor-faktor yang berperan dalam belajar maka penyebab kesulitan belajar dikelompokan menjadi dua yaitu faktor dari dalam diri pelajar tersebut (faktor internal) dan dari luar pelajar (faktor eksternal).

Menurut Aunurrahman (2014:177-196) faktor yang mempengaruhi kesulitan belajar ada dua faktor yaitu:

- 1) Faktor internal, yang berasal dari dalam diri siswa meliputi:
 - a) Ciri khas atau karakteristik siswa. Hal ini berkaitan dengan kondisi kepribadian siswa baik fisik maupun mental. Masalah-masalah belajar yang berkenaan dengan dimensi siswa sebelum belajar pada umumnya berkenaan dengan minat, kecakapan dan pengalaman-pengalaman.
 - b) Sikap dalam belajar. Bila sebelum memulai pembelajaran siswa memiliki sikap menerima pembelajaran maka dia akan berusaha terlibat dalam kegiatan belajar yang baik, namun sebaliknya jika siswa memiliki sikap menolak maka dia juga akan cenderung kurang memperhatikan pembelajaran. Hal ini akan berdampak pada hasil belajar siswa tersebut.
 - c) Motivasi belajar. Siswa yang memiliki motivasi dalam belajar yang tinggi akan cenderung lebih aktif bertanya, mencatat, membuat ringkasan, menyimpulkan bahkan mempraktikan sesuai yang dipelajari, namun siswa yang kurang memiliki motivasi belajar akan cenderung kurang bersungguh-sungguh dalam belajar. Hal ini akan berdampak dengan hasil belajar yang diperolehnya menjadi kurang baik.
 - d) Konsentrasi belajar. Konsentrasi belajar merupakan kemampuan memusatkan perhatian pada pelajaran. Seringkali siswa hanya memperhatikan namun tidak memahami dengan benar apa yang

sedang diperhatikan. Hal inilah yang menjadi kesulitan berkonsentrasi dalam belajar yang nantinya juga akan berdampak pada hasil belajar siswa yang tidak maksimal.

- e) Mengolah bahan belajar. Mengolah bahan belajar merupakan proses berpikir seseorang untuk mengolah informasi-informasi yang diterima sehingga menjadi bermakna. Bilamana siswa kesulitan dalam mengolah pesan atau materi yang diterima maka siswa membutuhkan bantuan dari guru yang mendorong siswa agar mampu mengolah bahan belajar dengan sendiri. Hal tersebut apabila tidak ditangani akan mempengaruhi hasil belajar yang kurang memuaskan.
 - f) Menggali hasil belajar. Menggali hasil belajar adalah mempelajari kembali hasil belajar yang sudah ditemukan atau diketahui. Apabila dalam proses sebelumnya yaitu dalam mengolah bahan ajar siswa kesulitan maka dalam menggali hasil belajar dia juga akan kesulitan untuk mengulangi kembali materi yang sudah diketahui.
 - g) Rasa percaya diri. Hal ini merupakan salah satu kondisi psikologis yang berpengaruh terhadap aktivitas fisik dan mental dalam proses pembelajaran. Biasanya siswa yang kurang percaya diri akan cenderung tidak memiliki keberanian melakukan sesuatu.
 - h) Kebiasaan belajar. Kebiasaan belajar adalah perilaku belajar seseorang yang telah tertanam dalam waktu relatif lama sehingga memberikan ciri dalam aktivitas belajar yang dilakukannya.
- 2) Faktor eksternal, berasal dari luar siswa meliputi:

- a) Guru sebagai pembina siswa belajar. Guru merupakan komponen dalam pembelajaran selain itu juga memiliki peranan yang penting yaitu mengajar dan mendidik. Guru memiliki tanggung jawab terhadap pelaksanaan proses pendidikan. Hal ini akan berpengaruh dengan keberhasilan proses belajar mengajar.
- b) Lingkungan sosial siswa di sekolah. Lingkungan sosial dapat memberikan pengaruh positif dan dapat pula memberikan pengaruh negatif. Tidak sedikit siswa yang mengalami peningkatan hasil belajarnya karena pengaruh teman sebayanya yang mampu memberikan motivasi untuk belajar. Namun sebaliknya bilamana teman sebayanya tidak memberikan hal yang positif untuk memotivasi belajar maka akan berdampak pada hasil belajar yang tidak baik. Teman sebaya bukan satu-satunya komponen lingkungan yang mempengaruhi namun bisa juga dari sikap guru dalam proses pembelajaran dan hubungan dengan pegawai administrasi.
- c) Kurikulum sekolah. Kurikulum adalah seperangkat rencana dan pengaturan mengenai isi dan bahan pelajaran serta cara yang digunakan sebagai pedoman penyelenggaraan kegiatan belajar mengajar. Kurikulum disusun berdasarkan tuntutan perubahan dan kemajuan masyarakat, maka dari itu seringkali kurikulum mengalami perubahan. Hal ini akan menimbulkan permasalahan-permasalahan seperti tujuan yang akan dicapai, isi pendidikan, kegiatan belajar

mengajar dan evaluasi yang berdampak pada proses pembelajaran dan hasil belajar siswa.

- d) Prasarana dan sarana pembelajaran. Hal ini merupakan faktor yang berpengaruh terhadap keberhasilan pembelajaran. Dilihat dari dimensi guru ketersediaannya prasarana dan sarana akan memberikan kemudahan dalam melaksanakan pembelajaran yang efektif. Sedangkan dari dimensi siswa ketersediaan prasarana dan sarana akan menciptakan iklim pembelajaran yang lebih kondusif dan kemudahan-kemudahan bagi siswa untuk mendapatkan informasi dan sumber belajar agar dapat mendorong berkembangnya motivasi mencapai hasil belajar yang lebih baik. Dalam proses pembelajaran pembuatan pola prasarana dan sarana yang dapat menunjang pembelajaran ini yaitu seperti tempat belajar yang bersih, peralatan praktik yang memadai, media pembelajaran yang lengkap dan tepat, dan buku acuan yang lengkap untuk mempermudah proses pembelajaran.

Menurut Suryabrata (2011:233) faktor internal kesulitan belajar siswa digolongkan menjadi dua yaitu faktor fisiologis dan faktor psikologis. Faktor fisiologis ini dibedakan menjadi dua macam yaitu keadaan tonus jasmani dan fungsi fisiologis tertentu terutama panca indera. Keadaan tonus jasmani pada umumnya dapat melatar belakangi aktivitas belajar. Dengan keadaan jasmani yang segar dan tidak lelah akan mempengaruhi hasil belajar dibandingkan dengan keadaan jasmani yang kurang segar dan lelah. Ada dua hal yang berhubungan dengan tonus jasmani yaitu nutrisi yang cukup dan beberapa penyakit yang dapat

mengganggu belajar. Keadaan fisiologis panca indera yang paling memegang peranan dalam belajar yaitu mata dan telinga. Untuk itu perlunya menjaga kesehatan panca indera seperti pemeriksaan dokter secara periodik, penyediaan alat-alat pelajaran serta perlengkapan yang memenuhi syarat dan lain sebagainya.

Sedangkan faktor psikologis dalam belajar merupakan hal yang mendorong aktivitas belajar siswa. Seperti sifat ingin tahu dan menyelidiki, sifat mendapatkan simpati dari orang lain, sifat kreatif, sifat memperbaiki kegagalan di masa lalu dengan usaha yang baru. Faktor eksternal yang mempengaruhi belajar siswa yaitu faktor yang berasal dari luar siswa. Faktor eksternal dikelompokkan menjadi dua kelompok yaitu faktor sosial dan faktor non sosial. Faktor sosial adalah faktor yang berasal dari manusia baik manusia itu ada ataupun tidak langsung hadir. Kehadiran orang lain pada waktu sedang belajar, seringkali dapat mengganggu aktivitas belajar. Suara gaduh pada waktu siswa sedang belajar juga akan mengganggu proses belajar siswa. Dalam lingkungan sosial yang mempengaruhi belajar siswa dapat dibedakan menjadi tiga, yaitu:

- 1) Lingkungan sosial siswa di rumah yang meliputi seluruh anggota keluarga yang terdiri atas: ayah, ibu, kakak atau adik serta anggota keluarga lainnya.
- 2) Lingkungan sosial siswa di sekolah yaitu: teman sebaya, teman kelas lain, guru, kepala sekolah, serta karyawan lainnya.
- 3) Lingkungan sosial dalam masyarakat yang terdiri atas seluruh anggota masyarakat.

Sedangkan faktor non sosial adalah faktor yang bukan berasal dari manusia. Faktor ini seperti keadaan udara, cuaca, waktu, tempat atau gedungnya, alat-alat yang dipakai saat belajar (media).

- 1) Keadaan udara dapat mempengaruhi proses belajar. Udara yang terlalu lembab atau kering dapat kurang membantu siswa dalam belajar. Keadaan udara yang cukup nyaman di lingkungan belajar akan membantu siswa untuk belajar dengan lebih baik.
- 2) Waktu belajar dapat mempengaruhi proses belajar misalnya pembagian waktu siswa untuk belajar dalam satu hari.
- 3) Cuaca yang nyaman bagi siswa membantu siswa untuk lebih nyaman dalam belajar.
- 4) Tempat atau gedung seolah-olah dapat mempengaruhi belajar siswa. Gedung sekolah yang selektif untuk melaksanakan pembelajaran memiliki ciri-ciri letaknya jauh dari tempat-tempat keramaian (pabrik, pasar, dan lain-lain), tidak menghadap ke jalan raya, tidak dekat dengan sungai, dan sebagainya yang membahayakan keselamatan siswa.
- 5) Peralatan yang digunakan baik perangkat lunak seperti program presentasi ataupun perangkat keras seperti laptop, LCD, dan lain-lain.

Berdasarkan pengertian di atas dapat ditarik kesimpulan bahwa faktor kesulitan belajar terbagi menjadi dua yaitu, faktor internal yang berasal dari dalam diri peserta didik yaitu fisiologis (fisik), dan psikologis dan faktor eksternal yang berasal dari luar yaitu guru, materi pembelajaran, dan sarana dan prasarana.

3. Hakikat Pembelajaran PJOK

a. Pengertian Pembelajaran

Pembelajaran merupakan 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 mencapai tujuan pembelajaran, serta pembelajaran adalah upaya mengorganisasi lingkungan untuk menciptakan kondisi belajar bagi peserta didik (Muktiani, 2014: 26). Sudjana yang dikutip Sugihartono (2007: 80) menyatakan bahwa pembelajaran merupakan setiap upaya yang dilakukan dengan sengaja oleh pendidik yang dapat menyebabkan peserta didik melakukan kegiatan belajar.

Senada dengan pendapat di atas, Mulyaningsih (2009: 54) menyatakan pembelajaran ialah membelajarkan peserta didik menggunakan asas pendidikan maupun teori belajar merupakan penentu utama keberhasilan pendidikan. Pembelajaran merupakan proses komunikasi dua arah, mengajar dilakukan oleh pihak guru sebagai pendidik, sedangkan belajar dilakukan oleh peserta didik atau murid. Dalam pembelajaran, terdapat tiga konsep pengertian. Sugihartono (dalam Fajri & Prasetyo, 2015: 90) menyatakan bahwa konsep-konsep tersebut, yaitu:

- 1) Pembelajaran dalam pengertian kuantitatif

Secara kuantitatif pembelajaran berarti penularan pengetahuan dari guru kepada peserta didik. Dalam hal ini, guru dituntut untuk menguasai

pengetahuan yang dimiliki sehingga dapat menyampaikannya kepada peserta didik dengan sebaik-baiknya.

2) Pembelajaran dalam pengertian institusional

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

3) Pembelajaran dalam pengertian kualitatif

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

Diungkapkan oleh Rahyubi (2014: 234) bahwa dalam pembelajaran mempunyai beberapa komponen-komponen yang penting, yaitu tujuan pembelajaran, kurikulum, guru, peserta didik, metode, materi, media, dan evaluasi. Masing-masing dijelaskan sebagai berikut:

1) Tujuan Pembelajaran

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

menguasai dimensi kognitif dan afektif dengan baik, serta cekatan dan terampil dalam aspek 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 profesional 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 siswa adalah seseorang yang mengikuti suatu program pendidikan di sekolah atau lembaga pendidikan di bawah bimbingan seorang atau beberapa guru, pelatih, dan instruktur.

5) Metode

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

6) Materi

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

7) Alat Pembelajaran (media)

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

8) Evaluasi

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

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

b. Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan

Salah satu mata pelajaran yang diajarkan di sekolah adalah Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan. Esensi pendidikan jasmani adalah suatu proses belajar untuk bergerak (*learning to move*) dan belajar melalui gerak (*learning through movement*). Program pendidikan jasmani berusaha membantu peserta didik untuk menggunakan tubuhnya lebih efisien dalam melakukan berbagai keterampilan gerak dasar dan keterampilan kompleks yang diperlukan dalam kehidupan sehari-hari (Firmansyah, 2009: 32). 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 Olahraga dan Kesehatan merupakan mata pelajaran yang melibatkan aktivitas fisik dan pembiasaan pola hidup sehat sehingga dapat merangsang pertumbuhan jasmani, kesehatan dan kesegaran jasmani, kemampuan dan keterampilan serta perkembangan individu yang 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). Lutan (2004: 1) menyatakan bahwa pendidikan jasmani adalah wahana untuk mendidik anak. Selain itu pendidikan jasmani merupakan alat untuk membina anak muda agar kelak mereka mampu

membuat keputusan terbaik tentang aktivitas jasmani yang dilakukan dan menjalani pola hidup sehat di sepanjang hayatnya.

Paturusi (2012: 4-5), menyatakan bahwa pendidikan jasmani merupakan suatu kegiatan mendidik anak dengan proses pendidikan melalui aktivitas pendidikan jasmani dan olahraga untuk membantu anak agar tumbuh dan berkembang secara wajar sesuai dengan tujuan pendidikan nasional. Sutrisna (dalam Sartinah, 2008: 63) menyatakan bahwa 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 PJOK 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 PJOK 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: 66).

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.

4. Hakikat Senam

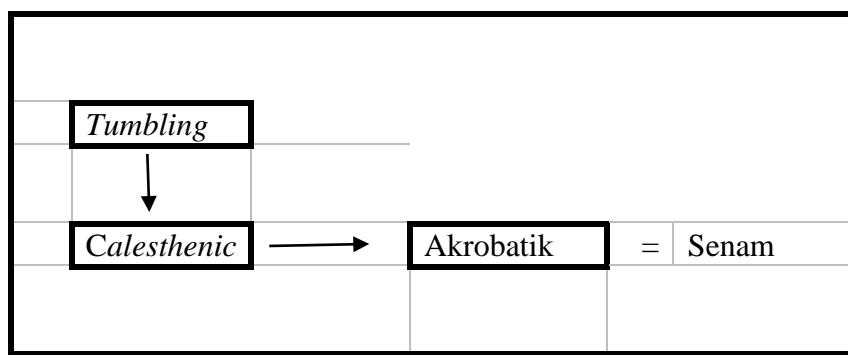
a. Pengertian Senam

Senam merupakan aktivitas jasmani yang efektif untuk mengoptimalkan pertumbuhan dan perkembangan anak. Gerakan-gerakan senam sangat sesuai untuk mengisi program pendidikan jasmani, karena gerakannya merangsang perkembangan komponen kebugaran jasmani, seperti kekuatan dan daya tahan

otot dari seluruh bagian tubuh, dan disamping itu dapat mengembangkan ketrampilan gerak 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.

Gymnos atau *gymnastics* mengandung banyak arti yang luas dan tidak terbatas. Soekarno, (2000: 32) mendefinisikan bahwa senam sebagai latihan tubuh yang dipilih dan diciptakan dengan berencana, disusun secara sistematis dengan tujuan membentuk dan mengembangkan pribadi secara keseluruhan dengan harmonis. Hidayat (dalam Mahendra, 2004: 9) mendefinisikan bahwa senam merupakan suatu latihan tubuh yang dipilih dan dilakukan secara sadar, disusun secara sistematis untuk tujuan meningkatkan kesegaran jasmani, mengembangkan keterampilan, serta menanamkan nilai mental spiritual. Senam mengacu pada bentuk gerak yang dikerjakan dengan kombinasi terpadu dan menjelma dari setiap bagian anggota tubuh dari komponen-komponen kemampuan motorik seperti: kekuatan, kecepatan, keseimbangan, kelentukan, agilitas, dan ketepatan dengan koordinasi yang sesuai dan tata urutan gerak yang selaras akan terbentuk

rangkaian gerak artistik yang menarik. Pedoman untuk memperjelas pengertian senam adalah sebagai berikut:



Gambar 1. Pedoman pengertian senam
(Sumber: Mahendra, 2004: 10)

Mahendra (2004: 10) menjelaskan bahwa gambar di atas kegiatan fisik jika digabungkan dengan ketiga unsur di atas dapat menjadi senam, karena senam terdiri dari unsur-unsur *calesthenic*, *tumbling*, dan akrobatik. Soekarno, (2004: 30) memberikan penjelasan *calesthenic*, *tumbling*, dan akrobatik sebagai berikut:

1) *Calesthenic*

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

2) *Tumbling*

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

3) Akrobatik

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

Senam ada 2 jenis yaitu senam ketangkasan atau lomba dengan senam kependidikan. Senam ketangkasan atau senam lomba menurut FIG (*Federation Internationale de Gymnastique*) yang telah dikutip oleh Mahendra (2003: 4), dibagi menjadi 6 kelompok, yaitu:

1) Senam Akrobatik

Senam akrobatik adalah jenis senam yang gerakannya mengandung akrobatik. Misalnya gerakan salto dan mendarat di pundak pesenam lain. Senam ini membutuhkan kekuatan otot, keseimbangan tubuh, ketangkasan, dan koordinasi motorik yang baik. Senam akrobatik biasanya dilombakan dalam ajang kompetisi olah raga, atau bisa juga ditemukan pada seni bela diri.

2) Senam Artistik

Senam artistik adalah jenis senam yang paling populer dan biasanya diperlombakan dalam kegiatan olimpiade olahraga. Jenis senam ini membutuhkan alat khusus yang telah ditentukan.

Beberapa contoh senam artistik diantaranya;

- a) Kuda pelana (*pommel horse*)
- b) Kuda lompat (*vaulting horse*)
- c) Senam lantai (*floor exercise*)
- d) Gelang-gelang (*rings*)
- e) Palang tunggal (*horizontal bars*)
- f) Palang bertingkat (*uneven bars*)
- g) Palang sejajar (*parallel bars*)
- h) dan lainnya

3) Senam Aerobik *Sport*

Senam aerobik *sport* adalah pengembangan dari senam aerobik, yaitu senam dengan tarian khusus yang dikolaborasikan dengan beberapa gerakan yang cukup sulit.

Senam ini mengandung beberapa unsur, diantaranya;

- a) Aerobik
- b) Akrobat
- c) Senam ritmik
- d) Koreografi
- e) dan tentunya music

4) Senam Ritmik Sportif

Senam ritmik sportif adalah pengembangan dari senam irama yang diiringi oleh musik tertentu sehingga setiap gerakan tubuh disesuaikan dengan irama yang indah.

5) Senam Trampolin

Senam trampolin adalah senam yang dilakukan di atas trampolin dengan melakukan berbagai gerakan-gerakan tertentu.

6) Senam Umum

Senam umum adalah senam yang umum dilakukan oleh masyarakat dimana gerakannya lebih mudah untuk diikuti. Senam ini menggunakan musik tertentu dan gerakannya disesuaikan dengan irama musik tersebut.

Beberapa contoh senam umum adalah;

- a) Senam SKJ
- b) Senam pagi
- c) Senam sehat
- d) Senam jantung
- e) Dan lainnya

Menurut Muhamad Muhajir (2006: 71) senam adalah kegiatan utama paling bermanfaat untuk mengembangkan komponen fisik dan komponen gerak. Senam guling belakang merupakan salah satu jenis senam lantai yang dilakukan dengan gerak-gerak fisik sistematis dengan tujuan membentuk dan mengembangkan kepribadian secara harmonis. Senam mempunyai banyak jenis, diantaranya adalah senam lantai senam ketangkasan, senam aerobik, maupun senam ritmik.

Dari pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa, senam adalah sebagai salah satu cabang olahraga merupakan terjemahan langsung dari Bahasa Inggris *Gymnastics*. Senam merupakan suatu latihan tubuh yang terpilih dan dikonstruksi dengan sengaja, dilakukan secara sadar dan terencana disusun secara sistematis

dengan tujuan meningkatkan kesegaran jasmani, mengembangkan keterampilan, dan menanamkan nilai-nilai mental spiritual.

b. Hakikat Senam Lantai

Senam lantai (*floor exercise*) adalah satu bagian dari cabang senam, yang termasuk bagian dari senam artistik. Senam ini disebut juga senam bebas karena pesenam tidak menggunakan alat bantu selain lantai (matras) dengan ukuran 12 x 12 meter atau menggunakan matras dengan lebar 1 meter dan panjang sesuai kebutuhan untuk menjaga keamanan (Priyono, 2008: 41). Sedangkan menurut Mukholid (2004: 151) senam lantai adalah salah satu bentuk senam ketangkasan yang dilakukan di matras dan tidak menggunakan peralatan khusus.

Menurut Soekarno (1986: 110) senam lantai adalah bagian dari rumpun senam. Sesuai dengan istilah, maka gerakan-gerakannya atau bentuk latihanya dilakukan di lantai atau menggunakan matras. Senam lantai pada prinsipnya disebut *floor exercise*, latihan senam yang dilakukan di lantai beralaskan matras dengan ukuran tertentu.

Berdasarkan pendapat para ahli diatas dapat disimpulkan bahwa senam lantai adalah terjemahan dari Bahasa Inggris yaitu *floor exercise* yang merupakan sebuah latihan tubuh diatas sebuah matras yang menjadi salah satu cabang senam. Senam lantai disebut juga bagian senam artistik dimana pesenam tidak menggunakan alat bantu selain lantai (matras) dengan ukuran 12 x 12 meter atau menggunakan matras dengan lebar 1 meter dan panjang sesuai kebutuhan untuk menjaga keamanan.

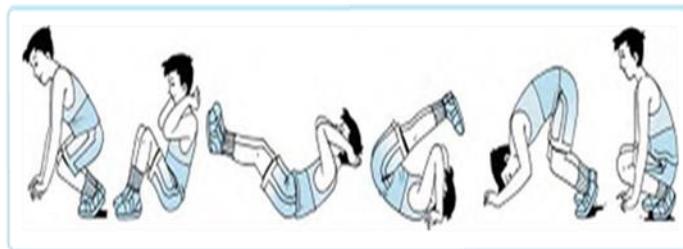
c. Guling Belakang

Guling belakang merupakan salah satu gerakan senam lantai. Guling belakang merupakan materi yang sering diberikan di sekolah menengah pertama (SMP). Guling belakang adalah gerakan dengan urutan gerak yang merupakan kebalikan dari guling depan. Dimulai dari kontak ke matras dari kedua kaki, ke pantat, ke pinggang, ke punggung, lalu ke bahu (tidak kepala), ke tangan yang bertumpu, dan kembali ke posisi awal yaitu kedua kaki. Selama bagian pertama guling belakang kedua tangan disimpan di atas bahu, dengan kedua telapak tangan menghadap ke atas, dan ibu jari dekat dengan telinga.

Menurut Mahendra (2000: 51), guling belakang adalah gerakan dimulai sikap berdiri tegak membelakangi arah gerakan, dengan kedua tangan hendak duduk di lantai dengan kaki lurus disusul pantat, gerakan kebelakang diteruskan mengangkat kedua kaki sehingga badan berguling ke punggung, bersamaan dengan mengguling kebelakang, pindahkan tangan ke samping telinga dengan telapak tangan menghadap kebelakang, segera tubuh dijatuhkan kebelakang, diteruskan dengan mengangkat kaki bersamaan dengan datangnya kepala, kedua lutut ketika berada diatas muka, dorong kedua tangan kelantai dibantu lecutan kaki kelantai hingga posisi terbalik, dorong kedua kaki untuk kembali kesikap semula.

Menurut Mulyaningsih, dkk. (2010: 30), guling belakang adalah gerakan kebalikan dari guling depan, gerakan dilakukan secara berurutan dimulai dari pinggul bagian belakang, pinggang, punggung, dan pundak.

Berdasarkan pendapat para ahli diatas dapat disimpulkan bahwa guling belakang adalah gerakan menggulingkan badan ke arah belakang dalam posisi badan tetap membulat, kaki dilipat, lutut ditempelkan di dada, dan kepala ditundukkan sampai dagu melekat di dada



Gambar 2. Gerakan Guling Belakang
(Sumber: Kurikulum 2013)

5. Pembelajaran Senam Lantai

Senam merupakan salah satu olahraga yang diajarkan pada jenjang Sekolah Menengah Pertama (SMP), di antara bermacam-macam jenis senam tidak semua senam diberikan di sekolah, salah satunya adalah senam lantai. 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 Menengah Pertama (SMP) merupakan media lanjutan dari perkembangan anak-anak untuk mendapatkan pertumbuhan yang optimal. Maka dari itu, di Sekolah Menengah Pertama (SMP) diajarkan pula pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan (PJOK) dengan materi yang sudah ditentukan dan salah satunya yaitu materi senam. Bagi peserta didik Sekolah

Menengah Pertama (SMP), senam yang diajarkan sebagai salah satu materi pembelajaran yaitu berupa senam irama dan senam lantai.

Pembelajaran senam di sekolah memiliki sasaran paedagogis. 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 bertemu 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 Kompetensi Inti dan Kompetensi Dasar (KIKD), sekolah tingkat SMP kelas VII pembelajaran senam meliputi: senam lantai dan senam irama, serta aktivitas lainnya. Berikut KIKD pembelajaran senam untuk kelas VII:

Tabel 1. KI dan KD Pembelajaran Senam Lantai SMP Kelas VII

KOMPETENSI INTI 3 (PENGETAHUAN)	KOMPETENSI INTI 4 (KETERAMPILAN)
3. Memahami pengetahuan (faktual, konseptual, dan prosedural) berdasarkan rasa ingin tahu tentang ilmu pengetahuan, teknologi, seni, budaya terkait fenomena dan kejadian tampak mata	4. Mencoba, mengolah, dan menyaji dalam ranah konkret (menggunakan, mengurai, merangkai, memodifikasi, dan membuat) dan ranah abstrak (menulis, membaca, menghitung, menggambar, dan mengarang) sesuai dengan yang dipelajari di sekolah dan sumber lain yang sama dalam sudut pandang/teori
KOMPETENSI DASAR	

3.6 Memahami konsep berbagai keterampilan dasar dalam aktivitas spesifik senam lantai.	4.6 Mempraktikkan berbagai keterampilan dasar spesifik senam lantai
INDIKATOR	INDIKATOR
3.6.1. Mengidentifikasi berbagai keterampilan dasar latihan keseimbangan, guling ke depan dan guling belakang dalam aktivitas senam lantai. 3.6.2. Menjelaskan keterampilan dasar latihan keseimbangan, guling ke depan dan guling belakang dalam aktivitas senam lantai. 3.6.3. Menjelaskan cara melakukan keterampilan dasar latihan keseimbangan, guling ke depan dan guling belakang dalam aktivitas senam lantai.	4.6.1. Melakukan keterampilan dasar latihan keseimbangan, guling ke depan dan guling belakang dalam aktivitas senam lantai. 4.6.2. Melakukan cara keterampilan dasar latihan keseimbangan, guling ke depan dan guling belakang dalam aktivitas senam lantai. 4.6.3. Melakukan variasi cara keterampilan dasar latihan keseimbangan, guling ke depan dan guling belakang dalam bentuk rangkaian aktivitas senam lantai.

6. Karakteristik Remaja Usia SMP

Secara umum remaja usia SMP kira-kira berumur antara 13-15 tahun.

Sukintaka (1991: 64) menyatakan karakteristik anak pada rentang umur 13-15 tahun sebagai berikut;

(a) Jasmani.

- (i) Laki-laki maupun perempuan ada pertumbuhan memanjang.
- (ii) Membutuhkan pengaturan istirahat yang baik.
- (iii) Sering menampilkan kecenggungan dan koordinasi yang kurang baik.
- (iv) Merasa mempunyai ketahanan dan sumber energi tak terbatas
- (v) Mudah lelah, tetapi tidak dihiraukan.
- (vi) Mengalami pertumbuhan dan perkembangan yang sangat cepat.

- (vii) Anak laki-laki mempunyai kecepatan dan kekuatan otot yang lebih baik daripada putri.
- (viii) Kesiapan dan kematangan untuk bermain makin menjadi baik.

(b) Psikis/Mental

- (i) Banyak mengeluarkan energi untuk fantasinya.
- (ii) Ingin menentukan pandangan hidupnya.
- (iii) Mudah gelisah karena keadaan yang remeh.

(c) Sosial

- (i) Ingin tetap diakui dalam kelompoknya.
- (ii) Mengetahui moral dan etik dari kebudayaan.
- (iii) Persekawanan yang tetap makin berkembang.

Sedangkan Desmita (2009: 37) mengatakan bahwa terdapat sejumlah karakteristik yang menonjol pada anak usia SMP yaitu: terjadi ketidakseimbangan proporsi tinggi dan berat badan, mulai tumbulnya ciri-ciri seks sekunder, kecenderungan ambivalensi, antara keinginan menyendiri dengan keinginan bergaul, serta keinginan untuk bebas dari dominasi dengan kebutuhan bimbingan dan bantuan dari orang tua, senang membandingkan kaedah-kaedah, nilai-nilai etika atau norma dengan kenyataan yang terjadi dalam kehidupan orang dewasa, mulai mempertanyakan secara skeptis mengenai eksistensi dan sifat kemurahan dan keadilan tuhan, reaksi dan ekspresi emosi masih labil, mulai mengembangkan standar dan harapan terhadap prilaku diri sendiri yang sesuai dengan dunia sosial, kecenderungan minat dan pilihan karier relatif sudah lebih jelas.

Dari beberapa pendapat diatas dapat ditarik kesimpulan bahwa masa SMP adalah masa pubertas yang mempunyai banyak karakteristik sehingga khususnya guru PJOK harus pandai untuk menyusun skenario pembelajaran, model pembelajaran, materi yang akan diajarkan, media, dan pengelolaan kelas. Dalam hal ini sangat penting agar tujuan pembelajaran dapat tercapai.

7. Hakikat Kriteria Ketuntasan Minimal

Kriteria paling rendah untuk menyatakan peserta didik mencapai ketuntasan dinamakan Kriteria Ketuntasan Minimal (KKM). KKM harus ditetapkan di awal tahun ajaran dimulai, melalui musyawarah dewan guru pada satu sekolah. Penetapan KKM pada satuan pendidikan ada dua model yaitu:

1) Lebih dari Satu KKM

Satuan pendidikan dapat memilih setiap mata pelajaran memiliki KKM yang berbeda. Misalnya, KKM IPA (64), Matematika (60), Bahasa Indonesia (75), dan seterusnya. Di samping itu, KKM juga dapat ditentukan berdasarkan rumpun mata pelajaran (kelompok mata pelajaran). Misalnya, rumpun MIPA (Matematika dan IPA) memiliki KKM 70, rumpun bahasa (Bahasa Indonesia dan Bahasa Inggris) memiliki KKM 75, rumpun sosial (IPS dan PPKn) memiliki KKM 80, dan seterusnya.

2) Satu KKM

Satuan pendidikan dapat memilih satu KKM untuk semua mata pelajaran. Setelah KKM setiap mata pelajaran ditentukan, KKM satuan pendidikan dapat ditetapkan dengan memilih KKM yang terendah, rata-rata,

atau modus dari seluruh KKM mata pelajaran. Berdasar model KKM yang ada, satuan pendidikan dibolehkan memilih salah satu model sesuai ketetapan yang ada pada Panduan Penilaian Jenjang SD, SMP, SMA dan SMK.

Fungsi Kriteria Ketuntasan Minimal

- a) Sebagai acuan bagi pendidik dalam menilai kompetensi peserta didik sesuai kompetensi dasar mata pelajaran yang diikuti. Pendidik harus memberikan respon yang tepat terhadap pencapaian kompetensi dasar dalam bentuk pemberian layanan remedial atau layanan pengayaan;
- b) Sebagai acuan bagi peserta didik dalam menyiapkan diri mengikuti penilaian mata pelajaran;
- c) Dapat digunakan sebagai bagian dari komponen dalam melakukan evaluasi program pembelajaran yang dilaksanakan di sekolah;
- d) Merupakan kontrak pedagogik antara pendidik dengan peserta didik dan antara satuan pendidikan dengan masyarakat;
- e) Merupakan target satuan pendidikan dalam pencapaian kompetensi tiap mata pelajaran.

Secara teknis prosedur penentuan KKM dapat dilakukan dengan cara berikut.

- a) Menghitung jumlah KD setiap mata pelajaran pada masing-masing tingkat kelas dalam satu tahun pelajaran.
- b) Menentukan nilai aspek karakteristik peserta didik (intake), karakteristik mata pelajaran (kompleksitas materi/kompetensi), dan kondisi satuan

pendidikan (daya dukung). Dengan mencari rata-rata 3 aspek tersebut maka akan menjadi KKM KD pengetahuan dan keterampilan. Adapun yang dimaksud dengan 3 aspek tersebut adalah:

1) Karakteristik Peserta Didik (Intake)

- (i) Karakteristik peserta didik (intake) bagi peserta didik baru (kelas 1 SD) melalui hasil tes awal yang dilakukan oleh sekolah, peserta didik baru (kelas VII) antara lain memperhatikan rata-rata nilai rapor SD, nilai ujian sekolah SD, nilai hasil seleksi masuk peserta didik baru di jenjang SMP.
- (ii) Memperhatikan kualitas peserta didik yang dapat diidentifikasi antara lain berdasarkan hasil ujian jenjang sebelumnya, atau nilai rapor sebelumnya.

2) Karakteristik Mata Pelajaran (Kompleksitas)

Karakteristik Mata Pelajaran (kompleksitas) adalah tingkat kesulitan dari masing-masing mata pelajaran, yang dapat ditetapkan antara lain melalui expert judgment guru mata pelajaran melalui forum Musyawarah Guru Mata Pelajaran (MGMP) tingkat sekolah, dengan memperhatikan hasil analisis jumlah KD, kedalaman KD, keluasan KD, dan perlu tidaknya pengetahuan prasyarat.

3) Kondisi Satuan Pendidikan (Daya Dukung)

Kondisi Satuan Pendidikan (Daya Dukung) meliputi antara lain

- (1) kompetensi pendidik (misalnya nilai Uji Kompetensi Guru); (2)

jumlah peserta didik dalam satu kelas; (3) predikat akreditasi sekolah; dan (4) kelayakan sarana prasarana sekolah.

- c) KKM KD dasar untuk mendapatkan KKM mata pelajaran.
- d) Jika satuan pendidikan menetapkan satu KKM maka KKM mata pelajaran dasar untuk mendapatkan KKM satuan pendidikan.

Keterangan:

- a. Untuk memperoleh KKM mata pelajaran ataupun KKM satuan pendidikan bisa melalui rata-rata, nilai terendah, dan modus.
- b. Jika satuan pendidikan memilih KKM mata pelajaran maka jenjang kelas pada satu sekolah memiliki interval untuk predikat yang akan digunakan ke dalam rapor siswa berbeda setiap mata pelajaran dan setiap jenjang kelas.
- c. Tetapi jika dipilih model satu KKM maka cukup satu KKM yang disebut dengan KKM satuan pendidikan, memiliki satu interval dan satu predikat untuk semua kelas dan jenjang kelas pada satu sekolah.

Berdasarkan penjelasan diatas tentang kriteria ketuntasan minimal (KKM) dapat disimpulkan bahwa setiap mata pelajaran disekolah khususnya jenjang sekolah menengah pertama (SMP) memiliki nilai kriteria ketuntasan minimal (KKM) yang menentukan bahwa peserta didik dinyatakan lulus atau mencapai KKM yang sudah ditetapkan. Berdasarkan nilai KKM yang telah ditetapkan peneliti menggunakan untuk menentukan peserta didik yang akan menjadi subjek penelitian, yaitu memilih subjek atau peserta didik yang belum mencapai KKM yang telah ditentukan dalam mata pelajaran PJOK.

B. Penelitian yang Relevan

Untuk mengkaji penelitian ini, peneliti mencari bahan-bahan penelitian yang ada dan relevan dengan penelitian yang akan diteliti, di samping itu dapat digunakan sebagai pedoman/pendukung dari kelancaran penelitian yang akan dilakukan. Penelitian yang relevan dengan penelitian ini sebagai berikut:

1. Penelitian yang relevan dilakukan oleh Sunarti (2008) yang berjudul: “Faktor-Faktor penghambat Pembelajaran Senam Lantai Guling Depan Siswa Kelas VII SMP N 2 Piyungan Bantul”. Penelitian ini menggunakan sampel 108 siswa kelas VII SMP N 2 Piyungan Bantul dengan teknik *random sampling*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa hambatan siswa kelas VII dalam proses pembelajaran guling depan di SMP N2 Piyungan Bantul sebesar 38,89% dalam kategori sedang, di susul 35,29% menyatakan rendah, sangat tinggi sebesar 5,56%, tinggi sebesar 16,67%, dan sangat rendah sebanyak 3,70%.
2. Penelitian yang relevan dilakukan oleh Muhammad Rustam (2013) berdasarkan penelitian maka dapat disimpulkan tanggapan siswa kelas atas terhadap pembelajaran senam di SD N 1 Kokosan, secara rinci terdapat 3 siswa (7,69%) dalam kategori sangat baik, 12 siswa (30,77%) dalam kategori baik, 10 siswa (25,64%) dalam kategori cukup baik, 11 siswa (28,21%) dalam kategori tidak baik, dan 3 siswa (7,69%) dalam kategori sangat tidak baik.

C. Kerangka Berpikir

Pembelajaran senam lantai di sekolah menengah pertama merupakan pembelajaran yang salah satu tujuannya untuk melatih kelentukan tubuh peserta didik. Pelaksanaan pembelajaran senam lantai di SMP N 4 Wates berjalan cukup baik namun masih ada beberapa kekurangan. Hal ini dikarenakan peserta didik kurang siap dalam menghadapi atau mengkuati pembelajaran senam lantai dan juga takut melakukan gerakan senam lantai.

Kesulitan belajar yang sering dialami oleh peserta didik merupakan permasalahan yang berasal dari dalam diri dan juga dari luar peserta didik. Permasalahan peserta didik tersebut tidaklah sederhana, tidak cukup dengan mengetahui taraf kecerdasan dan kemandirian saja, tetapi perlu menyediakan sarana prasarana dan pelayanan pendidikan yang memadai untuk mata pelajaran yang membuat peserta didik tidak kesulitan belajar. Faktor kesulitan belajar pada peserta didik berbeda-beda, maka dari itu guru dan orang tua harus mencermati apa yang membuat peserta didik mengalami kesulitan belajar. Orang tua harus berperan aktif dalam mengawasi dan menanamkan motivasi kepada anak agar mempunyai kesadaran untuk belajar tanpa adanya paksaan. Selain orang tua, guru juga ikut berperan dalam melaksanakan pembelajaran untuk membantu peserta didik dalam mencapai keberhasilan dalam belajar. Pembelajaran senam lantai yang diberikan oleh guru dengan metode penyampaian yang tepat dan menyenangkan dapat membuat peserta didik dapat mengikuti pembelajaran dengan baik. Hal tersebut diharapkan dapat membuat peserta didik tertarik mengikuti pembelajaran senam lantai dan tidak mengalami kesulitan lagi.

Kesulitan hampir selalu ada dan dirasakan oleh peserta didik dalam mengikuti pembelajaran senam lantai. Kesulitan belajar jika tidak ditangani dengan baik akan berdampak negatif kepada peserta didik yang mengalami kesulitan, biasanya ditandai dengan hasil nilai yang diperoleh peserta didik dalam mengikuti pembelajaran senam lantai, yang bisa dikatakan jauh dari hasil tujuan pembelajaran yang diharapkan, terdapat 5 peserta didik kelas VII D yang memperoleh nilai dibawah KKM yaitu dibawah 75. Berdasarkan kondisi tersebut peneliti bermaksud mengungkap faktor kesulitan belajar yang dialami peserta didik saat mengikuti pembelajaran senam lantai, melalui penelitian diskriptif yang berjudul “Faktor Kesulitan Belajar Peserta didik Kelas VII terhadap Pembelajaran Senam Lantai di SMP N 4 Wates Kulon Progo Yogyakarta Tahun Ajaran 2018/2019”.

D. Pertanyaan Penelitian

Berdasarkan kajian teori dan kerangka berpikir di atas dapat ditarik pertanyaan penelitian ini, yaitu: “Apa faktor kesulitan belajar peserta didik kelas VII terhadap pembelajaran senam lantai di SMP N 4 Wates Kulon Progo Yogyakarta?”

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Pendekatan Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan penelitian deskriptif kualitatif. Penelitian ini bertujuan untuk mendapatkan informasi yang mendalam berupa data, gambaran, dan pengetahuan mengenai faktor kesulitan belajar peserta didik kelas VII dalam pembelajaran senam lantai di SMP N 4 Wates Kulon Progo Yogyakarta. Menurut Moleong (2011: 6), penelitian kualitatif adalah penelitian yang bermaksud untuk memahami fenomena tentang apa yang dialami oleh subyek penelitian misalnya perilaku, persepsi, motivasi, tindakan dan lain-lain, secara holistik, dan dengan cara deskripsi dalam bentuk kata-kata dan bahasa, pada suatu konteks khusus yang alamiah dengan memanfaatkan berbagai metode ilmiah.

B. *Setting* Penelitian

Penelitian dilaksanakan di SMP N 4 Wates Jl. Terbahsari No. 3, Wates, Kecamatan Wates, Kabupaten Kulon Progo, Provinsi Daerah Istimewa Yogyakarta.

C. Subyek Penelitian

Arikunto (2005: 88) menyatakan bahwa subjek penelitian adalah benda, hal, atau orang tempat data untuk variabel penelitian melekat dan yang dipermasalahkan. Subjek yang digunakan dalam penelitian ini dipilih menurut tujuan penelitian. Subjek penelitian ini diambil dengan cara memilih subjek

penelitian dengan pertimbangan tertentu, yaitu dengan cara memilih orang yang dianggap paling paham tentang apa yang akan diteliti dan memilih subjek penelitian seorang pemimpin sehingga akan memudahkan peneliti menjelajahi objek/situasi sosial yang diteliti (Sugiyono, 2009: 219). Subjek penelitian memiliki peran penting dalam keberhasilan penelitian karena melalui subjek penelitian, peneliti dapat memperoleh data yang diperlukan tentang variabel yang akan diteliti. Subjek penelitian di dalam penelitian ini adalah peserta didik Kelas VII D SMP N 4 Wates Kulon Progo Yogyakarta yang berjumlah 5 orang. Peserta didik yang dipilih sebagai subjek penelitian ini berdasarkan nilai peserta didik yang belum mencapai KKM.

D. Metode dan Instrumen Pengumpulan Data

Arikunto (2006: 101), menyatakan bahwa “Instrumen pengumpulan data adalah alat bantu yang dipilih dan digunakan oleh peneliti dalam kegiatannya mengumpulkan agar kegiatan tersebut menjadi sistematis dan dipermudah olehnya.” Bentuk instrumen pendukung yang digunakan dalam penelitian ini adalah instrumen observasi, pedoman wawancara, dan pedoman dokumentasi, sebagai berikut:

1) Observasi

Nasution (Sugiyono, 2009: 310) menyatakan bahwa observasi adalah dasar semua ilmu pengetahuan. Data diperoleh dengan menggunakan indra manusia. Jenis observasi yang digunakan adalah observasi non partisipan. Observasi non partisipan adalah observasi yang tidak melibatkan peneliti dengan kegiatan sehari-hari orang yang diamati atau yang digunakan sebagai

sumber penelitian. Peneliti hanya sebagai pengamat independen yang mencatat, menganalisis, dan membuat kesimpulan tentang faktor kesulitan belajar peserta didik kelas VII terhadap pembelajaran senam lantai di SMP N 4 Wates Kulon Progo Yogyakarta. Pada teknik ini peneliti dengan panduan observasi mengamati beberapa aspek berkaitan dengan pertanyaan penelitian yang telah dikembangkan pada bab sebelumnya, yaitu mengamati pelaksanaan proses pembelajaran, sikap atau tingkah laku peserta didik pada saat pembelajaran. Teknik ini menggunakan instrumen yaitu berupa panduan observasi. Pedoman observasi dalam pebeitian ini disajikan dalam tabel berikut:

Tabel 2. Pedoman Observasi

No	Aspek yang diamati	Indikator yang dicari	Sumber
1.	Observasi fisik/lingkungan sekolah	Letak dan alamat sekolah Keadaan sekolah Sarana dan prasarana sekolah Kondisi lingkungan sekolah	Observasi
2.	Observasi kegiatan	Suasana pembelajaran senam lantai Pelaksanaan pembelajaran Kegiatan peserta didik saat pembelajaran	Obsevasi

2) Wawancara

Moleong (2007: 186) menyatakan bahwa wawancara adalah percakapan dengan maksud tertentu yang dilakukan oleh dua pihak yaitu pewawancara yang megajukan pertanyaan dan narasumber yang memberikan jawaban atas pertanyaan. Wawancara digunakan sebagai teknik pengumpulan data untuk mengetahui hal-hal yang akan diteliti dari responden secara mendalam berkaitan dengan faktor kesulitan belajar peserta didik kelas VII terhadap pembelajaran senam lantai di SMP N 4 Wates Kulon Progo Yogyakarta, berdasarkan faktor internal (indikator fisik dan psikologis) dan faktor eksternal (indikator guru, materi pembelajaran, dan sarana prasarana). Pedoman wawancara dalam pebeitian ini disajikan dalam tabel berikut:

Tabel 3. Pedoman Wawancara

No	Aspek yang ditanyakan	Indikator yang dicari	Sumber
1.	Faktor Internal	a. Indikator fisik b. Indikator psikologis	Peserta didik dan Guru
2.	Faktor Eksternal	a. Indikator guru b. Indikator materi pembelajaran c. Indikator sarana dan prasarana	Peserta didik dan Guru

Dalam memilih sebagai narasumber peserta didik kelas VII D diambil secara acak sebanyak 5 anak dan untuk narasumber pendidik adalah guru pengajar kelas VII SMP N 4 Wates Kulon Progo Yogyakarta.

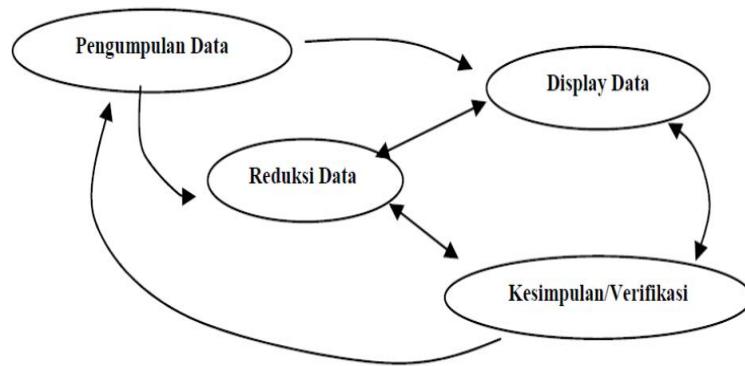
3) Dokumentasi

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 penelitian ini dilakukan untuk mendukung kelengkapan data dari hasil pengamatan dan hasil wawancara yang telah dilakukan. Data dokumen yang dikumpulkan dalam penelitian ini berupa salinan nilai peserta didik kelas VII SMP N 4 Wates, salinan RPP pembelajaran senam lantai, data peserta didik pada saat pembelajaran senam lantai dan dokumentasi pada saat pengambilan data wawancara.

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 (*Interactive Model*)

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

Teknik analisa data yang dilakukan dalam penelitian ini menggunakan *Interaktive Model*. Diawali dengan pengumpulan data dengan melakukan wawancara pada peserta didik dan guru PJOK dan mengamati proses pembelajaran. Selanjutnya dilakukan reduksi data untuk mencatat dan merangkum dari hasil wawancara dan pengamatan proses pembelajaran, kemudian dari hasil reduksi data dapat ditarik kesimpulan yang menjadi pokok pembahasan dalam penelitian ini yaitu faktor kesulitan belajar peserta didik kelas VII dalam pembelajaran senam lantai di SMP N 4 Wates Kulon Progo Yogyakarta.

Analisis data pada penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Pengumpulan Data

Pengumpulan data diperoleh dari kegiatan observasi, wawancara, dan dokumentasi. Pada tahap awal peneliti harus mencari tahu terlebih dahulu tentang apa yang akan diteliti dalam hal situasi sosial/obyek yang diteliti, dan juga ketika dalam proses pengambilan data melalui observasi, wawancara, harus didokumentasi atau direkan, hal ini bertujuan agar data yang didapat banyak dan bervariasi.

Pengumpulan data diawali dengan mengamati proses pembelajaran peserta didik Kelas VII D. Proses yang dilakukan yaitu mengamati dan mengabadikan gambar proses pembelajaran yang berlangsung. Kemudian melakukan wawancara pada peserta didik dan juga guru PJOK. Proses yang dilakukan yaitu, mengajukan pertanyaan yang akan dijawab oleh narasumber secara bergantian yang direkam dengan perekam suara dan mengabadikan gambar proses wawancara.

2. Reduksi Data

Reduksi data merupakan bagian dari analisis. Reduksi data merupakan suatu bentuk analisis yang menajamkan, menggolongkan, mengarahkan, membuang yang tidak perlu, dan mengorganisasi data dengan cara sedemikian rupa sehingga kesimpulan-kesimpulan akhirnya dapat ditarik dan diverifikasi.

Dari perolehan data di lapangan yang masih bersifat kompleks, peneliti melakukan pencatatan atau merangkum dan menggolongkan hal-hal pokok penting dalam penelitian. Hal ini sangat bermanfaat karena data yang sudah direduksi atau dirangkum dapat memberi gambaran yang lebih jelas dari sebelumnya, dan juga bertujuan untuk mempermudah peneliti dalam mengumpulkan data selanjutnya.

Selanjutnya data-data yang tidak mendukung atau jauh dari konteks penelitian ini akan dibuang atau tidak digunakan. Melalui reduksi data, maka akan memberikan gambaran yang jelas dan memudahkan peneliti. Proses reduksi data pada penelitian ini dilakukan setelah data

observasi dan hasil wawancara diperoleh. Dari data observasi dan hasil wawancara, kemudian peneliti merangkum dan memilih untuk mendapatkan jawaban pokok.

3. Penyajian Data (*Data Display*)

Setelah data direduksi, langkah selanjutnya adalah menyajikan data. Dalam penelitian kualitatif penyajian data bisa dilakukan dalam bentuk uraian singkat, bagan, hubungan antar kategori, *flowchart*, dan sejenisnya. Miles dan Huberman (Sugiyono, 2009: 249) menyatakan bahwa yang paling sering digunakan dalam penelitian kualitatif adalah dengan teks yang bersifat naratif.

Penyajian data dalam penelitian kualitatif dapat digambarkan melalui uraian singkat, bagan, diagram dan sejenisnya. Penyajian data dalam penelitian ini berupa tabel dan uraian yang berisi deskripsi-deskripsi atau narasi mengenai faktor kesulitan belajar peserta didik kelas VII terhadap pembelajaran senam lantai. Tabel dan uraian tersebut dibuat berdasarkan observasi, wawancara dengan peserta didik kelas VII dan guru PJOK, dan dokumentasi ketika proses pembelajaran berlangsung.

4. Kesimpulan/Verifikasi

Langkah selanjutnya dalam analisis data kualitatif adalah penarikan kesimpulan. Kesimpulan adalah intisari dari hasil eksperimen dan pernyataan mengenai hubungan hasil eksperimen dengan hipotesis, termasuk juga alasan-alasan yang menyebabkan hasil eksperimen berbeda dengan hipotesis.

Proses penarikan kesimpulan dimulai dengan memilih data yang dirasa penting dari data yang sudah disajikan. Kemudian dari kumpulan data yang penting tersebut dibuat kategori yang akan diolah menjadi kesimpulan.

Penarikan kesimpulan tersebut diambil dari keseluruhan proses pengambilan data dari awal sampai akhir, yaitu mulai dari wawancara peserta didik kelas VII serta guru PJOK SMP N 4 Wates. Ditambah dengan data pendukung lainnya seperti observasi atau pengamatan terhadap subjek penelitian, dan dokumentasi di lapangan yang dilakukan secara konsisten, maka data tersebut bisa dikatakan sebagai data kredibel.

F. Uji Keabsahan Data

Moleong yang dikutip oleh Sukardi (2006: 106) mengatakan bahwa triangulasi secara definisi dapat diartikan sebagai kombinasi beberapa metode atau sumber data dalam sebuah studi tunggal. Triangulasi adalah teknik pemeriksaan keabsahan data yang memanfaatkan sesuatu kejadian yang diluar data itu untuk keperluan pengecekan atau sebagai pembanding terhadap data-data yang ada. Sedangkan menurut Sugiyono (2009: 274) menyatakan bahwa triangulasi merupakan teknik untuk menguji kredibilitas data dengan cara mengecek data dengan sumber yang sama dengan teknik yang berbeda yaitu observasi, wawancara, dan dokumentasi. Dari pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa triangulasi memiliki tujuan dimana data yang diperoleh dilapangan tidak untuk mencari kebenaran terhadap beberapa fenomena, melainkan untuk pemahaman peneliti terhadap apa yang ditemukan.

Pada penelitian ini menggabungkan data dari berbagai sumber diantaranya hasil wawancara dari subjek penelitian yaitu guru PJOK, dan juga 5 peserta didik Kelas VII D di SMP N 4 Wates Kulon Progo Yogyakarta kemudian menggabungkan data yang dieroleh di lapangan yaitu dari hasil observasi dan dokumentasi guna memperbanyak serta memperoleh data yang dapat dipercaya. Semua data yang diperoleh akan direduksi dan juga diseleksi kembali untuk nantinya akan diambil data intisari dari sumber data. 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 dan beberapa dokumentasi saat pembelajaran.

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

1. Profil SMP NEGERI 4 WATES

Sekolah Menengah Pertama Negeri 4 Wates merupakan salah satu sekolah lanjut tingkat pertama yang berdiri pada tanggal 13 Agustus 1954. SMP N 4 Wates terletak disebelah utara alun-alun wates yang beralamat Jl. Terbahsari No.3 Wates, Kulon Progo, D.I. Yogyakarta, Kode Pos 55611. Sekolah ini memiliki 16 ruang kelas yang terdiri dari lima ruang kelas VII, lima ruang kelas VIII, dan enam ruang kelas IX. Jumlah peserta didik di SMP Negeri 4 Wates, Kabupaten Kulon Progo adalah 477 peserta didik.



Gambar 4. Profil SMP Negeri 4 WATES
(Sumber: Dokumentasi Pribadi)

Nama Sekolah	:	SMP Negeri 4 Wates
Nomor Pokok Sekolah Nasional (NPSN)	:	20402747
Tahun Berdiri	:	13 Agustus 1954
Alamat	:	Jl. Terbahsari No. 3
Desa/Kelurahan	:	Wates
Kecamatan	:	Wates
Kabupaten/Kota	:	Kulon Progo
Provinsi	:	D.I. Yogyakarta
Kode Pos	:	55611
Akreditasi Sekolah	:	A
Luas Tanah	:	5755 m ²

SMP Negeri 4 Wates memiliki 39 tenaga pendidik atau guru dengan penjabaran Pegawai Negeri Sipil (PNS) sebanyak 34 orang dan Pegawai Honor sebanyak 5 orang. SMP Negeri 4 Wates memiliki 477 peserta didik dengan penjabaran peserta didik kelas VII sebanyak 160 orang yang terdiri dari 74 peserta didik laki-laki dan 86 peserta didik perempuan, peserta didik kelas VIII sebanyak 162 orang yang terdiri dari 70 peserta didik laki-laki dan 92 peserta didik perempuan, dan peserta didik kelas IX sebanyak 154 orang yang terdiri dari 88 peserta didik laki-laki dan 66 peserta didik perempuan. SMP Negeri 4 Wates melaksanakan pembelajaran mulai hari Senin sampai dengan Jumat pukul 07.00 Sampai 15.00 WIB. Selain melaksanakan pembelajaran kurikuler, SMP Negeri 4 Wates juga melaksanakan beberapa kegiatan ekstrakurikuler seperti sepak bola, bola basket, tenis meja, Pramuka dan lain sebagainya. Kegiatan ekstrakurikuler dilaksanakan setelah kegiatan belajar mengajar selesai dengan pembimbing dari guru atau pelatih dari luar sekolah. Kegiatan ekstrakurikuler ini bertujuan untuk menyalurkan bakat dan minat peserta didik sesuai dengan keinginan mereka tanpa adanya paksaan. Selain itu, kegiatan ekstrakurikuler juga digunakan untuk sarana pengembangan prestasi dibidang non akademik.

SMP Negeri 4 Wates memiliki beberapa sarana dan prasarana guna mendukung kegiatan pembelajaran diantaranya ruang kelas, ruang guru, ruang kepala sekolah, ruang tata usaha, gudang, ruang computer, kamar mandi peserta didik, kamar mandi guru karyawan, mushola sekolah, ruang Agama Katolik, ruang Agama Kristen, aula sekolah, perpustakaan, ruang OSIS, ruang BP/BK, ruang UKS, Ruang keterampilan, ruang/toko Kopsis, lapangan basket (halaman tengah sekolah), lapangan serba guna (halaman depan sekolah), dan tempat parker. Sarana prasarana yang ada tentunya diharapkan mampu menunjang kegiatan pembelajaran serta ekstrakurikuler yang ada di sekolah.

Peneliti memilih SMP N 4 Wates Kulon Progo Yogyakarta karena sekolah tersebut telah melaksanakan pembelajaran senam lantai pada peserta didik kelas VII. Pada saat peneliti melakukan penelitian materi pembelajaran senam lantai yang diajarkan yaitu guling depan dan guling belakang. Guru memilih senam lantai guling depan dan guling ke belakang untuk diajarkan karena teknik ini cukup sederhana dan mengandung sedikit resiko selain itu juga sangat bermanfaat untuk kehidupan sehari-hari. Namun demikian, peserta didik mengalami kesulitan pada saat dilaksanakan pembelajaran. Oleh karena itu, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian di SMP N 4 Wates khususnya faktor kesulitan belajar peserta didik kelas VII dalam pembelajaran senam lantai di SMP N 4 Wates Kulon Progo Yogyakarta.

2. Deskripsi Subjek

Subjek penelitian ini adalah peserta didik di SMP N 4 Wates Kulon Progo Yogyakarta. Sumber data dari penelitian mengenai faktor kesulitan belajar peserta

didik kelas VII dalam pembelajaran senam lantai di SMP N 4 Wates Kulon Progo Yogyakarta adalah guru PJOK dan sejumlah 5 peserta didik menggunakan metode wawancara mendalam. Adapun deskripsi subjek penelitian pada penelitian ini sebagai berikut.

a) Peserta Didik

Subjek pada penelitian ini juga mengambil pesert didik sebagai data primer. Peserta didik yang menjadi subjek penelitian adalah peserta didik yang memiliki kesulitan dalam pembelajaran senam lantai. Kelima peserta didik tersebut berasal dari perwakilan Kelas VII D yang memiliki nilai dibawah KKM. Alasan memilih peserta didik dari Kelas VII D adalah agar data tersebut mampu menjelaskan secara kuat mengenai faktor kesulitan belajar peserta didik Kelas VII D tentang pembelajaran senam lantai. Pertanyaan meliputi faktor kesulitan belajar yang dialami oleh peserta didik dalam mengikuti pembelajaran senam lantai.

b) Guru Pendidikan Jasmani

Nama : Supardi, S. Pd

Tempat, tanggal lahir : 6 Januari 1960

Jenis kelamin : Laki-laki

Guru Pendidikan Jasmani adalah sumber data sebagai data tambahan atau data sekunder dalam penelitian ini. Penelitian berusaha mencari data sebanyak-banyaknya untuk mengetahui faktor kesulitan belajar peserta didik Kelas VII D dalam pembelajaran senam lantai. Melalui metode wawancara mendalam, maka peneliti berharap mendapatkan data yang akurat dan kuat

terkait dengan tanggapan peserta didik Kelas VII D dalam pembelajaran senam lantai di SMP N 4 Wates Kulon Progo Yogyakarta. Pertanyaan yang diajukan memiliputi karakteristik peserta didik saat dikelas, cara mengajar dikelas, lingkungan sekolah, dan sarana prasarana.

3. Deskripsi Waktu Penelitian

Penelitian dimulai pada bulan Oktober hingga November 2019 di SMP N 4 Wates Kulon Progo Yogyakarta. Waktu pengambilan data dilaksanakan sesuai dengan surat ijin penelitian yang dikeluarkan oleh pihak Fakultas Ilmu Keolahragaan dan pihak SMP N 4 Wates Kulon Progo Yogyakarta.

Pengambilan data terdiri dari beberapa tahapan, diantaranya wawancara guru pendidikan jasmani, observasi partisipatif senam lantai, wawancara peserta didik, dan pengambilan dokumentasi. Observasi partisipatif dan wawancara peserta didik dilakukan mulai hari Rabu, 20 November 2019 pada jam pembelajaran jasmani mulai pukul 07.15-09.15 WIB. Kemudian wawancara guru Pendidikan Jasmani mulai pada pukul 09.15-09.30 WIB. Semua pengambilan data penelitian menyesuaikan dengan situasi dan kondisi dari objek penelitian dan subjek penelitian.

B. Hasil Reduksi Wawancara, dan Observasi

1. Wawancara Peserta Didik dan Guru PJOK

Peneliti melakukan wawancara terhadap peserta didik kelas VII yang mengikuti pembelajaran senam lantai di SMP N 4 Wates. Wawancara dilakukan dengan lima peserta didik yang mewakili seluruh peserta didik Kelas VII D yang berjumlah 32 orang. Wawancara terhadap peserta didik meliputi faktor kesulitan

belajar peserta didik tentang pembelajaran senam lantai yang diajarkan oleh guru PJOK, metode pembelajaran, alat yang digunakan dalam pembelajaran. Sebagai *key informan* dalam penelitian ini adalah guru PJOK SMP N 4 Wates.

Hasil wawancara dengan peserta didik dan juga guru PJOK di sekolah SMP N 4 Wates yang sebagai *key informan* dalam penelitian ini dipaparkan sebagai berikut.

Berdasarkan hasil wawancara dengan peserta didik kelas VII, menunjukkan bahwa peserta didik kelas VII SMP N 4 Wates tertarik mengikuti pembelajaran senam lantai. Hal ini dikarenakan dari 5 peserta didik kelas VII yang menjadi subjek dalam penelitian ini, ada 4 yang menyatakan bahwa pembelajaran senam lantai menarik untuk diikuti seperti yang diungkapkan oleh peserta didik SR, bahwa:

“Karena seneng guling-guling”.

Ditambah dengan keterangan dari guru PJOK, bahwa:

“Ya pada prinsipnya materi guling depan itu memang saya sangat menyenangi, saya berikan kepada anak-anak karena, guling depan itu selain untuk latihan dalam gerakan senam tetapi juga bermanfaat dalam kehidupan sehari-hari, misalkan kita terjatuh itukan kita bisa menyelamatkan diri supaya tidak cedera, kita jatuhnya dengan berguling, misalnya dalam sepak bola atau naik sepeda, kendaraan itu kalau jatuh tanpa berguling kan kita pasti cidera lebih parah”.

Berdasarkan wawancara diatas menunjukan bahwa peserta didik Kelas VII D SMP N 4 Wates tertarik mengikuti pembelajaran senam lantai karena senang mengikuti pembelajaran senam lantai.

Hasil wawancara diatas menunjukan bahwa peserta didik senang mengikuti pembelajaran senam lantai akan tetapi, masih ada kesulitan yang dialami oleh peserta didik Kelas VII D ketika mengikuti pembelajaran senam lantai. Berikut adalah wawancara dengan peserta didik Kelas VII D MDP, menyatakan bahwa:

“Sulit, pas guling belakangnya”.

Ditambah dengan wawancara dengan peserta didik Kelas VII D ABSP, bahwa:

“Tadi yang kebelakang”.

Berdasarkan wawancara diatas menunjukan bahwa peserta didik mengalami kesulitan ketika melakukan gerakan guling belakang pada pembelajaran senam lantai. Adapun dampak dirasakan oleh peserta didik yaitu, ada peserta didik yang merasa badannya tidak nyaman setelah mengikuti pembelajaran senam lantai. Hal tersebut disampaikan oleh peserta didik Kelas VII D SR, bahwa:

“Iya pegel-pegel, keju-keju”.

Ditambah dengan wawancara dengan peserta didik Kelas VII D ABSP, bahwa:

“Pinggangnya sakit”.

Berdasarkan hasil wawancara dengan peserta didik diatas menunjukan bahwa mereka mengalami kesulitan, mengalami sakit dan pegal-pegal setelah pembelajaran senam lantai. Hal lain juga disampaikan bahwa ada yang takut cedera seperti yang disampaikan oleh peserta didik Kelas VII D MDP, bahwa:

“Takut kegledak sakit”.

Berdasarkan hal tersebut menunjukkan bahwa ada rasa takut ketika melakukan gerakan guling ke belakang. Hal tersebut membuat guru PJOK kembali memberi pengarahan dan contoh yang benar kepada peserta didik. Hal tersebut disampaikan oleh peserta didik Kelas VII D SR, menyatakan bahwa:

“Diberi contoh”.

Ditambah dengan penjelasan oleh guru PJOK, bahwa:

“Ya memang kalau dari awal itu ada anak yang takut, bahkan ada yang pernah sampai menangis tapi setelah diberi arahan dengan cara yang termudah dahulu misalkan, dari sikap jongkok dengan kaki dibuka terus dia disuruh meletakkan tengkoknya dimatras dan mengankat pinggul dan meluruskan kaki akhirnya dia bisa berguling sendiri, akhirnya pernah terjadi anak itu malah akhirnya tertawa, terheran-heran kenapa dia bisa melakukan, pengalaman pernah terjadi seperti itu”.

Berdasarkan hasil wawancara diatas menunjukan peserta didik yang merasa kesulitan dan takut akan dibantu dan juga dijelaskan kembali bagaimana cara yang benar serta diberikan pengarahan oleh guru PJOK agar peserta didik

dapat melakukan pembelajaran senam dengan senang dan nyaman, sehingga peserta didik tertarik dan senang mengikuti pembelajaran senam lantai.

Berikut merupakan gambar dokumentasi tempat pelaksanaan pembelajaran senam lantai di SMP N 4 Wates Kulon Progo Yogyakarta:



Gambar 5. Proses Pembelajaran Senam Lantai Guling Belakang di SMP N 4 Wates Kulon Progo Yogyakarta

Ditambah hasil wawancara dengan guru PJOK mengenai sarana dan prasarana yang dimiliki sekolah dalam pelaksanaan pembelajaran senam lantai, sebagai berikut:

“Sarana dan prasarana di SMP 4 itu sangat memadai, karena kita juga mempunyai matras dari busa tadi itu ada, sekarang ada 6 dan yang dari sabut itu masih banyak malah tidak terpakai”.

Berdasarkan wawancara diatas guru PJOK memaparkan bahwa sarana prasaran yang tersedia di SMP N 4 Wates sangat memadai untuk melakukan pembelajaran senam lantai.

Berdasarkan hasil wawancara dengan peserta didik dan guru PJOK di SMP N 4 Wates dapat disimpulkan dalam tabel sebagai berikut:

Tabel 4. Kesimpulan Hasil Wawancara

No	Faktor	Kesimpulan Hasil Wawancara
1.	Faktor Internal	
	Fisik	Ada beberapa peserta didik merasa tidak nyaman setelah mengikuti pembelajaran senam lantai, misal badannya mengalami sakit pinggang dan pegal-pegal. Dari 5 peserta didik kelas VII D yang menjadi objek penelitian, ada 2 peserta didik yang merasa tidak nyaman badannya setelah mengikuti pembelajaran senam lantai.
	Psikis	Peserta didik kelas VII D tertarik untuk mengikuti pembelajaran senam lantai, dikarenakan suka dengan gerakan menguling. Dari 5 peserta didik kelas VII D yang menjadi objek penelitian, ada 4 yang peserta didik mengatakan tertarik mengikuti pembelajaran senam lantai. Sedangkan satu orang

		menyatakan kalau takut melakukan gerakan senam lantai.
2.	Faktor Eksternal	
	Guru	Guru sudah melakukan tugasnya dengan baik dengan memberikan pegarahan dan penjelasan dan juga memberikan contoh gerakan senam lantai. Dari 5 peserta didik kelas VII D yang menjadi objek penelitian, ada 4 peserta didik yang mengatakan bahwa guru memberikan pengarahan dan penjelasan dan juga contoh dalam pembelajaran senam lantai.
	Materi	Peserta didik menyatakan bahwa tertarik dengan pembelajaran senam lantai. Dari 5 peserta didik kelas VII D yang menjadi objek penelitian, ada 4 peserta didik yang menyatakan tertarik mengikuti pembelajaran senam lantai.
	Sarana dan prasarana	Sarana dan prasarana yang dimiliki sekolah sangat lengkap dan dengan kondisi yang baik. Dari 5 peserta didik kelas VII D yang menjadi objek penelitian, ada 4 peserta didik yang menyatakan bahwa sarana dan prasarana yang dimiliki sekolah dalam kondisi baik.

2. Observasi Pembelajaran Senam Lantai

Kegiatan observasi partisipatif telah dilakukan pada hari Rabu, 20 November 2019 di SMP N 4 Wates Kulon Progo Yogyakarta. Pembelajaran senam lantai dilaksanakan di halaman sekolah. Pembelajaran senam lantai dilaksanakan saat jam pendidikan jasmani, yaitu pukul 07.15-09.15 WIB atau 3 jam pelajaran dengan 1 jam pelajaran kurang lebih 40 menit.

Pembelajaran senam lantai yang diikuti oleh peserta didik Kelas VII D dilaksanakan dihalaman sekolah yang telah disiapkan. Sebelum peserta didik menuju ke halaman sekolah, guru masuk ke ruang kelas terlebih dahulu. Guru memimpin berdoa, kemudian guru menanyakan kabar dan kesehatan peserta didik. Setelah memastikan bahwa peserta didik yang akan mengikuti pembelajaran dalam kondisi sehat, guru kemudian menyampaikan tujuan serta materi pembelajaran dan memberi tayangan video peragaan senam lantai melalui proyektor. Peserta didik memperhatikan penjelasan yang disampaikan oleh guru. Kemudian dilakukan sesi tanya jawab. Apabila terdapat peserta didik yang belum paham, maka mereka dapat bertanya pada kesempatan ini dan akan dijawab oleh peserta didik yang lain. Apabila peserta didik tidak mampu menjawab, maka guru yang akan memberikan jawaban tersebut. Setelah itu peserta didik menuju kehalaman sekolah tengah yang telah disiapkan untuk melakukan pemanasan. Guru membariskan kemudian peserta didik disiapkan untuk pemanasan dan guru memimpin pemanasan.

Pembelajaran senam lantai selanjutnya adalah praktik, pada awal pembelajaran peserta didik diberi kesempatan untuk mencoba mempraktikkan

sesuai yang dijelaskan diawal pembelajaran satu persatu. Peserta didik melakukan gerakan sesuai kemampuan masing. Apabila terdapat peserta didik yang belum mampu melakukan gerakan, guru akan membantu dan memberi semangat pada peserta didik tersebut.

Ketika pembelajaran telah dilaksanakan, guru kembali membariskan peserta didik dan melakukan pendinginan. Setelah itu guru menyampaikan kesimpulan dalam pembelajaran. Apabila peserta didik masih bingung, guru juga memberikan kesempatan untuk bertanya. Kemudian, guru memimpin peserta didik untuk berdoa dan menutup pembelajaran.

Berdasarkan observasi yang dilakukan, peserta didik tertarik pada pembelajaran senam lantai, meskipun peserta didik mengalami kesulitan melakukan gerakan senam lantai. Selanjutnya, metode pembelajaran yang digunakan oleh guru sangat bagus dengan peragaan senam lantai melalui video yang ditayangkan melalui proyektor. Kemudian dengan alas matras busa yang lembut membuat peserta didik semakin tertarik mengikuti pembelajaran senam lantai. Selain itu guru juga melakukan pembelajaran secara intensif kepada peserta didik yang belum bisa melakukan gerakan senam lantai sehingga peserta didik senang mengikuti pembelajaran senam lantai.

C. Pembahasan

Berdasarkan hasil penelitian, menunjukan bahwa terdapat faktor-faktor yang menyebabkan peserta didik kesulitan melakukan gerakan guling belakang dalam pembelajaran senam lantai di SMP N 4 Wates. Kesulitan belajar adalah suatu gejala yang nampak pada siswa yang ditandai dengan adanya prestasi

belajar yang rendah atau di bawah normal yang telah ditetapkan (Sugihartono, 2013:149). Blassic dan Jones dikutip dari Sugihartono (2013:149) mengatakan bahwa kesulitan belajar itu menunjukkan adanya suatu jarak antara prestasi akademik yang diharapkan dengan prestasi akademik yang dicapai oleh siswa. Selanjutnya Blassic dan Jones juga mengatakan bahwa siswa yang mengalami kesulitan belajar adalah siswa yang memiliki intelegensi yang normal, tetapi menunjukkan satu atau beberapa kekurangan yang penting dalam proses belajar, baik dalam persepsi, ingatan, perhatian ataupun dalam fungsi motoriknya. Menurut Aunurrahman (2014:177-196) faktor yang mempengaruhi kesulitan belajar ada dua faktor yaitu pertama faktor internal, yang berasal dari dalam diri siswa dan yang kedua faktor ekternal, dan yang kedua faktor eksternal, berasal dari luar siswa. Faktor-faktor yang menyebabkan peserta didik kesulitan melakukan gerakan guling belakang dalam pembelajaran senam lantai di SMP N 4 Wates berdasarkan faktor internal dan faktor eksternal dijelaskan sebagai berikut:

1. Faktor Internal

Faktor internal adalah faktor yang berasal dari dalam diri peserta didik itu sendiri. Faktor internal biasanya biasanya meliputi kondisi fisiologis dan psikologis. Kesulitan belajar yang timbul pada diri anak salah satunya disebabkan karena kurangnya motivasi yang ada dalam diri anak tersebut. Motivasi adalah dorongan yang timbul pada diri seseorang yang entah disadari atau tidak untuk melakukan sesuatu tindakan dengan tujuan tertentu. Motivasi tidak muncul pada diri anak karena anak belum mengetahui manfaat belajar atau mungkin tidak ada sesuatu yang ingin dicapai. Selain itu kelelahan dalam

beraktivitas dapat berakibat menurunnya kekuatan fisik dan melemahnya kondisi psikis.

Berdasarkan faktor internal pada indikator fisik yaitu peserta didik merasa tidak nyaman setelah melaksanakan gerakan guling belakang pada pembelajaran senam lantai, ada peserta didik yang badannya merasa pegal-pegal dibagian leher dan ada juga pada bagian pinggang. Ahmadi (2013:78-83) menjelaskan bahwa seseorang yang sakit akan mengalami kelemahan fisik sehingga saraf sensorik dan motoriknya melemah. Akibatnya rangsangan yang diterima oleh inderanya tidak dapat meneruskan ke otak. Anak yang kurang sehat dapat mengalami kesulitan belajar, sebab mudah lelah, mengantuk, pusing, daya konsentrasi hilang, kurang semangat, pikiran terganggu, anak yang cacat ringan misal kurang pendengaran, kurang penglihatan, gangguan psikomotor.

Berdasarkan faktor internal psikologi yaitu, peserta didik tertarik mengikuti pembelajaran senam lantai, hal ini dibuktikan bahwa 4 peserta didik tersebut tertarik mengikuti pembelajaran senam lantai. Namun ada satu peserta didik yang merasakan kan takut cedera saat melakukan gerakan senam lantai. Faktor psikologi bersangkutan dengan emosialisasi peserta didik, peserta didik kurang mampu mengontrol kondisi emosionalnya sehingga berpengaruh terhadap kinerjanya. Ketika kondisi emosional/ kejiwaan peserta didik mengalami masa labil, kecenderungan peserta didik akan bertindak secara gegabah, ceroboh, acuh, dan cenderung mudah terpancing untuk marah. Emosional dapat dipengaruhi dari lingkungan luar, misalnya sesuatu tindakan orang lain kepadanya (hukuman, kekerasan dan lain sebagainya). Orang tua dan

guru dituntut untuk memahami kondisi kejiwaan peserta didik serta mampu membangun kondisi lingkungan yang baik, sehingga diharapkan mampu mendukung dan merubah kondisi peserta didik menjadi lebih baik.

2. Faktor Eksternal

Faktor eksternal adalah faktor yang berasal dari luar diri peserta didik itu sendiri. Faktor eksternal meliputi guru, materi pembelajaran, sarana dan prasarana. Berdasarkan hasil penelitian, faktor eksteranal yang menyebabkan peserta didik mengalami kesulitan dalam melakukan gerakan guling belakang dalam pembelajaran senam lantai di SMP N 4 Wates dijelaskan sebagai berikut:

Berdasarkan faktor eksternal pada indikator guru sudah memberikan motivasi dan penjelasan serta memberikan contoh bagaimana cara melakukannya. Selain itu guru PJOK menggunakan media berupa penayangan video yang ditampilkan lewat proyektor, akan tetapi masih ada peserta didik tidak memperhatikan dengan baik saat pembelajaran berlangsung. Guru PJOK adalah seseorang yang memiliki profesi yang memerlukan keahlian khusus, kemahiran dan kecakapan yang memerlukan standar mutu atau norma tertentu sebagai syarat dan ciri sebuah profesi. Disamping dituntut berpengetahuan luas, seorang pendidik juga harus pintar mengelola kelas dan memodifikasi pembelajaran, hal ini bertujuan agar pembelajaran yang diajarkan variatif dan menarik. Guru sebagai tokoh teladan yang akan menjadi panutan peserta didik dan sering berinteraksi dengan peserta didik, diharapkan mampu memberi kesan dan pesan yang dapat diterima peserta didik, sehingga peserta didik dapat mengikuti pembelajaran dengan baik. Tetapi tidak sedikit juga yang menjadi

objek keluhan dari peserta didik, sehingga membuat peserta didik tidak tertarik dengan pembelajaran yang disampaikan guru. Dengan demikian guru harus menerapkan metode mengajar yang lebih bervariasi dalam penyampaian materi pembelajaran sehingga hasilnya sesuai dengan yang diharapkan.

Berdasarkan faktor eksternal pada indikator materi pembelajaran yaitu peserta didik tertarik untuk mengikuti pembelajaran senam lantai, akan tetapi masih ada peserta didik yang kesulitan dengan materi guling belakang pada pembelajaran senam lantai. Hal tersebut diungkapkan dari hasil wawancara dari 5 peserta didik ada 4 peserta didik yang menyatakan tertarik dalam pembelajaran senam lantai. Dikarenakan penyampaian materi pembelajaran senam lantai yang disampaikan oleh guru cukup menarik dengan adanya penayangan video contoh gerakan senam lantai. Ditambah ketika proses pembelajaran berlangsung guru PJOK memberikan pengarahan kepada peserta didik yang mengalami kesulitan.

Berdasarkan faktor eksternal pada indikator saran dan prasarana, sarana dan prasarana yang dimiliki sekolah SMP N 4 Wates dalam pembelajaran senam lantai cukup memadai, hal ini diutarakan langsung guru PJOK di SMP N 4 Wates. Dan diungkapkan langsung dari hasil wawancara 5 peserta didik, ada 4 anak mengatakan bahwa sarana dan prasarana tidak menjadi faktor kesulitan mereka dalam pembelajaran senam lantai. Masalah yang dimiliki di sekolah SMP N 4 Wates yaitu lingkungan sekolah, dimana belum ada ruang atau aula khusus untuk pembelajaran senam lantai di sekolah, ditambah dengan dua orang guru PJOK yang melakukan proses pembelajaran pada kelas yang berbeda,

ketika proses pembelajaran penjasorkes berlangsung maka salah satu kelas melaksanakan pembelajaran diluar lingkungan sekolah.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, dapat disimpulkan bahwa faktor kesulitan belajar peserta didik kelas VII SMP Negeri 4 Wates Kulon Progo Yogyakarta dalam pembelajaran senam lantai dikarenakan beberapa faktor. (1) faktor internal: peserta didik merasakan badan tidak nyaman setelah mengikuti pembelajaran senam lantai, dan peserta didik merasa takut cedera saat melakukan gerakan senam lantai. (2) faktor eksternal: peserta didik kurang memperhatikan guru ketika proses pembelajaran senam lantai, dan belum ada ruang atau aula khusus untuk pembelajaran senam lantai di sekolah.

B. Implikasi

Berdasarkan hasil penelitian yang telah disimpulkan, dapat dikemukakan implikasi hasil penelitian sebagai berikut:

1. Faktor-faktor kesulitan belajar peserta didik kelas VII D di SMP N 4 Wates perlu diperhatikan dan ditemukan pemecahan masalahnya, sehingga peserta didik dapat mengikuti pembelajaran senam lantai dengan baik.
2. Bagi guru PJOK dan pihak sekolah dapat menjadikan hasil penelitian ini sebagai bahan pertimbangan guna meningkatkan proses pembelajaran senam lantai di SMP N 4 Wates.

3. Dalam pembelajaran senam lantai guru perlu memperhatikan faktor internal dan faktor eksternal yang dapat menyebabkan peserta didik kesulitan.

C. Keterbatasan

Penelitian dengan judul “Faktor Kesulitan Belajar Peserta Didik Kelas VII dalam Pembelajaran Senam Lantai di SMP Negeri 4 Wates Kulon Progo Yogyakarta” telah selesai dilaksanakan. Namun dalam pelaksanannya terdapat banyak keterbatasan dan kendala dari berbagai hal termasuk dari peneliti sendiri. Keterbatasan pada penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Peneliti merupakan peneliti pemula sehingga ilmu peneliti yang dimiliki masih sangat sedikit dan harus dikembangkan lagi.
2. Kurangnya pengetahuan peneliti mengenai penelitian kualitatif.
3. Narasumber yang kurang serius ketika menjawab pertanyaan sehingga menyulitkan untuk proses reduksi dan verifikasi data.

D. Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, maka terdapat beberapa saran sebagai berikut.

1. Bagi sekolah, penelitian deskriptif kualitatif ini berusaha menjelaskan tentang faktor kesulitan belajar peserta didik kelas VII terhadap pembelajaran senam lantai di SMP N 4 Wates Kulon Progo Yogyakarta. Maka hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai bahan referensi untuk mengetahui faktor kesulitan belajar peserta didik tentang pembelajaran senam lantai.

2. Bagi peneliti selanjutnya, penelitian deskriptif kualitatif ini masih menpunyai banyak kekurangan. Oleh karena itu, peneliti ini mampu menjadi bahan acuan agar selanjutnya dapat lebih baik lagi dan lebih banyak lagi penelitian yang akan dibuat.

DAFTAR PUSTAKA

- Ahmadi, A. (2013). *Psikologi belajar*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Akhiruyanto, A. (2008). Model pembelajaran pendidikan jasmani dengan pendekatan permainan. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, Volume 5, Nomor 2, hlm 30.
- Arikunto, S. (2005). *Manajemen penelitian*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Aunurrahman. (2010). Belajar dan pembelajaran. Cetakan ke-4. Bandung: Alfabeta.
- Dakir. (1993). *Dasar-dasar Psikologi*. Yogyakarta : Pustaka Pelajar.
- Desmita. (2010). *Psikologi perkembangan peserta didik*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- 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, hlm 90.
- Firmansyah, H. (2009). Hubungan motivasi berprestasi siswa dengan hasil belajar pendidikan jasmani. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, Volume 6, Nomor 1, hlm 32.
- 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, hlm 66.
- Hurlock, E.B. (2008). *Perkembangan anak jilid 2*. Jakarta: Erlangga.
- Lerner (1981). *Mengenal macam-macam kesulitan belajar*. Diunduh pada tanggal 19 Maret 2020 dari <https://www.kartunet.com/mengenal-macam-macam-kesulitan-belajar-988/>
- Mahendra, A. (2004). *Pemanduan bakat olahraga senam*. Jakarta: Depdiknas.
- Mendikbud.(2013). Lampiran Permendikbud Nomor 22 Tahun 2013 tentang Standar Proses Pembelajaran. Jakarta: Kemendikbud.
- Mendikbud.(2016). Lampiran Permendikbud Nomor 23 Tahun 2016 tentang Standar Penilaian Pendidikan. Jakarta: Kemendikbud.
- Mendikbud.(2013). Lampiran Permendikbud Nomor 65 Tahun 2013 tentang Standar Proses Pembelajaran. Jakarta: Kemendikbud.

- Moleong, L.J. (2007). *Metodologi penelitian kualitatif*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Mollie, D. (2011). *Movement and dance in the early years*. London: Sage Publications Companion.
- 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, hlm 26.
- Mulyaningsih, F. (2009). Inovasi model pembelajaran pendidikan jasmani untuk Penelitian Tindakan Kelas (PTK). *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, Volume 6, Nomor 1, hlm 54.
- Mulyaningsih, F. (2010). *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan untuk SD/MI*, Jakarta: Jepe Press Media Utama.
- 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.
- Partini, S. (2011). *Psikologi perkembangan*. Yogyakarta: FIP IKIP Yogyakarta.
- Paturusi, A. (2012). *Manajemen pendidikan jasmani dan olahraga*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Priyono, B (2008). *Teknik Dasar Senam Artistik*. Semarang: UNES.
- Rahyubi, H. (2012). *Teori-teori belajar dan aplikasi pembelajaran motoric deskripsi dan tinjauan kritis*. Bandung: Nusa Media.
- Rosdiani, D. (2012). *Model pembelajaran langsung dalam pendidikan jasmani dan kesehatan*. Bandung: Alfabeta.
- Rustam, M. (2013). *Tanggapan siswa kelas atas terhadap pembelajaran senam di SD Negeri 1 Kokosan*. Skripsi, sarjana tidak diterbitkan. Universitas Negeri Yogyakarta, Yogyakarta.
- 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, hlm 63.
- Soekarno, W. (2000). *Teori dan praktek senam dasar*. Yogyakarta: Intan Pariwara.
- Sugihartono. (2007). *Psikologi pendidikan*. Yogyakarta: UNY Press.
- Sugiyono. (2009). *Metode penelitian pendidikan*. Bandung: Alfabeta.
- Sukardi. (2006). *Penelitian Kualitatif – Naturalistik dalam Pendidikan*. Yogyakarta: Usaha Keluarga.

- Sukintaka. (2004). *Teori pendidikan jasmani*. Yogyakarta: Esa Grafika.
- Sunarti. (2008). *Faktor-Faktor penghambat dalam Pembelajaran Senam Lantai Guling Depan Siswa Kelas VII SMP N 2 Piyungan Bantul*. Skripsi. Yogyakarta: FIK UNY.
- 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, hlm 66.
- Suryabrata, S. (2006). *Psikologi Pendidikan*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- Syah, H. (2013). *Psikologi Pendidikan*. Bandung : Remaja Rosdakarya.
- Triyono. (2013). *Tanggapan Guru Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan Terhadap Pembelajaran Aktivitas Luar Kelas Di Sekolah Dasar Se-Kecamatan Kretek Kabupaten Bantul*. Yogyakarta
- 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, hlm 17.
- Yusuf, S. (2012). *Psikologi perkembangan anak & remaja*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.

LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat Izin Penelitian dari Fakultas



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

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

Nomor : 11.46/UN.34.16/PP.01/2019.

19 November 2019

Lamp. : 1 Eks.

Hal : Permohonan Izin Penelitian.

Kepada Yth.

Kepala SMP Negeri 4 Wates
di Tempat.

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

Nama : Ivans Defri Komala
NIM : 14601244025
Program Studi : PJKR
Dosen Pembimbing : Farida Mulyaningsih, M.Kes.
NIP : 196307141988122001

Penelitian akan dilaksanakan pada :

Waktu : Oktober s/d November 2019
Tempat : SMP N 4 Wates Jln. Terbansari No. 3 Wates Kulon Progo
Judul Skripsi : Tanggapan Peserta Didik Kelas VII Terhadap Pembelajaran Senan Lantai di SMP N 4 Wates Kulon Progo Yogyakarta Tahun Ajaran 2018/2019.

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



Tembusan :

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

Lampiran 2. RPP Senam Lantai Kelas VII

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP.7.1.6.1)

Sekolah : SMPN 4 Wates
Mata Pelajaran : PJOK
Kelas/ Semester : VII/ Satu
Materi Pokok : Senam Lantai
Alokasi Waktu : 1x 3 JP (1 x Pertemuan)

A. Kompetensi Inti

1. Menghargai dan menghayati ajaran agama yang dianutnya.
2. Menghargai dan menghayati perilaku jujur, disiplin, santun, percaya diri, peduli, dan bertanggung jawab dalam berinteraksi secara efektif sesuai dengan perkembangan anak di lingkungan, keluarga, sekolah, masyarakat dan lingkungan alam sekitar, bangsa, negara, dan kawasan regional.
3. Memahami dan menerapkan pengetahuan faktual, konseptual, prosedural, dan metakognitif pada tingkat teknis dan spesifik sederhana berdasarkan rasa ingin tahu tentang ilmu pengetahuan, teknologi, seni, dan budaya dengan wawasan kemanusiaan, kebangsaan, dan kenegaraan terkait fenomena dan kejadian tampak mata.
4. Menunjukkan keterampilan menalar, mengolah, dan menyaji secara kreatif, produktif, kritis, mandiri, kolaboratif, dan komunikatif, dalam ranah konkret dan ranah abstrak sesuai dengan yang dipelajari di sekolah dan sumber lain yang sama dalam sudut pandang teori.

B. Kompetensi Dasar dan Indikator Pencapaian Kompetensi

Kompetensi Dasar	Indikator Pencapaian Kompetensi
3.6 Memahami berbagai keterampilan dasar spesifik senam lantai	3.6.4. Mengidentifikasi berbagai keterampilan dasar latihan keseimbangan, guling ke depan dangulingbelakangdalam aktivitas senam lantai. 3.6.5. Menjelaskan keterampilan dasar latihan keseimbangan, guling ke depan dangulingbelakangdalam aktivitas senam lantai. 3.6.6. Menjelaskan cara melakukan keterampilan dasar latihan keseimbangan, guling ke depan dangulingbelakangdalam aktivitas senam lantai.
4.6 Mempraktikkan berbagai keterampilan dasar spesifik senam lantai	4.6.4. Melakukan keterampilan dasar latihan

	<p>keseimbangan, guling ke depan dangulingbelakangdalam aktivitas senam lantai.</p> <p>4.6.5. Melakukan cara keterampilan dasar latihan keseimbangan, guling ke depan dangulingbelakangdalamaktivitas senam lantai.</p> <p>4.6.6. Melakukan variasicara keterampilan dasar latihan keseimbangan, guling ke depan dangulingbelakangdalam bentuk rangkaian aktivitas senam lantai.</p>
--	--

Nilai karakter

Religius, kejujuran, kerja keras,kerjasama dan disiplin

C. Tujuan Pembelajaran

Setelah mengikuti serangkaian kegiatan pembelajaran santifik, peserta didik diharapakan dengan benar dapat memiliki kemampuan sebagai berikut :

1. Mengidentifikasiberbagai keterampilan dasar latihan keseimbangan, guling ke depan dangulingbelakangdalam aktivitas senam lantai.
2. Menjelaskan cara berbagai keterampilan dasar latihan keseimbangan, guling ke depan dangulingbelakangdalam aktivitas senam lantai
3. Melakukanberbagai keterampilan dasar latihan keseimbangan, guling ke depan dangulingbelakangdalam aktivitas senam lantai.
4. Memilikisikap: **Kejujuran ,tanggungjawab,kerjasama dan disiplin**

D. Materi Pembelajaran

1. Materi pembelajaran reguler

- ❖ Faktual : Aktivitas Senam Lantai :

- a. Sikap Lilin
- b. Guling ke depan
- c. Guling ke belakang

- Materi selengkapnya dapat dilihat pada buku siswa hal 211 - 228 dan buku guru hal 291 - 306.

- ❖ Konseptual

Senam lantai adalah salah satu jenis senam artistik yang memadukan berbagai bentuk ketrampilan tubuh menonjolkan keindahan gerak, kerumitan gerak, kekuatan gerak, keluwesan gerak. keseimbangan gerak dan kelenturan gerak untuk dipertunjukkan dalam arena senam lantai. Macam gerak senam lantai antara lain : meroda, melenting, roll/guling dsb,. Gerakan senam lantai tidak terbatas (unlimited exploration) sejauh pesenam saat melakukan performanya tanpa bantuan alat.

- ❖ Prosedural

Tahap-tahap pelaksanaan gerak senam lantai meliputi : awalan, pelaksanaan, dan sikap akhir.

❖ **Meta Koqnitif**

Pengetahuan tentang hal-hal terkait gerak spesifik aktivitas senam lantai yang ditsargetkan pada KD : Apa yang sudah dipelajari, apa yang ingin lebih dalam dipelajari, cara yang paling tepat untuk mempelajari/menggunakan gerak senam Intai, hal-hal positif yang bisa diambil dan diterapkan dalam perilaku sehari-hari setelah mempelajari senam lantai.

2. Materi pembelajaran remedial

Pada dasarnya materi pembelajaran remedial adalah materi pembelajaran reguler yang disederhanakan sehingga mudah dipahami dan dilakukan. Misalnya melakukan guling kedepan dengan dibantu oleh teman atau memiringkan letak matras.

3. Materi pembelajaran pengayaan

Materi pengayaan dikembangkan dari materi pembelajaran regular dengan meningkatkan faktor kesulitan misalnya melakukan rangkaian latihan sikap kapal terbang, sikap lilin dan guling ke depan dengan waktu dan variasi yang lebih lama .

E. Metode Pembelajaran

Pendekatan: Saintifik

Model: saintifik

Metode: penugasan, resiprokal

F. Pembelajaran

- a. Gambar rangkaian gerakan sikap lilin, guling ke depan dan guling ke belakang
- b. Vidio pembelajaran guling ke depan
- c. Model siswa dan guru yang memperagakan rangkaian sikap lilin, guling ke depan dan guling ke belakang
- d. Lapangan olahraga atau halaman sekolah.
- e. Matras
- f. Peluit
- g. Formulir penilaian

G. Sumber Belajar

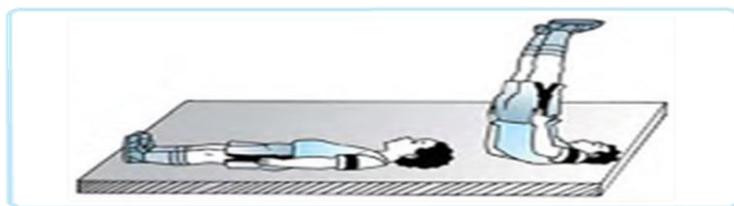
- a. Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan. 2016. Buku Guru Pendidikan Jasmani Olahraga, dan Kesehatan SMP/MTs kelas VII, Cetakan ke-3, Halaman 291- 306. Jakarta.

- b. Kementerian Pendidikan dan kabudayaan. 2016. Buku Peserta didik Pendidikan Jasmani Olahraga, dan Kesehatan SMP/MTs kelasVII, Cetakan ke- 3, Halaman 211- 228. Jakarta.

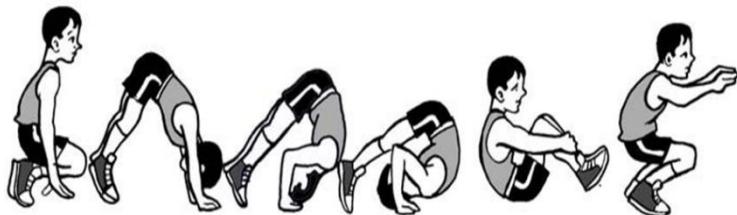
H. Langkah – langkah Pembelajaran

KEGIATAN	DESKRIPSI	WAKTU
Pendahuluan 1) menyiapkan psikis dan fisik 2) memberi motivasi belajar 3) mengajukan pertanyaan menantang 4) tujuan pembelajaran 5) menjelaskan uraian kegiatan dan penilaian	<ol style="list-style-type: none"> Berbaris, memberi salam, berdoa dipimpin oleh salah satu peserta didik, dan absensi. Guru mempertanyakan keadaan dan kondisi kesehatan peserta didik, jika ada yang sakit peserta didik bersangkutan tidak perlu mengikuti aktivitas fisik, tapi harus tetap berada di pinggir lapangan olahraga. Guru menyampaikan tujuan pembelajaran pada pertemuan 1, yaitu : keterampilansikap lilit, guling ke depan dan guling ke belakang. Guru menyampaikan tahapan kegiatan pembelajaran yang akan dilalui selama pertemuan (membagi pasangan/ kelompok, pengamat/pelaku, membagikan Lembar Pratikum Siswa, mengatur giliran peran, melakukan klasifikasi, dan melakukan penilaian). Peserta didik menerima dan mempelajari kartu tugas (<i>task sheet</i>) yang berisi perintah dan indikator tugas gerak spesifik senam lantai(sikap lilit, guling ke depan dan guling ke belakang) Guru meminta salah seorang peserta didik untuk memimpin melakukan pemanasan. Pemanasan yang dilakukan antara lain: pemanasan untuk seluruh tubuh dan pemanasan secara spesifik untuk jenis aktivitas yang akan diikuti melalui permainan. Saat melakukan pemanasan guru mengamati kebenaran gerak pemanasan, jika terdapat peserta didik yang melakukan kesalahan, guru langsung memperbaiki pada saat kejadian (ambil memberhentikan pemanasan sementara), guru mempertanyakan tujuan dan manfaat melakukan pemanasan sebelum melakukan aktivitas fisik yaitu: untuk mempersiapkan tubuh menerima beban yang lebih berat, untuk mengurangi resiko cidera dalam melakukan aktivitas fisik, dan untuk menciptakan ruang gerak persendian lebih luas. Melakukan aktivitas permainan kecil untuk pemanasan sebelum ke materi pembelajaran (Bentuk permainan). Guru mempertanyakan “Apa yang dimaksud dengan senam lantai?”, Sebutkan jenis keterampilan gerak senam lantai?, dan pertanyaan lainnya yang relevan. <p style="color: red;">Religius dan nasionalis</p>	20 menit
Inti Mengamati	Melakukan rangkaian kegiatan pembelajaran dengan pendekatan <i>Scientific</i> dan dengan model resiprokal dan metode Latihan/ penugasan antara lain: Mengamati	85 menit

	<ul style="list-style-type: none"> a. Membaca informasi dan membuat catatan tentang pola gerak dominan senam lantai (sikap lilin, guling ke depan dan guling ke belakang) dalam bentuk rangkaian keterampilan dasar senam lantai (sikap lilin, guling ke depan dan guling ke belakang dll) b. Mencari informasi dan membuat catatan tentang pola gerak dominan senam lantai (sikap lilin, guling ke depan dan guling ke belakang) dalam bentuk rangkaian keterampilan dasar senam lantai (sikap lilin, guling ke depan dan guling ke belakang dll) dari berbagai sumber media cetak dan elektronika, atau c. Mengamati perlombaan senam secara langsung dan atau di TV/Video dan membuat catatan tentang pola gerak dominan senam lantai (sikap lilin, guling ke depan dan guling ke belakang) dalam bentuk rangkaian keterampilan dasar senam lantai (sikap lilin, guling ke depan dan guling ke belakang dll). <p>Menumbuhkan rasa ingin tahu</p> <p>Menanya</p> <p>a. Mempertanyakan konsep gerakan dominan senam lantai (sikap lilin, guling ke depan dan guling ke belakang) dengan menunjukkan nilai kerjasama, disiplin, menjaga keselamatan diri sendiri dan orang lain dan toleransi selama beraktivitas.</p> <p>Mengeksplorasi</p> <p>a. Melakukan gerakan sikap lilin, guling ke depan dan guling ke belakang dari posisi jongkok yang dibantu / tidak dibantu oleh teman.</p> <p>b. Melakukan gerakan sikap lilin, guling ke depan dan guling ke belakang dari posisi berdiri yang dibantu / tidak dibantu oleh teman dengan menunjukkan nilai kerjasama, disiplin, menjaga keselamatan diri sendiri dan orang lain dan toleransi selama beraktivitas.</p> <p>c. Melakukan gerakan sikap lilin, guling ke depan dan guling ke belakang dari posisi jongkok yang dibantu/tidak dibantu oleh teman dengan menunjukkan nilai kerjasama, disiplin, menjaga keselamatan diri sendiri dan orang lain, dan toleransi selama beraktifitas</p>	
--	--	--



Gambar 1. Sikap lilin



	<p>Gambar 2. Guling ke depan sikap awal jongkok</p> <p>Gambar. 3 Guling ke belakang sikap awal jongkok</p> <p>d. Mendiskusikan konsep gerakan dominan dalam senam lantai (sikap lilin, guling ke depan dan guling ke belakang) dan membuat kesimpulannya.</p> <p>e. Mendiskusikan kekuatan dan kelemahan yang sering dilakukan saat melakukan komponen gerak dominan dalam senam lantai (sikap lilin, guling ke depan dan guling ke belakang) dan membuat kesimpulannya.</p> <p>f. Mendiskusikan bagaimana cara memperbaiki kesalahan-kesalahan yang sering dilakukan saat melakukan gerak konsep gerakan dominan dalam senam lantai (sikap lilin, guling ke depan dan guling ke belakang) dan membuat kesimpulannya.</p> <p>Kerjasama,disiplin dan kerja keras</p> <p>Mengasosiasi</p> <p>a. Menemukan hubungan keserasian gerak dengan konsep gerak dominan dalam senam lantai (sikap lilin, guling ke depan dan guling ke belakang).</p> <p>Menumbuhkan kreatifitas</p> <p>Mengkomunikasikan</p> <p>a. Memperagakan sikap lilin, guling ke depan dan guling ke belakang, secara parsial.</p> <p>b. Menunjukkan perilaku bertanggungjawab dalam menggunakan dan merawat peralatan senam lantai.</p> <p>c. Memberikan dan menerima saran perbaikan keterampilan kepada teman selama melakukan aktivitas senam lantai.</p> <p>d. Memaparkan hasil diskusi berkaitan dengan tentang keterampilan gerak dominan senam lantai (sikap lilin, guling ke depan dan guling ke belakang) dengan menunjukkan kerjasama.</p> <p>Menumbuhkan keberanian,kerjasama dan tanggungjawab</p>	
Mengasosiasi		
Mengkomunikasi		
Penutup 1. Refleksi aktivitas pembelajaran	<p>1. Salah satu peserta didik di bawah bimbingan guru melakukan gerakan pendinginan, guru mempertanyakan apa manfaatnya.</p> <p>2. Guru menyampaikan kemajuan yang diperoleh peserta didik secara umum dan kesalahan-kesalahan yang masih sering timbul saat melakukan praktik.</p>	15 menit

2. umpan balik 3. kegiatan tindak lanjut 4. rencana kegiatan berikutnya.	3. Guru menginformasikan kepada peserta didik yang paling baik penampilannya selama melakukan latihan senam lantai. 4. Guru menugaskan peserta didik untuk membaca dan membuat catatan tentang sikap lilin, guling ke depan dan guling ke belakang, dan otot-otot yang dominan bekerja saat melakukansikap lilin, guling ke depan dan guling ke belakang, manfaat latihan senam lantai terhadap kesehatan. Hasilnya ditugaskan kepada peserta didik dijadikan sebagai tugas portofolio, dan dikumpulkan pada pertemuan yang akan datang. 5. Berdoa dipimpin oleh salah satu peserta didik dan menyampaikan salam. Religius, disiplin dan tanggungjawab	
--	--	--

I. Penilaian Hasil Belajar

1. Jenis/teknik penilaian

a. Sikap (spiritual dan sosial)

Sikap spiritual

No.	Teknik	Bentuk Instrumen	Butir instrumen	Waktu pelaksanaan	Keterangan
	Observasi	Jurnal	Lihat Lampiran 1	Saat pembelajaran berlangsung	Penilaian untuk dan pencapaian pembelajaran (assessment for and of learning)

Sikap Sosial

No.	Teknik	Bentuk Instrumen	Butir instrumen	Waktu pelaksanaan	Keterangan
	Observasi	Jurnal	Lihat Lampiran 1	Saat pembelajaran berlangsung	Penilaian untuk dan pencapaian pembelajaran (assessment for and of learning)

b. Pengetahuan

No.	Teknik	Bentuk instrumen	Butir instrumen	Waktu pelaksanaan	Keterangan

1.	Tertulis Lisan	Pertanyaan dan/ atau tertulis berbentuk uraian, tanyajawab	Sebutkan 3 macam latihan senam lantai!	Sebelum/Setelah pembelajaran usai	Penilaian pencapaian pembelajaran (<i>assessment of learning</i>)
2.	Penugasan	Pertanyaan dan/atau tugas tertulis berbentuk essay	Jelaskan prosedur guling ke depan dari sikap awalan, sikap pelaksanaan, dan sikap akhir	Saat pembelajaran berlangsung	Penilaian untuk pembelajaran <i>assessment for learning</i>)

c. Keterampilan

No.	Teknik	Bentuk Instrumen	Butir Instrumen	Waktu pelaksanaan	Keterangan
1.	Praktik	Tugas (keterampilan)	Lakukan gerakan guling ke belakang dengan benar.	Pada akhir pembelajaran	Penilaian untuk pembelajaran (<i>assessment of learning</i>)

2. Pembelajaran remedial

Remidial diselenggarakan bagi peserta didik dengan skor pengetahuan dan atau keterampilan belum mencapai 73. Remidial dilakukan dengan mengulang proses pembelajaran atau pemberian tugas yang relevan untuk meningkatkan kompetensi peserta didik.

3. Pembelajaran pengayaan

Pengayaan diselenggarakan bagi peserta didik dengan skor pengetahuan dan/atau keterampilan telah mencapai 73 dan masih tersedia waktu untuk pembelajaran dengan materi pembelajaran yang sama. Pengayaan dilakukan dengan memper dalam pemahaman dan memperhalus keterampilan melalui proses pembelajaran (latihan) atau pemberian tugas yang relevan untuk meningkatkan kompetensi peserta didik.

Mengetahui

Kepala Sekolah



Penyelia

Wates, 20 Juli 2019

Guru Mata Pelajaran

Suhadi, S.Pd
NIP 19620125 198412 1 004

Supardi, S.Pd
NIP 196001 198103 1 006

Lampiran 3. Hasil Penilaian Guling Belakang

Sekolah : SMP N 4 Wates

Kelas / Semester : VII D / Semester Ganjil

Mata Pelajaran : Penilaian Senam Lantai Guling Belakang

No	NAMA	L/P	Nilai (KKM:75)
1	ADINDA BERTA SEPTIANA PUTRI	P	70
2	AHMAD AINUR RIZKI	L	75
3	AHMAD RIDWAN SAPUTRA	L	90
4	ANNISA RAHMA PRATITA	P	85
5	ARKHAB DZUHRI HARJADI	L	85
6	ARYA PRATAMA IRAWAN	L	83
7	DESKA SAPUTRA	L	85
8	DEWI SURYANI	P	85
9	DIMAS TEGAR ARIFIN	L	80
10	DLIYAUZA HAQI	L	80
11	EVA APRILIANA	P	75
12	LATHIFAH CITRA KEMUNING	P	75
13	LATIFA RAHMAWATI HIDAYAH	P	75
14	MARCHEL DHIVTA PANGESTU	L	70
15	MARSYA AMELIA PUTRI ARYADI	P	75
16	MUHAMMAD TAMYIZ OKTAFIANO	L	70

17	NUR ARIFIN	L	75
18	PERWIRA MAULANA FERDIANSAH	L	85
19	RADEN RORO MELANI AULIA SARI	P	90
20	RADHTIYA PUTRA WICAKSANA	L	75
21	RAMA ADI WIDYATAMA	L	70
22	RANGGA FATHAN PRAWIRA PERMANA	L	83
23	RANY HANDAYANI PANGESTU	P	83
24	REVA SYAVINA	P	75
25	RIZQI ARDI NUGROHO	L	80
26	SALSABILA SHAFA NUHARANA	P	75
27	SELFIA NANDA WIDYANINGSIH	P	75
28	SEPTIANA RAMADHANI	P	70
29	SYAZHA NURHANIFA	P	80
30	YULIA WAHYU UTAMI	P	75
31	ZIDNY LUTHFIA HUSNA AZZAHRA	P	85
32	ZULFIKRI AZIZ FIRDAUS	L	80

Wates, 20 Juli 2019
 Guru Mata Pelajaran



Supardi, S.Pd
 NIP 196001 198103 1 006

Lampiran 4. Pedoman Wawancara Peserta Didik

PEDOMAN WAWANCARA PESERTA DIDIK

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

1. Faktor Internal

a. Fisik

1. Apakah tubuh anda menjadi penghambat dalam melaksanakan pembelajaran senam?
2. Apakah setelah anda melaksanakan pembelajaran senam, tubuh anda jadi nyaman digerakkan?

b. Psikis

- 1) Apakah anda tertarik untuk mengikuti pembelajaran senam lantai?
- 2) Apakah anda takut mengalami cedera saat mengikuti pembelajaran senam lantai?
- 3) Apakah anda dapat melakukan pembelajaran senam lantai?
- 4) Apakah anda mengalami kesulitan dalam melakukan gerakan senam lantai?

2. Faktor Eksternal

a. Guru

- 1) Apakah guru selalu memberikan motivasi saat pembelajaran senam berlangsung?

2) Apakah guru selalu memberikan contoh gerakan saat proses pembelajaran di sekolah?

b. Materi

- 1) Apakah materi pembelajaran senam yang diajarkan menyenangkan?
- 2) Apakah materi pembelajaran senam yang diajarkan guru membuat anda sulit mengikutinya?

c. Sarpras

- 1) Apakah sarana yang digunakan dalam pembelajaran senam sangat nyaman?
- 2) Prasarana yang digunakan dalam pembelajaran senam dalam kondisi baik?

d. Lingkungan

- 1) Apakah lingkungan sekolah sangat menyenangkan untuk pembelajaran?

Lampiran 5. Pedoman Wawancara Guru PJOK

PEDOMAN WAWANCARA GURU

1. Bagaimana pembelajaran senam lantai disekolah ini?
2. Apa yang membuat bapak kesulitan?
3. Bagaimana bapak mengatasi siswa yang kesulitan?
4. Apakah materi pembelajaran senam lantai mengacu dengan kurikulum pembelajaran 2013?
5. Berdasarkan isi kurikulum senam lantai, mengapa anda mengajarkan materi tersebut?
6. Mengenai sarana prasarana, bagaimana dengan sarana prasarana disekolah untuk proses pembelajaran senam?
7. Terkait dengan lingkungan sekolah, apakah lingkungan sekolah sudah mendukung dalam proses pembelajaran senam?

Lampiran 6. Hasil Wawancara

Transkrip Wawancara

1. Wawancara dengan Adinda

Saya : namnya siapa dek?

Adinda: adinda

Saya : Waktu olahraga senam lantai tadi menyenangkan tidak?

Adinda: menyenangkan

Saya : Knapa kok mnyenangkan?

Adinda: enak aja

Saya : Kalau nanti ada pembelajaran senam lagi tertarik engk untuk ikut?

Adinda: tertarik

Saya : Mengapa tertarik?

Adinda: karena lucu

Saya : Oh gerakannya lucu gitu ya

Adinda: iya

Saya : Ada kesulitan tidak?

Adinda: ada

Saya : Apa kesulitannya?

Adinda: tadi yang kebelakang

Saya : Guling belakang?

Adinda: iya

Saya : Bagaimana itu?

Adinda: susah

Saya : Susah begitu ya

Adinda: iya

Saya : Setelah mengikuti pelajaran senam lantai ini badan rasanya bagaimana?

Adinda: sakit

Saya : Apanya yang sakit?

Adinda: pinggangnya sakit

Saya : Waktu mengalami kesulitan tadi disemangati enggak sama Pak pardi?

Adinda: enggak

Saya : Kalau waktu pertama kali belajar dulu?

Adinda: dibantuin pake dronjongan

Saya : Ow ya ya ya, Terus tadi matrasnya enak engk waktu dipake?

Adinda: enak

2. Wawancara dengan Septiana

Saya : Namanya siapa dek?

Septi : Septiana Ramadhani

Saya : Menurut kamu menarik tidak pelajaran senam tadi?

Septi : menarik

Saya : Menariknya?

Septi : seneng

Saya : Karena seneng olahraga atau bagaimana?

Septi : seneng guling-guling

Saya : Ow seneng guling-guling, tertarik engk mengikuti pelajarannya?

Septi : tertarik

Saya : Karena seneng guling-guling tadi ya?

Septi : iya

Saya : Setelah mengikuti pelajaran senam lantai ini badan rasanya bagaimana?

Septi : gulunya

Saya : Ow gulunya, lehernya kalo Indonesianya.

Septi : iya pegel-pegel, keju-keju.

Saya : Ada kesulitannya tidak waktu belajar senam tadi?

Septi : guling kebelakang

Saya : Paling sulit guling belakang ya?

Septi : heem

Saya : Kedepanya gampang-gampang aja?

Septi : heem

Saya : Menurut kamu gerakan senam yang dilakukan tadi sudah bagus belum?

Septi : bagus sih

Saya : Sama pak pardi kemaren diberi contoh tidak?

Septi : diberi contoh.

Saya : Alat-alatnya gimana atau ada yang kurang menurut kamu?

Septi : nyaman, enak dipake, empuk

Saya : Ow empuuk, makasih y dek.

Septi : iya

3. Wawancara dengan Oktafianto

Saya : Namanya siapa dek?

Okta : Oktafianto

Saya : Ow yaya, tertarik enggak dengan pelajaran senam tadi?

Okta : tertarik

Saya : Tertariknya kenapa?

Okta : seru

Saya : Setelah ikut pelajaran senam badannya bagaimana?

Okta : ennmm apa ya enmmm

Saya : Baik aja apa ada yang sakit apa normal-normal aja?

Okta : b aja

Saya : Ow b aja oke, brati baik-baik aja yaa, tadi waktu melakukan gerakan senam ada yang takut enggak?

Okta : enggak

Saya : Merasa sulit enggak dipelajaran senam?

Okta : emm (sambil memperagakan gerakan tangan kebelakang)

Saya : Apa itu? guling belakang?

Okta : ehh heem

Saya : Tadi diberi semangat tidak sama pak pardi?

Okta : emm iya.

Saya : Em iya ya, alat-alatnya bagaimana?

Okta : emm empuk enak.

Saya : Em gitu, makasih ya

4. Wawancara dengan Dhivta

Saya : Namanya siapa dek?

Dhivta : Dhivta

Saya : Pada senam tadi tertarik engk menikutinya?

Dhivta : tertarik

Saya : Karena?

Dhivta : ya seneng

Saya : Seneng ya ikut senam itu, takut cedera engk?

Dhivta : takut kegledak, sakit

Saya : Ada yang sulit engk?

Dhivta : sulit, pas guling belakangnya

Saya : Em guling belakang, Menurut kamu gerakan senam yang dilakukan tadi sudah bagus belum?

Dhivta : sudah

Saya : Ow sudah, tadi diberi contoh tidak sama Pak Pardi?

Dhivta : diberi

Saya : Kemarin-kemarin juga diberi?

Dhivta : iya

Saya : Bagaimana menurut kamu soal matrasnya?

Dhivta : masih kurang

Saya : Kurangnya gimana?

Dhivta : masih keras

Saya : Masih keras menurut kamu, maksih banyak ya

5. Wawancara dengan Rama

Saya : Namanya siapa dek?

Rama : Rama

Saya : Tertarik engk ikut senam tadi

Rama : insyaallah tertaik

Saya : Kok terpaksa banget knpa?

Rama : wedi ndak kecetit koyo kancaku mau

Saya : Oh ndak kecetit jadi takut kecetit ini

Rama : engk

Saya : gak ada kesulitan dalam senam

Rama : engk

Saya : Menurutkamu sudah bagus belum gerakan yang kamu lakukan tadi

Rama : inysaallah sudah

Saya : Oww iyaa, tadi diberi semangat tidak sama Pak Pardi?

Rama : engk, diamuk-amuk

Saya : Wo gak dengerin pasti tadi, bagaimana alat-alatnya tadi?

Rama : empuk

Saya : Ya sudah makasih ya

6. Wawancara Bapak Supardi (Guru PJOK)

Saya : Terkait dengan pembelajaran senam, apakah anda tertarik untuk mengajarkan materi senam tersebut?

Pak Pardi : Ya pada prinsipnya materi guling depan itu memang saya sangat menyenangi, saya berikan kepada anak-anak karena, guling depan itu selain untuk latihan dalam gerakan senam tetapi juga bermanfaat dalam kehidupan sehari-hari, misalkan kita terjatuh itukan kita bisa menyelamatkan diri supaya tidak cedera, kita jatuhnya dengan berguling, misalnya dalam sepak bola atau naik sepeda, kendaraan itu kalau jatuh tanpa berguling kan kita pasti cidera lebih parah

Saya : Begitu ya pak, jadi ketika dalam proses pembelajaran itu adakah kesulitannya Pak?

Pak Pardi : Ya memang kalau dari awal itu ada anak yang takut, bahkan ada yang pernah sampai menangis tapi setelah diberi arahan dengan cara yang termudah dahulu misalkan, dari sikap jongkok dengan kaki dibuka terus dia disuruh meletakkan tengkoknya dimatras dan mengankat pinggul dan meluruskan kaki akhirnya dia bisa berguling sendiri, akhirnya pernah terjadi anak itu malah akhirnya tertawa, terheran-heran kenapa dia bisa melakukan, pengalaman pernah terjadi seperti itu.

Saya : Oww begitu y Pak

Pak Pardi : jadi prinsipnya anak itu kalau mau ikut petunjuk dengan cara yang termudah dahulu bisa melakukan.

Saya : Bagaimana perasaan anda waktu mengajar senam tersebut?

Pak Pardi : ya saya ya dengan setulus hati, dengan senang hati pokoknya berupaya anak itu mau melakukan dan bisa melakukan

Saya : Apakah bapak sudah merasa puas dengan pengajaran yang anda sampaikan?

Pak Pardi : ya namanya kepusan itu relative ya, jadi ya kita itu merasa senang mana kala semua siswa itu mau melakukan dengan gembira lah, bukan terpaksa, dengan semangat dia melakukan dari tidak bisa menjadi bisa itu saya lebih bangga dari pada yang sudah bisa tapi dia melakukan semaunya, jadi ada yang belum bisa melakukan dengan serius akhirnya bisa itu merasa bangga.

Saya : Begitu ya Pak, Terkait dengan materi apakah materi pembelajaran senam lantai mengacu dengan kurikulum pembelajaran 2013?

Pak Pardi : ya kurikulum 2013

Saya : Apakah proses pembelajaran sudah mengacu pada kurikulum 2013?

Pak Pardi : iya memang materinya saya mengambil dari yang ada, ada keseimbangan, ada guling depan, guling belakang tidak lepas dari materi dikirikulum.

Saya : Em begitu, bagaimana dengan sarana dan prasarana?

Pak Pardi : sarana dan prasarana di smp 4 itu sangat memadai, karena kita juga mempunyai matras dari busa tadi itu ada, sekarang ada 6 dan yang dari sabut itu masih banyak malah tidak terpakai

Saya : Ow, begitu ya, apakah lingkungan sekolah sudah mendukung dalam proses pembelajaran senam?

Pak Pardi : untuk pelaksanaan senam lantai itu, kalau di sini kan ada dua guru, jadi dua guru itu memang saling mengisi, misalkan yang satu melaksanakan senam lantai guru yang satunya biasanya melakukan dialun-alun atau diluar sekolah. Kalau tadi itu kebetulan Pak Nur salim kan ada tugas untuk implementasi kemataraman sehingga siswa diberi tugas untuk bermain basket, ya karena tempatnya agak sempit ya, tadi ya disebelah lapangan saja.

Saya : Em begitu, terimakasih Pak, atas informasnya.

Pak Pardi : ya sama-sama

Lampiran 7. Dokumentasi Penelitian



Dokumentasi Wawancara dengan Guru PJOK di SMP N 4 Wates



Dokumentasi Wawancara dengan Peserta Didik di SMP N 4 Wates



Dokumentasi Proses Pembelajaran Senam Lantai Guling Belakang di SMP N 4

Wates