

**HAMBATAN PESERTA DIDIK KELAS VII DALAM PEMBELAJARAN
SENAM LANTAI GULING BELAKANG DI SMP N 1 SEDAYU
TAHUN AJARAN 2019/2020**

TUGAS AKHIR SKRIPSI

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



Oleh:
Tomi Ammar Mubarak
NIM. 1660124057

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN REKREASI
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
2020**

**HAMBATAN PESERTA DIDIK KELAS VII DALAM PEMBELAJARAN
SENAM LANTAI GULING BELAKANG DI SMP N 1 SEDAYU
TAHUN AJARAN 2019/2020**

Oleh :
Tomi Ammar Mubarak
NIM. 16601241057

ABSTRAK

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui seberapa besar hambatan peserta didik di kelas VII SMP N 1 Sedayu dalam pembelajaran senam guling belakang.

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif dengan metode survei. Instrumen utama adalah kuisioner dengan validitas 0,338 dan reliabilitas 0,922. Subjek penelitian adalah peserta didik di kelas VII SMP N 1 Sedayu sebanyak 139 orang. Teknik analisis penelitian ini menggunakan deskriptif kuantitatif dengan persentase.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa, hambatan peserta didik di kelas VII SMP N 1 Sedayu dalam pembelajaran senam guling belakang dalam kategori tinggi. Hasil presentase faktor kesehatan sebesar 13,89%, faktor intelegensi sebesar 13,38%, faktor cacat tubuh sebesar 9,37%, faktor minat sebesar 13,88%, faktor bakat sebesar 11,11%, faktor keluarga sebesar 12,24%, faktor sekolah sebesar 12,80% dan faktor lingkungan sebesar 13,34%.

Kata Kunci : hambatan, senam lantai guling belakang, peserta didik kelas VII.

SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Tomi Ammar Mubarak
NIM : 16601241057
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Judul TAS : Hambatan Peserta Didik Kelas VII Dalam Pembelajaran Senam Lantai Guling Belakang di SMP N 1 Sedayu Tahun Ajaran 2019/2020

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

Yogyakarta, Mei 2020

Yang menyatakan,



Tomi Ammar Mubarak
NIM. 16601241057

LEMBAR PERSETUJUAN

Tugas Akhir Skripsi dengan Judul

HAMBATAN PESERTA DIDIK KELAS VII DALAM PEMBELAJARAN SENAM LANTAI GULING BELAKANG DI SMP N 1 SEDAYU TAHUN AJARAN 2019/2020

Disusun oleh:

Tomi Ammar Mubarak
NIM 16601241057

Telah memenuhi syarat dan distujui oleh Dosen Pembimbing untuk dilaksanakan

Ujian Akhir Tugas Akhir Skripsi bagi yang bersangkutan.

Mengetahui,
Ketua Program Studi



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

Yogyakarta, Mei 2020
Disetujui,
Dosen Pembimbing



Prof. Dr. Pamuji Sukoco, M. Pd.
NIP. 196208061988031 001

HALAMAN PENGESAHAN

Tugas Akhir Skripsi

**HAMBATAN PESERTA DIDIK KELAS VII DALAM PEMBELAJARAN
SENAM LANTAI GULING BELAKANG DI SMP N 1 SEDAYU
TAHUN AJARAN 2019/2020**

Disusun oleh:

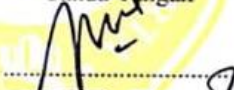

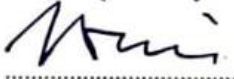
Tomi Ammar Mubarak
NIM 16601241057

Telah dipertahankan di depan Tim Penguji Tugas Akhir Skripsi Program Studi
Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan

Universitas Negeri Yogyakarta

Pada tanggal 11 Mei 2020

TIM PENGUJI

Nama/Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
Prof. Dr. Pamuji Sukoco, M. Pd. Ketua Penguji/Pembimbing		28/5/2020
Dra. Farida Mulyaningsih, M.Kes. Sekretaris		28/5-2020
Dr. Sri Winarni, M.Pd. Penguji		28/5-2020

Yogyakarta, 28 Mei 2020

Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta

Dekan.



Prof. Dr. Sumaryanto, M.Kes.
NIP. 19650301 199001 1 0019

MOTTO

1. Lakukan dengan ikhlas dan sebaik mungkin selagi sempat dan mampu, serta syukuri apapun hasilnya (Penulis)
2. Kekuatan terbesar adalah dari dalam hati (Penulis)

PERSEMBAHAN

Dengan memanjatkan alhamdulillah rabbi 'almin, karya tulis ini saya persembahkan kepada:

1. Kedua orang tuaku, Bapak Harjanto dan Ibu Ummi Latifah yang selalu memberikan dukungan dan memberikan doa restu serta dengan sabar membimbing dan selalu memotivasi anaknya, dengan karya kecil dan gelar sarjana ini kupersembahkan untuk bapak dan ibuku.
2. Kakek nenekku, Bapak Suparidi dan Ibu Kemiayah yang tidak lelah selalu mengingatkan dan memberikan doa, serta memberikan motivasi dalam mengerjakan tugas ini
3. Adikku tersayang, Harum Zalfa Mufidah yang telah memberikan warna dalam hidupku dan memberikan semangat serta do'a demi kelancaran tugas akhir skripsiku

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur dipanjatkan kehadirat Allah SWT, karena atas karunia dan rahmat-Nya, penulis dapat menyelesaikan Tugas Akhir Skripsi dengan judul “Hambatan Peserta Didik Kelas VII Dalam Pembelajaran Senam Lantai Guling Belakang di SMP N 1 Sedayu Tahun Ajaran 2019/2020” dapat diselesaikan dengan lancar. Selesaiannya penyusunan Tugas Akhir Skripsi ini tidak terlepas dari bantuan berbagai pihak, untuk itu pada kesempatan ini disampaikan ucapan terima kasih sebesar-besarnya kepada yang terhormat:

1. Bapak Prof. Dr. Pamuji Sukoco, M. Pd. sebagai Pembimbing Tugas Akhir Skripsi saya, yang telah meluangkan waktu untuk memberi bimbingan, dan dukungan selama penyusunan Tugas Akhir Skripsi ini.
2. Bapak Prof. Dr. Pamuji Sukoco, M. Pd. selaku Ketua Penguji, Ibu Dra. Farida Mulyaningsih, M.Kes. selaku Sekretaris, dan Ibu Dr. Sri Winarni, M.Pd. selaku Penguji yang sudah memberikan koreksi perbaikan terhadap Tugas Akhir Skripsi ini.
3. Bapak Dr. Jaka Sunardi, M. Kes. selaku Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memberikan persetujuan Tugas Akhir Skripsi ini.
4. Bapak Prof. Dr. Sumaryanto, M.Kes. selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memberikan ijin penelitian.
5. Ibu Martinah, M. Pd. selaku Kepala Sekolah SMP Negeri 1 Sedayu yang telah memberikan ijin penelitian.

6. Para guru dan staff SMP Negeri 1 Sedayu yang telah memberi bantuan memperlancar pengambilan data selama proses penelitian Tugas Akhir Skripsi ini.
7. Semua teman-teman PJKR B 2016 dan teman-teman lainnya yang selalu memberikan semangat, motivasi, doa, dan dorongan.
8. Semua pihak yang telah membantu baik secara langsung maupun tidak langsung sehingga skripsi ini dapat terselesaikan.

Penulis menyadari bahwa tugas akhir ini masih sangat jauh dari sempurna, baik penyusunannya maupun penyajiannya disebabkan oleh keterbatasan pengalaman dan pengetahuan yang dimiliki penulis. Oleh karena itu, segala bentuk masukan yang membangun sangat penulis harapkan baik itu dari segi metodologi maupun teori yang digunakan untuk perbaikan lebih lanjut. Semoga tugas akhir ini dapat bermanfaat bagi penulis khususnya dan pembaca pada umumnya.

Yogyakarta, Mei 2020
Penulis,



Tomi Ammar Mubarak
NIM. 16601241057

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL.....	i
ABSTRAK	ii
SURAT PERNYATAAN	iii
LEMBAR PERSETUJUAN	iv
HALAMAN PENGESAHAN	v
MOTTO	vi
PERSEMBAHAN	vii
KATA PENGANTAR	viii
DAFTAR ISI	x
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR GAMBAR	xiv
DAFTAR LAMPIRAN	xvi
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	5
C. Batasan Masalah	6
D. Rumusan Masalah	6
E. Tujuan Penelitian	6
F. Manfaat Penelitian	6
BAB II KAJIAN TEORI	8
A. Deskripsi Teori	8
B. Penelitian yang Relevan	30
C. Kerangka Berfikir	32
BAB III METODE PENELITIAN	35
A. Desain Penelitian	35
B. Tempat dan Waktu Penelitian	35
C. Populasi dan Sampel Penelitian	35
1. Populasi Penelitian	35
2. Sampel Penelitian	36
D. Definisi Operasional Variabel Penelitian	37
E. Teknik dan Instrumen Pengumpulan Data.....	37
1. Teknik Pengumpulan Data	37
2. Instrumen Penelitian	38
F. Validitas dan Reliabilitas	40
G. Teknik Analisis Data	42
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	44
A. Hasil Penelitian	44
B. Pembahasan	62

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	66
A. Kesimpulan	66
B. Implikasi Hasil Penelitian	66
C. Keterbatasan Hasil Penelitian.....	67
D. Saran	68
DAFTAR PUSTAKA	69
LAMPIRAN	72

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1. KD Pembelajaran Senam SMP	19
Tabel 2. Jumlah Sampel Penelitian	36
Tabel 3. Kriteria Penskoran	37
Tabel 4. Kisi-kisi Angket Uji Coba Tentang Hambatan Peserta Didik Kelas VII Dalam Pembelajaran Senam Lantai Guling Belakang di SMP Negeri 1 Sedayu.	40
Tabel 5. Hasil Uji Validitas	42
Tabel 6. Skor Baku Kategori	43
Tabel 7. Pengkategorian Hambatan Peserta Didik Kelas VII dalam Pembelajaran Senam Lantai Guling Belakang di SMP N 1 Sedayu Secara Keseluruhan	44
Tabel 8. Pengkategorian Hambatan Peserta Didik Kelas VII dalam Pembelajaran Senam Lantai Guling Belakang di SMP N 1 Sedayu Berdasarkan Faktor Internal	46
Tabel 9. Pengkategorian Hambatan Peserta Didik Kelas VII dalam Pembelajaran Senam Lantai Guling Belakang di SMP N 1 Sedayu Berdasarkan Indikator Kesehata	47
Tabel 10. Pengkategorian Hambatan Peserta Didik Kelas VII dalam Pembelajaran Senam Lantai Guling Belakang di SMP N 1 Sedayu Berdasarkan Indikator Cacat Tubuh	49
Tabel 11. Pengkategorian Hambatan Peserta Didik Kelas VII dalam Pembelajaran Senam Lantai Guling Belakang di SMP N 1 Sedayu Berdasarkan Indikator Intelegensi	50
Tabel 12. Pengkategorian Hambatan Peserta Didik Kelas VII dalam Pembelajaran Senam Lantai Guling Belakang di SMP N 1 Sedayu Berdasarkan Indikator Minat	51
Tabel 13. Pengkategorian Hambatan Peserta Didik Kelas VII dalam Pembelajaran Senam Lantai Guling Belakang di SMP N 1 Sedayu Berdasarkan Indikator Bakat	53

Tabel 14.	Pengkategorian Hambatan Peserta Didik Kelas VII dalam Pembelajaran Senam Lantai Guling Belakang di SMP N 1 Sedayu Berdasarkan Faktor Eksternal	54
Tabel 15.	Pengkategorian Hambatan Peserta Didik Kelas VII dalam Pembelajaran Senam Lantai Guling Belakang di SMP N 1 Sedayu Berdasarkan Indikator Keluarga	56
Tabel 16.	Pengkategorian Hambatan Peserta Didik Kelas VII dalam Pembelajaran Senam Lantai Guling Belakang di SMP N 1 Sedayu Berdasarkan Indikator Sekolah	57
Tabel 17.	Pengkategorian Hambatan Peserta Didik Kelas VII dalam Pembelajaran Senam Lantai Guling Belakang di SMP N 1 Sedayu Berdasarkan Indikator Lingkungan	59
Tabel 18.	Persentase Faktor - Faktor Penghambat Peserta Didik Kelas VII dalam Pembelajaran Senam Lantai Guling Belakang di SMP N 1 Sedayu	60
Tabel 19.	Persentase Keseluruhan dari Faktor Penghambat Peserta Didik Kelas VII dalam Pembelajaran Senam Lantai Guling Belakang di SMP N 1 Sedayu	61

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1. Gerakan Guling Belakang dengan Awalan Berdiri	19
Gambar 2. Kerangka Berfikir	34
Gambar 3. Diagram Batang Pengkategorian Faktor Penghambat Secara Keseluruhan	45
Gambar 4. Diagram Batang Hambatan Peserta Didik Kelas VII dalam Pembelajaran Senam Lantai Guling Belakang di SMP N 1 Sedayu Berdasarkan Faktor Internal	46
Gambar 5. Diagram Batang Hambatan Peserta Didik Kelas VII dalam Pembelajaran Senam Lantai Guling Belakang di SMP N 1 Sedayu Berdasarkan Indikator Kesehatan	48
Gambar 6. Diagram Batang Hambatan Peserta Didik Kelas VII dalam Pembelajaran Senam Lantai Guling Belakang di SMP N 1 Sedayu Berdasarkan Indikator Cacat Tubuh	49
Gambar 7. Diagram Batang Hambatan Peserta Didik Kelas VII dalam Pembelajaran Senam Lantai Guling Belakang di SMP N 1 Sedayu Berdasarkan Indikator Intelegensi	50
Gambar 8. Diagram Batang Hambatan Peserta Didik Kelas VII dalam Pembelajaran Senam Lantai Guling Belakang di SMP N 1 Sedayu Berdasarkan Indikator Minat	52
Gambar 9. Diagram Batang Hambatan Peserta Didik Kelas VII dalam Pembelajaran Senam Lantai Guling Belakang di SMP N 1 Sedayu Berdasarkan Indikator Bakat	53
Gambar 10. Diagram Batang Hambatan Peserta Didik Kelas VII dalam Pembelajaran Senam Lantai Guling Belakang di SMP N 1 Sedayu Berdasarkan Faktor Eksternal	55
Gambar 11. Diagram Batang Hambatan Peserta Didik Kelas VII dalam Pembelajaran Senam Lantai Guling Belakang di SMP N 1 Sedayu Berdasarkan Indikator Keluarga	56
Gambar 12. Diagram Batang Hambatan Peserta Didik Kelas VII dalam Pembelajaran Senam Lantai Guling Belakang di SMP N 1 Sedayu Berdasarkan Indikator Sekolah	58

Gambar 13.	Diagram Batang Hambatan Peserta Didik Kelas VII dalam Pembelajaran Senam Lantai Guling Belakang di SMP N 1 Sedayu Berdasarkan Indikator Lingkungan	59
Gambar 14.	Diagram Persentase Faktor - Faktor Penghambat Peserta Didik Kelas VII dalam Pembelajaran Senam Lantai Guling Belakang di SMP N 1 Sedayu	60
Gambar 15.	Diagram Persentase Keseluruhan Faktor Penghambat Peserta Didik Kelas VII dalam Pembelajaran Senam Lantai Guling Belakang di SMP N 1 Sedayu	61

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Pengajuan Judul Proposal	73
Lampiran 2. Kartu Bimbingan	74
Lampiran 3. Surat Izin Melakukan Penelitian di SMP N 1 Sedayu	75
Lampiran 4. Surat Keterangan Penelitian di SMPN 1 Sedayu	76
Lampiran 5. Instrumen Penelitian	77
Lampiran 6. Tabel Krejcie dan Morgan ($p = .50$ dan $d = .05$)	79
Lampiran 7. Daftar Nilai Peserta Didik Kelas VII SMP N 1 Sedayu	80
Lampiran 8. Hasil Statistik Data	86
Lampiran 9. Data Hasil Uji Validitas	88
Lampiran 10. Data Hasil Uji Reliabilitas	89
Lampiran 11. Tabulasi Hasil Penelitian	90
Lampiran 12. Dokumentasi	96
Lampiran 13. Dokumentasi	97
Lampiran 14. Dokumentasi	98

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan (PJOK) merupakan satu bidang ilmu yang dipelajari dalam kegiatan sekolah. PJOK merupakan proses pembelajaran yang memanfaatkan aktivitas fisik untuk menghasilkan kualitas individu yang baik dalam hal fisik, mental, serta emosional. Pendidikan jasmani yang baik, dapat memberikan manfaat dan sumbangan yang berharga bagi perkembangan peserta didik secara menyeluruh, bukan hanya aspek motorik dan psikomotor, namun juga aspek lain yaitu aspek afeksi seperti, perkembangan penalaran, intelegensia emosional, rasa sosial dan sifat-sifat lainnya yang membuat karakter seseorang menjadi tangguh. Pendidikan jasmani mengajarkan berbagai pengalaman kepada peserta didik melalui serangkaian kegiatan beraktivitas olahraga yang dilakukan di luar kelas atau praktek secara langsung. Selain memberikan pengalaman kepada peserta didik, pendidikan jasmani juga berperan dalam upaya membina aspek mental, sosial, spiritual dan fisik sekaligus mengembangkan serta melatih potensi kemampuan anak dalam bergerak sesuai dengan perkembangan motorik dan bertambahnya usia (Rosdiana, 2014: 13).

Dalam Peraturan Menteri Pendidikan Nasional RI Tahun 2006 Nomor 22, tentang Standar Isi Untuk Satuan Pendidikan Dasar dan Menengah, disebutkan bahwa tujuan pendidikan jasmanai, kesehatan, dan olahraga yaitu: (1) Mengembangkan keterampilan pengelolaan diri dalam upaya pengembangan dan pemeliharaan kebugaran jasmani serta pola hidup sehat melalui berbagai aktivitas jasmani dan olahraga yang terpilih; (2) Meningkatkan pertumbuhan fisik dan

pengembangan psikis yang lebih baik; (3) Meningkatkan kemampuan dan keterampilan gerak dasar; (4) Meletakkan landasan karakter moral yang kuat melalui internalisasi nilai-nilai yang terkandung di dalam pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan; (5) Mengembangkan sikap sportif, jujur, disiplin, bertanggungjawab, kerjasama, percaya diri dan demokratis; (6) Mengembangkan keterampilan untuk menjaga keselamatan diri sendiri, orang lain dan lingkungan; (7) Memahami konsep aktivitas jasmani dan olahraga di lingkungan yang bersih sebagai informasi untuk mencapai pertumbuhan fisik yang sempurna, pola hidup sehat dan kebugaran, terampil, serta memiliki sikap yang positif. Tujuan dari pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan tersebut dapat tercapai apabila dalam pelaksanaannya dilakukan secara sistematis dan terukur, mulai dari hal yang ringan ke hal yang berat atau mulai dari hal yang sederhana ke hal yang rumit. Untuk tercapainya tujuan tersebut guru pendidikan jasmani dituntut untuk dapat memberikan ilmu dan pengalaman secara optimal kepada peserta didik serta dapat memanfaatkan sarana dan prasarana yang ada di sekolah untuk menunjang proses pembelajaran pendidikan jasmani.

Dalam pendidikan jasmani terdapat ruang lingkup materi mata pelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan untuk tingkat sekolah menengah pertama (SMP) meliputi aktivitas fisik permainan bola besar, aktivitas fisik permainan bola kecil, aktivitas fisik atletik, aktivitas fisik beladiri, aktivitas fisik kebugaran jasmani, aktivitas fisik senam, aktivitas ritmik, aktivitas fisik akuatik, dan pendidikan kesehatan (Peraturan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan RI Nomor 21 Tahun 2016, tentang Standar Isi Pendidikan Dasar dan Menengah).

Senam merupakan suatu bentuk latihan tubuh yang dilakukan dengan gerakan yang sistematis guna mengembangkan keterampilan gerak, memperkuat otot tubuh, dan meningkatkan kebugaran jasmani seseorang.

Senam terbagi dalam berbagai macam salah satunya yaitu senam lantai, bentuk senam lantai yang dipelajari pada jenjang SMP antara lain *head stand*, *hand stand*, guling depan, dan guling belakang (Peraturan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan RI Nomor 21 Tahun 2016, tentang Standar Isi Pendidikan Dasar dan Menengah). Menurut Muhajir (2006: 70), yang dimaksud “Guling belakang ialah menggulingkan badan ke belakang dengan posisi badan tetap harus membulat yaitu kaki dilipat, lutut tetap melekat di dada, kepala ditundukkan, dagu melekat di dada”. Dalam pembelajaran guling belakang peserta didik dituntut memiliki tingkat konsentrasi dan keseriusan yang lebih. Apabila mengabaikan hal tersebut peserta didik bisa mendapat resiko cedera, sehingga menyebabkan peserta didik sakit dibagian tubuh tertentu dan takut untuk melakukan gerakan guling belakang.

Berdasarkan hasil observasi dan wawancara yang dilakukan pada proses kegiatan belajar mengajar senam lantai di semua kelas VII SMP Negeri 1 Sedayu yang dimulai dari tanggal 17-21 Februari 2020, diketahui bahwa di SMP Negeri 1 Sedayu telah menerapkan kurikulum 2013 (K13). Dalam kurikulum yang diterapkan tersebut salah satu materinya yaitu senam lantai guling belakang. Terkait dengan sarana dalam pembelajaran senam lantai di SMP Negeri 1 Sedayu hanya ada 2 buah matras berukuran 200 cm x 120 cm yang digunakan dengan kondisi yang kurang layak, karena busanya sudah kempes dan kulit busa sobek sehingga untuk melakukan gerakan guling belakang terasa keras dan kurang aman bagi

peserta didik. Sedangkan prasarananya, terdapat aula yang cukup untuk menampung peserta didik satu kelas, namun sirkulasi udara aula tersebut kurang baik sehingga menyebabkan suhu ruangan terasa cukup panas.

Proses pembelajaran senam lantai guling di SMP Negeri 1 Sedayu sudah cukup baik. Guru sudah menerapkan metode yang tepat dan jelas. Dalam metode ceramah dan demonstrasi telah ditambahkan penggunaan media gambar dan video guling belakang untuk memudahkan dan membantu peserta didik memahami materi yang disampaikan guru. Selain itu, guru juga meminta peserta didik yang sudah bisa melakukan gerakan guling belakang untuk digunakan sebagai contoh supaya peserta didik lainnya menjadi lebih memahami. Namun masih banyak peserta didik yang enggan melakukan gerakan guling belakang dengan menyampaikan berbagai alasan, sehingga berdampak pada nilai yang didapat dibawah Kriteria Ketuntasan Minimum (KKM) pada materi pembelajaran senam lantai guling belakang.

Berdasarkan dokumentasi nilai guling belakang guru, KKM pada mata pelajaran PJOK di SMP Negeri 1 Sedayu adalah 75 dan ada 42,4% atau 92 peserta didik dari sejumlah 217 peserta didik yang sudah mengikuti pembelajaran senam lantai guling belakang yang belum memenuhi Kriteria Ketuntasan Minimum (KKM). Hal tersebut diperkuat dengan hasil observasi pada pembelajaran senam lantai guling belakang di SMP Negeri 1 Sedayu, banyak peserta didik yang mengeluh saat proses pembelajaran senam lantai guling belakang. Peserta didik mengeluh tidak bisa melakukan gerakan guling belakang, merasa takut sakit pada bagian punggung dan kepala padahal peserta didik tersebut belum mencoba melakukan gerakan guling belakang. Selain itu, dalam melakukan gerakan guling

belakang guru juga memberikan bantuan sehingga peserta didik tidak perlu khawatir akan terjadinya cedera pada diri peserta didik.

Berdasarkan hal di atas, masih terdapat peserta didik yang jumlahnya cukup besar yang belum memenuhi KKM yaitu 92 peserta didik. Oleh karena itu perlu dilakukan penelitian lebih melalui penelitian tentang hambatan peserta didik kelas VII SMP N 1 Sedayu Tahun Ajaran 2019/2020 dalam pembelajaran senam guling belakang. Sehingga dapat dilakukan tindak lanjut yang dapat mengatasi masalah yang menghambat dalam pembelajaran guling belakang. Selanjutnya guru pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan dapat mengatasi permasalahan tersebut dan peserta didik dapat belajar melakukan gerakan guling belakang dengan baik dan benar sehingga nilai guling belakang peserta didik dapat memenuhi KKM.

B. Identifikasi Masalah

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

1. Kurangnya sarana dan prasarana yang digunakan dalam proses pembelajaran senam lantai guling belakang.
2. Masih banyaknya peserta didik yang merasa takut melakukan gerakan guling belakang.
3. Terdapat 42,4 % atau 92 peserta didik kelas VII di SMP Negeri 1 Sedayu belum tuntas/lulus berdasarkan nilai KKM pada materi pembelajaran guling belakang.
4. Belum diketahuinya hambatan peserta didik kelas VII dalam proses pembelajaran senam lantai guling belakang.

C. Batasan Masalah

Agar permasalahan pada penelitian ini tidak menjadi luas, perlu adanya batasan-batasan sehingga ruang lingkup penelitian menjadi jelas. Berdasarkan dari identifikasi masalah di atas dan mengingat keterbatasan biaya, tenaga, kemampuan dan waktu penelitian, maka penulis hanya akan membahas tentang: “Hambatan Peserta Didik Kelas VII Dalam Pembelajaran Senam Lantai Guling Belakang di SMP N 1 Sedayu Tahun Ajaran 2019/2020”.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang, identifikasi, dan batasan masalah diatas, maka rumusan masalah sebagai berikut: “Seberapa tinggi hambatan peserta didik kelas VII dalam pembelajaran senam lantai guling belakang di SMP N 1 Sedayu tahun 2019/2020?”

E. Tujuan Penelitian

Penelitian ini dilakukan dengan tujuan untuk mengetahui seberapa tinggi hambatan yang dialami peserta didik kelas VII di SMP N 1 Sedayu dalam mengikuti pembelajaran senam lantai guling belakang.

F. Manfaat Penelitian

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

1. Manfaat Teoritis

- a. Secara teoritis diharapkan hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai rujukan untuk pembelajaran senam sekolah menengah pertama.

b. Dapat menambah dan mengembangkan ilmu pengetahuan serta lebih mendukung teori-teori yang telah ada hubungannya dengan masalah-masalah yang diteliti.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi sekolah dapat dijadikan bahan pertimbangan dalam mengevaluasi proses belajar mengajar pendidikan jasmani terutama pada materi senam lantai.

b. Bagi guru PJOK dapat digunakan sebagai salah satu pedoman untuk mengetahui dan menyusun program pelaksanaan pembelajaran senam lantai yang dilakukan di sekolah menengah pertama.

c. Bagi peserta didik dapat dijadikan pertimbangan dan masukan agar dalam belajar senam lantai guling belakang bisa lebih baik dan lebih optimal.

BAB II

KAJIAN TEORI

A. Deskripsi Teori

1. Hakikat Hambatan Dalam Pembelajaran

Hambatan belajar disebut juga dengan kesulitan belajar. Berdasarkan Ahmadi & Supriyono (2013: 77), keadaan di mana anak didik atau peserta didik tidak dapat belajar sebagaimana mestinya, itulah yang disebut dengan kesulitan belajar. Pendapat lain, menurut Sugihartono (2007: 149), kesulitan belajar adalah suatu gejala yang nampak pada peserta didik yang ditandai dengan adanya prestasi belajar yang rendah atau di bawah norma yang ditetapkan. Hambatan dalam belajar bisa datang dari mana saja dan kapan saja. Hambatan belajar ini bisa datang dari dalam, maupun dari luar diri orang yang melakukan kegiatan belajar. Dalam hal ini hambatan belajar dipengaruhi oleh faktor-faktor tertentu.

Proses pembelajaran dalam pendidikan merupakan suatu proses yang sangat kompleks, banyak sekali unsur-unsur yang berpengaruh di dalamnya. Faktor-faktor yang berpengaruh dalam proses pendidikan atau pembelajaran, menurut Syah (2001: 7-10) meliputi: “(1) faktor tujuan, (2) faktor pendidik dan peserta didik, (3) faktor isi /materi (kurikulum), (4) faktor metode, (5) faktor lingkungan”. Kegiatan belajar pada setiap jenjang pendidikan tidak senantiasa berhasil. Setiap peserta didik atau peserta didik seringkali mengalami hambatan atau kesulitan dalam hal belajar. Kondisi ini dapat diartikan sebagai sebuah kesulitan belajar. Mulyasa (2002: 6), menyatakan bahwa “pada umumnya kesulitan merupakan suatu kondisi tertentu yang ditandai dengan adanya hambatan-hambatan dalam kegiatan mencapai tujuan, sedangkan kesulitan belajar dapat diartikan sebagai suatu kondisi

dalam suatu proses belajar yang ditandai adanya hambatan-hambatan tertentu untuk mencapai hasil belajar”. Kesulitan belajar merupakan gangguan atau hambatan dalam kemajuan belajar (Hamalik, 2010: 139).

Berdasarkan pendapat diatas dapat disimpulkan bahwa hambatan atau kesulitan pembelajaran adalah suatu kondisi dimana peserta didik tidak dapat belajar semestinya sehingga menghambat tercapainya suatu tujuan.

2. Hakikat Pembelajaran

Pembelajaran merupakan aktivitas yang paling utama dalam kegiatan belajar mengajar. Pembelajaran adalah suatu proses interaksi antara guru dan peserta didik dengan terencana dalam sistem pendidikan untuk menyampaikan materi dengan pola pendekatan sehingga peserta didik lebih mudah menerima materi yang disampaikan sesuai keragaman dan kemampuan peserta didik yang berbeda-beda. Artinya peserta didik akan berhasil melakukannya dengan waktu dan macam gerak berbeda sesuai keterampilannya.

Mulyasa (2002: 24) menyatakan bahwa pembelajaran pada hakikatnya adalah proses interaksi antara peserta didik dengan lingkungannya sehingga terjadi perubahan perilaku ke arah yang lebih baik. Dalam pembelajaran, tugas guru yang paling utama adalah mengkondisikan lingkungan agar menunjang terjadinya perubahan perilaku bagi peserta didik. Dengan demikian, pembelajaran merupakan suatu proses membuat peserta didik belajar melalui interaksi peserta didik dengan lingkungannya sehingga terjadi perubahan perilaku bagi peserta didik.

Pembelajaran merupakan aktivitas yang paling utama dalam kegiatan belajar mengajar. Hamalik (2010: 57) menyatakan bahwa pembelajaran adalah suatu

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

Senada dengan pendapat di atas, Mulyaningsih (2009: 54) menyatakan pembelajaran ialah membelajarkan peserta didik menggunakan asas pendidikan maupun teori belajar merupakan penentu utama keberhasilan pendidikan. Pembelajaran merupakan proses komunikasi dua arah, mengajar dilakukan oleh pihak guru sebagai pendidik, sedangkan belajar dilakukan oleh peserta didik atau murid. Ditambahkan Mulyaningsih (2008: 34) bahwa dalam proses pembelajaran, agar ada interaksi edukatif dan dapat berjalan dengan lancar, maka paling tidak harus ada komponen-komponen sebagai berikut : (1) adanya tujuan yang hendak dicapai; (2) adanya materi atau bahan ajaran yang menjadi isi kegiatan; (3) adanya peserta didik yang menjadi subjek dan objek yang aktif mengalami; (4) adanya guru yang melaksanakan kurikulum; (5) adanya sarana dan prasarana yang menunjang terselenggaranya proses pembelajaran; (6) adanya metode untuk mencapai tujuan; (7) adanya situasi yang memungkinkan untuk proses pembelajaran berlangsung; dan (8) adanya penilaian untuk mengetahui keberhasilan proses pembelajaran.

Diungkapkan oleh Rahyubi (2014: 234) bahwa dalam pembelajaran mempunyai beberapa komponen-komponen yang penting, yaitu tujuan

pembelajaran, kurikulum, guru, peserta didik, metode, materi, media, dan evaluasi.

Masing-masing dijelaskan sebagai berikut:

1) Tujuan Pembelajaran

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

2) Kurikulum

Secara etimologis, kurikulum (*curriculum*) berasal dari bahasa Yunani “*curir*” yang artinya “pelari” dan “*curere*” yang berarti “tempat berpacu”. Yaitu suatu jarak yang harus ditempuh oleh pelari dari garis start sampai garis finis. Secara terminologis, kurikulum mengandung arti sejumlah pengetahuan atau mata pelajaran yang harus ditempuh atau diselesaikan peserta didik guna mencapai suatu tingkatan atau ijazah. Kurikulum sebagai rancangan pendidikan mempunyai kedudukan yang sangat strategis dalam seluruh aspek kegiatan pendidikan. Mengingat pentingnya peranan kurikulum didalam 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 peserta didik adalah seseorang yang mengikuti suatu program pendidikan di sekolah atau lembaga pendidikan dibawah 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 uraian pengertian diatas dapat diambil kesimpulan bahwa pembelajaran adalah interaksi antara guru dan peserta didik yang terencana dan sistematis dengan tujuan terjadinya perubahan aspek kognitif, aspek afektif, dan aspek psikomotor pada diri peserta didik yang belajar, berupa kemampuan baru karena adanya usaha dari peserta didik sehingga menetap relatif lama pada diri peserta didik.

3. Hakikat Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan

Salah satu mata pelajaran yang diajarkan di sekolah adalah Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan. Seaton (Mulyaningsih, 2009: 58), mengatakan: "Pendidikan Jasmani adalah pendidikan yang menggunakan gerak tubuh untuk mengajarkan keterampilan, pengetahuan maupun perilaku, dalam arti luas

pendidikan jasmani mempunyai kesempatan yang khusus untuk mengembangkan watak yang diinginkan, perilaku sosial serta tanggung jawab”. Pendidikan jasmani merupakan suatu proses pendidikan seseorang sebagai individu dan anggota masyarakat yang dilakukan secara sadar dan sistematis melalui berbagai kegiatan dalam rangka memperoleh kemampuan dan keterampilan jasmani, pertumbuhan, kecerdasan, dan pembentukan watak (Akhiruyanto, 2008: 60). Sementara Khomsin (Sartinah, 2008: 63) menganggap bahwa mata pelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan memiliki peran unik dibandingkan dengan mata pelajaran lainnya, karena selain dapat digunakan untuk pengembangan aspek fisik dan psikomotor, juga ikut berperan dalam pengembangan aspek kognitif dan afektif secara serasi dan seimbang. “Pendidikan jasmani merupakan proses pendidikan yang memanfaatkan aktivitas jasmani dan direncanakan secara sistematis bertujuan untuk meningkatkan individu secara organik, neuromuskuler, perseptual, kognitif, sosial dan emosional” (Supriatna & Wahyupurnomo, 2015: 66).

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

Pembelajaran pendidikan jasmani, guru diharapkan mengajarkan berbagai keterampilan gerak dasar, teknik dan strategi permainan/olahraga, internalisasi nilai-nilai (sportivitas, jujur, kerjasama, dan lain-lain) dan pembiasaan pola hidup sehat, yang dalam pelaksanaannya bukan melalui pembelajaran yang konvensional di dalam kelas yang bersifat kaji teoritis, namun melibatkan unsur fisik, mental intelektual, emosi, dan sosial. Utama (2011: 3) menyebutkan bahwa berdasarkan pemahaman mengenai hakikat pendidikan jasmani maka tujuan pendidikan jasmani sama dengan tujuan pendidikan pada umumnya, karena pendidikan jasmani merupakan bagian yang integral dari pendidikan pada umumnya melalui aktivitas jasmani.

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

Berdasarkan beberapa pengertian di atas, maka dapat disimpulkan bahwa pendidikan jasmani adalah bagian dari suatu pendidikan yang menitik beratkan pada aktivitas jasmani dan pembinaan hidup sehat untuk pertumbuhan dan pengembangan jasmani, mental, sosial, dan emosional yang serasi selaras dan seimbang.

a. Hakikat Pembelajaran Senam

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

Soekarno, (2000: 32) mendefinisikan senam sebagai latihan tubuh yang dipilih dan diciptakan dengan berencana, disusun secara sistematis dengan tujuan membentuk dan mengembangkan pribadi secara keseluruhan dengan harmonis. Hidayat (dalam Suharjana, 2011: 19-20) menyatakan bahwa secara umum senam dapat diartikan suatu latihan tubuh yang dipilih dan diciptakan dengan sengaja dan berencana, disusun secara sistematis dengan tujuan membentuk dan

mengembangkan pribadi secara harmonis. Lebih lanjut menurut, Mahendra (dalam Suharjana, 2009: 20) menyatakan bahwa senam sebagai suatu latihan tubuh yang dipilih dan dikonstruksi dengan sengaja, dilakukan secara sadar dan terencana, disusun secara sistematis dengan tujuan meningkatkan kesegaran jasmani, mengembangkan keterampilan, dan menanamkan nilai-nilai mental sepiritual.

Nurjanah (2012: 23), menyatakan bahwa dalam dunia pendidikan, senam seharusnya diartikan sebagai istilah generik untuk berbagai macam kegiatan fisik yang di dalamnya anak mampu mendemonstrasikan, dengan melawan gaya atau kekuatan alam, kemampuan untuk menguasai tubuhnya secara meyakinkan dalam situasi yang berbeda-beda. Menurut Mahendra (2004: 10), menyatakan bahwa "pembelajaran senam di sekolah atau dikenal dengan senam kependidikan merupakan pembelajaran yang sasaran utamanya diarahkan untuk mencapai tujuan-tujuan pendidikan". Artinya, pembelajaran senam hanyalah alat, sedangkan yang menjadi tujuan adalah aspek pertumbuhan dan perkembangan anak yang dirangsang melalui kegiatan-kegiatan yang bertema senam. Artinya, senam kependidikan lebih menitikberatkan pada tujuan pembelajaran, yaitu pengembangan kualitas fisik dan pola gerak dasar.

Berdasarkan beberapa pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa pembelajaran senam di sekolah atau senam kependidikan merupakan pembelajaran yang memiliki sasaran guna mencapai tujuan-tujuan pendidikan. Pembelajaran senam hanya suatu alat, sedangkan tujuan utamanya yaitu aspek pertumbuhan dan perkembangan anak yang dirangsang melalui kegiatan senam.

b. Pengertian Pembelajaran Senam Lantai

Senam lantai merupakan salah satu bagian dari senam artistik. Dikatakan senam lantai karena keseluruhan keterampilan gerakan dilakukan pada lantai yang beralas matras tanpa melibatkan alat lainnya. Senam lantai mengacu pada pada gerak yang dikerjakan kombinasi terpadu dan menjelma dari setiap bagian anggota tubuh dari kemampuan komponen motorik seperti kekuatan, kecepatan, keseimbangan, kelentukan, kelincahan, dan ketepatan (Muhajir, 2007: 69).

Soekarno (dalam Nurjanah, 2012: 21-22), menyatakan “Senam dengan istilah lantai, merupakan gerakan atau bentuk latihannya dilakukan di atas lantai dengan beralaskan matras sebagai alat yang dipergunakan”. Berdasarkan materi yang ada dalam latihan senam lantai, keterampilan tersebut di atas terbagi ke dalam unsur gerakan yang bersifat statis (diam di tempat) dan dinamis (berpindah tempat). Keterampilan senam lantai yang bersifat statis meliputi: kayang, sikap lilin, *splits*, berdiri dengan kepala, berdiri dengan kedua tangan dan lain sebagainya. Keterampilan senam lantai yang bersifat dinamis meliputi; guling depan, guling belakang, guling lenting, meroda, dan lain sebagainya. Berdasarkan Kompetensi Dasar (KD) sekolah menengah pertama (SMP) kelas VIII pembelajaran senam lantai meliputi (Peraturan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan RI Nomor 24 Tahun 2016, tentang Kompetensi Inti dan Kompetensi Dasar Pelajaran Pada Kurikulum 2013, Pada Pendidikan Dasar dan Pendidikan Menengah):

Tabel 1. KD Pembelajaran Senam Sekolah Menengah Pertama

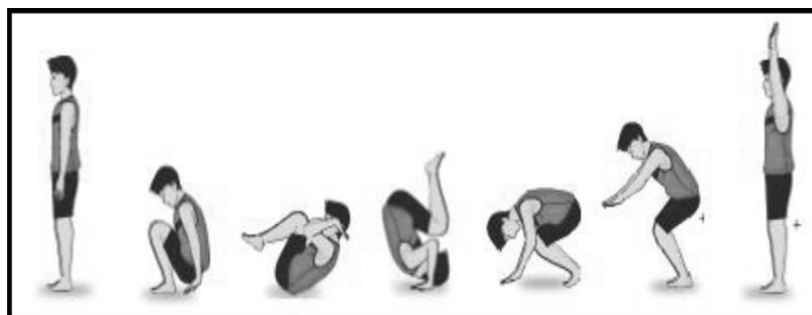
Kompetensi Dasar (KD)	Kompetensi Dasar (KD)
3.6. Memahami kombinasi keterampilan berbentuk rangkaian gerak sederhana dalam aktivitas spesifik senam lantai	4.6. Mempraktikkan kombinasi keterampilan berbentuk rangkaian gerak sederhana dalam aktivitas spesifik senam lantai

c. Pengertian Senam Lantai Guling Belakang

Guling belakang merupakan salah satu jenis senam lantai. Menurut Muhajir (2006: 70), guling belakang adalah mengguling badan ke belakang, posisi badan tetap harus membulat, yaitu kaki dilipat, lutut tetap melekat di dada, kepala ditundukan sampai dagu melekat di dada. Mulyaningsih (2009: 30) mengemukakan bahwa urutan pelaksanaan senam lantai guling belakang sebagai berikut:

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

Gambar gerakan guling belakang sebagai berikut:



Gambar 1. Gerakan Guling Belakang dengan Awalan Berdiri
(Sumber: Pratyas, 2013: 16)

4. Faktor- Faktor yang Mempengaruhi Belajar

Menurut Slameto (1995: 54-72), faktor-faktor yang mempengaruhi belajar banyak jenisnya, tetapi dapat digolongkan menjadi dua golongan saja, yaitu faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal adalah faktor yang ada dalam diri individu yang sedang belajar, sedangkan faktor eksternal adalah faktor yang ada diluar individu.

a. Faktor Internal

1) Faktor Kesehatan

Sehat berarti dalam keadaan baik segenap badan beserta bagian-bagiannya/bebas dari penyakit. Kesehatan sangat berpengaruh terhadap belajar seseorang. Agar proses dan hasil belajar baik seseorang harus mempunyai kesehatan yang baik juga dengan cara makan, tidur, olahraga serta istirahat yang teratur dalam melakukan berbagai aktivitas.

2) Cacat Tubuh

Cacat tubuh adalah sesuatu yang menyebabkan kurang baik atau kurang sempurna mengenai tubuh/badan. Cacat itu dapat berupa buta, setengah buta, tuli, setengah tuli, patah kaki, patah tangan, lumpuh dan lain-lain. Keadaan cacat tubuh juga mempengaruhi belajar. Peserta didik yang cacat belajarnya juga terganggu. Jika hal ini terjadi, hendaknya ia belajar pada lembaga pendidikan khusus atau diusahakan alat bantu agar dapat menghindari atau mengurangi pengaruh kecacatannya itu.

3) Intelegensi

Intelegensi adalah kecakapan yang terdiri dari tiga jenis yaitu kecakapan untuk menghadapi dan menyesuaikan ke dalam situasi yang baru dengan cepat dan efektif, mengetahui/menggunakan konsep-konsep yang abstrak secara efektif, mengetahui relasi dan mempelajarinya dengan cepat. Peserta didik yang mempunyai tingkat intelegensi yang normal dapat berhasil dengan baik dalam belajar, jika ia belajar dengan baik, artinya belajar dengan menerapkan metode belajar yang efisien dan faktor-faktor yang mempengaruhi belajarnya memberi pengaruh yang positif (faktor jasmaniah, psikologi, keluarga, sekolah, masyarakat). Jika peserta didik memiliki intelegensi yang rendah, dia perlu mendapat pendidikan dilembaga pendidikan khusus.

4) Perhatian

Perhatian adalah keaktifan jiwa yang dipertinggi, jiwa itu pun semata-mata tertuju kepada suatu objek atau sekumpulan objek. Untuk dapat menjamin hasil belajar yang baik, maka peserta didik harus mempunyai perhatian terhadap bahan yang dipelajarinya. Jika bahan pelajaran tidak menjadi perhatian peserta didik, maka timbullah kebosanan, sehingga ia tidak lagi suka belajar. Agar peserta didik dapat belajar dengan baik, usahakanlah bahan pelajaran selalu menarik perhatian dengan cara mengusahakan pelajaran itu sesuai dengan hobi atau bakatnya.

5) Minat

Minat adalah kecenderungan yang tetap untuk memperhatikan dan mengenang beberapa kegiatan. Kegiatan yang diminati seseorang, diperhatikan terus-menerus yang disertai dengan rasa senang, sedangkan minat selalu diikuti

dengan perasaan senang dan dari situ diperoleh kepuasan. Jika terdapat peserta didik yang kurang berminat terhadap belajar, dapatlah diusahakan dengan cara menjelaskan hal-hal yang menarik dan berguna bagi kehidupan serta hal-hal yang berhubungan dengan cita-cita serta kaitannya dengan bahan pelajaran yang dipelajari itu.

6) Bakat

Bakat atau aptitude menurut Hilgard adalah: "*the capacity to learn*". Dengan kata lain bakat adalah kemampuan untuk belajar. Kemampuan itu baru akan terealisasi menjadi kecakapan yang nyata sesudah belajar atau berlatih. Bakat mempengaruhi belajar peserta didik, jika bahan pelajaran yang dipelajari peserta didik sesuai dengan bakatnya maka hasil belajarnya lebih baik.

7) Motif

Dalam proses belajar haruslah diperhatikan apa yang dapat mendorong peserta didik agar dapat belajar dengan baik atau padanya mempunyai motif untuk berfikir dan memusatkan perhatian, merencanakan dan melaksanakan kegiatan yang berhubungan dengan belajar. Motif-motif di atas juga dapat ditanamkan kepada diri peserta didik dengan cara memberikan latihan-latihan, kebiasaan-kebiasaan yang kadang-kadang dipengaruhi oleh keadaan lingkungan. Dari uraian di atas jelaslah bahwa motif sangatlah perlu dalam belajar, didalam membentuk motif yang kuat itu dapat dilaksanakan dengan adanya latihan/kebiasaan dan pengaruh lingkungan yang memperkuat, jadi latihan atau kebiasaan itu sangat perlu dalam belajar.

8) Kematangan

Kematangan adalah suatu tingkat/fase dalam pertumbuhan seseorang, dimana alat-alat tubuhnya sudah siap untuk melaksanakan kecakapan baru. Kematangan belum berarti anak dapat melaksanakan kegiatan secara terusmenerus, untuk itu diperlukan latihan-latihan dan pelajaran. Dengan kata lain anak yang sudah siap (matang) belum dapat melaksanakan kecakapannya sebelum belajar. Belajarnya akan lebih berhasil jika anak sudah siap (matang). Jadi kemajuan baru untuk memiliki kecakapan itu tergantung dari kematangan dan belajar.

9) Kesiapan

Kesiapan adalah kesediaan untuk memberi respon atau bereaksi. Kesediaan itu timbul dari dalam diri seseorang dan juga berhubungan dengan kematangan, karena kematangan berarti kesiapan untuk melaksanakan kecakapan. Kesiapan ini perlu diperhatikan dalam proses belajar, karena jika peserta didik belajar dan padanya sudah ada kesiapan, maka hasil belajarnya akan lebih baik.

b. Faktor Eksternal

Faktor eksternal yang berpengaruh terhadap belajar, dapat dikelompokkan menjadi 3 faktor, yaitu:

1) Faktor Keluarga

Cara orang tua mendidik anaknya besar pengaruhnya terhadap belajar anaknya. Orang tua yang kurang/tidak memperhatikan pendidikan anaknya dapat menyebabkan anak tidak/kurang berhasil dalam belajarnya. Mungkin anak sendiri sebetulnya pandai, tetapi karena cara belajarnya tidak teratur, akhirnya kesukaran-

kesukaran menumpuk sehingga mengalami ketinggalan dalam belajarnya dan akhirnya anak malas belajar. Mendidik anak dengan cara memanjakannya adalah cara mendidik yang tidak baik. Mendidik anak dengan cara memperlakukannya terlalu keras, memaksa dan mengejar-ngejar anaknya untuk belajar, adalah cara mendidik yang salah. Disinilah bimbingan dan penyuluhan memegang peranan yang penting. Anak/peserta didik yang mengalami kesukaran-kesukaran diatas dapat ditolong dengan memberikan bimbingan belajar yang sebaikbaiknya. Relasi antar anggota keluarga yang terpenting adalah relasi orang tua dengan anaknya akan mempengaruhi belajar anak. Selain itu, suasana rumah juga mempengaruhi belajar peserta didik. Suasana rumah yang ramai/gaduh dan semrawut tidak akan memberi ketenangan kepada anak yang belajar.

2) Faktor Sekolah

Menurut Slameto (1995: 64), metode mengajar adalah suatu cara/jalan yang harus dilalui di dalam mengajar. Metode mengajar itu mempengaruhi belajar peserta didik. Metode mengajar guru yang kurang baik akan mempengaruhi belajar peserta didik yang tidak baik pula. Metode mengajar yang kurang baik itu dapat terjadi misalnya karena guru kurang persiapan dan kurang menguasai bahan pelajaran sehingga guru tersebut menyajikannya dengan tidak jelas atau sikap guru terhadap peserta didik atau terhadap mata pelajaran itu sendiri tidak baik, sehingga peserta didik kurang senang terhadap pelajaran atau gurunya. Akibatnya peserta didik malas untuk belajar. Selain itu, bahan pelajaran yang terdapat dalam kurikulum juga mempengaruhi belajar peserta didik. Kurikulum yang kurang baik berpengaruh tidak baik terhadap belajar. Proses belajar juga dipengaruhi oleh

relasi guru dengan peserta didik dan relasi peserta didik dengan peserta didik. Apabila kedua relasi tersebut dapat berjalan dengan baik berpengaruh terhadap belajar yang baik juga.

3) Faktor Masyarakat

Masyarakat merupakan faktor ekstern yang juga berpengaruh terhadap belajar peserta didik. Pengaruh ini terjadi karena keberadaannya peserta didik dalam masyarakat. Kegiatan peserta didik dalam masyarakat dapat menguntungkan terhadap perkembangan pribadinya. Tetapi jika peserta didik ambil bagian dalam kegiatan masyarakat yang terlalu banyak, misalnya berorganisasi, kegiatan-kegiatan sosial, keagamaan dan lainlain, belajarnya akan terganggu, lebih-lebih jika tidak bijaksana dalam mengatur waktunya. Hal lain yang mempengaruhi belajar peserta didik adalah media. Media yang baik memberi pengaruh yang baik terhadap peserta didik dan juga terhadap belajarnya. Sebaliknya media yang jelek juga berpengaruh jelek terhadap peserta didik. Pengaruh-pengaruh dari teman bergaul peserta didik lebih cepat masuk dalam jiwanya. Teman bergaul yang baik akan berpengaruh baik terhadap diri peserta didik, begitu pula sebaliknya, teman bergaul yang jelek pasti mempengaruhi yang bersifat buruk juga. Kehidupan masyarakat di sekitar juga berpengaruh terhadap belajar peserta didik. Masyarakat yang terdiri dari orang-orang yang tidak terpelajar, penjudi, suka mencuri dan mempunyai kebiasaan yang tidak baik, akan berpengaruh jelek kepada anak (peserta didik) yang berada disitu.

Sementara itu, Suryabrata (2002: 233-238) membagi faktor yang mempengaruhi belajar dalam dua kategori:

- 1) Faktor-faktor yang berasal dari luar diri pelajar, dan ini masih lagi dapat digolongkan menjadi dua golongan, yaitu:
 - a) Faktor-faktor non-sosial, misalnya: keadaan udara, suhu udara, cuaca, waktu (pagi atau siang ataupun malam), tempat (letaknya, gedungnya), alat-alat yang dipakai untuk belajar (seperti alat tulis, buku-buku, alat peraga, yang biasa disebut dengan alat pelajaran).
 - b) Faktor-faktor sosial, misalnya: yang dimaksud dengan faktor sosial disini adalah faktor manusia (sesama manusia), baik manusia itu ada (hadir) maupun kehadirannya itu dapat disimpulkan, jadi tidak langsung hadir (guru, metode guru dalam mengajar, situasi pergaulan, sikap orang tua terhadap hasil belajar, serta sesama manusia atau pribadi).
- 2) Faktor-faktor yang berasal dari dalam diri pelajar, dan ini juga dapat digolongkan menjadi dua golongan, yaitu:
 - a) Faktor-faktor fisiologis, yaitu: Keadaan jasmani yang segar akan lain pengaruhnya dengan keadaan jasmani yang kurang segar, nutrisi harus cukup karena kekurangan kadar makanan, penyakit yang mengganggu belajar, keadaan fungsi-fungsi pancaindera.
 - b) Faktor-faktor psikologis, yaitu: sifat ingin tahu, sifat yang kreatif, mendapat simpati, usaha yang baru, rasa aman menguasai pelajaran, motif-motif dalam belajar.

5. Pembelajaran PJOK (Senam Lantai) di SMP N 1 Sedayu

Pembelajaran PJOK di SMP N 1 Sedayu seperti pada umumnya tidak berbeda-beda dengan sekolah lainnya. SMP N 1 Sedayu setiap jenjang kelas terdiri dari 7 kelas paralel, jadi total keseluruhannya ada 21 kelas dari kelas VII hingga kelas IX dengan jumlah peserta didik setiap kelas rata-rata ada 30 anak. Di SMP N 1 Sedayu sudah menerapkan kurikulum 2013 dengan jumlah pengajar mata pelajaran PJOK ada 3 guru, terdiri dari 1 guru berstatus PNS dan 2 guru berstatus honorer. Penerapan kurikulum 13 menyebabkan pembelajaran PJOK yang menitik beratkan pada aktivitas fisik dapat berlangsung hingga pukul 12.00 siang yang mana sinar matahari sangat terik, walaupun tidak semua materi pembelajaran dilakukan di luar kelas.

Materi pembelajaran senam lantai dalam satu semester biasanya hanya dilakukan satu atau dua kali dengan mempertimbangkan materi pembelajaran yang lain. Kegiatan pembelajaran senam lantai di SMP N 1 Sedayu dilakukan di aula yang cukup memadai untuk menampung peserta didik setiap kelasnya, namun aula tersebut sirkulasi udaranya kurang sehingga terasa panas. Proses pembelajaran dilaksanakan secara berurutan mulai dari membuka pelajaran, pendahuluan, inti pelajaran, dan diakhiri dengan evaluasi. Hanya saja pada materi pembelajaran senam lantai terutama guling belakang sekitar 5-10 peserta didik kurang dapat mengikuti pembelajaran dengan baik dikarenakan merasa takut, kurang fokus, dan tidak percaya diri dalam melakukan gerakan walaupun guru dan teman lainnya sudah memberi bantuan dan motivasi.

6. Karakteristik Peserta Didik Kelas VII SMP Negeri 1 Sedayu

Masa remaja merupakan salah satu fase dalam rentang perkembangan manusia yang terentang sejak anak masih dalam kandungan sampai meninggal dunia (*life span development*). Kata remaja dari kata dalam bahasa Inggris *adolescence* atau *adolecere* (bahasa latin) yang berarti tumbuh atau tumbuh untuk masak, menjadi dewasa. Dalam pemakaiannya istilah remaja dengan *adolecen* disamakan. *Adolecen* maupun remaja menggambarkan remaja baik perkembangan fisik, intelektual, emosi, dan sosial. Istilah lain untuk menunjukkan pengertian remaja yaitu pubertas. Pubertas berasal dari kata *puber* (dalam bahasa latin) yang berarti rambut kelamin, yaitu yang merupakan tanda kelamin sekunder yang menekankan pada perkembangan seksual. Menurut Hurlock (dalam Izzaty, 2013: 122), menyatakan awal masa remaja berlangsung kira-kira dari 13 tahun sampai 16

tahun atau 17 tahun, dan akhir masa remaja bermula dari usia 16 atau 17 tahun sampai 18 tahun, yaitu usia mata secara hukum.

Hurlock (dalam Izzaty, 2013: 122-124) menjelaskan ciri-ciri masa remaja sebagai berikut :

1. Masa remaja sebagai periode penting, karena akibatnya yang langsung terhadap sikap dan perilaku dan akibat jangka panjangnya, juga akibat fisik dan akibat psikologis.
2. Masa remaja sebagai periode peralihan, masa remaja merupakan peralihan dari masa kanak-kanak ke masa dewasa, sehingga mereka harus meninggalkan segala sesuatu yang bersifat kekanak-kanakan serta mempelajari pola perilaku dan sikap baru untuk menggantikan perilaku dan sikap yang sudah ditinggalkan.
3. Masa remaja sebagai periode perubahan, selama masa remaja terjadi perubahan fisik yang sangat pesat, juga perubahan perilaku dan sikap yang berlangsung pesat.
4. Masa remaja sebagai masa mencari identitas, pada masa ini mereka mulai mendambakan identitas diri dan tidak puas lagi dengan menjadi sama dengan teman-teman dalam segala hal, seperti pada masa sebelumnya.
5. Usia bermasalah, karena pada masa remaja pemecahan masalah sudah tidak seperti pada masa sebelumnya yang dibantu oleh orangtua dan gurunya.
6. Masa remaja sebagai usia yang menimbulkan ketakutan/ kesulitan, karena pada masa remaja sering timbul pandangan yang kurang baik atau bersifat negatif.

7. Masa remaja sebagai masa yang tidak realistis, pada masa ini remaja cenderung memandang dirinya dan orang lain sebagaimana yang diinginkan bukan sebagaimana adanya, lebih-lebih cita-citanya.
8. Masa remaja sebagai ambang masa dewasa

Dalam perkembangan remaja, kecerdasan (kognisi) juga mengalami perkembangan baik secara kuantitatif maupun secara kualitatif. Menurut Bloom (dalam Izzaty, 2013: 130), mengadakan penelitian secara longitudinal terhadap anak sampai berusia 17 tahun. Hasilnya bahwa sampai usia 1 tahun kecerdasan berkembang sampai 20%, usia 4 tahun berkembang sampai 50%, usia 8 tahun berkembang 80%, usia 13 tahun berkembang 92% dan usia 13 tahun ke atas tinggal penyempurnaan. Dimana laju perkembangan tersebut relatif stabil dan proporsional.

Karakter peserta didik Kelas VII SMP Negeri 1 Sedayu sebagai berikut:

1. Mayoritas peserta didik memiliki ukuran tubuh yang relatif kecil
2. Banyak peserta didik yang enggan atau malu bertanya kepada guru saat pembelajaran berlangsung
3. Banyak peserta didik yang tidak serius dan ribut saat pembelajaran
4. Masih banyak peserta yang belum bisa mengontrol emosi saat temannya melakukan kesalahan.
5. Banyak peserta didik mencoba hal-hal yang baru saat pembelajaran untuk mendapatkan perhatian dari temannya.
6. Peserta didik sudah mulai malu dengan lawan jenisnya saat proses pembelajaran.

7. Beberapa peserta didik sering mengolok-olok teman yang tidak bisa melakukan suatu gerakan saat pembelajaran.

Berdasarkan karakteristik tersebut di atas mengenai perkembangan masa remaja atau anak usia 13-16 tahun telah banyak mengalami perubahan baik dari fisik, sosial, emosi, kognitif, afektif, maupun psikomotornya. Maka dari itu guru dituntut untuk lebih kreatif dan variatif dalam menyampaikan materi mulai dari metode pembelajaran, media yang digunakan, sarana prasarana, dan evaluasi pembelajaran, karena pada jenjang SMP awal merupakan masa peralihan dari tingkat SD ke SMP.

B. Penelitian Yang Relevan

1. Penelitian yang dilakukan oleh Puji Rahayu (2015) yang berjudul “Hambatan Peserta didik Kelas V Pada Materi Guling Depan Dalam Pembelajaran Senam Se-Gugus 02 di Kecamatan Pundong Kab. Bantul”. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Hambatan Peserta didik Kelas V pada Materi Guling Depan dalam Pembelajaran Senam Se-Gugus 02 di Kecamatan Pundong Bantul. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah survei dengan angket. Dalam penelitian ini populasinya adalah Peserta didik Kelas V Se-Gugus 02 di Kecamatan Pundong Bantul berjumlah 143 peserta didik. Instrumen yang digunakan yaitu angket. Teknik analisis yang digunakan adalah statistik deskriptif persentase. Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa hambatan yang dialami Peserta didik Kelas V pada materi guling depan dalam pembelajaran Senam Se-Gugus 02 di Kecamatan Pundong Bantul yaitu sebanyak 0 responden (0.00%) menyatakan Sangat Tinggi, 2 responden (1.40%) menyatakan Tinggi,

138 responden (96.50%) menyatakan Rendah, dan 3 responden (2.10%) menyatakan Sangat Rendah. Data Hambatan yang dialami Peserta didik Kelas V pada guling depan dalam pembelajaran Senam Se-Gugus 02 di Kecamatan Pundong Kabupaten Bantul adalah dominan rendah, dan bila dilihat dari rerata (*Mean*) didapatkan nilai 68.15, maka nilai tersebut juga masuk dalam kategori “Rendah”.

2. Penelitian yang dilakukan oleh Ade Prasetyo (2016) yang berjudul ”Hambatan Peserta didik Kelas VII Belajar Senam Lantai Guling Depan Dalam Pembelajaran PJOK di SMP Muhammadiyah 2 Depok Tahun Ajaran 2016/2017”. Permasalahan dalam penelitian ini adalah ada 40% atau 30 peserta didik belum tuntas pada materi senam lantai guling depan berdasarkan nilai KKM. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui seberapa besar hambatan peserta didik kelas VII belajar senam lantai guling depan dalam pembelajaran PJOK di SMP Muhammadiyah 2 Depok. Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif menggunakan metode survey. Teknik pengambilan data menggunakan angket. Subjek dalam penelitian ini adalah peserta didik kelas VII SMP Muhammadiyah 2 Depok, Sleman yang terdiri dari kelas VII A 9 peserta didik, kelas VII B 11 peserta didik, kelas VII C 10 peserta didik sehingga secara keseluruhan berjumlah 30 responden. Nilai validitas dari 35 item tes terdapat 26 pernyataan yang dinyatakan valid. Teknik analisis data menggunakan analisis deskriptif yang dituangkan dalam bentuk persentase dibagi menjadi 5 kategori. Hasil penelitian secara keseluruhan

diperoleh 3 peserta didik atau sebesar (10%) mengalami hambatan belajar guling depan dalam kategori sangat tinggi, 3 peserta didik atau sebesar (10%) mengalami hambatan belajar guling depan dalam kategori tinggi, 16 peserta didik atau sebesar (53,333%) mengalami hambatan belajar guling depan dalam kategori cukup, 7 peserta didik atau sebesar (23,333%) mengalami hambatan belajar guling depan dalam kategori rendah dan 1 peserta didik atau sebesar (3,334%) mengalami hambatan belajar guling depan dalam kategori sangat rendah, sehingga dapat disimpulkan bahwa hambatan peserta didik kelas VII belajar senam lantai guling depan dalam pembelajaran PJOK di SMP Muhammadiyah 2 Depok secara keseluruhan mempunyai kategori cukup/kesulitan sedang.

C. Kerangka Berfikir

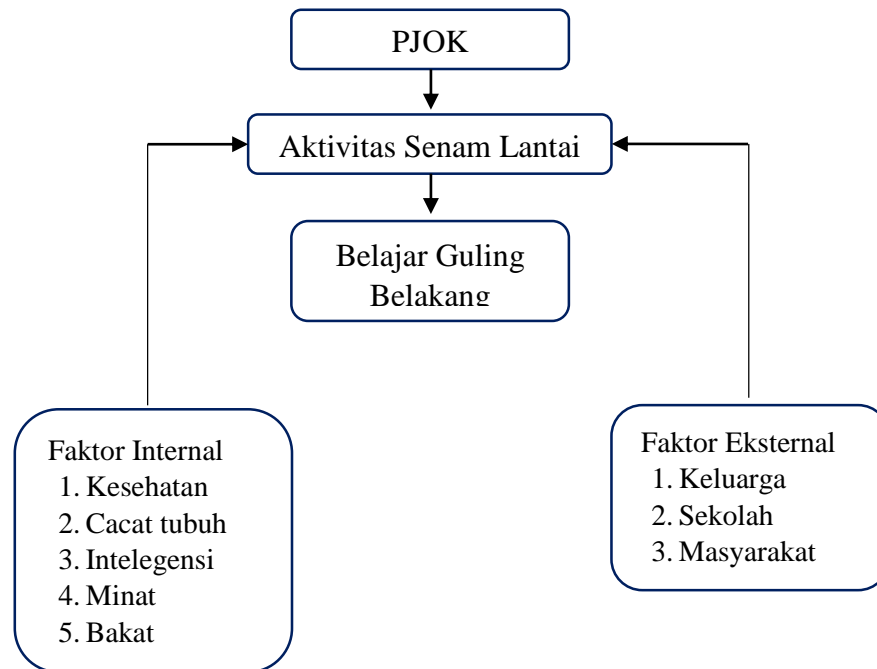
Pembelajaran senam lantai guling belakang yang tercantum dalam kompetensi dasar (KD) yaitu KD 3.6 Memahami kombinasi keterampilan berbentuk rangkaian gerak sederhana dalam aktivitas spesifik senam lantai dan KD 4.6 Mempraktikkan kombinasi keterampilan berbentuk rangkaian gerak sederhana dalam aktivitas spesifik senam lantai. Pelaksanaan pembelajaran guling belakang langsung diberikan oleh guru pendidikan jasmani kepada peserta didik dengan mengacu pada KD yang ada pada kurikulum.

Peserta didik kelas VII berada pada tahap peralihan dari tingkat sekolah dasar (SD) ke tingkat sekolah menengah pertama (SMP) sehingga memiliki tingkat emosional yang masih labil. Selain itu, peserta didik kelas VII cukup heterogen

dalam pembelajaran guling belakang karena belum tentu semua peserta didik mendapatkan pembelajaran guling pada tingkat sekolah dasar (SD). Pada tingkat SMP kelas VII ada beberapa peserta didik yang sudah bisa melakukan gerakan guling belakang, namun masih banyak peserta didik belum benar dalam melakukan gerakan guling belakang dengan berbagai alasan seperti takut, malu, takut kepala atau punggungnya sakit, dan lain-lain.

Berdasarkan uraian latar belakang masalah dan kajian teori diatas, dapat dikemukakan bahwa faktor yang mempengaruhi belajar peserta didik dalam pelaksanaan pendidikan jasmani masih banyak, khususnya dalam pelaksanaan pembelajaran senam lantai guling belakang. Dalam proses pembelajaran senam lantai guling belakang dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor, seperti faktor internal yang terdiri dari faktor fisiologi atau jasmani (faktor kesehatan dan faktor cacat tubuh), faktor psikologis (minat, bakat, intelegensi). Selain itu, faktor eksternal juga mempengaruhi belajar peserta didik berupa faktor keluarga (cara orang tua mendidik, hubungan antaranggota keluarga, latar belakang kebudayaan, kondisi ekonomi keluarga, suasana rumah), faktor sekolah (metode mengajar, bahan ajar, kurikulum, hubungan guru dengan peserta didik, hubungan antar peserta didik, sarana dan prasarana sekolah, kedisiplinan sekolah), faktor masyarakat (teman bergaul, kegiatan peserta didik di masyarakat, media, bentuk kehifupan masyarakat). Faktor-faktor internal dan eksternal tersebut yang dapat mempengaruhi belajar peserta didik kelas VII dalam pembelajaran senam lantai guling belakang. Diharapkan dengan diketahuinya hambatan peserta didik dalam belajar senam lantai guling belakang, peserta didik kelas VII di SMP Negeri 1

Sedayu dapat melakukan gerakan guling belakang dengan teknik yang benar sehingga bisa mendapatkan nilai sesuai KKM atau di atasnya.



Gambar 2. Kerangka Berfikir

BAB III METODELOGI PENELITIAN

A. Desain Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif. Menurut Sugiyono (2016: 35) Penelitian deskriptif merupakan penelitian dengan satu variabel tanpa membuat perbandingan atau menghubungkan dengan variabel lain. Sehingga dalam hal ini menggunakan satu variabel yaitu hambatan peserta didik dalam pembelajaran senam lantai guling belakang. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode survei menggunakan teknik pengambilan data dengan angket. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui seberapa tinggi hambatan peserta didik dalam pembelajaran senam lantai guling belakang kelas VII di SMP Negeri 1 Sedayu.

B. Tempat dan Waktu Penelitian

Penelitian ini dilakukan di SMP Negeri 1 Sedayu, yang beralamat di Jalan Pedes - Godean, Argomulyo, Sedayu, Bantul, Yogyakarta dan dilaksanakan pada tanggal 20 Maret 2020.

C. Populasi dan Sampel Penelitian

1. Populasi Penelitian

Populasi menurut Arikunto (2010: 108) adalah keseluruhan subjek penelitian. Populasi yang dimaksud dalam penelitian ini adalah seluruh peserta didik kelas VII SMP Negeri 1 Sedayu tahun ajaran 2019/2020 yang sudah mengikuti pembelajaran senam lantai guling belakang sejumlah 217 anak.

2. Sampel Penelitian

Dalam menentukan sampel penelitian ini menggunakan teknik *proportional randhom sampling*. Teknik pengambilan sampel secara *proportional randhom sampling* digunakan dengan tujuan untuk memperoleh sampel yang representatif dengan melihat populasi peserta didik kelas VII di SMP N 1 Sedayu, yakni terdiri beberapa kelas yang heterogen (tidak sejenis). Sehingga peneliti mengambil sampel dari kelas VII A, VII B, VII C, VII D, VII E, VII F, VII G dan dari masing-masing kelas diambil wakilnya sebagai sampel.

Sampel adalah bagian atau wakil populasi yang diteliti (Arikunto, 2010: 131). Dalam menentukan besarnya ukuran sampel yang digunakan pada penelitian ini dengan melihat pada tabel daftar perkiraan besaran sampel berdasarkan rumus Krejcie dan Morgan ($p = .50$ dan $d = .05$). Berdasarkan tabel tersebut, Sampel yang digunakan dalam penelitian ini berjumlah 139 peserta didik kelas VII SMP N 1 Sedayu tahun ajaran 2019/2020 yang sudah mengikuti pembelajaran guling belakang dan diambil secara acak dengan menggunakan bilangan acak dari komputer. Berikut sampel yang digunakan dalam penelitian:

Tabel 2. Jumlah Sampel Penelitian

Kelas	Jumlah Peserta Didik	Perhitungan	Sampel
VII A	32	$32/217 \times 139 = 20,4$	20
VII B	31	$31/217 \times 139 = 19,8$	20
VII C	31	$31/217 \times 139 = 19,8$	20
VII D	31	$31/217 \times 139 = 19,8$	20
VII E	31	$31/217 \times 139 = 19,8$	20
VII F	31	$31/217 \times 139 = 19,8$	20
VII G	30	$30/217 \times 139 = 19,2$	19
Jumlah Sampel			139

D. Definisi Operasional Variabel

Variabel dalam penelitian ini adalah variabel tunggal, yaitu hambatan peserta didik kelas VII dalam pembelajaran senam lantai guling belakang di SMP N 1 Sedayu. Secara operasional hambatan belajar senam lantai guling belakang adalah sesuatu yang mengganggu kelancaran belajar senam lantai guling belakang peserta didik kelas VII di SMP N 1 Sedayu yang terdiri dari 2 faktor yaitu faktor internal atau dari diri peserta didik dan faktor eksternal atau dari luar diri peserta didik yang diukur menggunakan angket.

E. Teknik dan Instrumen Pengumpulan Data

1. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan angket atau kuisisioner. Dalam penelitian ini angket yang digunakan oleh peneliti adalah angket tertutup, karena responden tinggal memilih salah satu jawaban yang sudah disediakan pada lembar jawaban.

Angket dalam penelitian ini berbentuk *rating scale*, berupa pernyataan-pernyataan yang diikuti oleh kolom-kolom yang menunjukkan tingkatan: Sangat Setuju (SS), Setuju (S), Kurang Setuju (KS), dan Tidak Setuju (TS). Pada setiap pernyataan yang dijawab oleh responden memiliki nilai yang tercantum dalam table di bawah ini:

Tabel 3. Kriteria Penskoran.

Alternatif Jawaban	Skor Butir Soal	
	Positif	Negatif
Sangat Setuju (SS)	4	1
Setuju (S)	3	2
Kurang Setuju (KS)	2	3
Tidak Setuju (TS)	1	4

Adapun tahapan mengumpulkan data yang dilakukan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

- a. Peneliti mencari data peserta didik kelas VII SMP Negeri 1 Sedayu tahun ajaran 2019/2020
- b. Peneliti menentukan jumlah peserta didik yang menjadi subjek penelitian
- c. Peneliti menyebarkan angket kepada responden, kemudian responden mengisi angket sesuai petunjuk.
- d. Selanjutnya peneliti mengumpulkan angket dan melakukan transkrip atas hasil pengisian angket.

2. Instrumen Penelitian

Menurut Gay (Sukardi, 2003: 121) suatu instrumen dikatakan valid jika instrumen yang digunakan dapat mengukur apa yang hendak diukur. Instrumen yang digunakan adalah menggunakan angket atau kuisioner. Alasan mengapa angket sebagai alat untuk mengumpulkan data adalah sebagai berikut:

- a. Tidak memerlukan hadirnya peneliti
- b. Dapat dibagikan secara serentak kepada responden
- c. Dijawab sesuai kesempatan dan waktu senggang responden
- d. Dapat digunakan tanpa nama sehingga semua responden dapat diberikan pertanyaan yang benar-benar sama.

Adapun kelemahan angket menurut Arikunto (2006: 196-197) adalah sebagai berikut:

- a. Responden seringkali tidak teliti dalam menjawab
- b. Sering sukar dicari validitasnya
- c. Kadang-kadang responden dengan sengaja memberikan jawaban yang tidak betul dan tidak jujur.

Menurut Hadi (1991: 7-9), ada tiga langkah pokok yang harus diperhatikan dalam penyusunan instrumen yaitu:

1. Mendefinisikan Konstrak

Konstrak dalam penelitian ini merupakan suatu tahapan yang bertujuan untuk memberikan batasan yang akan diteliti, dengan demikian nantinya tidak akan terjadi penyimpangan terhadap tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini. Langkah pertama adalah mendefinisikan konstrak, berarti membatasi ubah atau variabel yang akan diukur. Konstrak dalam penelitian ini adalah hambatan peserta didik kelas VII dalam pembelajaran senam lantai guling belakang di SMP Negeri 1 Sedayu.

2. Menyidik Faktor

Langkah kedua yaitu menyidik unsur atau faktor-faktor yang menyusun konstrak. Dari ubah diatas dijabarkan menjadi faktor-faktor yang akan diukur, faktor itu dijadikan titik tolak ukur menyusun instrumen berupa pertanyaan-pertanyaan yang akan diajukan ke responden. Faktor-faktor yang akan diukur meliputi faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal meliputi kesehatan, cacat tubuh, intelegensi, minat, bakat. Sedangkan faktor eksternal meliputi sekolah, keluarga, dan lingkungan.

3. Menyusun Butir-Butir Pertanyaan

Langkah yang ketiga yaitu menyusun butir-butir pertanyaan berdasarkan faktor-faktor yang menyusun konstrak. Butir-butir pernyataan harus merupakan penjabaran dari isi faktor. Tiap butir pernyataan harus spesifik untuk faktornya sendiri guna menghindari terjadinya *overlapping*. Dari faktor-faktor yang telah diuraikan diatas, disusun butir-butir soal yang dapat memberikan gambaran tentang

keadaan faktor-faktor tersebut. Instrumen yang digunakan untuk mengumpulkan data yaitu dengan angket yang disesuaikan dengan butir-butir identifikasi hambatan peserta didik kelas VII dalam pembelajaran senam lantai guling belakang.

Sebelum butir-butir pernyataan disusun ke dalam angket, pada tabel berikut ini akan dijabarkan mengenai kisi-kisi yang akan digunakan pada penelitian ini. Kisi-kisi ini yang nantinya akan dijadikan oleh peneliti sebagai dasar untuk membuat instrument penelitian yaitu berbentuk angket.

Tabel 4. Kisi-kisi Angket Uji Coba Tentang Hambatan Peserta Didik Kelas VII Dalam Pembelajaran Senam Lantai Guling Belakang di SMP Negeri 1 Sedayu.

Variabel	Faktor	Indikator	Butir Pernyataan
Hambatan peserta didik kelas VII dalam pembelajran senam lantai guling belakang	Internal	Kesehatan	1*, 2, 3
		Cacat tubuh	4*
		Intelegensi	5
		Minat	6
		Bakat	7
	Eksternal	Keluarga	8
		Sekolah	9, 10*, 11, 12, 13, 14
		Lingkungan	15

Keterangan

Tanda * = pernyataan negatif

F. Validitas dan Reliabilitas

Instrumen yang digunakan pada penelitian ini dilakukan uji coba untuk mengetahui validitas dan reliabilitasnya. Sebelum instrumen yang digunakan diuji validitas dan reliabilitas ada beberapa langkah yang dilakukan, yaitu:

a. Expert Judgement

Setelah selesai menyusun butir-butir pernyataan, langkah selanjutnya mengkonsultasikan kepada ahli (*Expert Judgement*) atau kalibrasi kepada ahli yang

kompeten khususnya dalam bidang senam lantai yaitu dengan Prof. Dr. Pamuji Sukoco, M. Pd. sekaligus sebagai dosen pembimbing. Sesudah melakukan serangkaian konsultasi dan diskusi mengenai instrumen penelitian (angket penelitian) yang digunakan, maka instrumen tersebut dinyatakan layak dan siap untuk digunakan dalam uji coba penelitian.

b. Uji Coba Instrumen

Angket penelitian akan di uji cobakan di SMP Negeri 1 Sedayu pada tanggal 13 Maret 2020. Sampel/subjek dalam uji coba tersebut adalah lima peserta didik setiap kelas atau 35 anak yang diambil secara acak. Uji coba instrument tersebut dilakukan untuk menguji validitas dari setiap butir pernyataan yang telah disusun di dalam angket uji coba.

c. Uji Validitas

Perhitungan validitas menunjukkan sejauh mana suatu alat pengukur itu mengukur apa yang ingin diukur. Dalam menguji validitas setiap butir, maka skor-skor yang adapada butir yang dimaksud dikorelasikan dengan skor total. Satu butir dikatakan valid apabila meperoleh indeks korelasi yang lebih dari r_{tabel} dengan taraf signifikan 5% atau 0.05. Uji validitas dilakukan dengan menggunakan bantuan komputer program SPSS 21.

Kaidah yang digunakan adalah jika nilai $r_{hitung} > r_{tabel}$ pada taraf signifikasi 5% maka butir soal dinyatakan valid. Sebaliknya apabila $r_{hitung} < r_{tabel}$ maka butir soal tersebut dinyatakan gugur. Uji validitas dilakukan terhadap 35 peserta didik SMP Negeri 1 Sedayu yang juga mendapat pembelajaran senam lantai guling

belakang. Berdasarkan jumlah responden uji coba instrumen (N=35) maka di peroleh r_{tabel} 0,338.

Tabel 5. Hasil Uji Validitas

No Item	Validitas	R Tabel	Ket
1	0,346	0,338	Valid
2	0,713	0,338	Valid
3	0,653	0,338	Valid
4	0,388	0,338	Valid
5	0,734	0,338	Valid
6	0,687	0,338	Valid
7	0,700	0,338	Valid
8	0,583	0,338	Valid
9	0,640	0,338	Valid
10	0,690	0,338	Valid
11	0,632	0,338	Valid
12	0,734	0,338	Valid
13	0,650	0,338	Valid
14	0,678	0,338	Valid
15	0,734	0,338	Valid

d. Uji Reliabilitas

Instrumen dikatakan reliabel apabila instrumen tersebut mampu mengungkapkan data yang bisa dipercaya dan sesuai dengan kenyataan yang sebenarnya.

Penghitungan reliabilitas menggunakan bantuan komputer, dengan program uji keadaan tehnik *Alpha Cronbach SPSS 21*. Berdasarkan perhitungan reabilitas di peroleh hasil 0,922, berarti reliabilitas instrument angket sangat baik.

G. Teknik Analisis Data

Penelitian ini adalah penelitian deskriptif, maka dari itu analisis data yang digunakan adalah analisis data deskriptif kuantitatif. Perhitungan statistik deskriptif menggunakan statistik deskriptif presentase, karena yang termasuk dalam statistik

deskriptif antara lain penyajian data melalui tabel, grafik, diagram, lingkaran, *pictogram*, perhitungan *mean*, *modus*, *median*, perhitungan desil, persentil, perhitungan penyebaran data, perhitungan rata-rata, *standard deviasi*, dan presentase.

Cara perhitungan analisis data mencari besarnya frekuensi relatif presentase, dengan rumus sebagai berikut:

$$P = \frac{F_0}{N} \times 100\%$$

Keterangan :

P : Angka presentase

F_0 : frekuensi yang sedang dicari frekuensinya

N : *number of Case* (jumlah subjek/responden)

Sumber : Sudijono (2006: 40-41)

Tabel 6. Skor Baku Kategori

NO	RUMUS	KATEGORI
1	$(M + 1,5SD) \leq X$	Sangat Tinggi
2	$(M + 0,5SD) \leq X < (M + 1,5SD)$	Tinggi
3	$(M - 0,5SD) \leq X < (M + 0,5SD)$	Sedang
4	$(M - 1,5SD) \leq X < (M - 0,5SD)$	Rendah
5	$X < (M - 1,5SD)$	Sangat Rendah

Keterangan :

X = Skor

M = *Mean* (rata-rata)

SD = Standar Deviasi

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

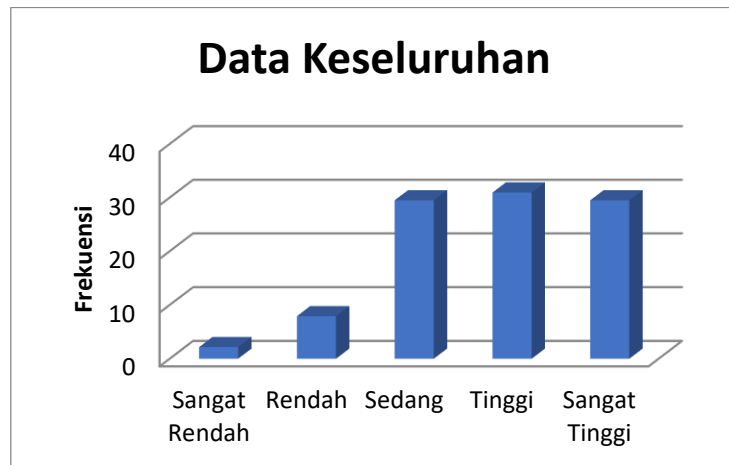
1. Deskripsi Data Penelitian

Hasil penelitian secara keseluruhan dari tanggapan peserta didik terhadap hambatan peserta didik di kelas VII SMP N 1 Sedayu, penelitian ini di ukur dengan 139 responden dan 15 butir pernyataan, rentang skor 1 – 4. Hasil analisis statistik data penelitian secara keseluruhan diperoleh dengan nilai maksimal 52, nilai minimal 18, rata-rata (*mean*) = 39,84, median = 40, modus = 37, *standart deviasi* = 7,16. Data selanjutnya dibuat bentuk kategori atau kelompok menurut tingkatan yang ada, terdiri dari 5 kategori, yaitu: sangat tinggi, tinggi, sedang, rendah, dan sangat rendah. Tabel distribusi hasil penelitian dari tanggapan peserta didik terhadap hambatan peserta didik di kelas VII SMP N 1 Sedayu dalam pembelajaran senam guling belakang dapat dikategorikan sebagai berikut:

Tabel 7. Pengkategorian Hambatan Peserta Didik Kelas VII dalam Pembelajaran Senam Lantai Guling Belakang di SMP N 1 Sedayu Secara Keseluruhan

Interval	Frekuensi	Presentase	Kategori
$50,58 \leq X$	43	30,94	Sangat Tinggi
$43,42 \leq X < 50,58$	50	35,97	Tinggi
$36,26 \leq X < 43,43$	37	26,62	Sedang
$29,10 \leq X < 36,26$	6	4,32	Rendah
$X < 29,10$	3	2,16	Sangat Rendah
Total	139	100	

Hasil penelitian tersebut apabila ditampilkan dalam bentuk diagram dan dapat dilihat pada gambar dibawah ini :



Gambar 3. Diagram Batang Pengkategorian Faktor Penghambat Secara Keseluruhan

Berdasarkan tabel di atas bahwa faktor penghambat peserta didik di kelas VII SMP N 1 Sedayu dalam pembelajaran senam guling belakang yang masuk dalam kategori sangat tinggi sebesar 30,94%, kategori tinggi sebesar 35,97%, kategori sedang sebesar 26,62%, kategori rendah sebanyak sebesar 4,32% dan kategori sangat rendah sebesar 2,16%. Hasil tersebut dapat diartikan bahwa faktor penghambat peserta didik di kelas VII SMP N 1 Sedayu dalam pembelajaran senam guling belakang sebagian berkategori tinggi.

Dalam penelitian ini faktor penghambat peserta didik di kelas VII SMP N 1 Sedayu dalam pembelajaran senam guling belakang didasarkan pada faktor yang mempengaruhinya yaitu faktor internal dan faktor eksternal. Masing-masing faktor tersebut dapat diuraikan sebagai berikut.

1. Faktor Internal

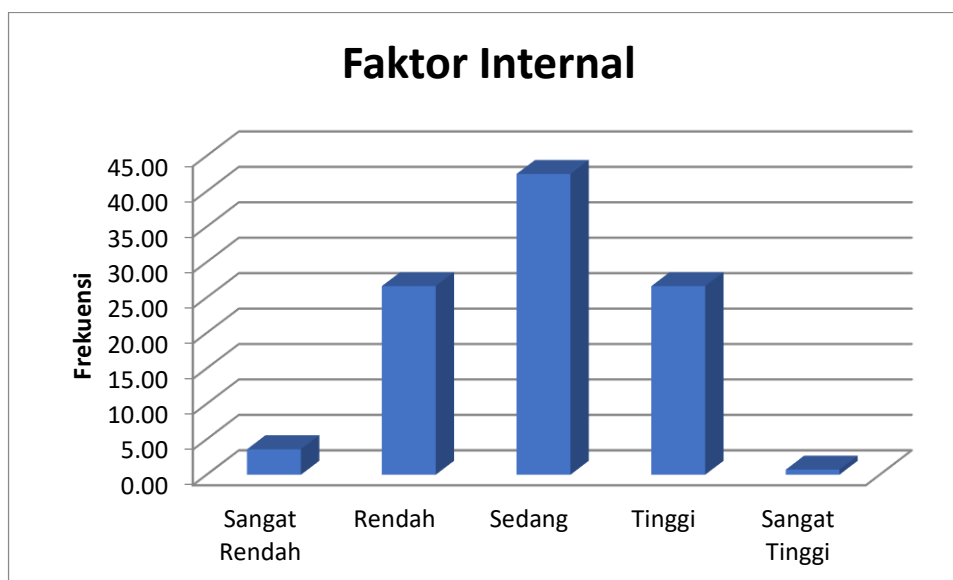
Hasil penelitian pada faktor internal dalam penelitian ini di ukur dengan 139 responden dan 7 pernyataan dengan rentang skor 1 – 4. Hasil analisis data penelitian diperoleh nilai maksimal 25, nilai minimal 7, rata-rata (*mean*) = 17,77, median =

18, modus sebesar = 18; *standart deviasi* = 2,89. Tabel distribusi hasil penelitian faktor internal adalah sebagai berikut:

Tabel 8. Pengkategorian Hambatan Peserta Didik Kelas VII dalam Pembelajaran Senam Lantai Guling Belakang di SMP N 1 Sedayu Berdasarkan Faktor Internal

Interval	Frekuensi	Presentase	Kategori
$X > 22,09$	1	0,72	Sangat Tinggi
$19,20 \leq X < 22,09$	37	26,62	Tinggi
$16,32 \leq X < 19,20$	59	42,45	Sedang
$13,44 \leq X < 16,32$	37	26,62	Rendah
$X < 13,44$	5	3,60	Sangat Rendah
Total	139	100	

Hasil penelitian tersebut apabila ditampilkan dalam bentuk diagram dapat dilihat pada gambar dibawah ini :



Gambar 4. Diagram Batang Hambatan Peserta Didik Kelas VII dalam Pembelajaran Senam Lantai Guling Belakang di SMP N 1 Sedayu Berdasarkan Faktor Internal

Berdasarkan tabel di atas bahwa hasil faktor internal yang masuk dalam kategori sangat tinggi sebesar 0,72 %, kategori tinggi sebesar 26,62 %, kategori sedang sebesar 42,45 %, kategori rendah sebanyak sebesar 26,62 %, dan kategori

sangat rendah sebesar 3,60 %. Apabila dilihat dari frekuensi tiap kategori, dapat disimpulkan bahwa faktor internal memiliki tingkat pengaruh kesulitan yang cukup/kesulitan sedang dalam belajar senam lantai guling belakang.

Indikator – indikator yang ada pada faktor internal yang mempengaruhi hambatan peserta didik di kelas VII SMP N 1 Sedayu dalam pembelajaran senam guling belakang yaitu indikator kesehatan, cacat tubuh, intelegensi, minat dan bakat.

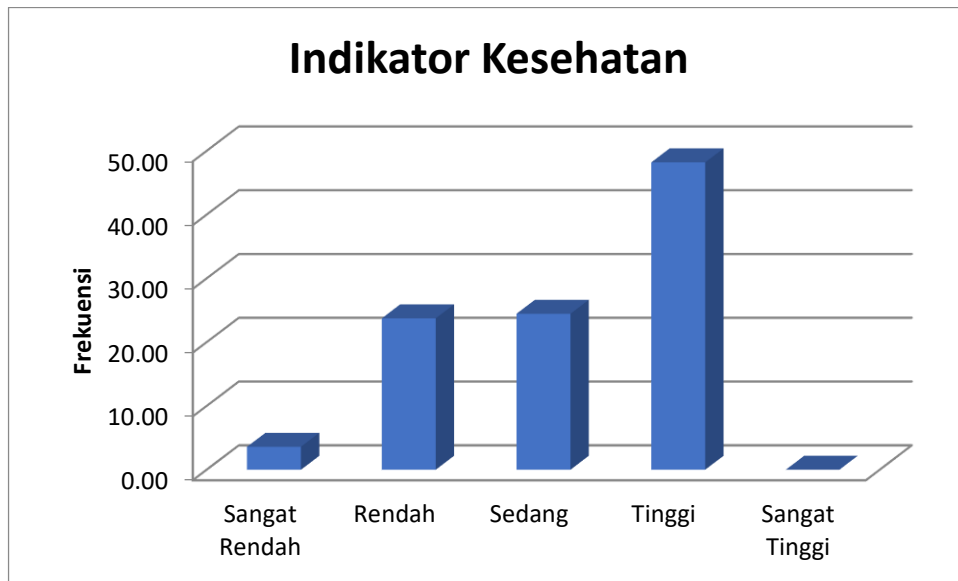
a. Kesehatan

Hasil penelitian indikator kesehatan dalam penelitian ini di ukur dengan 139 responden dan 3 butir pernyataan dengan rentang skor 1 – 4. Hasil analisis data penelitian diperoleh nilai maksimal 10, nilai minimal 3, rata-rata (*mean*) = 8,14, median = 8, modus sebesar = 9 dan *standart deviasi* = 1,43. Tabel distribusi hasil penelitian indikator fisiologis adalah sebagai berikut:

Tabel 9. Pengkategorian Hambatan Peserta Didik Kelas VII dalam Pembelajaran Senam Lantai Guling Belakang di SMP N 1 Sedayu Berdasarkan Indikator Kesehatan

Interval	Frekuensi	Presentase	Kategori
$11,39 \leq X$	0	0	Sangat Tinggi
$9,58 \leq X < 11,39$	67	48,20	Tinggi
$7,77 \leq X < 9,58$	34	24,46	Sedang
$5,97 \leq X < 7,77$	33	23,74	Rendah
$X < 5,97$	5	3,60	Sangat Rendah
Total	139	100	

Hasil penelitian tersebut apabila ditampilkan dalam bentuk diagram dapat dilihat pada gambar dibawah ini :



Gambar 5. Diagram Batang Hambatan Peserta Didik Kelas VII dalam Pembelajaran Senam Lantai Guling Belakang di SMP N 1 Sedayu Berdasarkan Indikator Kesehatan

Berdasarkan tabel di atas bahwa hasil penelitian pada indikator kesehatan yang masuk dalam kategori kategori tinggi sebesar 48,20%, kategori sedang sebesar 24,46%, kategori rendah sebesar 23,74% dan kategori sangat rendah sebesar 3,60%.

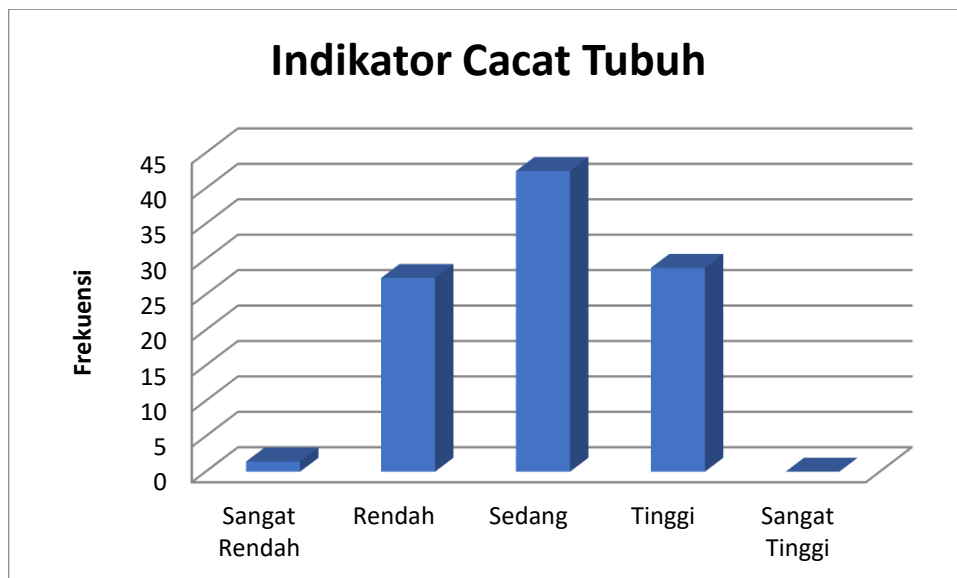
b. Cacat Tubuh

Hasil penelitian indikator cacat tubuh dalam penelitian ini di ukur dengan 139 responden dan 1 butir pernyataan dengan rentang skor 1 – 4. Hasil analisis data penelitian diperoleh nilai maksimal 4, nilai minimal 1, rata-rata (*mean*) = 2,02, median = 2, modus sebesar = 2 dan *standart deviasi* = 0,78. Tabel distribusi hasil penelitian indikator cacat tubuh adalah sebagai berikut:

Tabel 10. Pengkategorian Hambatan Peserta Didik Kelas VII dalam Pembelajaran Senam Lantai Guling Belakang di SMP N 1 Sedayu Berdasarkan Indikator Cacat Tubuh

Interval	Frekuensi	Presentase	Kategori
$X > 4,17$	2	1,44	Sangat Tinggi
$3,38 \leq X < 4,17$	38	27,34	Tinggi
$2,59 \leq X < 3,38$	60	43,17	Sedang
$1,80 \leq X < 2,59$	39	28,06	Rendah
$X < 1,80$	0	0	Sangat Rendah
Total	139	100	

Hasil penelitian tersebut apabila ditampilkan dalam bentuk diagram dapat dilihat pada gambar dibawah ini :



Gambar 6. Diagram Batang Hambatan Peserta Didik Kelas VII dalam Pembelajaran Senam Lantai Guling Belakang di SMP N 1 Sedayu Berdasarkan Indikator Cacat Tubuh

Berdasarkan tabel di atas bahwa hasil penelitian pada indikator cacat tubuh yang masuk dalam kategori sangat tinggi sebesar 1,44 %, kategori tinggi sebesar 27,34%, kategori sedang sebesar 43,17% dan kategori rendah sebesar 28,06%.

c. Intelegensi

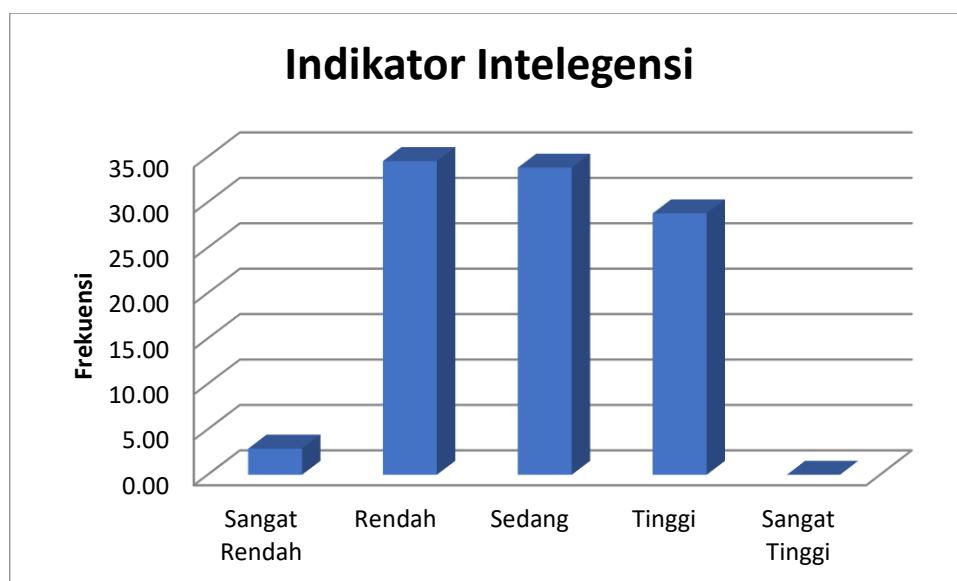
Hasil penelitian indikator intelegensi dalam penelitian ini di ukur dengan 139 responden dan 1 butir pernyataan dengan rentang skor 1 – 4. Hasil analisis data

penelitian diperoleh nilai maksimal 4, nilai minimal 1, rata-rata (*mean*) = 2,89, median = 3, modus sebesar = 2 dan *standart deviasi* = 0,87. Tabel distribusi hasil penelitian indikator intelegensi adalah sebagai berikut:

Tabel 11. Pengkategorian Hambatan Peserta Didik Kelas VII dalam Pembelajaran Senam Lantai Guling Belakang di SMP N 1 Sedayu Berdasarkan Indikator Intelegensi

Interval	Frekuensi	Presentase	Kategori
$X > 4,18$	0	0,00	Sangat Tinggi
$3,28 \leq X < 4,18$	40	28,78	Tinggi
$2,15 \leq X < 3,28$	47	33,81	Sedang
$1,59 \leq X < 2,45$	48	34,53	Rendah
$X < 1,59$	4	2,88	Sangat Rendah
Total	139	100	

Hasil penelitian tersebut apabila ditampilkan dalam bentuk diagram dapat dilihat pada gambar dibawah ini :



Gambar 7. Diagram Batang Hambatan Peserta Didik Kelas VII dalam Pembelajaran Senam Lantai Guling Belakang di SMP N 1 Sedayu Berdasarkan Indikator Intelegensi

Berdasarkan tabel di atas bahwa hasil penelitian pada indikator intelegensi yang masuk dalam kategori tinggi sebesar 28,78%, kategori sedang sebesar

33,81%, kategori rendah sebesar sebesar 34,53% dan kategori sangat rendah sebesar 2,88%.

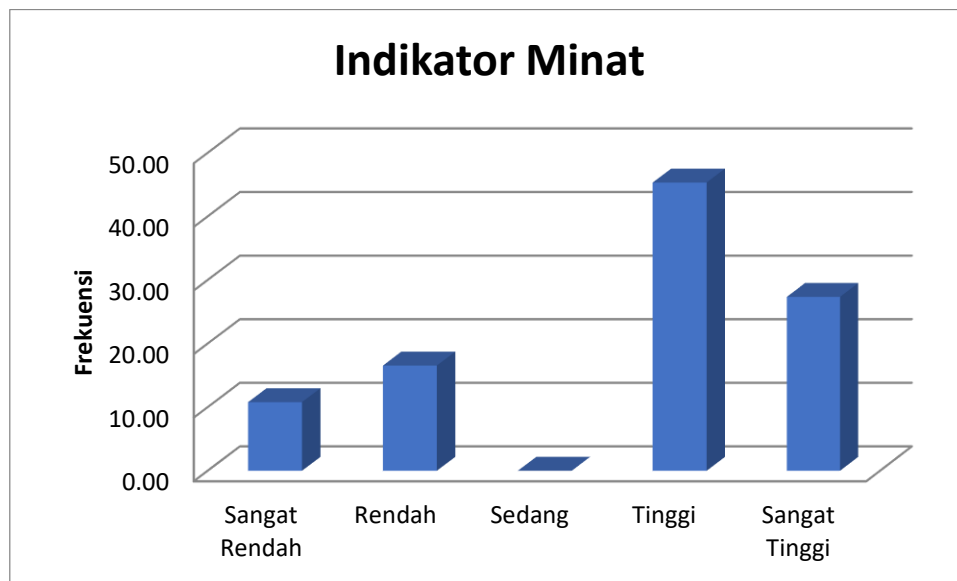
d. Minat

Hasil penelitian indikator minat dalam penelitian ini di ukur dengan 139 responden dan 1 butir pernyataan dengan rentang skor 1 – 4. Hasil analisis data penelitian diperoleh nilai maksimal 4, nilai minimal 1, rata-rata (*mean*) = 2,32, median = 2, modus sebesar = 2 dan *standart deviasi* = 0,88. Tabel distribusi hasil penelitian indikator minat adalah sebagai berikut:

Tabel 12. Pengkategorian Hambatan Peserta Didik Kelas VII dalam Pembelajaran Senam Lantai Guling Belakang di SMP N 1 Sedayu Berdasarkan Indikator Minat

Interval	Frekuensi	Presentase	Kategori
$X > 3,64$	38	27,34	Sangat Tinggi
$2,76 \leq X < 3,64$	63	45,32	Tinggi
$1,88 \leq X < 2,76$	0	0,00	Sedang
$1,01 \leq X < 1,88$	23	16,55	Rendah
$X < 1,01$	15	10,79	Sangat Rendah
Total	139	100	

Hasil penelitian tersebut apabila ditampilkan dalam bentuk diagram dapat dilihat pada gambar dibawah ini :



Gambar 8. Diagram Batang Hambatan Peserta Didik Kelas VII dalam Pembelajaran Senam Lantai Guling Belakang di SMP N 1 Sedayu Berdasarkan Indikator Minat

Berdasarkan tabel di atas bahwa hasil penelitian pada indikator minat yang masuk dalam kategori sangat tinggi sebesar 27,34%, kategori tinggi sebesar 45,32%, kategori rendah sebesar sebesar 16,55% dan kategori sangat rendah sebesar 10,79%.

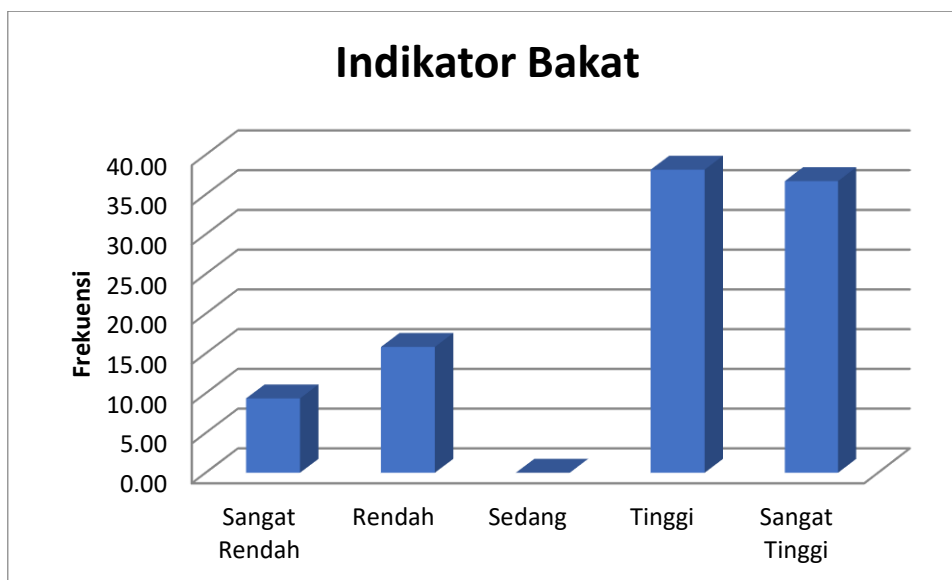
e. Bakat

Hasil penelitian indikator bakat dalam penelitian ini di ukur dengan 139 responden dan 1 butir pernyataan dengan rentang skor 1 – 4. Hasil analisis data penelitian diperoleh nilai maksimal 4, nilai minimal 1, rata-rata (*mean*) = 2,40, median = 2, modus sebesar = 2 dan *standart deviasi* = 0,86. Tabel distribusi hasil penelitian indikator bakat adalah sebagai berikut:

Tabel 13. Pengkategorian Hambatan Peserta Didik Kelas VII dalam Pembelajaran Senam Lantai Guling Belakang di SMP N 1 Sedayu Berdasarkan Indikator Bakat

Interval	Frekuensi	Presentase	Kategori
$X > 3,69$	51	36,69	Sangat Tinggi
$2,83 \leq X < 3,69$	53	38,13	Tinggi
$1,96 \leq X < 2,83$	0	0,00	Sedang
$1,1 \leq X < 1,96$	22	15,83	Rendah
$X < 1,10$	13	9,35	Sangat Rendah
Total	139	100	

Hasil penelitian tersebut apabila ditampilkan dalam bentuk diagram dapat dilihat pada gambar dibawah ini :



Gambar 9. Diagram Batang Hambatan Peserta Didik Kelas VII dalam Pembelajaran Senam Lantai Guling Belakang di SMP N 1 Sedayu Berdasarkan Indikator Bakat

Berdasarkan tabel di atas bahwa hasil penelitian pada indikator bakat yang masuk dalam kategori sangat tinggi sebesar 36,69%, kategori tinggi sebesar 38,13%, kategori rendah sebesar sebesar 15,83% dan kategori sangat rendah sebesar 9,35%.

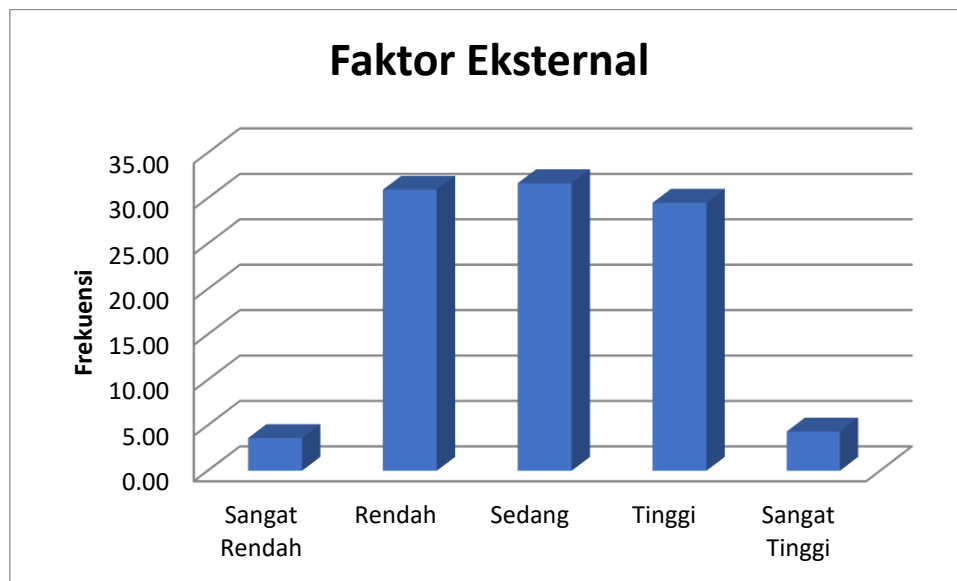
2. Faktor Eksternal

Hasil penelitian pada faktor eksternal dalam penelitian ini di ukur dengan 139 responden dan 8 pernyataan dengan rentang skor 1 – 4. Hasil analisis data penelitian diperoleh nilai maksimal 30, nilai minimal 11, rata-rata (*mean*) = 22,08, median = 21, modus sebesar = 19 dan *standart deviasi* = 4,76. Tabel distribusi hasil penelitian faktor eksternal adalah sebagai berikut:

Tabel 14. Pengkategorian Hambatan Peserta Didik Kelas VII dalam Pembelajaran Senam Lantai Guling Belakang di SMP N 1 Sedayu Berdasarkan Faktor Eksternal

Interval	Frekuensi	Presentase	Kategori
$X > 29,21$	6	4,32	Sangat Tinggi
$24,46 \leq X < 29,21$	41	29,50	Tinggi
$19,70 \leq X < 24,46$	44	31,65	Sedang
$14,94 \leq X < 19,70$	43	30,94	Rendah
$X < 14,94$	5	3,60	Sangat Rendah
Total	139	100	

Hasil penelitian tersebut apabila ditampilkan dalam bentuk diagram dapat dilihat pada gambar dibawah ini :



Gambar 10. Diagram Batang Hambatan Peserta Didik Kelas VII dalam Pembelajaran Senam Lantai Guling Belakang di SMP N 1 Sedayu Berdasarkan Faktor Eksternal

Berdasarkan tabel di atas bahwa hasil faktor eksternal yang masuk dalam kategori sangat tinggi sebesar 4,32 %, kategori tinggi sebesar 29,50 %, kategori sedang sebesar 31,65 %, kategori rendah sebanyak sebesar 30,94 %, dan kategori sangat rendah sebesar 3,60 %. Apabila dilihat dari frekuensi tiap kategori, dapat disimpulkan bahwa faktor eksternal memiliki tingkat kesulitan yang cukup/kesulitan sedang dalam belajar senam lantai guling belakang.

Indikator - indikator yang mempengaruhi hambatan peserta didik di kelas VII SMP N 1 Sedayu dalam pembelajaran senam guling belakang dalam penelitian ini berdasarkan pada faktor eksternal yaitu indikator keluarga, sekolah dan lingkungan.

a. Keluarga

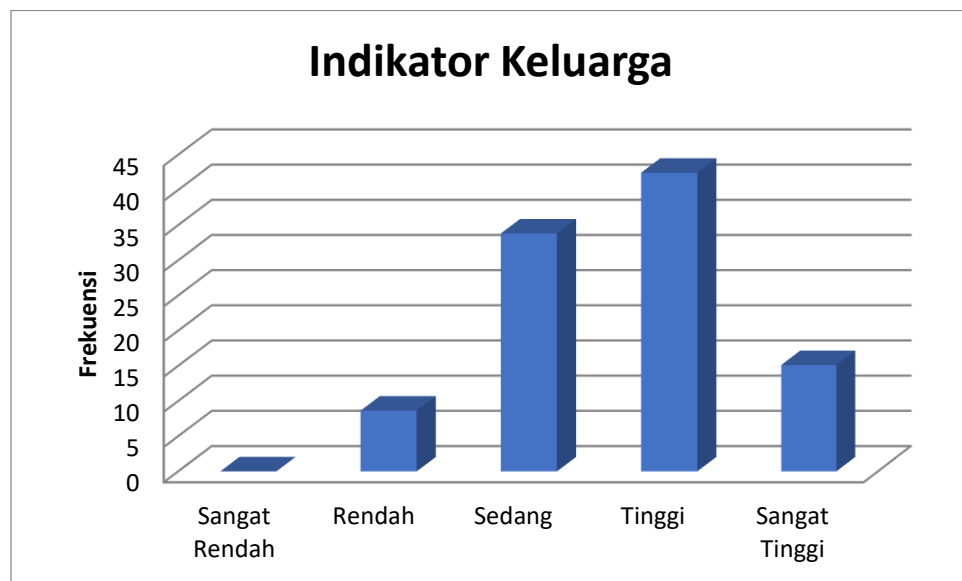
Hasil penelitian indikator keluarga dalam penelitian ini di ukur dengan 139 responden dan 1 butir pernyataan dengan rentang skor 1 – 4. Hasil analisis data penelitian diperoleh nilai maksimal 4, nilai minimal 1, rata-rata (*mean*) = 2,34,

median = 3, modus sebesar = 3; *standart deviasi* = 0,84. Tabel distribusi hasil penelitian indikator keluarga adalah sebagai berikut:

Tabel 15. Pengkategorian Hambatan Peserta Didik Kelas VII dalam Pembelajaran Senam Lantai Guling Belakang di SMP N 1 Sedayu Berdasarkan Indikator Keluarga

Interval	Frekuensi	Presentase	Kategori
$X > 3,60$	21	15,11	Sangat Tinggi
$2,76 \leq X < 3,60$	59	42,45	Tinggi
$1,92 \leq X < 2,76$	47	33,81	Sedang
$1,08 \leq X < 1,92$	12	8,63	Rendah
$X < 1,08$	0	0	Sangat Rendah
Total	139	100	

Hasil penelitian tersebut apabila ditampilkan dalam bentuk diagram dapat dilihat pada gambar dibawah ini :



Gambar 11. Diagram Batang Hambatan Peserta Didik Kelas VII dalam Pembelajaran Senam Lantai Guling Belakang di SMP N 1 Sedayu Berdasarkan Indikator Keluarga

Berdasarkan tabel di atas bahwa hasil penelitian pada indikator keluarga yang masuk dalam kategori sangat tinggi sebesar 15,11 %, kategori tinggi sebesar

42,45%, kategori sedang sebesar 33,81% dan kategori rendah sebanyak sebesar 8,63%.

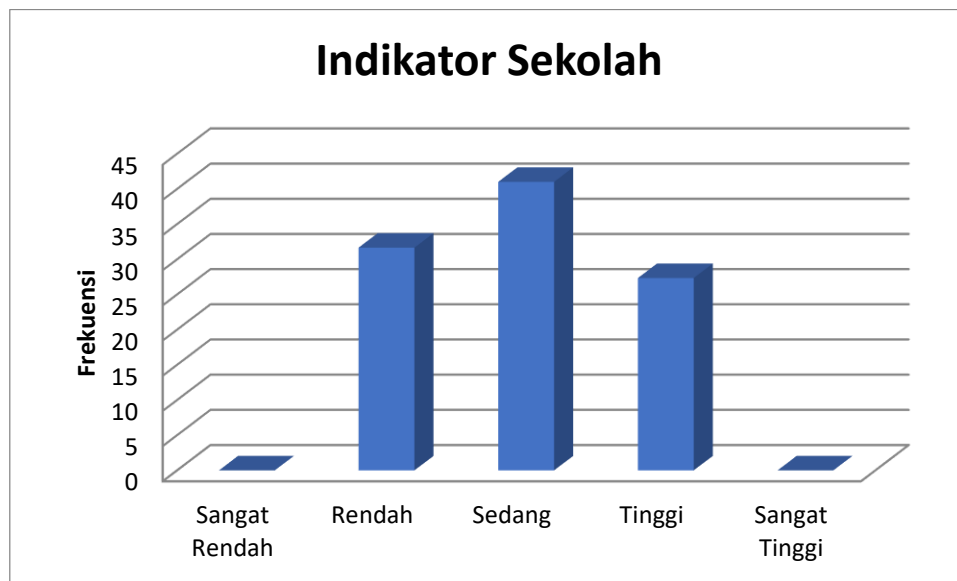
b. Sekolah

Hasil penelitian indikator sekolah dalam penelitian ini di ukur dengan 139 responden dan 6 butir pernyataan dengan rentang skor 1 – 4. Hasil analisis data penelitian diperoleh nilai maksimal 32, nilai minimal 12, rata-rata (*mean*) = 21,91, median = 21, modus sebesar = 18 *standart deviasi* = 4,77. Tabel distribusi hasil penelitian indikator sekolah adalah sebagai berikut:

Tabel 16. Pengkategorian Hambatan Peserta Didik Kelas VII dalam Pembelajaran Senam Lantai Guling Belakang di SMP N 1 Sedayu Berdasarkan Indikator Sekolah

Interval	Frekuensi	Presentase	Kategori
X > 29,06	0	0	Sangat Tinggi
24,29 ≤ X < 29,06	38	27,34	Tinggi
19,52 ≤ X < 24,29	57	41,01	Sedang
14,75 ≤ X < 19,52	44	31,65	Rendah
X < 14,75	0	0	Sangat Rendah
Total	139	100	

Hasil penelitian tersebut apabila ditampilkan dalam bentuk diagram dapat dilihat pada gambar dibawah ini :



Gambar 12. Diagram Batang Hambatan Peserta Didik Kelas VII dalam Pembelajaran Senam Lantai Guling Belakang di SMP N 1 Sedayu Berdasarkan Indikator Sekolah

Berdasarkan tabel di atas bahwa hasil penelitian pada indikator sekolah yang masuk dalam kategori tinggi sebesar 27,34 %, kategori sedang sebesar 41,01 % dan kategori rendah sebanyak sebesar 31,65%.

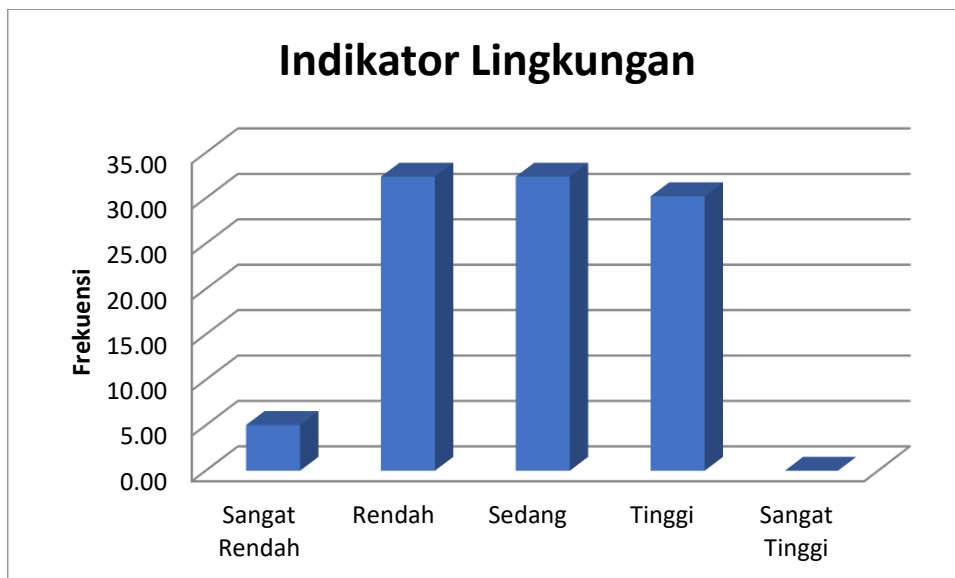
c. Lingkungan

Hasil penelitian indikator lingkungan dalam penelitian ini di ukur dengan 139 responden dan 1 butir pernyataan dengan rentang skor 1 – 4. Hasil analisis data penelitian diperoleh nilai maksimal 4, nilai minimal 1, rata-rata (*mean*) = 2,88, median = 3, modus sebesar = 2; *standart deviasi* = 0,91. Tabel distribusi hasil penelitian indikator lingkungan adalah sebagai berikut:

Tabel 17. Pengkategorian Hambatan Peserta Didik Kelas VII dalam Pembelajaran Senam Lantai Guling Belakang di SMP N 1 Sedayu Berdasarkan Indikator Lingkungan

Interval	Frekuensi	Presentase	Kategori
$X > 4,23$	0	0	Sangat Tinggi
$3,33 \leq X < 4,23$	42	30,22	Tinggi
$2,43 \leq X < 3,33$	45	32,37	Sedang
$1,52 \leq X < 2,43$	45	32,37	Rendah
$X < 1,52$	7	5,04	Sangat Rendah
Total	139	100	

Hasil penelitian tersebut apabila ditampilkan dalam bentuk diagram dapat dilihat pada gambar dibawah ini :



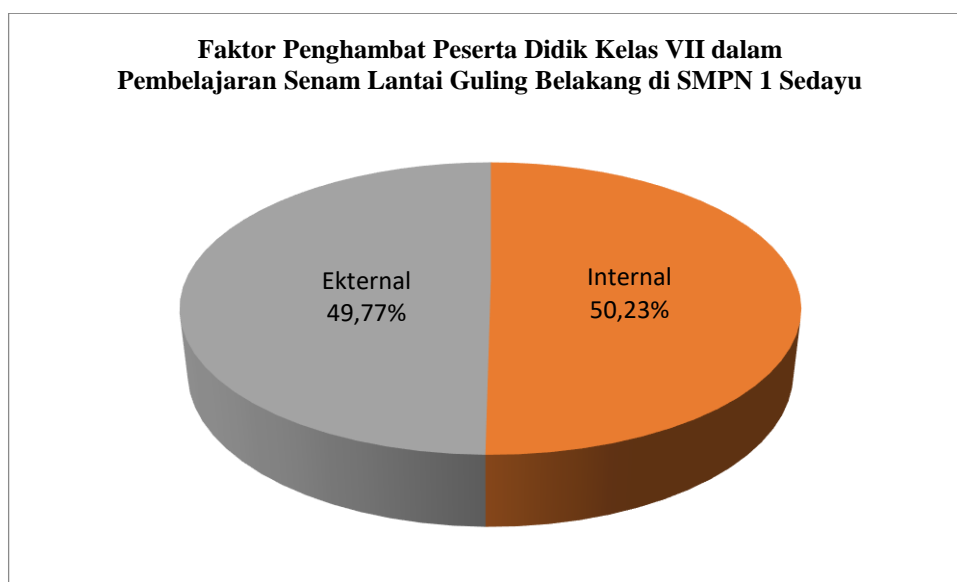
Gambar 13. Diagram Batang Hambatan Peserta Didik Kelas VII dalam Pembelajaran Senam Lantai Guling Belakang di SMP N 1 Sedayu Berdasarkan Indikator Lingkungan

Berdasarkan tabel di atas bahwa hasil penelitian pada indikator lingkungan yang masuk dalam kategori tinggi sebesar 30,22 %, kategori sedang sebesar 32,37%, kategori rendah sebanyak sebesar 32,37%, dan kategori sangat rendah sebesar 5,04 %.

Berdasarkan data hasil penelitian diatas dapat dilihat persentase tiap faktor dalam tabel dan diagram berikut

Tabel 18. Persentase Faktor - Faktor Penghambat Peserta Didik Kelas VII dalam Pembelajaran Senam Lantai Guling Belakang di SMP N 1 Sedayu

Faktor	Jumlah Butir	Nilai Maksimum Ideal	Nilai yang diperoleh	Rerata	Persen(%)
Internal	7	3892	2680	0,689	50,23
Ekstrnal	8	4448	3035	0,682	49,77
Jumlah				1,371	100



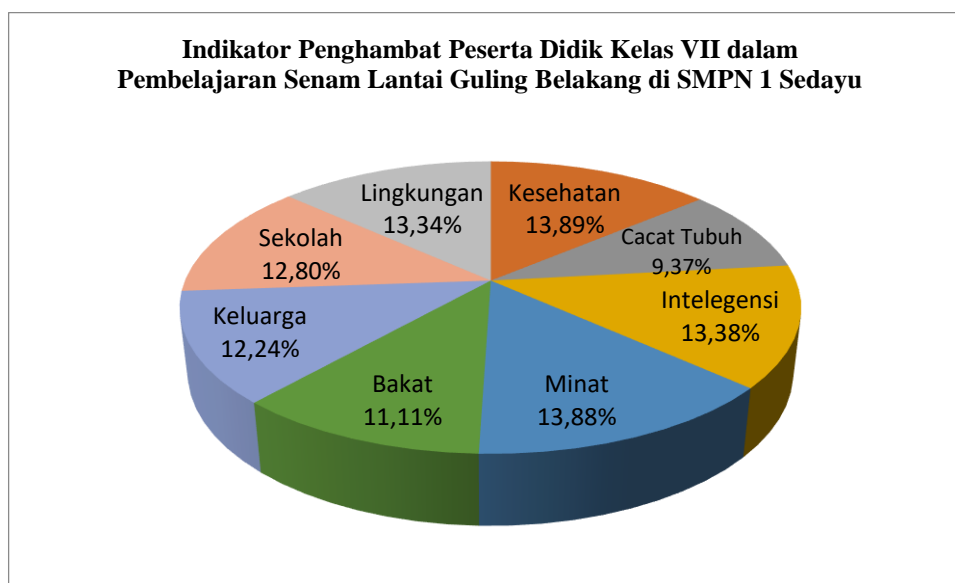
Gambar 14. Diagram Persentase Faktor - Faktor Penghambat Peserta Didik Kelas VII dalam Pembelajaran Senam Lantai Guling Belakang di SMP N 1 Sedayu

Berdasarkan diagram tersebut dapat disimpulkan bahwa faktor yang paling besar menghambat peserta didik di kelas VII SMP N 1 Sedayu dalam pembelajaran senam guling belakang adalah faktor internal.

Berdasarkan data hasil penelitian diatas dapat dilihat persentase tiap indikator dalam tabel dan diagram berikut

Tabel 19. Persentase Keseluruhan dari Faktor Penghambat Peserta Didik Kelas VII dalam Pembelajaran Senam Lantai Guling Belakang di SMP N 1 Sedayu

Faktor	Jumlah Butir	Nilai Maksimum Ideal	Nilai yang diperoleh	Rerata	Persen(%)
Kesehatan	3	1668	1249	0,749	13,89
Cacat Tubuh	1	556	281	0,505	9,37
Intelegensi	1	556	401	0,721	13,38
Minat	1	556	416	0,748	13,88
Bakat	1	556	333	0,599	11,11
Keluarga	1	556	367	0,660	12,24
Sekolah	6	3336	2302	0,690	12,80
Lingkungan	1	556	400	0,719	13,34
Jumlah				5,392	100



Gambar 15. Diagram Persentase Keseluruhan Faktor Penghambat Peserta Didik Kelas VII dalam Pembelajaran Senam Lantai Guling Belakang di SMP N 1 Sedayu

Berdasarkan diagram tersebut dapat disimpulkan bahwa indikator yang paling besar menghambat peserta didik di kelas VII SMP N 1 Sedayu dalam pembelajaran senam guling belakang adalah indikator kesehatan.

B. Pembahasan

Materi guling belakang merupakan salah satu materi yang diberikan dalam pembelajaran senam lantai. Materi senam lantai guling ke belakang dirasakan sulit oleh sebagian peserta didik karena gerakannya membutuhkan kekuatan otot dan kelenturan tubuh yang baik. Dalam proses pembelajaran guling belakang diperlukan faktor pendukung pembelajaran yang baik agar proses pembelajaran berjalan dengan baik dan dapat membentuk kemampuan peserta didik dalam melakukan gerakan guling belakang dengan baik juga. Faktor tersebut meliputi faktor internal yang berasal dari dalam diri tiap individu/peserta didik itu sendiri dan faktor eksternal yang berasal dari luar diri individu/peserta didik.

Kesiapan fisik peserta didik diantaranya kekuatan otot lengan yang kurang baik dan tubuh yang tidak lentur membuat sebagian peserta didik mengalami hambatan dalam belajar senam lantai guling belakang. Kesiapan psikologis peserta didik diantaranya peserta didik tidak bersungguh-sungguh dalam mengikuti belajar guling belakang, minat peserta didik yang kurang dalam mengikuti pembelajaran dan keberanian peserta didik yang kurang dalam mengikuti belajar guling belakang sehingga mengakibatkan sebagian besar peserta didik mengalami hambatan belajar guling belakang.

Hambatan pembelajaran adalah suatu yang bersifat negatif yang menahan laju suatu program sehingga program tersebut tidak sesuai dengan harapan. Hambatan dalam pembelajaran berarti segala sesuatu yang menghalangi proses belajar mengajar disekolah sehingga hasil yang diharapkan tidak sesuai dengan tujuan pembelajaran.

Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa faktor penghambat peserta didik di kelas VII SMP N 1 Sedayu dalam pembelajaran senam guling belakang yang masuk dalam kategori sangat tinggi sebesar 30,94%, kategori tinggi sebesar 35,97%, kategori sedang sebesar 26,62%, kategori rendah sebanyak sebesar 4,32% dan kategori sangat rendah sebesar 2,16%. Hasil tersebut diartikan faktor penghambat peserta didik di kelas VII SMP N 1 Sedayu dalam pembelajaran senam guling belakang sebagian berkategori tinggi. Banyak faktor yang menghambatnya seperti faktor kesehatan, cacat tubuh, intelegensi, minat, bakat, keluarga, sekolah dan lingkungan.

Penghambat berdasarkan kesehatan dapat diartikan kesiapan fisik peserta didik diantaranya kekuatan otot lengan yang kurang baik dan tubuh yang tidak lentur membuat sebagian peserta didik mengalami hambatan dalam belajar senam lantai guling belakang.

Hambatan berdasarkan cacat tubuh dapat diartikan peserta didik sendiri mempunyai cacat tubuh bagian lengan sehingga mengalami kesulitan dalam menguasai belajar senam guling belakang. Hal itu jelas akan menghambat proses pembelajaran renang jika dilaksanakan.

Hambatan berdasarkan intelegensi dan minat dikarenakan kurangnya kesiapan psikologis peserta didik diantaranya peserta didik tidak bersungguh-sungguh dalam mengikuti belajar guling depan, minat peserta didik yang kurang dalam mengikuti pembelajaran dan keberanian peserta didik yang kurang dalam mengikuti belajar guling depan sehingga mengakibatkan sebagian besar peserta didik mengalami hambatan belajar guling belakang.

Hambatan berdasarkan bakat dapat diartikan peserta didik sendiri tidak memiliki bakat dan minat dalam belajar senam guling belakang. Oleh karena itu diperlukan nya motivasi sehingga peserta didik memiliki minat untuk belajar senam guling belakang.

Hambatan berdasarkan sekolah di sebabkan karena selama ini dalam proses pembelajaran gedung dan peralatan (matras) yang digunakan peserta didik kurang nyaman melakukan proses pembelajaran. Oleh karena itu perlu adanya gedung dan peralatan (matras) yang nyaman untuk membatu proses pembelajaran yang berlangsung.

Hambatan berdasarkan keluarga dan lingkungan berasal dari luar yang dapat mendukung dalam proses pembelajaran senam guling belakang. Berdasarkan kenyataan tidak semua keluarga dan lingkungan dari peserta didik mendukung olahraga senam guling belakang, kebanyakan di keluarga dan tempat mereka tinggal olahraga yang dikenal oleh masyarakat adalah sepak bola dan bola voli. Dukungan yang kurang dari keluarga dan lingkungan tersebut dapat menjadi penghambat peserta didik untuk meningkatkan keterampilanya dalam gerakan guling belakang, dorongan yang kurang akan menghambat proses pembelajaran guling belakang jika dilaksanakan.

Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa hambatan peserta didik kelas VII belajar senam lantai guling belakang dalam pembelajaran PJOK di SMP N 1 Sedayu Kecamatan Sedayu Kabupaten Bantul dalam kategori kesulitan tinggi. Hasil ini menunjukkan bahwa sebagian besar peserta didik masih mengalami hambatan dalam belajar guling belakang. Faktor yang menghambat peserta didik

dalam belajar guling belakang tersebut kebanyakan dari faktor internal yaitu kesehatan dan minat peserta didik yang kurang baik saat mengikuti pembelajaran.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan dapat disimpulkan bahwa hambatan peserta didik dalam pembelajaran guling belakang di kategorikan tinggi dengan didominasi faktor internal sebesar 50,23%, sedangkan faktor eksternal sebesar 49,77%. Persentase dari tiap faktor penghambat peserta didik di kelas VII SMP N 1 Sedayu dalam pembelajaran senam guling belakang adalah faktor kesehatan sebesar 13,89%, faktor intelegensi sebesar 13,38%, faktor cacat tubuh sebesar 9,37%, faktor minat sebesar 13,88%, faktor bakat sebesar 11,11%, faktor keluarga sebesar 12,24%, faktor sekolah sebesar 12,80% dan faktor lingkungan sebesar 13,34%.

B. Implikasi Hasil Penelitian

Berdasarkan kesimpulan diatas, penelitian ini mempunyai implikasi dalam pembelajaran senam guling belakang harus memperhatikan faktor kesehatan, faktor intelegensi, faktor cacat tubuh, faktor minat, faktor bakat, faktor keluarga, faktor sekolah, dan faktor lingkungan.

1. Hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai sumber informasi di SMP N 1 Sedayu untuk mengetahui faktor-faktor yang menghambat pelaksanaan pembelajaran senam guling belakang.
2. Peneliti akan semakin paham mengenai faktor-faktor penghambat peserta didik di kelas VII SMP N 1 Sedayu dalam pembelajaran senam guling belakang, sehingga perlu di minimalisasi faktor yang menghambat yang paling tinggi.

C. Keterbatasan Hasil Penelitian

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

1. Keterbatasan tenaga dan waktu penelitian mengakibatkan peneliti tidak mampu mengontrol kesungguhan responden dalam mengisi angket penelitian.
2. Teknik sampling yang digunakan dalam penelitian ini kurang dapat membedakan yang nilainya memenuhi KKM dan di bawah KKM. Akibatnya dalam penelitian ini sampel yang diteliti adalah sampel yang mengalami hambatan dalam belajar guling belakang dan sampel yang tidak mengalami hambatan dalam belajar guling belakang ikut menjadi sampel. Tidak diketahui proporsinya atau perbandingannya.
3. Sampel yang digunakan dalam uji coba instrumen juga digunakan pada saat penelitian, pada saat uji coba instrumen sampel diambil secara *random* dimungkinkan sampel terpakai dua kali karena teknik sampling penelitian menggunakan *propotional random sampling*.
4. Instrumen yang digunakan adalah angket tertutup, sehingga responden hanya memberikan jawaban berdasarkan pilihan yang ada.
5. Peneliti tidak melakukan kroscek secara langsung kepada responden sehingga peneliti tidak mampu mengetahui kebenaran dalam pengisian angket.

D. Saran

Berdasarkan kesimpulan penelitian di atas, saran yang dapat disampaikan yaitu:

Peneliti hanya melakukan penelitian pada faktor-faktor penghambat peserta didik dalam pembelajaran senam guling belakang, bagi peneliti selanjutnya disarankan sampel penelitian yang digunakan lebih banyak lagi, sehingga diharapkan faktor penghambat peserta didik dalam pembelajaran senam guling belakang dapat teridentifikasi secara luas. Bagi pihak SMP N 1 Sedayu perlu memperhatikan faktor-faktor yang menghambat pelaksanaan pembelajaran senam guling belakang, sehingga kekurangan yang menjadi penghambat untuk dilaksanakannya pembelajaran senam guling belakang dapat teratasi.

DAFTAR PUSTAKA

- Akhiruyanto, A. (2008). Model pembelajaran pendidikan jasmani dengan pendekatan permainan. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, Volume 5, Nomor 2.
- Ahmadi, A. & Supriyono, W. (2013). *Psikologi Belajar*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Ahmadi, A. & Supriyono, W. (2006). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: Rineka Cipta
- Ahmadi, A. & Supriyono, W. (2007). *Manajemen Penelitian*. Yogyakarta: Rineka Cipta.
- Ahmadi, A. & Supriyono, W. (2010). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Arikunto, S. (2006). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: Rineka Cipta
- Arikunto, S. (2010). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Hadi, S. (1991). *Analisis Butir untuk Instrumen Angket, Tes Skala Nilai dengan Basica*. Yogyakarta : Andi Offset.
- Hamalik, O. (2010). *Media Pendidikan*. Bandung: Penerbit Alumni.
- Hendrayana, Y., Mulyana, A. & Budiana, D. (2018). Perbedaan persepsi guru pendidikan jasmani terhadap orientasi tujuan instruksional pada pembelajaran pendidikan jasmani di sekolah dasar. *Journal of Physical Education and Sport*, Volume 1 Nomor 1.
- Mahendra, A. (2000-2004). *Pemanduan Bakat Olahraga Senam*. Jakarta: Depdiknas.
- Muhajir. (2006). *Pendidikan Jasmani Teori dan Praktek SMA untuk Kelas X*. Jakarta: Erlangga.
- Muhajir. (2007). *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*. Jakarta: Yudistira.
- Mulyaningsih, F. (2008). Eektivitas Pembelajaran Senam Pada Prodi PJKR FIK UNY. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, Volume 5, Nomor 2.
- Mulyaningsih, F. (2009). Inovasi model pembelajaran pendidikan jasmani untuk Penelitian Tindakan Kelas (PTK). *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, Volume 6, Nomor 1.
- Mulyasa, E. (2002). *Kurikulum Berbasis Kompetensi*. Bandung: Rosda Karya.

- Mulyasa, E. (2008). Efektivitas pembelajaran senam pada Prodi PJKR FIK UNY. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*. Volume 5, Nomor 2.
- Mulyasa, E. (2009). Inovasi model pembelajaran pendidikan jasmani untuk Penelitian Tindakan Kelas (PTK). *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, Volume 6, Nomor 1.
- Nurjanah, S. (2012). *Peningkatan Pembelajaran Senam Lantai Guling Depan Melalui Permainan Pada Peserta didik Kelas IV SD Negeri Nganggrung*. Skripsi, sarjana tidak diterbitkan. Universitas Negeri Yogyakarta, Yogyakarta.
- Permendikbud. (2016). *Peraturan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan RI Nomor 21, Tahun 2016 Tentang Standar Isi Pendidikan Dasar dan Menengah*.
- Pemendikbud. (2016). *Peraturan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan RI Nomor 24, Tahun 2016 Tentang Kompetensi Inti dan Kompetensi Dasar Pelajaran Pada Kurikulum 2013, Pada Pendidikan Dasar dan Pendidikan Menengah*.
- Permendiknas. (2006). *Peraturan Menteri Pendidikan Nasional RI Nomor 22, Tahun 2006 Tentang Standar Isi Untuk Satuan Pendidikan Dasar Dan Menengah*.
- Pratyas, R. (2013). *Pengembangan Bahan Ajar Senam Guling Belakang Berbasis Animasi untuk SMP Kelas VII semester 2*. Skripsi, sarjana tidak diterbitkan. Universitas Negeri Yogyakarta, Yogyakarta.
- Rahyubi, H. (2014). *Teori-Teori Belajar dan Aplikasi Pembelajaran Motorik Deskripsi dan Tinjauan Kritis*. Bandung: Nusa Media.
- Izzaty, R. E. (2013). *Perkembangan Peserta Didik*. Yogyakarta: UNY Press.
- Rosdiana, D. (2014). *Perencanaan Pembelajaran Dalam Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*. Bandung: Alfabeta.
- Sartinah. (2008). Peran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan dalam perkembangan gerak dan keterampilan sosial peserta didik sekolah dasar. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, Volume 5, Nomor 2.
- Slameto. (1995). *Belajar dan Faktor-Faktor yang Mempengaruhinya*. Jakarta: PT Rineka Cipta.
- Soekarno, W. (2000). *Teori dan Praktek Senam Dasar*. Yogyakarta: Intan Pariwara.
- Sudijono, A. (2006). *Pengantar Statistik Pendidikan*. Jakarta: PT.Raja Grafindo
- Sugihartono. (2007). *Psikologi Pendidikan*. Yogyakarta. UNY Press.
- Sugiyono. (2016). *Metode Penelitian Kuantitatif. Kualitatif dan R&D*. Bandung: PT Alfabet

- Suharjana, F. (2011). Pengembangan Pembelajaran Senam Melalui Bermain di Sekolah Dasar. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*. Vol 8, Nomor 1.
- Sukardi.(2003). *Metodologi Penelitian Pendidikan*. Yogyakarta : PT Bumi Aksara.

LAMPIRAN

Lampiran 1. Pengajuan Judul Proposal



KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
JURUSAN PENDIDIKAN OLAH RAGA
Alamat : Jl. Colombo No. 1, Yogyakarta Telp. 513092, 586168 Psw. 1341

Nomor: 44.b/POR/III/2020
Lamp. : 1 bendel
Hal : Pembimbing Proposal TAS

9 Maret 2020

Yth. Prof. Dr. Pamuji Sukoco, M.Pd.
Jurusan POR FIK Universitas Negeri Yogyakarta

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

Nama : TOMI AMMAR MUBARAK
NIM : 16601241057
Judul Skripsi : HAMBATAN PESERTA DIDIK KELAS VII DALAM PEMBELAJARAN SENAM LANTAI GULING BELAKANG DI SMP N 1 SEDAYU TAHUN AJARAN 2019/2020.

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

Atas perhatian dan kesediaan Bapak/Ibu disampaikan terima kasih.

ay. Ketua Jurusan POR.

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



Lampiran 2. Kartu Bimbingan

KARTU BIMBINGAN TUGAS AKHIR SKRIPSI

Nama Mahasiswa : Tomi AMMAR Mubarak
 NIM : 16601241057
 Program Studi : PJKR
 Pembimbing : Prof. Dr. Pamuji Sukoco, M.Pd.

No.	Tanggal	Pembahasan	Tanda - Tangan
1.	4-3-2020	Konsultasi Bab I	
2.	10-3-2020	Konsultasi & Revisi Bab I	
3.	13-3-2020	Konsultasi Bab II dan revisi Bab I	
4.	16-3-2020	Bimbingan dan Revisi Bab 2	
5.	23-3-2020	Konsultasi instrumen penelitian	
6.	31-3-2020	Konsultasi Bab III dan hasil pengambilan data	
7.	3-4-2020	Konsultasi hasil penelitian dan Bimbingan Bab IV	
8.	18-4-2020	Bimbingan Bab I - IV dan Revisi	
9.	24-4-2020	Revisi Bab I - IV (Daftar Pustaka & lampiran)	
10.	28-4-2020	Melengkapi yg di revisi Bab I - IV (TAS lengkap)	

Ketua Jurusan POR,

Dr. Jaka Sunardi, M.kes.
 NIP. 19610731 199001 1 001

Lampiran 3. Surat Izin Melakukan Penelitian di SMP N 1 Sedayu



KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
Alamat : Jalan Colombo Nomor 1 Yogyakarta 55281
Telepon (0274) 586168, ext. 560, 557, 0274-550826, Fax 0274-513092
Laman: fik.uny.ac.id E-mail: humas_fik@uny.ac.id

Nomor : 215/UN34.16/PP.01/2020
Lamp. : 1 Bendel Proposal
Hal : Izin Penelitian

17 Maret 2020

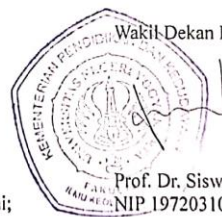
Yth. Kepala SMP Negeri 1 Sedayu
Jl. Pedes - Nulis, Panggang, Argomulyo, Sedayu, Bantul, Daerah Istimewa Yogyakarta, 55752

Kami sampaikan dengan hormat, bahwa mahasiswa tersebut di bawah ini:

Nama : Tomi Ammar Mubarak
NIM : 16601241057
Program Studi : Pend. Jasmani Kesehatan & Rekreasi - S1
Tujuan : Memohon izin mencari data untuk penulisan Tugas Akhir Skripsi (TAS)
Judul Tugas Akhir : Hambatan Peserta Didik Kelas VII Dalam Pembelajaran Senam Lantai Guling Belakang di SMP N 1 Sedayu Tahun Ajaran 2019/2020
Waktu Penelitian : 22 - 27 Maret 2020

Untuk dapat terlaksananya maksud tersebut, kami mohon dengan hormat Bapak/Ibu berkenan memberi izin dan bantuan seperlunya.

Demikian atas perhatian dan kerjasamanya kami sampaikan terima kasih.



Wakil Dekan Bidang Akademik,

Prof. Dr. Siswantoyo, S.Pd.,M.Kes.
NIP.19720310 199903 1 002

Tembusan :
1. Sub. Bagian Akademik, Kemahasiswaan, dan Alumni;
2. Mahasiswa yang bersangkutan.

Lampiran 4. Surat Keterangan Penelitian di SMPN 1 Sedayu



DINAS PENDIDIKAN, PEMUDA DAN OLAHRAGA KABUPATEN BANTUL
SMP 1 SEDAYU

Alamat: Panggang, Argomulyo Sedayu Bantul Yogyakarta Pos Kemusuk 55753 Telephone (0274) 798256

07 April 2020

SURAT KETERANGAN PENELITIAN

Nomor: 071/...~~80~~.../ SED.P.01/ IV/ 2020

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Martinah, M.Pd.
NIP : 19620321 198403 2 009
Jabatan : Kepala Sekolah
Pangkat/ golongan : Pembina/ IVa

menerangkan dengan sesungguhnya bahwa Saudara di bawah ini:

Nama : TOMI AMMAR MUBARAK
NIM : 16601241057
Fakultas : Ilmu Keolahragaan
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi S-1
PTS/ PTN : Universitas Negeri Yogyakarta
Judul Penelitian : HAMBATAN PESERTA DIDIK KELAS VII DALAM PEMBELAJARAN SENAM LANTAI GULING BELAKANG DI SMP N 1 SEDAYU TAHUN AJARAN 2019/2020

telah selesai melaksanakan penelitian di SMP 1 Sedayu terhitung tanggal 20 Maret 2020 dengan guru pembimbing Bapak Yuni Suprandi, S.Pd.

Demikian Surat Keterangan ini dibuat dan diberikan kepada yang bersangkutan untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.



Kepala Sekolah,

Martinah, M.Pd.

NIP. 19620321 198403 2 009

Lampiran 5. Instrumen Penelitian

ANGKET PENELITIAN UNTUK PESERTA DIDIK HAMBATAN PESERTA DIDIK BELAJAR SENAM LANTAI GULING BELAKANG TINGKAT SMP

1. Petunjuk Pengisian Angket

- a. Bacalah dengan seksama pernyataan dibawah ini kemudian berilah tanda centang (V) pada salah satu jawaban angket berikut:

(SS) Sangat Setuju
(S) Setuju
(TS) Tidak Setuju
(STS) Sangat Tidak Setuju

- b. Selamat mengisi dan terimakasih

Contoh:

No	Pernyataan	Jawaban			
		SS	S	TS	STS
1	Saya senang mengikuti pembelajaran senam lantai	V			

No	Pernyataan	Jawaban			
		SS	S	TS	STS
FAKTOR INTERNAL					
1.	Saya memiliki penyakit yang menghambat dalam melakukan gerakan guling belakang				
2.	Otot lengan saya kuat namun saya sulit melakukan gerakan guling ke belakang				
3.	Tubuh saya lentur sehingga mendukung dalam melakukan gerakan guling belakang				
4.	Saya memiliki cacat pada bagian lengan sehingga sulit melakukan guling belakang				

5.	Saya mampu memahami materi teknik guling belakang yang dijelaskan oleh guru				
6.	Saya memperhatikan guru ketika memberikan demonstrasi gerakan guling belakang				
7.	Saya memiliki bakat dalam melakukan gerakan guling belakang				
FAKTOR EKSTERNAL					
8.	Orang tua mendukung saya belajar gerakan guling belakang				
9.	Gedung/tempat yang digunakan mendukung untuk pembelajaran guling belakang				
10.	Peralatan (matras) yang digunakan tidak nyaman sehingga menghambat belajar gerakan guling belakang				
11.	Jumlah peralatan (matras) yang digunakan belajar gerakan guling belakang mencukupi bagi peserta didik satu kelas				
12.	Guru menggunakan media yang lain untuk menjelaskan gerakan guling belakang				
13.	Guru cakap menjelaskan materi guling belakang kepada peserta didik				
14.	Guru memberikan bantuan kepada peserta didik yang kurang/tidak bisa melakukan guling belakang				
15.	Lingkungan tempat tinggal mendukung saya belajar guling belakang				

Lampiran 6. Tabel Krejcie dan Morgan ($p = .50$ dan $d = .05$)

TABEL 7.1
 Daftar Perkiraan Besaran Sampel Berdasarkan Rumus Krejcie dan Morgan, dengan $p = .50$ dan $d = .05$ (Tingkat Kepercayaan 95%).

N (Populasi)	s (Sampel)	N (Populasi)	s (Sampel)	N (Populasi)	s (Sampel)
10	10	155	110	300	169
15	14	160	113	310	172
20	19	165	116	320	175
25	24	170	118	330	178
30	28	175	120	340	181
35	32	180	123	350	183
40	36	185	125	360	186
45	40	190	127	370	189
50	44	195	130	380	191
55	48	200	132	390	194
60	52	205	134	400	196
65	56	210	136	410	199
70	59	215	138	420	201
75	63	220	140	430	203
80	66	225	142	440	205
85	70	230	144	450	207
90	73	235	146	460	210
95	76	240	148	470	212
100	80	245	150	480	214
105	83	250	152	490	216
110	86	255	153	500	217
115	89	260	155	1000	278
120	92	265	157	2000	322
125	94	270	159	3000	241
130	97	275	160	4000	357
135	100	280	162	5000	370
140	103	285	164	10000	370
145	105	290	165	50000	381
150	108	295	167	100000	384

Lampiran 7. Daftar Nilai Peserta Didik Kelas VII SMP N 1 Sedayu

a. Kelas VII A

DAFTAR NILAI GULING BELAKANG KELAS VII A
SMP NEGERI 1 SEDAYU TAHUN AJARAN 2019/2020

No Absen	Nama	L/P	Nilai
1	ARA	P	73
2	AL	P	71
3	ASM	L	83
4	ANTW	P	75
5	AEE	P	85
6	AMPA	P	71
7	ARI	L	84
8	BP	P	71
9	CPP	P	73
10	CGR	P	74
11	DLD	L	84
12	FFVN	L	71
13	FA	L	71
14	GCVA	P	75
15	JAH	L	71
16	KMK	P	79
17	MGD	L	71
18	MSW	P	71
19	MI	L	85
20	MQ	P	84
21	NN	P	80
22	ONLR	P	84
23	RPAS	L	71
24	RNM	L	84
25	RPS	L	71
26	RRP	P	71
27	RA	L	84
28	RAC	P	71
29	SA	L	84
30	SHP	P	71
31	TDR	L	85
32	ZKL	P	75

Guru Mata Pelajaran



Yuni Suprandi, S.Pd.

b. Kelas VII B

DAFTAR NILAI GULING BELAKANG KELAS VII B
SMP NEGERI 1 SEDAYU TAHUN AJARAN 2019/2020

No Absen	Nama	L/P	Nilai
1	AFRP	P	83
2	AMS	P	83
3	AP	P	84
4	AN	P	79
5	AW	L	82
6	AKA	P	74
7	ARIP	L	83
8	BSA	L	85
9	DKS	L	83
10	DNR	L	80
11	DTPP	L	81
12	DAW	L	86
13	FHK	P	71
14	FDA	P	71
15	FAM	L	81
16	FTF	P	74
17	GWM	L	86
18	HAL	P	84
19	MBM	P	84
20	MAD	L	83
21	MAAH	L	86
22	MFH	L	86
23	NAV	P	74
24	VIHP	P	74
25	NA	P	83
26	NF	P	74
27	RFR	L	85
28	RIF	L	82
29	SA	L	85
30	SF	P	74
31	ZZF	L	86

Guru Mata Pelajaran



Yuni Suprandi, S.Pd.

c. Kelas VII C

DAFTAR NILAI GULING BELAKANG KELAS VII C
SMP NEGERI 1 SEDAYU TAHUN AJARAN 2019/2020

No Absen	Nama	L/P	Nilai
1	AIS	P	85
2	A	P	74
3	AMPA	L	85
4	AFW	P	72
5	DJ	L	85
6	DY	L	85
7	DPVI	P	74
8	DEK	P	82
9	DAS	L	83
10	DAR	P	73
11	DMSW	L	85
12	FAR	P	85
13	GRAF	L	85
14	GSA	L	82
15	GCR	P	72
16	IMA	L	85
17	JZB	L	80
18	KSR	P	74
19	LI	P	72
20	NI	P	74
21	NAL	P	74
22	NMS	P	73
23	PASL	L	85
24	RHD	L	83
25	RCA	L	80
26	RFF	L	83
27	SNC	P	82
28	TNW	P	74
29	YSA	P	74
30	ZPF	L	83
31	ZGAY	L	81

Guru Mata Pelajaran



Yuni Suprandi, S.Pd.

d. Kelas VII D

DAFTAR NILAI GULING BELAKANG KELAS VII D
SMP NEGERI 1 SEDAYU TAHUN AJARAN 2019/2020

No Absen	Nama	L/P	Nilai
1	ARH	L	83
2	ANP	L	74
3	ASH	P	83
4	BAP	L	74
5	CDA	P	74
6	DYR	P	79
7	DCA	L	79
8	ERP	P	79
9	FA	L	87
10	FSJ	P	79
11	FCCN	P	72
12	HWI	L	73
13	ILI	P	74
14	IEC	P	75
15	JNBW	L	87
16	KAFP	P	87
17	LZNF	L	74
18	NMR	P	79
19	MIGF	L	83
20	MZA	L	74
21	NN	P	79
22	RPA	L	74
23	RDS	L	79
24	RAS	L	79
25	RRP	P	87
26	RT	L	83
27	RMI	P	83
28	SSN	P	71
29	TY	P	73
30	ZS	P	75
31	ZFS	L	87

Guru Mata Pelajaran



Yuni Suprandi, S.Pd.

e. Kelas VII E

DAFTAR NILAI GULING BELAKANG KELAS VII E
SMP NEGERI 1 SEDAYU TAHUN AJARAN 2019/2020

No Absen	Nama	L/P	Nilai
1	AFM	L	79
2	AH	L	79
3	ARA	P	71
4	AM	P	83
5	AAW	P	71
6	ADS	L	75
7	AF	P	72
8	DRP	L	83
9	DRS	L	83
10	DAK	L	87
11	DQF	P	72
12	DRO	P	85
13	DK	P	71
14	EDP	P	72
15	FN	L	79
16	FRK	P	71
17	IAP	P	72
18	KLA	P	72
19	KSA	P	71
20	LA	P	72
21	MNAR	L	79
22	MS	L	73
23	MVA	L	71
24	NF	P	72
25	NCD	P	71
26	PDJ	P	87
27	SABS	L	83
28	SN	L	79
29	SEJW	L	79
30	TWS	L	79
31	VCM	L	83

Guru Mata Pelajaran



Yuni Suprandi, S.Pd.

f. Kelas VII F

DAFTAR NILAI GULING BELAKANG KELAS VII F
SMP NEGERI 1 SEDAYU TAHUN AJARAN 2019/2020

No Absen	Nama	L/P	Nilai
1	AGP	L	71
2	APN	L	73
3	AK	P	83
4	ARIP	L	74
5	BTS	L	75
6	CA	P	71
7	DSP	L	87
8	DDS	L	83
9	DAS	P	79
10	DS	P	83
11	EK	L	83
12	EN	P	71
13	FMP	P	71
14	HA	P	71
15	IAZ	L	73
16	IKHP	P	83
17	JDS	P	83
18	KSS	L	83
19	MR	L	79
20	MCSA	L	79
21	MYA	L	71
22	MH	P	71
23	MDM	P	75
24	NBA	P	71
25	PHKF	L	71
26	SNK	P	71
27	SCN	P	83
28	SNAT	P	71
29	SRR	L	79
30	VA	P	79
31	WHS	L	72

Guru Mata Pelajaran



Yuni Suprandi, S.Pd.

g. Kelas VII G

DAFTAR NILAI GULING BELAKANG KELAS VII G
SMP NEGERI 1 SEDAYU TAHUN AJARAN 2019/2020

No Absen	Nama	L/P	Nilai
1	ARK	L	71
2	AYB	L	83
3	AH	L	71
4	AYY	P	71
5	ANZ	P	83
6	ASP	P	71
7	AY	L	83
8	AN	P	71
9	AMDI	P	71
10	AAM	L	83
11	BPAJ	L	83
12	BHS	L	83
13	DFP	L	83
14	DK	L	83
15	EPRH	L	74
16	FKN	P	74
17	FDR	L	79
18	FSR	L	71
19	FL	P	83
20	HDAG	L	79
21	ID	P	83
22	IAP	P	71
23	LYR	P	71
24	MDI	L	74
25	MRH	L	83
26	MHM	P	73
27	SBA	P	71
28	SA	P	71
29	TP	P	83
30	YSA	P	83

Guru Mata Pelajaran



Yuni Suprandi, S.Pd.

Lampiran 8. Hasil Statistik Data

Internal	Eksternal
139	139
0	0
17.7626	22.0791
18.0000	21.0000
18.00	19,00 ^a
2.88319	4.75648
7.00	11.00
25.00	30.00
2469.00	3069.00

Statistics

		Kesehatan	Cacat Tubuh	Intelegensi	Minat	Bakat	Keluarga	Sekolah	Lingkungan	Total
N	Valid	139	139	139	139	139	139	139	139	139
	Missing	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Mean		8.6763	8.1367	2.0216	2.8849	2.3237	2.3957	2.3403	21.9065	2.8777
Median		8.0000	8.0000	2.0000	3.0000	2.0000	2.0000	3.0000	21.0000	3.0000
Mode		8.00	9.00	2.00	2.00	2.00	2.00	3.00	18.00	2,00 ^a
Std. Deviation		1.80665	1.43052	.78452	.86039	.87820	.86493	.84276	4.76839	.90458
Minimum		4.00	3.00	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	12.00	1.00
Maximum		12.00	10.00	4.00	4.00	4.00	4.00	4.00	32.00	4.00
Sum		1206.00	1131.00	281.00	401.00	323.00	333.00	367.00	3045.00	400.00

Lampiran 9. Data Hasil Uji Validitas

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Squared Multiple Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
Item1	39,7429	64,314	,346	.	,925
Item2	38,6286	59,005	,713	.	,913
Item3	38,6571	61,526	,653	.	,916
Item4	39,9429	63,173	,388	.	,924
Item5	38,7714	59,534	,734	.	,913
Item6	39,5429	58,667	,687	.	,914
Item7	39,5714	58,958	,700	.	,914
Item8	39,0000	61,471	,583	.	,918
Item9	39,6571	60,408	,640	.	,916
Item10	38,6571	59,408	,690	.	,914
Item11	38,6286	62,064	,632	.	,916
Item12	38,7714	59,534	,734	.	,913
Item13	38,6286	61,417	,650	.	,916
Item14	38,6286	61,123	,678	.	,915
Item15	38,7714	59,534	,734	.	,913

Lampiran 10. Data Hasil Uji Reliabilitas
Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	35	100,0
	Excluded ^a	0	,0
	Total	35	100,0

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

Reliabilitas

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	Cronbach's Alpha Based on Standardized Items	N of Items
,921	,922	15

Lampiran 11. Tabulasi Hasil Penelitian

No Res	Item															Total
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
1	2	2	2	2	3	3	3	2	2	2	3	3	2	4	1	36
2	2	4	3	1	4	3	3	4	3	3	3	4	4	4	4	49
3	1	3	4	2	4	4	4	4	2	2	4	4	4	4	4	50
4	2	4	3	1	4	4	3	3	2	3	3	4	3	3	4	46
5	2	4	4	1	4	3	3	3	3	3	4	4	4	4	4	50
6	3	3	3	3	2	2	2	2	2	2	3	2	3	3	2	37
7	2	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	43
8	3	2	4	3	2	2	2	2	2	2	4	2	4	4	2	40
9	3	3	3	2	3	2	2	2	2	2	3	3	3	3	3	39
10	3	3	3	2	3	2	2	2	2	2	3	3	2	3	3	38
11	3	4	3	1	4	2	2	2	2	2	3	4	3	3	4	42
12	1	4	4	1	4	4	4	4	4	2	4	4	4	4	4	52
13	4	1	3	3	2	1	1	1	1	1	3	2	3	3	2	31
14	4	1	3	3	2	1	1	1	1	1	3	2	3	3	2	31
15	3	3	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	33
16	2	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	43
17	2	4	3	1	4	3	3	3	3	3	3	4	3	3	4	46
18	2	4	3	2	2	1	1	3	1	3	3	4	3	3	4	39
19	2	4	4	2	3	2	2	3	2	3	4	3	4	4	3	45
20	2	2	2	3	2	2	2	3	2	3	2	2	2	2	2	33
21	2	4	4	2	3	3	3	3	3	3	4	3	4	4	3	48
22	2	3	2	2	3	1	1	3	1	3	2	3	3	2	3	34

23	1	4	4	1	4	2	2	4	2	4	4	4	4	4	4	48
24	1	3	4	2	3	2	2	4	2	4	4	3	4	4	3	45
25	1	3	2	2	3	3	3	4	3	4	2	3	2	2	3	40
26	2	3	3	1	4	4	4	3	4	3	3	4	3	3	4	48
27	3	3	3	3	2	2	2	2	2	2	3	2	3	3	2	37
28	3	3	3	3	2	1	1	2	1	2	3	2	3	3	2	34
29	2	2	3	3	2	2	2	3	2	3	3	2	3	3	2	37
30	2	4	4	2	3	3	3	3	3	3	4	3	4	4	3	48
31	2	4	4	1	4	2	2	3	2	3	4	4	4	4	4	47
32	2	4	2	1	2	1	1	3	1	3	3	4	3	3	4	37
33	2	4	4	2	3	2	2	3	2	3	4	3	4	4	3	45
34	2	2	2	3	2	2	2	3	2	3	2	2	2	2	2	33
35	2	4	4	2	3	3	3	3	3	3	4	3	4	4	3	48
36	2	3	2	2	3	1	1	3	1	3	3	3	2	2	3	34
37	2	3	2	2	3	2	3	3	2	2	2	2	2	3	3	36
38	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	31
39	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	31
40	1	1	1	1	1	1	1	1	1	4	1	1	1	1	1	18
41	3	1	1	1	1	1	1	1	1	4	1	1	1	1	1	20
42	2	2	2	2	2	2	3	2	2	3	2	2	2	2	2	32
43	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	31
44	3	3	2	3	3	3	4	1	2	3	3	4	1	2	3	40
45	1	1	1	1	1	1	3	1	1	4	1	1	1	1	1	20
46	2	2	2	2	2	2	3	2	2	3	2	2	2	2	2	32
47	2	3	2	2	2	2	3	2	2	3	2	2	2	2	2	33

48	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	31
49	2	3	2	2	3	2	3	3	2	3	2	3	2	2	2	36
50	3	3	3	2	3	3	3	2	2	2	3	3	3	3	3	41
51	3	3	2	3	3	3	3	2	2	2	3	3	3	3	3	41
52	1	2	2	2	1	1	1	2	1	3	1	1	1	2	2	23
53	3	3	3	4	2	2	2	1	2	2	3	2	3	2	3	37
54	2	2	2	2	2	2	2	2	1	4	1	1	1	1	1	26
55	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	4	2	2	3	32
56	3	3	1	2	2	3	3	2	1	3	2	3	2	3	2	35
57	3	3	2	3	3	2	3	2	2	2	2	3	2	2	2	36
58	2	2	2	3	2	2	4	2	2	3	4	2	3	2	2	37
59	2	2	3	2	2	2	3	2	2	3	3	2	2	1	2	33
60	3	3	2	3	2	3	2	2	2	3	2	2	2	2	2	35
61	4	4	1	4	4	4	4	4	1	2	3	4	3	4	4	50
62	2	3	2	1	3	3	3	3	1	2	3	2	1	3	3	35
63	3	3	2	3	3	3	3	3	2	2	2	3	2	3	2	39
64	2	1	2	2	2	2	3	3	1	2	3	2	3	4	1	33
65	3	3	2	3	4	3	3	3	2	2	3	3	2	3	3	42
66	2	3	2	3	3	2	3	2	2	2	2	3	2	4	4	39
67	1	2	3	1	2	2	3	1	3	4	1	1	3	1	1	29
68	2	3	3	2	3	3	3	3	2	3	2	2	2	3	3	39
69	2	4	3	1	4	3	3	4	3	3	3	4	4	4	4	49
70	1	3	4	2	4	4	4	4	2	2	4	4	4	4	4	50
71	2	4	3	1	4	4	3	3	2	3	3	4	3	3	4	46
72	2	4	4	1	4	3	3	3	3	3	4	4	4	4	4	50

73	3	3	3	3	2	2	2	2	2	2	2	3	2	3	3	2	37
74	2	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	43
75	3	2	4	3	2	2	2	2	2	2	2	4	2	4	4	2	40
76	3	3	3	2	3	2	2	2	2	2	2	3	3	3	3	3	39
77	3	3	3	2	3	2	2	2	2	2	2	3	3	2	3	3	38
78	2	4	3	1	4	3	3	4	3	3	3	3	4	4	4	4	49
79	1	3	4	2	4	4	4	4	4	2	2	4	4	4	4	4	50
80	2	4	3	1	4	4	3	3	2	3	3	3	4	3	3	4	46
81	2	4	4	1	4	3	3	3	3	3	3	4	4	4	4	4	50
82	3	3	3	3	2	2	2	2	2	2	2	3	2	3	3	2	37
83	2	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	43
84	3	2	4	3	2	2	2	2	2	2	2	4	2	4	4	2	40
85	3	3	3	2	3	2	2	2	2	2	2	3	3	3	3	3	39
86	3	3	3	2	3	2	2	2	2	2	2	3	3	2	3	3	38
87	3	4	3	1	4	2	2	2	2	2	2	3	4	3	3	4	42
88	1	4	4	1	4	4	4	4	4	4	2	4	4	4	4	4	52
89	4	1	3	3	2	1	1	1	1	1	1	3	2	3	3	2	31
90	4	1	3	3	2	1	1	1	1	1	1	3	2	3	3	2	31
91	3	3	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	33
92	2	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	43
93	2	4	3	1	4	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	4	46
94	2	4	3	1	4	1	1	3	1	3	3	3	4	3	3	4	40
95	2	4	4	2	3	2	2	3	2	3	4	3	4	4	4	3	45
96	2	2	2	3	2	2	2	3	2	3	2	2	2	2	2	2	33
97	2	4	4	2	3	3	3	3	3	3	3	4	3	4	4	3	48

98	2	3	2	2	3	1	1	3	1	3	2	3	3	2	3	34
99	1	4	4	1	4	2	2	4	2	4	4	4	4	4	4	48
100	1	3	4	2	3	2	2	4	2	4	4	3	4	4	3	45
101	1	3	3	2	3	3	3	4	3	4	2	3	2	2	3	41
102	2	3	3	1	4	4	4	3	4	3	3	4	3	3	4	48
103	3	3	3	3	2	2	2	2	2	2	3	2	3	3	2	37
104	3	3	3	3	2	1	1	2	1	2	3	2	3	3	2	34
105	2	2	3	3	2	2	2	3	2	3	3	2	3	3	2	37
106	2	4	4	2	3	3	3	3	3	3	4	3	4	4	3	48
107	2	4	4	1	4	2	2	3	2	3	4	4	4	4	4	47
108	2	4	3	1	4	1	1	3	1	3	3	4	3	3	4	40
109	2	4	3	1	4	3	3	4	3	3	3	4	4	4	4	49
110	1	3	4	2	4	4	4	4	2	2	4	4	4	4	4	50
111	2	4	3	1	4	4	3	3	2	3	3	4	3	3	4	46
112	2	4	4	1	4	3	3	3	3	3	4	4	4	4	4	50
113	3	3	3	3	2	2	2	2	2	2	3	2	3	3	2	37
114	2	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	43
115	3	2	4	3	2	2	2	2	2	2	4	2	4	4	2	40
116	3	3	3	2	3	2	2	2	2	2	3	3	3	3	3	39
117	3	3	3	2	3	2	2	2	2	2	3	3	2	3	3	38
118	3	3	3	1	4	2	2	2	2	2	3	4	3	3	4	41
119	1	4	4	1	4	4	4	4	4	2	4	4	4	4	4	52
120	4	1	3	3	2	1	1	1	1	1	3	2	3	3	2	31
121	4	1	3	3	2	1	1	1	1	1	3	2	3	3	2	31
122	3	3	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	33

123	2	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	43
124	2	4	3	1	4	3	3	3	3	3	3	4	3	3	4	46
125	2	4	3	1	4	1	1	3	1	3	3	4	3	3	4	40
126	2	4	4	2	3	2	2	3	2	3	4	3	4	4	3	45
127	2	2	2	3	2	2	2	3	2	3	2	2	2	2	2	33
128	2	4	4	2	3	3	3	3	3	3	4	3	4	4	3	48
129	2	3	2	2	3	1	1	3	1	3	2	3	3	2	3	34
130	1	4	4	1	4	2	2	4	2	4	4	4	4	4	4	48
131	1	3	4	2	3	2	2	4	2	4	4	3	4	4	3	45
132	1	3	2	2	3	3	3	4	3	4	2	3	2	2	3	40
133	2	3	3	2	4	4	4	3	4	3	3	4	3	3	4	49
134	3	3	3	3	2	2	2	2	2	2	3	2	3	3	2	37
135	3	3	3	3	2	1	1	2	1	2	3	2	3	3	2	34
136	2	2	3	3	2	2	2	3	2	3	3	2	3	3	2	37
137	2	4	4	2	3	3	3	3	3	3	4	3	4	4	3	48
138	2	4	4	1	4	2	2	3	2	3	4	4	4	4	4	47
139	2	2	3	1	4	1	1	3	1	3	3	4	3	3	4	38

Lampiran 12. Dokumentasi



Peneliti memberikan penjelasan pengisian angket



Proses pengisian angket oleh peserta didik

Lampiran 13. Dokumentasi



Kondisi matras 1 yang digunakan dalam pembelajaran guling belakang



Kondisi matras 2 yang digunakan dalam pembelajaran guling belakang

Lampiran 14. Dokumentasi



Ruangan yang digunakan pembelajaran guling belakang



Ruangan yang digunakan pembelajaran guling belakang