

**KESULITAN PESERTA DIDIK KELAS VII DALAM PEMBELAJARAN  
SENAM LANTAI GULING BELAKANG DI SMP MUHAMMADIYAH 4  
YOGYAKARTA**

**TUGAS AKHIR SKRIPSI**

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



Oleh:  
Unggul Prima Jayasakti  
NIM. 16601241046

**PRODI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN  
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA  
2020**

## **PERSETUJUAN**

Tugas Akhir Skripsi dengan Judul

### **KESULITAN PESERTA DIDIK KELAS VII DALAM PEMBELAJARAN SENAM LANTAI GULING BELAKANG DI SMP MUHAMMADIYAH 4 YOGYAKARTA**

Disusun Oleh:

Unggul Prima Jayasakti  
NIM. 16601241046

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

Yogyakarta, Maret 2020

Mengetahui,  
Ketua Program Studi



Dr. Jaka Sunardi, M.Kes.  
NIP. 19610731199001 1 001

Disetujui,  
Dosen Pembimbing,



Prof. Dr. Pamuji Sukoco, M.Pd.  
NIP. 19620806 198803 1 001

## **SURAT PERNYATAAN**

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Unggul Prima Jayasakti  
NIM : 16601241046  
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi  
Judul TAS : Kesulitan Peserta Didik Kelas VII dalam Pembelajaran Senam Lantai Guling Belakang di SMP Muhammadiyah 4 Yogyakarta

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

Yogyakarta, Maret 2020  
Yang Menyatakan,



Unggul Prima Jayasakti  
NIM. 16601241046

## HALAMAN PENGESAHAN

Tugas Akhir Skripsi

### KESULITAN PESERTA DIDIK KELAS VII TERHADAP PEMBELAJARAN SENAM LANTAI GULING BELAKANG DI SMP MUHAMMADIYAH 4 YOGYAKARTA

Disusun Oleh:

Unggul Prima Jayasakti  
NIM. 16601241046

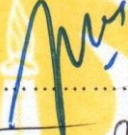


Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji Tugas Akhir Skripsi Program

Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Universitas Negeri Yogyakarta

Pada tanggal 30 April 2020

#### TIM PENGUJI

Nama/Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
Prof.Dr.Pamuji Sukoco,M.Pd. Ketua Penguji		7/5 20
Dra. Farida Mulyaningsih, M. Kes. Sekretaris Penguji		6/5 20
Dr. Sri Winarni, M.Pd. Penguji Utama		5/5 20

Yogyakarta, Mei 2020  
Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta  
Dekan,



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

## **MOTTO**

1. Pendidikan merupakan perlengkapan paling baik untuk hari tua (Aristoteles).
2. Tragedi terbesar dalam kehidupan bukanlah sebuah kematian, tapi hidup tanpa tujuan. Karena itu, teruslah bermimpi untuk mengapai tujuan dan harapan itu (Unggul Prima)

## **PERSEMBAHAN**

Puji syukur penulis panjatkan kehadiran Allah SWT yang telah memberikan limpahan rahmat karunia-Nya, shalawat serta salam semoga senantiasa tercurah kepada Nabi Muhammad SAW.

1. Kedua orang tua saya, Almarhum Bapak Wisnu Bharat dan Ibu Maryati terimakasih atas segala doa, kasih sayang, perhatian, semangat serta dukungan nya. Semoga Allah selalu melindungi beliau
2. kakak saya Enola Rosemerry, yang tiada hentinya memberi semangat dan dukungan nya baik dalam keadaan suka maupun duka.

# **KESULITAN PESERTA DIDIK KELAS VII DALAM PEMBELAJARAN SENAM LANTAI GULING BELAKANG DI SMP MUHAMMADIYAH 4 YOGYAKARTA**

**Oleh:**

Unggul Prima Jayasakti  
NIM. 16601241046

## **ABSTRAK**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui seberapa tinggi tingkat kesulitan peserta didik kelas VII dalam pembelajaran senam lantai guling belakang di SMP Muhammadiyah 4 Yogyakarta.

Jenis penelitian merupakan penelitian deskriptif kuantitatif dengan metode survei. Populasi dalam penelitian adalah seluruh peserta didik kelas VII di SMP Muhammadiyah 4 Yogyakarta yang berjumlah 142 peserta didik. Teknik *sampling* menggunakan *total sampling*. Teknik pengumpulan data menggunakan angket, yang telah diujicobakan dengan validitas sebesar 0,987 dan reliabilitas sebesar 0,987. Teknik analisis data menggunakan analisis deskriptif persentase.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat kesulitan peserta didik kelas VII dalam pembelajaran senam lantai guling belakang di SMP Muhammadiyah 4 Yogyakarta berada pada kategori “sangat rendah” sebesar 0,00% (0 peserta didik), “rendah” sebesar 26,06% (37 peserta didik), “cukup” sebesar 67,61% (96 peserta didik), “tinggi” sebesar 6,34% (9 peserta didik), dan “sangat tinggi” sebesar 0,00% (0 peserta didik). Dapat disimpulkan bahwa tingkat kesulitan peserta didik kelas VII dalam pembelajaran senam lantai guling belakang dalam kategori “cukup”.

Kata kunci: tingkat kesulitan, pembelajaran, guling belakang

## **KATA PENGANTAR**

Puji syukur kehadiran Allah SWT atas berkat rahmat dan karunia-Nya, Tugas Akhir Skripsi dalam rangka untuk memenuhi sebagian persyaratan untuk mendapatkan gelar Sarjana Pendidikan dengan judul “Kesulitan Peserta Didik Kelas VII dalam Pembelajaran Senam Lantai Guling Belakang di SMP Muhammadiyah 4 Yogyakarta“ dapat disusun sesuai dengan harapan. Tugas Akhir Skripsi ini dapat diselesaikan tidak lepas dari bantuan dan kerjasama dengan pihak lain. Berkenaan dengan hal tersebut, penulis menyampaikan ucapan terima kasih kepada yang terhormat:

1. Bapak Prof. Dr. Pamuji Sukoco, M.Pd., Dosen Pembimbing Tugas Akhir Skripsi dan Ketua Penguji yang telah banyak memberikan semangat, dorongan, dan bimbingan selama penyusunan Tugas Akhir Skripsi ini.
2. Sekretaris dan Penguji yang sudah memberikan koreksi perbaikan secara komprehensif terhadap Tugas Akhir Skripsi ini.
3. Bapak Dr. Jaka Sunardi, M.Kes., Ketua Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi beserta dosen dan staf yang telah memberikan bantuan dan fasilitas selama proses penyusunan pra proposal sampai dengan selesainya Tugas Akhir Skripsi ini.
4. Bapak Prof. Dr. Sumaryanto, M.Kes., Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan yang memberikan persetujuan pelaksanaan Tugas Akhir Skripsi
5. Kepala Sekolah SMP Muhammadiyah 4 Yogyakarta, yang telah memberi ijin dan bantuan dalam pelaksanaan penelitian Tugas Akhir Skripsi ini.



6. Guru dan Peserta didik SMP Muhammadiyah 4 Yogyakarta yang telah memberi bantuan memperlancar pengambilan data selama proses penelitian Tugas Akhir Skripsi ini.
7. Semua pihak, secara langsung maupun tidak langsung, yang tidak dapat disebutkan di sini atas bantuan dan perhatiannya selama penyusunan Tugas Akhir Skripsi ini.

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

Yogyakarta, Maret 2020  
Penulis,

Unggul Prima Jayasakti  
NIM. 16601241046

## DAFTAR ISI

Halaman

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

### BAB I. PENDAHULUAN

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

### BAB II. KAJIAN PUSTAKA

A. Deskripsi Teori .....	8
1. Hakikat Belajar.....	8
2. Faktor Kesulitan Belajar .....	11
3. Tahap Belajar Gerak.....	21
4. Hakikat Pembelajaran PJOK.....	24
5. Hakikat Pembelajaran Senam.....	35
6. Karakteristik Peserta Didik SMP.....	47
B. Penelitian yang Relevan .....	50
C. Kerangka Berpikir .....	53

### BAB III. METODE PENELITIAN

A. Jenis Penelitian .....	55
B. Tempat dan Waktu Penelitian .....	55
C. Populasi dan Sampel Penelitian .....	55
D. Definisi Operasional Variabel .....	56
E. Teknik dan Instrumen Pengumpulan Data .....	56
F. Validitas dan Reliabilitas.....	58
G. Teknik Analisis Data .....	60

<b>BAB IV. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN</b>	
A. Hasil Penelitian.....	62
1. Faktor Instrinsik.....	64
2. Faktor Ekstrinsik.....	67
B. Pembahasan .....	71
C. Keterbatasan Hasil Penelitian.....	78
 <b>BAB V. KESIMPULAN DAN SARAN</b>	
A. Kesimpulan.....	80
B. Implikasi.....	80
C. Saran.....	80
 <b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>82</b>
 <b>LAMPIRAN.....</b>	<b>87</b>

## DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1. Model Tahapan Belajar Gerak .....	22
Gambar 2. Pedoman Pengertian Senam.....	37
Gambar 3. Gerakan Guling Belakang Kaki Tekuk .....	42
Gambar 4. Gerakan Guling Belakang Kaki Lurus .....	43
Gambar 5. Gerakan Guling Belakang Kaki Silang .....	45
Gambar 6. Gerakan Guling Belakang Kaki Buka (Kangkang).....	46
Gambar 7. Bagan Kerangka Berpikir.....	54
Gambar 8. Diagram Batang Tingkat Kesulitan Peserta Didik Kelas VII terhadap Pembelajaran Senam Lantai Guling Belakang di SMP Muhammadiyah 4 Yogyakarta.....	63
Gambar 9. Diagram Batang Tingkat Kesulitan Peserta Didik Kelas VII terhadap Pembelajaran Senam Lantai Guling Belakang di SMP Muhammadiyah 4 Yogyakarta Berdasarkan Faktor Intrinsik .....	65
Gambar 10. Diagram Batang Tingkat Kesulitan Peserta Didik Kelas VII terhadap Pembelajaran Senam Lantai Guling Belakang di SMP Muhammadiyah 4 Yogyakarta Berdasarkan Indikator Fisik dan Psikologis .....	67
Gambar 11. Diagram Batang Tingkat Kesulitan Peserta Didik Kelas VII terhadap Pembelajaran Senam Lantai Guling Belakang di SMP Muhammadiyah 4 Yogyakarta Berdasarkan Faktor Ekstrinsik .....	69
Gambar 12. Diagram Batang Tingkat Kesulitan Peserta Didik Kelas VII terhadap Pembelajaran Senam Lantai Guling Belakang di SMP Muhammadiyah 4 Yogyakarta Berdasarkan Indikator Guru, Lingkungan, dan Materi .....	70

## DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1. KI dan KD Pembelajaran Senam Sekolah Menengah Pertama...	39
Tabel 2. Sampel Penelitian .....	56
Tabel 3. Alternatif Jawaban Angket.....	57
Tabel 4. Kisi-kisi Instrumen .....	58
Tabel 5. Hasil Uji Validitas Instrumen.....	59
Tabel 6. Hasil Uji Reliabilitas .....	60
Tabel 7. Norma Penilaian .....	60
Tabel 8. Deskriptif Statistik Tingkat Kesulitan Peserta Didik Kelas VII terhadap Pembelajaran Senam Lantai Guling Belakang di SMP Muhammadiyah 4 Yogyakarta .....	62
Tabel 9. Norma Penilaian Tingkat Kesulitan Peserta Didik Kelas VII terhadap Pembelajaran Senam Lantai Guling Belakang di SMP Muhammadiyah 4 Yogyakarta .....	63
Tabel 10. Deskriptif Statistik Faktor Instrinsik .....	64
Tabel 11. Norma Penilaian Tingkat Kesulitan Peserta Didik Kelas VII terhadap Pembelajaran Senam Lantai Guling Belakang di SMP Muhammadiyah 4 Yogyakarta Berdasarkan Faktor Instrinsik.....	65
Tabel 12. Persentase Indikator Fisik dan Psikologis .....	66
Tabel 13. Deskriptif Statistik Faktor Ekstrinsik .....	68
Tabel 14. Norma Penilaian Tingkat Kesulitan Peserta Didik Kelas VII terhadap Pembelajaran Senam Lantai Guling Belakang di SMP Muhammadiyah 4 Yogyakarta Berdasarkan Faktor Ekstrinsik.....	68
Tabel 15. Persentase Indikator Fisik dan Psikologis .....	70

## DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Surat Izin Penelitian dari Fakultas .....	88
Lampiran 2. Surat Keterangan Penelitian dari Sekolah .....	89
Lampiran 3. Instrumen Penelitian.....	90
Lampiran 4. Data Uji Coba .....	91
Lampiran 5. Uji Validitas dan Reliabilitas .....	92
Lampiran 6. Tabel r.....	93
Lampiran 7. Data Penelitian .....	94
Lampiran 8. Deskriptif Statistik .....	98
Lampiran 9. Menghitung PAN Ideal.....	100
Lampiran 10. Dokumentasi Penelitian.....	102

## **BAB I PENDAHULUAN**

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

Proses pembelajaran merupakan sebuah bentuk usaha yang dilakukan untuk memperbaiki kualitas pembelajaran guna mencapai tujuan yang diharapkan. Pembelajaran menurut Hamalik (2005: 57) adalah suatu kombinasi yang tersusun meliputi unsur-unsur manusiawi, material, fasilitas, perlengkapan, dan prosedur yang saling mempengaruhi mencapai tujuan pembelajaran. Perolehan sesuatu yang baru merupakan hasil konstruksi pengalaman lamanya dengan pengalaman baru, kemudian memodifikasi pengetahuan baru menjadi susunan baru yang lebih luas dan lebih dalam.

Salah satu mata pelajaran yang diajarkan di sekolah adalah Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (PJOK). Bennet (dalam Winarno, 2006: 2) menyatakan pendidikan jasmani merupakan bagian integral dari pendidikan, dan melaksanakan kegiatan untuk menjamin seluruh perkembangan kualitas fisik dan moral anak-anak di sekolah dalam menyiapkan kehidupannya, bekerja dan mempertahankan negaranya. Secara lebih khusus pendidikan jasmani akan meningkatkan kesehatan, perkembangan keterampilan fisik, potensi organ-organ tubuh, keterampilan gerak fungsional dan menanamkan kualitas moral seperti patriotisme, kerjasama, keberanian, ketekunan, dan keyakinan diri.

Dalam pembelajaran pendidikan jasmani, pelaksanaannya memiliki metodik pembelajaran yang spesifik. Dalam melakukan kegiatan belajar tidak senantiasa berhasil, seringkali ada hal-hal yang mengakibatkan timbulnya

kegagalan atau kesulitan belajar yang dialami oleh siswa. Terjadinya kesulitan belajar dikarenakan siswa tidak mampu mengaitkan antara pengetahuan baru dengan pengetahuan lamanya, sehingga menimbulkan ketidakpahaman atau ketidakjelasan terhadap suatu pelajaran. Gejala kesulitan belajar akan tampak di antaranya ketika anak didik tidak mampu lagi berkonsentrasi, sebagian besar siswa memperoleh nilai yang rendah, anak didik menunjukkan kelesuan, dan sebagian besar anak didik tidak menguasai bahan yang telah guru sampaikan. Oleh karena itu perlu adanya usaha untuk mencari faktor penyebab kesulitan belajar siswa terhadap suatu mata pelajaran (Syah, 2011: 58).

Menurut Ahmadi & Supriyono (2013: 78) “kesulitan belajar tidak hanya disebabkan karena intelegensi yang rendah, tetapi dapat juga disebabkan oleh faktor-faktor non intelegensi”. Faktor-faktor tersebut dapat berasal dari dalam diri siswa (internal) maupun dari luar diri siswa (eksternal). Faktor internal yang dapat menyebabkan kesulitan belajar di antaranya karena faktor kesehatan, cacat tubuh, intelegensi, bakat, minat, kesehatan mental, dan tipe khusus belajar. Faktor eksternal di antaranya karena pengaruh lingkungan keluarga, sekolah dan masyarakat. Suatu proses belajar pendidikan jasmani yang dapat berjalan dengan sukses dan lancar demi mencapai tujuan pembelajaran tertentu sangat ditentukan oleh beberapa unsur, antara lain: guru, siswa, kurikulum, sarana dan prasarana, tujuan, metode, lingkungan yang mendukung dan penilaian.

Proses belajar dan hasil belajar dipengaruhi oleh dua faktor yaitu faktor yang berasal dari diri individu yang sedang belajar dan faktor yang berasal dari luar individu (Rumini, 2009: 60). Faktor yang terdapat di dalam diri individu



tersebut meliputi faktor psikis dan fisik, sedangkan faktor yang berasal dari luar diri individu tersebut meliputi: faktor lingkungan alam, faktor sosial ekonomi, faktor guru dan metode mengajar, faktor kurikulum, faktor program dan materi pembelajaran, serta faktor sarana dan prasarana.

Sebuah proses belajar itu dapat terjadi karena adanya suatu interaksi antara dua pihak, yaitu seseorang dengan lingkungannya. Suatu pembelajaran adalah merupakan inti atau dasar dari kegiatan-kegiatan pendidikan di sekolah, juga dalam proses pembelajaran pada setiap jenjang atau tingkatan dari tingkat pendidikan tugas dan tanggung jawab bagi semua tenaga pendidikan adalah membuat rencana, melakukan pelaksanaan, dan melakukan evaluasi sehingga kualitas baik yang diharapkan tetap terjaga. Oleh karena itu, suatu proses belajar dapat terjadi pada kapan saja dan di tempat mana saja. Salah satu pertanda bahwa seseorang telah mengalami suatu proses belajar adalah dengan adanya perubahan tingkah laku pada diri orang tersebut baik dari segi sikap, segi pengetahuan, maupun dari segi keterampilannya.

Peran serta dari siswa atau peserta didik dalam suatu proses pembelajaran pendidikan jasmani sangat penting. Oleh karena itu, sikap atau perhatian siswa atau peserta didik menjadi sangat menentukan tingkat tercapainya keberhasilan atau tidaknya dari tujuan yang telah ditentukan dalam proses pembelajaran pendidikan jasmani. Proses pembelajaran pendidikan jasmani itu sendiri menekankan pada aktivitas jasmani, antara lain meliputi: permainan, senam dan atletik. Senam adalah merupakan salah satu ruang lingkup dari pendidikan jasmani yang diharapkan tercapai guna meningkatkan kualitas sumber daya

manusia. Salah satu materi senam yang diajarkan kepada siswa atau peserta didik adalah senam lantai guling belakang. Menurut Nurdini (2013: 56) senam lantai yaitu “latihan gerakan dengan berbagai variasi gerakan, antara lain guling ke depan, guling ke belakang, guling lenting, loncat harimau, meroda, dan lenting tangan”. Gerakan guling ke belakang (*back roll*) adalah “menggelundung ke belakang posisi badan tetap harus membulat yaitu kaki dilipat, lutut tetap melekat di dada, kepala ditundukan sampai dagu melekat di dada” (Muhajir & Sutrisno, 2014:200)

Berdasarkan hasil observasi pada tanggal 12 dan 19 Februari 2020 menunjukkan bahwa di SMP Muhammadiyah 4 Yogyakarta belum memiliki *hall* senam dan hanya mempunyai 2 matras dengan ukuran 1,5 x 3 meter yang layak digunakan tetapi sudah cukup keras. Akibat hal tersebut, pembelajaran menjadi tidak efektif dan efisien, karena peserta didik jadi menunggu giliran untuk mempraktikkan senam lantai. Nilai rata-rata KKM (Kriteria Ketuntasan Minimal) siswa sebesar 74 dan persentase ketuntasan sebesar 65.5%. Namun, hal tersebut masih belum mencapai target yang ditetapkan sebelumnya yaitu belum mencapai 75%.

Saat melakukan gerakan senam lantai guling belakang, sebagian besar siswa atau peserta didik yang tidak dapat melaksanakan gerakan senam lantai guling belakang tersebut dengan baik. Kesulitan tersebut dikarenakan dari faktor internal peserta didik itu sendiri, yaitu peserta didik merasa takut saat melakukan gerakan guling belakang. Masalah lain yaitu saat melakukan gerakan badan tidak dapat mengguling dengan sempurna, sehingga pembelajaran senam lantai guling

belakang pun tidak dapat tercapai secara maksimal. Gerakan senam lantai guling belakang diawali dengan sikap jongkok dengan jari menunjuk ke belakang, kemudian siswa atau peserta didik menyentuhkan dagunya ke dalam dada. Pada saat berguling ke belakang agar posisi badannya tetap menekuk dengan kedua tangan menekan pada matras. Kemudian, gerakan senam lantai guling belakang ini berakhir dengan sikap jongkok.

Pada saat praktiknya, peserta didik tidak mengerti apa yang harus dilakukan karena sebelumnya peserta didik tersebut tidak memperhatikan apa yang sedang dijelaskan oleh guru. Ditambah lagi dengan kurangnya penggunaan media atau alat bantu yang digunakan dalam pembelajaran, serta materi pelajaran yang dianggap sulit oleh peserta didik, membuat peserta didik mengalami kesulitan dalam mengikuti pembelajaran, serta tidak didukung dengan sarana dan prasarana serta fasilitas yang memadai.

Berdasarkan hal di atas, penting dilakukan penelitian lebih lanjut untuk mengetahui melakukan penelitian yang berjudul “**Kesulitan Peserta Didik Kelas VII dalam Pembelajaran Senam Lantai Guling Belakang di SMP Muhammadiyah 4 Yogyakarta**”.

## **B. Identifikasi Masalah**

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

1. Sarana dan prasarana yang digunakan masih terbatas.
2. Nilai rata-rata siswa pada senam lantai guling belakang di SMP Muhammadiyah 4 Yogyakarta belum mencapai KKM.

3. Adanya kesulitan yang sering dialami peserta didik dalam melaksanakan senam lantai guling belakang.
4. Guru tidak menggunakan media yang menarik dalam pembelajaran senam lantai.
5. Belum diketahuinya kesulitan peserta didik kelas VII dalam pembelajaran senam lantai guling belakang di SMP Muhammadiyah 4 Yogyakarta.

#### **C. Batasan Masalah**

Agar permasalahan pada penelitian ini tidak menjadi luas perlu adanya batasan masalah, sehingga ruang lingkup penelitian menjadi jelas. Berdasarkan dari identifikasi masalah di atas dan mengingat keterbatasan biaya, tenaga, kemampuan dan waktu penelitian, maka penulis hanya akan membahas tentang kesulitan peserta didik kelas VII dalam pembelajaran senam lantai guling belakang di SMP Muhammadiyah 4 Yogyakarta.

#### **D. Rumusan Masalah**

Berdasarkan identifikasi dan pembatasan masalah di atas, maka permasalahan dalam penelitian ini dirumuskan yaitu: “Seberapa tinggi kesulitan peserta didik kelas VII dalam pembelajaran senam lantai guling belakang di SMP Muhammadiyah 4 Yogyakarta?”

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

Berdasarkan penelitian tersebut di atas, maka tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui kesulitan peserta didik kelas VII dalam pembelajaran senam lantai guling belakang di SMP Muhammadiyah 4 Yogyakarta.

## **F. Manfaat Penelitian**

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat, baik secara teoretis maupun praktis, sebagai berikut:

### **1. Manfaat Teoretis**

Dapat menjadi referensi dan memberikan sumbangan bagi penelitian sejenis dalam rangka pengembangan ilmu pengetahuan di dunia pendidikan terutama materi PJOK senam lantai guling belakang.

### **2. Manfaat Praktis**

- a. Bagi siswa. Dapat digunakan sebagai masukan yang berharga serta dapat digunakan sebagai motivasi siswa dalam mengikuti pembelajaran senam lantai, khususnya senam lantai guling belakang.
- b. Bagi Guru. Dapat digunakan sebagai masukan yang berharga dalam memotivasi siswa dalam proses pembelajaran senam lantai guling belakang di sekolah.
- c. Bagi Sekolah. Dapat digunakan sebagai masukan dalam penyelenggaraan proses pembelajaran PJOK khususnya senam lantai guling belakang.

## **BAB II**

### **KAJIAN PUSTAKA**

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

##### **1. Hakikat Belajar**

###### **a. Pengertian Belajar**

Belajar merupakan suatu kegiatan yang tidak terpisahkan dari kehidupan manusia. Setiap orang, baik disadari maupun tidak selalu melaksanakan aktivitas belajar. Kegiatan harian yang dimulai dari bangun tidur sampai dengan tidur kembali akan selalu diwarnai oleh aktivitas belajar. Dengan belajar manusia dapat mengembangkan potensi-potensi yang dibawanya sejak lahir. Aktualisasi potensi ini sangat berguna bagi manusia untuk dapat menyesuaikan diri demi pemenuhan kebutuhannya.

Pengertian tentang belajar diungkapkan Yamin (2005: 99) belajar sebagai suatu proses di mana organisme berubah perilakunya diakibatkan pengalaman. Menurut Usman (2010: 5), belajar diartikan "Proses perubahan tingkah laku pada diri individu berkat adanya interaksi antara individu dan individu dengan lingkungannya. Menurut pandangan Bloom dan Krathwohl dalam Rianto (2012: 29) belajar merupakan proses perkembangan kemampuan yang mencakup tiga ranah, yaitu kognitif, afektif, dan psikomotor.

Belajar adalah suatu proses adaptasi atau penyesuaian tingkah laku yang berlangsung secara progressif. Belajar juga dipahami sebagai suatu perilaku, maka responnya menjadi lebih baik, sebaliknya bila tidak belajar maka responnya menurun. Menurut Skinner (dalam Sagala, 2010: 14) Belajar adalah suatu

perubahan perilaku pada diri seorang yang kemungkinan atau peluang terjadinya respon setelah mengalami belajar.

Sardiman (2009: 20) mengemukakan bahwa “belajar itu senantiasa merupakan perubahan tingkah laku atau penampilan, dengan serangkaian kegiatan misalnya dengan membaca, mengamati, mendengarkan, meniru, dan lain sebagainya”. Dengan belajar akan membawa perubahan pada individu-individu yang belajar. Perubahan tersebut tidak hanya terbatas pada bertambahnya ilmu pengetahuan, tetapi juga pada kecakapan, keterampilan, sikap, pengertian, harga diri, minat, watak, dan penyesuaian diri. Hamalik (2008: 21) menyatakan bahwa belajar adalah suatu bentuk pertumbuhan atau perubahan dalam diri seseorang yang dinyatakan dalam cara-cara bertingkah laku yang baru berkat pengalaman dan pelatihan.

Menurut Rianto (2012: 3), belajar adalah perubahan yang ada dalam diri seseorang sebagai hasil dari pengalaman. Snelbecker dalam Rianto (2012: 3) menyatakan bahwa perubahan akibat belajar terutama merupakan proses yang sadar dimana sedikit-dikitnya seseorang dapat menjadi sadar bahwa ia telah belajar. Lebih lanjut Rianto (2012: 3) mengutip pernyataan Snelbecker mengatakan bahwa:

Belajar merupakan masalah setiap orang, karena dengan melakukan kegiatan belajar mungkin seseorang akan merasa lebih bahagia, menjadi lebih senang, lebih pandai menyesuaikan diri, lebih cepat mempergunakan alam dengan semestinya atau lebih dapat berbicara serta bermain dengan lebih baik. Hampir semua kecakapan, ketrampilan, pengetahuan, kebiasaan, keinginan, dan sikap manusia terbentuk, dimodifikasi, dan berkembang karena belajar.

Berdasarkan pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa belajar merupakan suatu proses dari perkembangan hidup manusia, dengan belajar manusia melakukan perubahan-perubahan dalam hidupnya, aktivitas dan prestasi dalam hidup manusia merupakan hasil dari belajar. Profesi seseorang berdasarkan apa yang dipelajari, belajar merupakan suatu proses, bukan suatu hasil, karena itu belajar berlangsung secara aktif dan berkelanjutan dengan menggunakan berbagai bentuk perbuatan.

#### **b. Ciri-ciri Perilaku Belajar**

Perilaku belajar seseorang dapat dilihat dari perubahan-perubahan yang terjadi pada individu yang bersangkutan, karena perubahan itu menunjukkan individu tersebut telah mengalami perilaku belajar. Sugihartono, (2007: 76), menjelaskan ciri-ciri perilaku belajar sebagai berikut “(1) Perubahan tingkah laku terjadi secara sadar; (2) Perubahan bersifat kontinyu dan fungsional; (3) Perubahan bersifat positif dan aktif; (4) Perubahan bersifat permanen; (5) Perubahan dalam belajar bertujuan atau terarah; (6) Perubahan mencakup seluruh aspek tingkah laku”. Hilgrad dan Gordon (dalam Hamalik, 2008: 48) mengemukakan :

Belajar menunjuk ke perubahan tingkah laku si subjek dalam situasi tertentu berkat pengalamannya yang berulang-ulang, dan perubahan tingkah laku tersebut tak dapat dijelaskan atas dasar kecenderungankecenderungan respon bawaan, kematangan atau keadaan temporer dari si subyek (misalnya kelelahan dan sebagainya).

Ciri-ciri belajar menurut Natawidjaja & Moein (2010: 34) adalah sebagai berikut:

- 1) Belajar menyebabkan perubahan pada aspek kepribadian yang berfungsi terus menerus.



- 2) Belajar adalah perbuatan sadar, sehingga belajar selalu mempunyai tujuan.
- 3) Belajar hanya terjadi melalui pengalaman yang bersifat individual. (4) Belajar menghasilkan perubahan yang menyeluruh dan mengintegrasikan semua aspek-aspek yang terlibat di dalamnya,
- 4) Belajar adalah suatu proses interaksi, bukan sekedar proses penyerapan yang berlangsung tanpa usaha yang aktif dari individu yang belajar.
- 5) Perubahan tingkah laku berlangsung dari paling sederhana sampai pada yang kompleks.

Berdasarkan penjelasan di atas maka ciri-ciri perilaku belajar ditandai dengan perubahan tingkah laku yang terjadi pada individu, baik itu perubahan tingkah laku yang terjadi secara sadar, perubahan bersifat positif maupun perubahan yang terarah.

## **2. Faktor Kesulitan Belajar**

Mengenal siswa yang mengalami kesulitan belajar merupakan kegiatan yang sulit dan rumit. Kesulitan belajar sulit diidentifikasi secara pasti dengan kasat mata karena meliputi banyak jenisnya, banyak kemungkinan faktor penyebabnya, banyak jenis gejala, serta kemungkinan penanganannya (Wood, 2007: 24). Siswa dengan berbagai perilaku dan karakteristiknya yang berbeda-beda pasti akan dijumpai oleh seorang guru dalam melaksanakan proses pembelajaran yang dilakukannya. Ada siswa yang sangat aktif, rajin mencatat, rajin mengerjakan tugas, sering bertanya, dan sebagainya. Namun, kadang guru juga menemui siswa yang sangat pasif, tidak pernah mengumpulkan tugas, membolos, dan bentuk perilaku lainnya seperti diam saja ketika ditanya oleh guru dan nilainya selalu rendah. Gejala-gejala siswa yang cenderung kurang baik dan kurang mendukung proses belajar dan pembelajaran perlu mendapatkan perhatian khusus dari guru. Hal ini disebabkan, gejala-gejala yang dianggap kurang baik dan

tidak selayaknya dilakukan atau diamati oleh siswa, tetapi dilakukan atau dialaminya serta pencapaian prestasi belajar yang rendah pada dasarnya menunjukkan adanya hambatan atau kesulitan belajar pada siswa yang bersangkutan. Dengan contoh, siswa tidak selayaknya takut mengikuti proses pembelajaran, tetapi merasa takut maka hal ini menunjukkan adanya kesulitan belajar.

Hambatan belajar ini juga disebut dengan kesulitan belajar. Menurut Ahmadi & Supriyono (2013: 77), keadaan di mana anak didik atau siswa 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.

Menurut Wood (2007: 24), terdapat 4 kelompok masalah atau kesulitan siswa yang kemudian mengkategorikan siswa tersebut mengalami kesulitan belajar, antara lain (1) siswa mengalami kesulitan dalam berbicara dan berbahasa, (2) siswa mengalami permasalahan dalam hal kemampuan akademik, (3) siswa dalam kesulitan-kesulitan mengkoordinasikan gerak tubuh, dan (4) siswa dengan permasalahan belajar lain yang belum cukup pada kategorikategori tersebut.

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 (2011: 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, 2008: 139).

Suryosubroto (1998: 106-107) membagi faktor-faktor yang mempengaruhi belajar menjadi dua klasifikasi, yaitu:

- 1) Faktor pada diri orang yang belajar digolongkan menjadi dua yaitu:
  - a) Keadaan fisik yang sehat, segar, kuat akan menguntungkan nilai hasil belajar.
  - b) Keadaan mental/psikologis yang bersifat sesaat maupun yang terus menerus yang sehat, segar, baik pengaruhnya terhadap hasil belajar.
- 2) Faktor dari luar diri orang yang belajar digolongkan menjadi tiga, yaitu:
  - a) Alam fisik iklim, sirkulasi udara, keadaan cuaca dan sebagainya.
  - b) Faktor sosial/psikologis, disini faktor yang utama adalah faktor guru/pembimbing yang mengarahkan serta membimbing kegiatan belajar serta yang menjadi salah satu sumber materi belajar.
  - c) Sarana termasuk prasarana baik fisik maupun non fisik memainkan peranan penting dalam mencapai hasil belajar (gedung, kelas, perlengkapan laboratorium, perpustakaan, buku pelajaran, alat peraga termasuk sarana/prasarana fisik). Sedang suasana yang pedagogik, tenang, gembira, aman adalah prasarana /sarana non fisik.

Hamalik, (2008: 117) faktor-faktor yang bisa menimbulkan kesulitan belajar dapat digolongkan menjadi 4 (empat) yaitu:

- 1) Faktor-faktor dari diri sendiri, yaitu faktor yang timbul dari diri siswa itu sendiri, disebut juga faktor intern. Faktor intern antara lain tidak mempunyai tujuan belajar yang jelas, kurangnya minat, kesehatan yang sering terganggu, kecakapan mengikuti pelajaran, kebiasaan belajar dan kurangnya penguasaan bahasa.
- 2) Faktor-faktor dari lingkungan sekolah, yaitu faktor-faktor yang berasal dari dalam sekolah, misal cara memberikan pelajaran, kurangnya bahan-bahan bacaan, kurangnya alat-alat, bahan pelajaran tidak sesuai dengan kemampuan dan penyelenggaraan pelajaran yang terlalu padat.
- 3) Faktor-faktor dari lingkungan keluarga, yaitu faktor-faktor yang berasal dari dalam keluarga siswa, antara lain kemampuan ekonomi keluarga, adanya masalah keluarga, rindu kampung (bagi siswa dariluar daerah), bertamu dan menerima tamu dan kurangnya pengawasan dari keluarga.
- 4) Faktor-faktor dari lingkungan masyarakat, meliputi gangguan dari jenis kelamin lain, bekerja sambil belajar, aktif berorganisasi, tidak dapat mengatur waktu rekreasi dan waktu senggang dan tidak mempunyai teman belajar bersama.

Pendapat lain menurut Djamarah (2002: 201) faktor penyebab kesulitan belajar siswa digolongkan menjadi empat yaitu:

- 1) Faktor anak didik, antara lain berhubungan dengan kesehatan siswa seperti keadaan fisik yang kurang menunjang dan kesehatan yang kurang baik. Selain itu faktor lain yang termasuk di dalamnya ialah emosional yang kurang stabil, tidak ada motivasi dalam belajar, minat siswa terhadap mata pelajaran tertentu, sikap dan bakat siswa dalam mengikuti pembelajaran, dan lain sebagainya.
- 2) Faktor sekolah, antara lain alat atau media yang kurang memadai, fasilitas sekolah tidak mendukung, suasana sekolah yang kurang menyenangkan metode mengajar guru. Seringkali penugasan dari guru menuntut standar pelajaran di atas kemampuan anak. Akibatnya hanya sebagian kecil anak didik bisa berhasil dengan baik dalam belajar.
- 3) Faktor keluarga, fasilitas belajar seperti kurangnya alat-alat belajar di rumah, ekonomi keluarga lemah, perhatian orang tua yang tidak mendukung, hubungan orang tua dengan anak, kondisi dan suasana lingkungan keluarga dan sebagainya
- 4) Faktor masyarakat sekitar, seperti kondisi lingkungan, pergaulan yang kurang bersahabat, aktivitas di dalam masyarakat, media massa dan elektronik dan lain-lain.

Ahmadi & Supriyono (2013: 138), prestasi atau hasil belajar yang dicapai seseorang merupakan hasil interaksi berbagai faktor yang mempengaruhinya baik dari dalam diri (faktor internal) maupun faktor luar diri (faktor eksternal) individu. Pengenalan terhadap faktor-faktor yang mempengaruhi hasil belajar penting sekali, artinya dalam rangka membantu murid dalam mencapai hasil belajar yang sebaik-baiknya. Menurut Ahmadi & Supriyono (2013: 138), faktor yang mempengaruhi hasil belajar, antara lain:

a. Faktor internal, antara lain:

- 1) Faktor jasmaniah (fisiologi) baik yang bersifat bawaan maupun yang diperoleh. Faktor ini antara lain, penglihatan, pendengaran, struktur tubuh.
- 2) Faktor psikologis baik yang bersifat bawaan maupun yang diperoleh terdiri atas: a) Faktor intelektual yang meliputi: (1) Faktor potensial yaitu kecerdasan dan bakat. (2) Faktor kecakapan nyata yaitu prestasi yang telah dimiliki. b) Faktor non intelektual yaitu unsur-unsur kepribadian tertentu seperti sikap, kebiasaan, minat, kebutuhan, motivasi, emosi, dan penyesuaian diri. 3) Faktor kematangan fisik maupun psikis.
- 3) Faktor lingkungan spiritual atau keamanan.

b. Faktor eksternal, antara lain:

- 1) Faktor sosial yang terdiri dari: a) Lingkungan keluarga, b) Lingkungan sekolah, c) Lingkungan masyarakat, d) Lingkungan kelompok.
- 2) Faktor budaya, antara lain: adat istiadat, ilmu pengetahuan, teknologi, kesenian.
- 3) Faktor lingkungan fisik, antara lain: fasilitas rumah, fasilitas belajar, iklim.

Lebih lanjut menurut Ahmadi & Supriyono (2013: 139), faktor lain yang mempengaruhi prestasi belajar sebagai berikut:

a. Faktor-faktor stimulus belajar.

Stimulus belajar adalah segala hal di luar individu itu untuk mengadakan reaksi atau perbuatan belajar. Stimulus dalam hal ini mencakup material, penugasan, serta suasana lingkungan eksternal yang harus diterima dipelajari oleh pelajar. Faktor-faktor stimulus yang dimaksud, antara lain:

1) Panjangnya bahan pelajaran

Semakin panjang bahan pelajaran, maka semakin panjang waktu yang diperlukan oleh individu untuk mempelajarinya. Bahan yang panjang menyebabkan kesulitan individu dalam belajar. Kesulitan belajar individu disebabkan karena faktor kelelahan yang disebabkan menghadapi atau mengerjakan bahan yang banyak.

2) Kesulitan bahan pelajaran

Setiap bahan pelajaran mengandung tingkat kesulitan bahan pelajaran dan mempengaruhi kecepatan belajar. Bahan pelajaran yang sulit memerlukan aktivitas belajar yang intensif, sebaliknya bahan yang sederhana mengurangi intensitas belajar seseorang.

3) Berartinya bahan pelajaran

Belajar memerlukan modal pengalaman yang diperoleh dari belajar waktu sebelumnya. Bahan yang berarti bahan yang dapat dikenali. Bahan yang berarti memungkinkan individu untuk belajar, karena individu dapat mengenalnya.

#### 4) Berat ringannya tugas

Berat atau ringannya suatu tugas berkaitan dengan tingkat kemampuan individu. Pada tugas yang sama tetapi tingkat kesulitannya berbeda bagi individu. Hal ini disebabkan karena kapasitas intelektual dan pengalaman yang berbeda. Selain itu kematangan individu dapat menjadi indikator dari berat ringannya tugas.

#### 5) Suasana lingkungan eksternal

Suasana lingkungan eksternal, antara lain: cuaca (suhu udara, hujan, kelembaban), waktu (pagi, siang, sore, malam), kondisi tempat (kebersihan), letak sekolah, penerangan, dan sebagainya. Faktor ini mempengaruhi sikap dan reaksi individu dalam aktivitas belajarnya, sebab individu yang belajar adalah interaksi dengan lingkungannya.

#### b. Faktor-faktor metode belajar

Metode mengajar yang dipakai oleh guru sangat mempengaruhi metode belajar yang dipakai oleh pelajar. Metode yang dipakai oleh guru menimbulkan perbedaan bagi proses belajar. Faktor-faktor metode belajar menyangkut, antara lain:

##### 1) Kegiatan berlatih atau praktek

Latihan yang dilakukan secara marathon (non-stop) dapat melelahkan dan membosankan. Sebaliknya latihan yang terdistribusi menjamin terpeliharanya stamina dalam belajar. Waktu belajar yang terlalu panjang adalah kurang efektif, sedangkan semakin pendek waktu belajar, maka pekerjaan semakin efektif.

## 2) *Overlearning* dan *drill*

*Overlearning* yang terlalu lama menjadi kurang efektif bagi kegiatan anak. *Drill* diperlukan untuk kegiatan berlatih abstraksi. Mekanisme *drill* adalah sama dengan *overlearning*. *Drill* dan *overlearning* berguna untuk memantapkan reaksi dalam belajar.

## 3) Resitasi selama belajar

Kombinasi kegiatan membaca dengan resitasi bermanfaat untuk meningkatkan kemampuan membaca, maupun untuk menghafal bahan pelajaran. Resitasi lebih cocok untuk menerapkan pada belajar membaca atau menghafal.

## 4) Pengenalan tentang hasil-hasil belajar

Dalam proses belajar, individu sering mengabaikan tentang perkembangan hasil belajar selama dalam belajarnya. Individu penting mengetahui hasil-hasil yang dicapai karena dapat berusaha meningkatkan hasil belajar selanjutnya.

## 5) Belajar dengan keseluruhan dan dengan bagian-bagian.

Belajar dari keseluruhan ke bagian-bagian lebih menguntungkan daripada belajar mulai dari bagian-bagian. Karena dengan mulai dari keseluruhan individu menemukan cara yang tepat untuk belajar. Kelemahan dari metode keseluruhan adalah membutuhkan banyak waktu dan pemikiran sebelum belajar yang sesungguhnya berlangsung.

## 6) Penggunaan modalitas indra

Modalitas indra yang digunakan individu berbeda. Dalam hal itu ada tiga impresi yang penting dalam belajar, yaitu oral, visual, dan kinestetik. Setiap individu dalam menggunakan impresi tersebut berbeda-beda.



#### 7) Bimbingan dalam belajar

Intensitas bimbingan yang diberikan guru cenderung membuat pelajar menjadi tergantung. Bimbingan dapat diberikan dalam batas-batas yang diperlukan oleh individu. Hal terpenting yaitu perlunya pemberian modal kecakapan pada individu sehingga yang bersangkutan dapat melaksanakan tugas yang dibebankan dengan sedikit bantuan dari pihak lain.

#### 8) Kondisi-kondisi insentif

Insentif adalah objek atau situasi eksternal yang dapat memenuhi motif individu. Insentif adalah bukan tujuan, melainkan alat untuk mencapai tujuan. Insentif-insentif dapat digolongkan menjadi dua macam, yaitu:

- a) Insentif intrinsik, yaitu situasi yang mempunyai hubungan fungsional dengan tugas dan tujuan.
- b) Insentif ekstrinsik, yaitu objek atau situasi yang tidak mempunyai hubungan fungsional dengan tugas.
- c. Faktor-faktor individual Selain faktor stimulus dan metode belajar, faktor individu dapat berpengaruh terhadap belajar seseorang. Faktor-faktor individu menyangkut hal-hal, antara lain:
  - 1) Kematangan Kematangan dicapai oleh individu dari proses pertumbuhan fisiologisnya. Dengan berkembangnya fungsi otak dan system syaraf, akan menumbuhkan kapasitas mental seseorang. Kapasitas mental seseorang mempengaruhi belajar seseorang.

2) Faktor usia kronologis Semakin tua usia individu, maka kematangan berbagai fungsi fisiologisnya juga meningkat. Usia kronologis merupakan faktor penentu daripada tingkat kemampuan belajar individu.

3) Faktor perbedaan jenis kelamin

Perbedaan tingkah laku antara laki-laki dan wanita merupakan hasil dari perbedaan tradisi kehidupan. Peranan dan perhatian terhadap suatu pekerjaan berbeda antara laki-laki dan wanita. Ini disebabkan oleh pengaruh kultural.

4) Pengalaman sebelumnya

Lingkungan mempengaruhi perkembangan dan memberikan pengalaman bagi individu. Pengalaman yang diperoleh individu mempengaruhi belajar, terutama transfer belajar.

5) Kapasitas mental

Dalam tahap perkembangan tertentu, individu mempunyai kapasitas-kapasitas mental yang berkembang akibat dari pertumbuhan dan perkembangan fungsi fisiologis pada system syaraf dan jaringan otak. Dalam hal ini, inteligensi menentukan prestasi belajar seseorang.

6) Kondisi kesehatan jasmani

Orang yang belajar membutuhkan kondisi kesehatan. Orang yang sakit mengakibatkan tidak dapat belajar dengan efektif.

7) Kondisi kesehatan rohani

Gangguan mental pada seseorang dapat mengganggu belajar seseorang. Orang yang mengalami cacat mental tidak dapat belajar dengan baik.

### 8) Motivasi

Motivasi yang berhubungan dengan kebutuhan, motif, dan tujuan, mempengaruhi kegiatan dan hasil belajar. Motivasi penting dalam belajar karena motivasi dapat menggerakkan organisme, mengarahkan tindakan, serta memilih tujuan belajar yang paling berguna bagi kehidupan individu.

Dari pendapat ahli di atas dapat disimpulkan bahwa faktor yang mempengaruhi belajar berasal dari faktor internal dan eksternal. Faktor tersebut seperti stimulus belajar, metode belajar maupun dari individu itu sendiri. Dalam dunia pendidikan faktor tersebut dapat berpengaruh positif maupun negatif. Seorang individu harus dapat memahami faktor-faktor tersebut sehingga mampu meningkatkan prestasi dalam belajarnya.

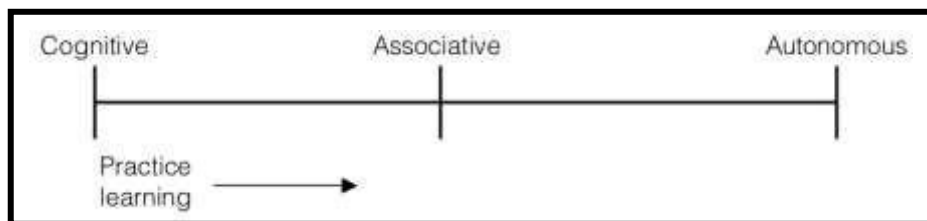
### 3. Tahap Belajar Gerak

Belajar didefinisikan adanya perubahan tingkah laku melalui gerak atau berubahnya tingkat keterampilan sebagai hasil perlakuan yang berulang-ulang. Kemampuan belajar tergantung dari banyak faktor. Pengalaman bergerak atau tingkat permulaan, nampaknya tidak berpengaruh pada belajar (Bompa, 1994: 18). Demikian pula tentang kesukaran keterampilan bisa berpengaruh pada belajar. Selama belajar satu yang perlu diperhatikan, yaitu tentang aspek-aspek teknik: (1) di luar teknik, susunan kinematik atau dari keterampilan, dan (2) dari dalam; susunan dinamik atau dasar-dasar fungsional dari penampilan suatu keterampilan (Bompa, 1994: 18).

Thorndike (Bompa, 1994: 19) menyatakan bahwa tanpa latihan yang berulang-ulang, keterampilan terhadap penguasaan teknik dan stabilitas tidak bisa

menjadi suatu gerakan yang otomatis. Schmidt & Lee (2008: 375) menjelaskan pembelajaran gerak (*motor learning*) adalah serangkaian proses yang terkait dengan praktik atau pengalaman yang mengarah kepada keuntungan yang relatif permanen dalam kemampuan untuk kinerja yang terampil. Hal senada dikemukakan Edward (2011: 9) bahwa pembelajaran gerak (*motor learning*) berkaitan dengan proses yang mendasari akuisisi dan keterampilan kerja motorik.

Berdasarkan beberapa pendapat ahli di atas, dapat disimpulkan bahwa pembelajaran gerak (*motor learning*) adalah proses yang mendasari penguasaan suatu keterampilan, atau menguasai kembali keterampilan tertentu yang dikarenakan sulit untuk melakukan atau tidak bisa melakukan yang dikarenakan cedera, penyakit, dan sebagainya. Dalam berlatih sebuah keterampilan, seseorang tidak akan serta merta menguasai teknik tersebut dalam waktu sekejap. Seperti yang dijelaskan dalam Gambar 2 sebagai berikut.



**Gambar 1. Model Tahapan Belajar Gerak**  
(Sumber: Edward, 2011: 251)

#### 1) Tahap belajar kognitif (*Cognitive stage*)

Fitts dan Fosner (Magil, 2011: 274) menjelaskan bahwa tahap belajar kognitif (*cognitive stage*) adalah di mana peserta didik berfokus pada masalah-masalah yang berorientasi pada kognitif yang berkaitan dengan apa yang harus dilakukan dan bagaimana melakukannya. Lebih lanjut Fitts dan Fosner (Edward, 2011: 251) menyebut tahap ini sebagai tahap kognitif karena proses mental yang

sadar mendominasi tahap awal pembelajaran. Edward (2011: 251) menambahkan bahwa dalam tahapan ini hampir sepenuhnya peserta didik tergantung pada memori deklaratif dan informasi secara sadar dimanipulasi dan dilatih dalam merumuskan perintah motorik.

## 2) Tahap belajar asosiatif (*Associative stage*)

Edward (2011: 274) menyatakan dalam tahap belajar asosiatif (*associative stage*), peserta didik mencoba untuk mengasosiasikan isyarat lingkungan tertentu dengan gerakan-gerakan yang diperlukan untuk mencapai tujuan keterampilan. Dalam tahap fiksasi (*fixation stage*) atau yang sering disebut tahap belajar asosiatif (*associative stage*). Schmidt & Lee (2008: 430) menyatakan bahwa sebagian besar masalah kognitif yang berhubungan dengan isyarat lingkungan yang menjadi fokus sebelumnya dan tindakan yang perlu dilakukan telah terpecahkan.

## 3) Tahap belajar otonom (*autonomous stage*)

Setelah berlatih cukup, anak didik secara bertahap memasuki tahap belajar otonom (*autonomous stage*). Tahap ini merupakan tahap akhir dari rangkaian proses belajar, Gerakan otomatisasi merupakan hasil dari latihan yang dilakukan dengan efektif. Gerakan otomatisasi dapat terjadi karena terjadinya hubungan yang permanen antara reseptor dengan efektor. Gerakan otomatisasi dalam mekanismenya tidak lagi dikoordinasikan oleh sistem syaraf pusat, melainkan pada jalur singkat pada sistem otonom (Sriwahyuniati, 2017: 52).

Schmidt & Lee (2008: 430) menyatakan bahwa tahap belajar otonom (*autonomous stage*) adalah tahap yang biasanya berhubungan dengan pencapaian

kinerja yang lebih ahli yang membutuhkan persepsi antisipasi yang ahli. Edward (2011: 255) menyatakan bahwa dalam tahap otonom (*autonomous stage*) pengetahuan yang mendasari untuk melakukan keterampilan telah seluruhnya ditransfer dari memori deklaratif ke dalam memori prosedural. Singkatnya, dalam tahap ini peserta didik tidak perlu lagi berpikir tentang bagaimana melakukan sebuah keterampilan, bahkan dari waktu ke waktu peserta didik bahkan mungkin sudah lupa cara melakukan keterampilan tersebut meskipun dapat melakukan keterampilan tersebut dengan mahir.

#### **4. Hakikat Pembelajaran PJOK**

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

Pembelajaran merupakan aktivitas yang paling utama dalam kegiatan belajar mengajar. Konsep pembelajaran berdasarkan Corey (Sagala, 2010: 61) adalah "suatu proses dimana lingkungan seseorang secara disengaja dikelola untuk memungkinkan ia turut serta dalam tingkah laku tertentu dalam kondisi-kondisi khusus atau menghasilkan respon terhadap situasi tertentu, pembelajaran merupakan subset khusus dari pendidikan". Lingkungan belajar hendaknya dikelola dengan baik karena pembelajaran memiliki peranan penting dalam pendidikan. Sejalan dengan pendapat Sagala (2010: 61) bahwa pembelajaran adalah "membelajarkan siswa menggunakan asas pendidikan maupun teori belajar merupakan penentu utama keberhasilan pendidikan".

Ditambahkan Mulyaningsih (2009: 34) bahwa dalam proses pembelajaran, agar ada interaksi edukatif dan dapat berjalan dengan lancar, maka paling tidak harus ada komponen-komponen sebagai berikut:

- 1) adanya tujuan yang hendak dicapai;
- 2) adanya materi atau bahan ajaran yang menjadi isi kegiatan;
- 3) adanya peserta didik yang menjadi subjek dan objek yang aktif mengalami;
- 4) adanya guru yang melaksanakan kurikulum;
- 5) adanya sarana dan prasarana yang menunjang terselenggaranya proses pembelajaran;
- 6) adanya metode untuk mencapai tujuan;
- 7) adanya situasi yang memungkinkan untuk proses pembelajaran berlangsung; dan
- 8) adanya penilaian untuk mengetahui keberhasilan proses pembelajaran.

Dalam Peraturan Menteri Pendidikan Nasional Nomor 41 Tahun 2007 mengenai Standar Proses untuk Satuan Pendidikan Dasar dan Menengah, diuraikan bahwa: “pembelajaran adalah proses interaksi peserta didik dengan guru dan sumber belajar pada suatu lingkungan belajar. Proses pembelajaran perlu direncanakan, dilaksanakan, dinilai, dan diawasi. Pelaksanaan pembelajaran merupakan implementasi dari RPP. Pelaksanaan pembelajaran meliputi kegiatan pendahuluan, kegiatan inti dan kegiatan penutup.”

Pembelajaran dari sudut pandang teori interaksional didefinisikan sebagai proses interaksi peserta didik dengan pendidik dan sumber belajar pada suatu lingkungan belajar. Berdasarkan konsep ini, pembelajaran dipandang memiliki kualitas baik jika interaksi yang terjadi bersifat multi arah, yakni guru-siswa, siswa-guru, siswa-siswa, siswa-sumber belajar, dan siswa-lingkungan belajar (Nurdyansyah & Fahyuni, 2016: 2). Senada dengan pendapat di atas, Mulyaningsih (2009: 54) menyatakan pembelajaran ialah membelajarkan siswa menggunakan asas pendidikan maupun teori belajar merupakan penentu utama keberhasilan pendidikan. Pembelajaran merupakan penentu utama keberhasilan pendidikan. Pembelajaran merupakan proses komunikasi dua arah, mengajar

dilakukan oleh pihak guru sebagai pendidik, sedangkan belajar dilakukan oleh peserta didik atau murid. Dalam pembelajaran, terdapat tiga konsep pengertian.

Sugihartono (dalam Fajri & Prasetyo, 2015: 90) konsep-konsep tersebut, yaitu:

- 1) Pembelajaran dalam pengertian kuantitatif  
Secara kuantitatif pembelajaran berarti penularan pengetahuan dari guru kepada siswa. Dalam hal ini, guru dituntut untuk menguasai pengetahuan yang dimiliki sehingga dapat menyampaikannya kepada siswa dengan sebaik-baiknya.
- 2) Pembelajaran dalam pengertian institusional  
Secara institusional, pembelajaran berarti penataan segala kemampuan mengajar, sehingga dapat berjalan efisien. Dalam pengertian ini guru dituntut untuk selalu siap mengadaptasikan berbagai teknik mengajar untuk bermacam-macam siswa yang memiliki berbagai perbedaan individual.
- 3) Pembelajaran dalam pengertian kualitatif  
Secara kualitatif pembelajaran berarti upaya guru untuk memudahkan kegiatan belajar siswa. Dalam pengertian ini peran guru dalam pembelajaran tidak sekedar menjejalkan pengetahuan kepada siswa, tetapi juga melibatkan siswa dalam aktivitas belajar yang efektif dan efisien.

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

#### 1) Tujuan Pembelajaran

Tujuan setiap aktivitas pembelajaran adalah agar terjadi proses belajar dalam diri siswa. 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 siswa guna mencapai suatu tingkatan atau ijazah. Kurikulum sebagai rancangan pendidikan mempunyai kedudukan yang sangat strategis dalam seluruh aspek kegiatan pendidikan. Mengingat pentingnya peranan kurikulum di dalam pendidikan dan dalam perkembangan kehidupan manusia, maka dalam penyusunan kurikulum tidak bisa dilakukan tanpa menggunakan landasan yang kokoh dan kuat.

## 3) Guru

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

#### 4) Siswa

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

#### 5) Metode

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

#### 6) Materi

Materi merupakan salah satu faktor penentu keterlibatan siswa. Jika materi pelajaran yang diberikan menarik, kemungkinan besar keterlibatan siswa akan tinggi. Sebaliknya, jika materi yang diberikan tidak menarik, keterlibatan siswa akan rendah atau bahkan tidak siswa 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 siswa, guna mengetahui sebab akibat dan hasil belajar siswa yang dapat mendorong dan mengembangkan kemampuan belajar. Evaluasi yang efektif harus mempunyai dasar yang kuat dan tujuan yang jelas. Dasar evaluasi yang dimaksud adalah filsafat, psikologi, komunikasi, kurikulum, manajemen, sosiologi, antropologi, dan lain sebagainya.

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

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

Salah satu mata pelajaran yang diajarkan di sekolah adalah Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (PJOK). Siedentop, Bucher, dan Pangrazi (dalam Winarno, 2006: 2), menyatakan pendidikan jasmani merupakan bagian integral dari proses pendidikan secara keseluruhan, merupakan bidang usaha yang memiliki tujuan pengembangan penampilan melalui aktivitas fisik, yang telah diseleksi dengan cermat untuk memperoleh hasil secara nyata, yang akan memberi kemungkinan kepada individu untuk hidup lebih efektif dan lebih sempurna. Menurut Roji & Yulianti (2014:1) pendidikan jasmani mengandung makna “pendidikan yang mengutamakan aktivitas jasmani untuk menghasilkan

peningkatan secara menyeluruh terhadap aktivitas fisik, mental, dan emosional peserta didik”

Ditambahkan Bennet (dalam Winarno, 2006: 2) pendidikan jasmani merupakan bagian integral dari pendidikan, dan melaksanakan kegiatan untuk menjamin seluruh perkembangan kualitas fisik dan moral anak-anak di sekolah dalam menyiapkan kehidupannya, bekerja dan mempertahankan negaranya. Secara lebih khusus pendidikan jasmani akan meningkatkan kesehatan, perkembangan keterampilan fisik, potensi organ-organ tubuh, keterampilan gerak fungsional dan menanamkan kualitas moral seperti patriotisme, kerjasama, keberanian, ketekunan, dan keyakinan diri.

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

Esensi pendidikan jasmani adalah suatu proses belajar untuk bergerak (*learning to move*) dan belajar melalui gerak (*learning through movement*). Program pendidikan jasmani berusaha membantu peserta didik untuk menggunakan tubuhnya lebih efisien dalam melakukan berbagai keterampilan gerak dasar dan keterampilan kompleks yang diperlukan dalam kehidupan sehari-hari (Firmansyah, 2009: 32).

Terkait dengan pendidikan jasmani, Reid (2013:931) menyatakan bahwa

*Physical Education concern is with motor skill and physical activity as expressions of personal agency; with physical or motor activity precisely insofar as it is amenable to conscious control in the service of the agent's purposes, decisions and so on, and thus modifiable through learning.*

Maksud kutipan di atas bahwa pendidikan jasmani menekankan pada keterampilan motorik dan aktivitas fisik sebagai ekspresi diri, dengan aktivitas fisik atau aktivitas gerak sejauh ini untuk tujuan, pengambilan keputusan dan sebagainya serta dapat dimofikasi dalam pembelajaran.

Wuest & Bucher (2009: 9) juga berpendapat bahwa

*the expansion of physical education and sport programs are unique because they contribute to the all around person. The psychomotor objective focuses on the development of motor skills and physical fitness. Activities in these programs include an integration of cognitive abilities for optimal learning. Through participation in physical activities, individuals learn to value and appreciate themselves and others, as well as the experiences.*

Maksud kutipan di atas bahwa pengembangan pendidikan jasmani dan olahraga sangat unik karena hal tersebut berpengaruh terhadap semua orang. Tujuan psikomotor berfokus pada pengembangan keterampilan motorik dan fitness fisik.

Kegiatan ini juga dapat mengembangkan kemampuan kognitif secara maksimal. Melalui partisipasi dalam kegiatan fisik, individu belajar nilai dan menghargai dirinya sendiri dan orang lain, serta pengalaman.

Sementara Khomsin (dalam Sartinah, 2008: 63) menganggap bahwa mata pelajaran PJOK memiliki peran unik dibandingkan dengan mata pelajaran lainnya, karena selain dapat digunakan untuk pengembangan aspek fisik dan psikomotor, juga ikut berperan dalam pengembangan aspek kognitif dan afektif secara serasi dan seimbang. Mu'ariffin (2009: 97) menyatakan bahwa pembelajaran pendidikan jasmani merupakan kegiatan pendidikan yang diarahkan untuk mengembangkan dan membina potensi-potensi kemanusiaan secara utuh dan menyeluruh (fisik, moral, intelektual, sosial, estetik, dan emosional), melalui media gerak insani-gerak fisik yang berupa permainan dengan beragam bentuk dan pranata yang mengiringinya secara dinamis.

PJOK merupakan mata pelajaran yang melibatkan aktivitas fisik dan pembiasaan pola hidup sehat, sehingga dapat merangsang pertumbuhan jasmani, kesehatan dan kesegaran jasmani, kemampuan dan keterampilan serta perkembangan individu yang seimbang. “Pendidikan jasmani merupakan proses pendidikan yang memanfaatkan aktivitas jasmani dan direncanakan secara sistematis bertujuan untuk meningkatkan individu secara organik, neuromuskuler, perseptual, kognitif, sosial, dan emosional” (Supriatna & Wahyupurnomo, 2015: 66). Pendidikan jasmani pada hakikatnya adalah proses pendidikan yang memanfaatkan aktivitas fisik untuk menghasilkan perubahan holistik dalam kualitas individu, baik dalam hal fisik, mental, serta emosional. Pendidikan

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

Dikemukakan juga oleh Rosdiani (2012: 63), “pendidikan jasmani dan kesehatan pada hakikatnya adalah proses pendidikan yang memanfaatkan aktivitas fisik dan kesehatan untuk menghasilkan perubahan holistik dalam kualitas individu, baik dalam hal fisik, mental, serta emosional”. Pendidikan jasmani Olahraga dan Kesehatan merupakan bagian integral dari pendidikan secara keseluruhan, bertujuan untuk mengembangkan aspek kebugaran jasmani, keterampilan gerak, ketrampilan berfikir kritis, keterampilan sosial, penalaran, stabilitas emosional, tindakan moral, aspek pola hidup sehat dan pengenalan lingkungan bersih melalui aktivitas jasmani, olahraga dan kesehatan yang terstruktur secara sistematis dalam rangka mencapai pendidikan nasional

Paturusi (2012: 4-5), menyatakan pendidikan jasmani merupakan suatu kegiatan mendidik anak dengan proses pendidikan melalui aktivitas pendidikan jasmani dan olahraga untuk membantu anak agar tumbuh dan berkembang secara wajar sesuai dengan tujuan pendidikan nasional. 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 siswa, 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 siswa (Hendrayana, dkk., 2018).

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



## **5. Hakikat Pembelajaran Senam**

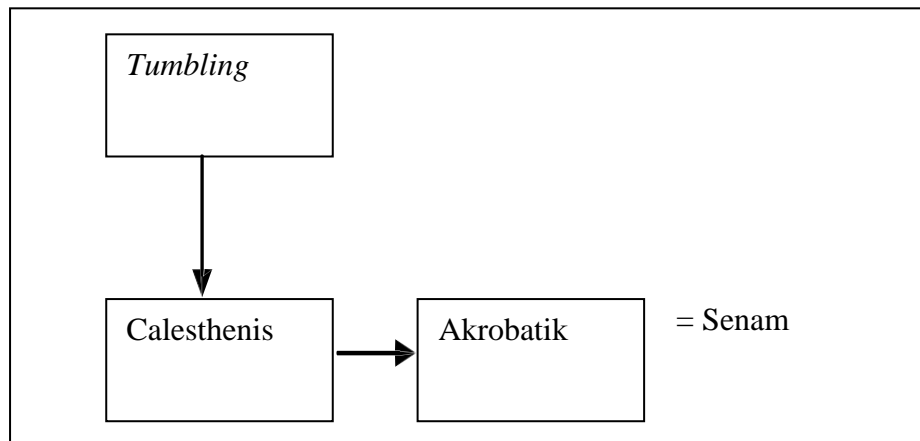
### **a. Pembelajaran Senam**

Senam merupakan salah satu olahraga yang diajarkan pada jenjang sekolah dasar. Soekarno (2000: 31) menyatakan bahwa senam yang dikenal dalam bahasa Indonesia sebagai salah satu cabang olahraga merupakan terjemahan langsung dari bahasa Inggris *gymnastics*, atau Belanda *gymnastiek*. *Gymnastics* sendiri dalam bahasa aslinya merupakan serapan kata dari bahasa Yunani yaitu *gymnos* yang berarti telanjang. *Gymnastiek* dipakai untuk menunjukkan kegiatan fisik yang memerlukan 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 bias mengikuti gerak pemakainya. *Gymnastics* dalam bahasa Yunani berasal dari kata *gymnazien* yang artinya berlatih atau melatih diri.

Senam adalah kegiatan utama yang paling bermanfaat untuk mengembangkan komponen fisik dan kemampuan gerak. Menurut Muhajir & Sutrisno (2013: 139) senam dapat diartikan sebagai “setiap bentuk pembelajaran fisik yang disusun secara sistematis dengan melibatkan gerakan-gerakan yang terpilih dan terencana untuk mencapai tujuan tertentu”. Soekarno (2000: 32) mendefinisikan senam sebagai latihan tubuh yang dipilih dan diciptakan dengan berencana, disusun secara sistematis dengan tujuan membentuk dan mengembangkan pribadi secara keseluruhan dengan harmonis. Hidayat (Mahendra, 2000: 9) mendefinisikan senam merupakan suatu latihan tubuh yang dipilih dan dilakukan secara sadar, disusun secara sistematis untuk tujuan

meningkatkan kesegaran jasmani, mengembangkan keterampilan, serta menanamkan nilai mental spiritual.

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



**Gambar 2. Pedoman Pengertian Senam**  
(Sumber: Mahendra, 2000: 10)

Senam lantai sendiri termasuk ke dalam kelompok senam artistik. Mahendra (dalam Prasetyo & Sunarti, 2016: 6) merupakan penggabungan antara aspek tumbling dan akrobatik untuk mendapatkan efek-efek artistik dan gerakangerakan yang dilakukan pada alat-alat tertentu. Efek artistiknya dihasilkan dari besaran (amplitudo) gerakan serta kesempurnaan gerak dalam menguasai tubuh ketika melakukan berbagai posisi. Soekarno, (2000: 30) memberikan penjelasan *calestenic*, *tumbling*, dan *akrobatik* sebagai berikut:

1) *Calestenic*

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

2) *Tumbling*

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

3) *Akrobatik*

*Akrobatik* adalah suatu ketangkasan yang merupakan gerak putar pada poros poros tubuh. Unsur-unsur gerakan *calestenic*, *tumbling*, dan *akrobatik* ada pada gerakan senam, gerakan senam menggabungkan keindahan tubuh, gerakannya cepat dan eksplosif, serta menonjolkan fleksibilitas dan keseimbangan yang mampu menjadi kesatuan gerak tubuh yang indah serta mempunyai karya seni dari tubuh jika dilihat.

Manfaatnya jelas untuk meningkatkan kekuatan fisik serta melatih penguasaan kontrol gerak.

Pembelajaran senam di sekolah memiliki sasaran paedagogis. Mahendra (2000: 10), menyatakan bahwa "pembelajaran senam di sekolah atau dikenal dengan senam kependidikan merupakan pembelajaran yang sasaran utamanya diarahkan untuk mencapai tujuan-tujuan pendidikan". Artinya, pembelajaran senam hanyalah alat, sedangkan yang menjadi tujuan adalah aspek pertumbuhan dan perkembangan anak yang dirangsang melalui kegiatan-kegiatan yang bertema senam. Artinya, senam kependidikan lebih menitikberatkan pada tujuan pembelajaran, yaitu pengembangan kualitas fisik dan pola gerak dasar. Oleh karena itu, proses pembelajaran senam di Sekolah Dasar bersifat fleksibel dan tidak bergantung dari materi, kurikulum, sarana dan prasarana.

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

#### **b. Pengertian Pembelajaran Senam Lantai**

Senam lantai merupakan salah satu bagian dari senam artistik. Dikatakan senam lantai karena keseluruhan keterampilan gerakan dilakukan pada lantai yang beralas matras tanpa melibatkan alat lainnya. Senam lantai mengacu pada gerak yang dikerjakan kombinasi terpadu dan menjelma dari setiap bagian

anggota tubuh dari kemampuan komponen motorik seperti kekuatan, kecepatan, keseimbangan, kelentukan, kelincahan, dan ketepatan (Muhajir, 2007: 69).

Soekarno (2000: 46), menyatakan “Senam dengan istilah lantai, merupakan gerakan atau bentuk latihannya dilakukan di atas lantai dengan beralaskan matras sebagai alat yang dipergunakan”. Berdasarkan materi yang ada dalam latihan senam lantai, keterampilan tersebut di atas terbagi ke dalam unsur gerakan yang bersifat statis (diam di tempat) dan dinamis (berpindah tempat). Keterampilan senam lantai yang bersifat statis meliputi: kayang, sikap lilin, *splits*, berdiri dengan kepala, berdiri dengan kedua tangan dan lain sebagainya. Keterampilan senam lantai yang bersifat dinamis meliputi; guling depan, guling belakang, guling lenting, meroda, dan lain sebagainya. Berdasarkan Kompetensi Inti dan Kompetensi Dasar (KI dan KD) Sekolah Dasar pembelajaran senam meliputi untuk kelas atas:

**Tabel 1. KI dan KD Pembelajaran Senam Sekolah Menengah Pertama**

Kelas	Kompetensi Inti	Kompetensi Dasar
VII	3.6 Memahami berbagai keterampilan dasar spesifik senam lantai	4.6 mempraktikkan berbagai keterampilan dasar spesifik senam lantai

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

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

### **c. Hakikat Guling Belakang**

Guling belakang merupakan salah satu jenis senam lantai. Menurut Muhajir (2006: 70), guling belakang adalah mengguling badan ke belakang, posisi badan tetap harus membulat, yaitu kaki dilipat, lutut tetap melekat di dada, kepala ditundukan sampai dagu melekat di dada. Mulyaningsih, dkk (2009: 30) menyatakan bahwa guling belakang merupakan kebalikkan dari guling depan, gerakan dimulai secara berurutan dimulai dari pinggul bagian belakang, pinggang, punggung dan pundak. Gerak berguling ke belakang merupakan keterampilan dasar sebagai pengendalian dan penguasaan tubuh saat melakukan gerakan putaran ke belakang.

Menurut Hay (1985: 293) guling ke belakang (*back roll*) adalah “*In essence, merely the reverse of a forward roll. Starting from a crouch position, the gymnast pushes off so that the line of gravity passes outside the backward limit of the base. This movement, which results in backward angular momentum being imparted to the body, initiates the backward roll.*” Maksud dari penjelasan tersebut ialah guling ke belakang (*back roll*) adalah pada dasarnya hanya

kebalikan dari gerakan guling ke depan (*forward roll*). Dimulai dari posisi berjongkok, pesenam mendorong badanya ke belakang dengan kuat, gerakan ini yang menyebabkan suatu gerakan badan ke belakang, sehingga memulai untuk gerakan guling ke belakang.

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

- 1) Sikap awal, jongkok membelakangi matras, kedua kaki rapat.
- 2) Kedua paha menempel pada perut, dagu menempel pada dada. Kedua telapak tangan menghadap keatas dengan ibu jari menempel di samping telinga.
- 3) 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.

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

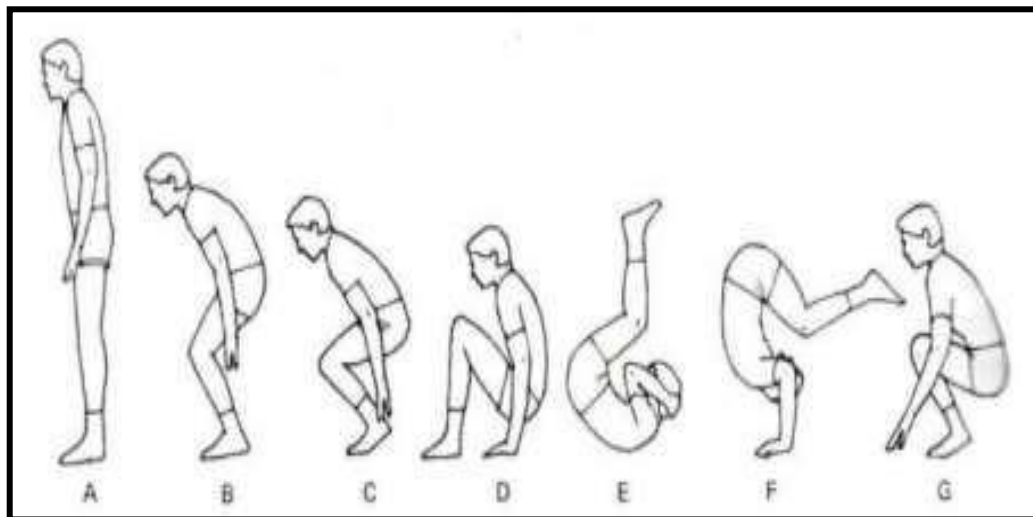
- 1) Peserta didik diberikan pembelajaran ayun punggung sebagai pengenalan, pelaksanaannya yaitu dari sikap duduk kemudian merebahkan punggung hingga tengkuk. Ketika posisi sampai ke tengkuk, pinggul berada di atas. Selanjutnya berayun kembali mulai dari mulai dari tengkuk, punggung, dan kembali ke pinggul.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

Apabila saat melaksanakan guling belakang peserta didik kekurangan tenaga dorong ke belakang, maka guru atau teman dapat membantu dengan cara

mendorong punggung saat berguling. Posisi yang membantu berada di samping. Gerakan guling ke belakang (*back roll*) adalah “menggelundung ke belakang posisi badan tetap harus membulat yaitu kaki dilipat, lutut tetap melekat di dada, kepala ditundukan sampai dagu melekat di dada” (Muhajir dan Sutrisno, 2013: 200). Dalam gerakan guling belakang ada beberapa variasi di antaranya; 1) guling belakang kaki tekuk, 2) guling belakang kaki lurus, 3) guling belakang kaki silang, 4) guling belakang kaki buka (kangkang). Berikut dijelaskan masing-masing gerakan guling belakang:

#### 1) Guling belakang kaki tekuk

Langkah-langkah melakukan gerakan guling ke belakang kaki tekuk Wiley dan Sons (dalam Sari, Sugiarto, & Purnami, 2016: 60) teknik gerakan guling ke belakang kaki tekuk dapat dilakukan sebagai berikut:



**Gambar 3. Gerakan Guling Belakang Kaki Tekuk**  
(Sumber: Sari, Sugiarto, & Purnami, 2016: 60)

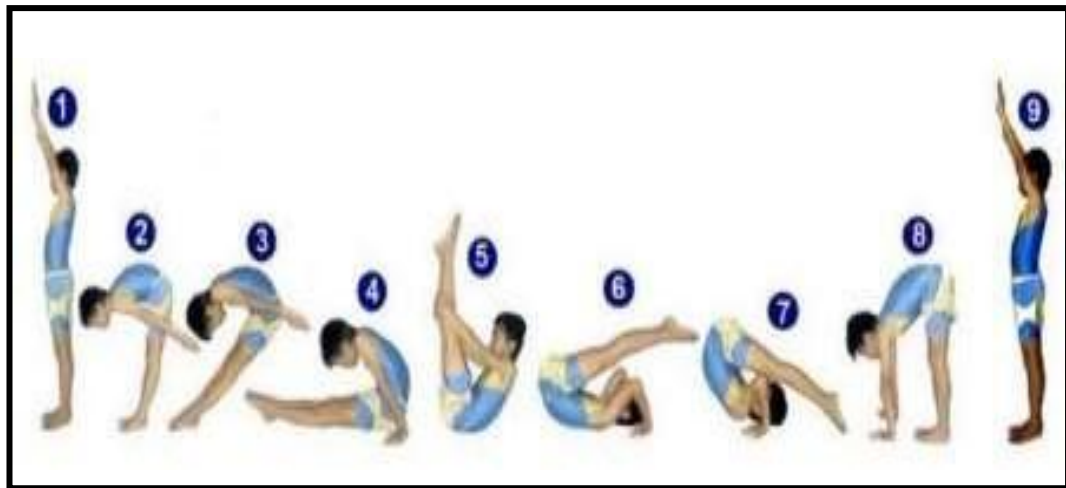
Menurut Wiley dan Sons (dalam Sari, Sugiarto, & Purnami, 2016: 60) tahapan guling belakang kaki tekuk dapat dilakukan sebagai berikut:



*Lower from a standing to a squatting position (B, C), with the fingers pointing forward. Place the hands behind the hips, fingers pointing forward, round the back, and roll rearward. The hands press against the ground, breaking the fall. Then, as soon as the weight is off the hands, they are moved to a position at the top of the shoulders (fingers pointing backward) to take the weight off the neck (D, E, F). The performer must keep his chin to the chest, back rounded, and knees together throughout the stunt.*

Maksud dari penjelasan tersebut ialah lebih rendah dari berdiri ke posisi jongkok (B, C), dengan jari-jari menunjuk ke depan. Tempatkan tangan di belakang pinggul, jari menunjuk ke depan, putaran belakang, dan guling belakang. Tangan menekan matras, menahan berat badan (D, E, F). Kemudian, segera setelah berat badan bertumpuh pada tangan, pindah keposisi di atas bahu (jari menunjuk ke belakang) tekuk leher agar dagu tetap menempel dada, membulatkan badan dan melakukan guling belakang.

## **2) Guling belakang kaki lurus**



**Gambar 4. Gerakan Guling Belakang Kaki Lurus**  
(Sumber: Sari, Sugiarto, & Purnami, 2016: 61)

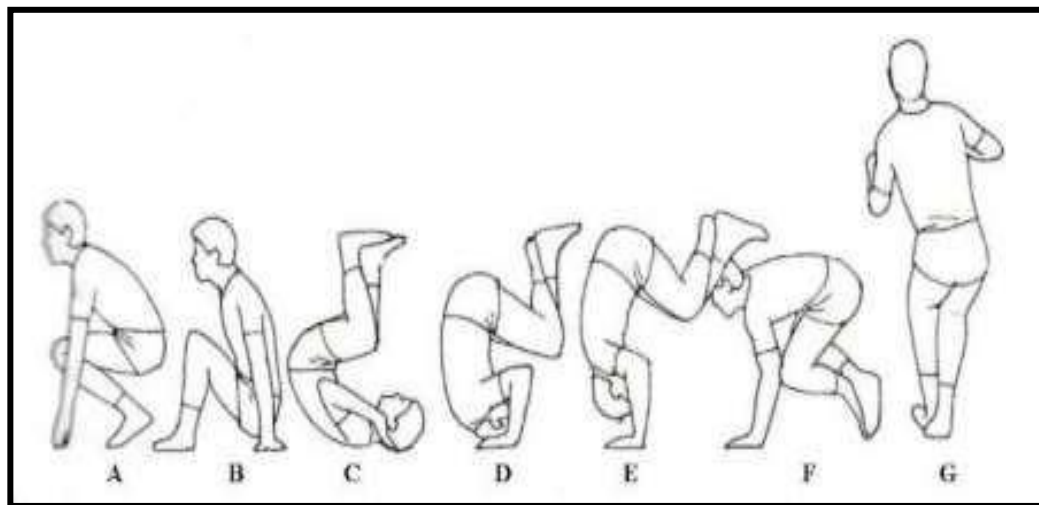
Menurut Adisuyanto (2009: 90) tahapan guling ke belakang kaki lurus (menyudut) dapat dilakukan sebagai berikut:

- a) sikap awal, posisi berdiri tegak kedua tangan diangkat ke atas. Pada posisi ini, kedua lutut dan kedua siku dalam posisi lurus. Telapak tangan dibuka dan seluruh jari posisi rapat;
- b) turunkan kedua tangan secara perlahan ke arah belakang. Seiring turunnya tangan, lipat pinggul secara perlahan ke bawah;
- c) turunkan kedua tangan hingga menyentuh dasar lantai, posisi kedua lutut tetap dijaga tetap lurus, pandangan mata tertuju ke lutut dan kedua tangan dalam posisi siku lurus;
- d) ketika pantat menyentuh dasar lantai, kedua tangan berfungsi sebagai penahan laju turunya badan. Sikap badan tetap dalam posisi menyudut;
- e) jatuhnya badan menghasilkan dorongan sangat kuat ke belakang dan diikuti kedua kaki dengan cepat diarahkan ke belakang, pertahankan posisi badan tetap menyudut dan kedua kaki rapat. Apabila anak didik belum memiliki kekuatan perut yang cukup dapat dianjurkan memegang kedua lutut secara kuat;
- f) ketika menarik kaki ke arah belakang, secara cepat kedua tangan beralih ke samping kepala dan sejajar dengan telinga. Lutut harus dipertahankan dalam kondisi tetap lurus sampai dengan kedua telapak kaki menyentuh dasar lantai di belakangnya;
- g) pertahankan posisi kaki tetap dalam keadaan menyudut. Sebelum kaki menyentuh lantai, tangan diperkenankan mendorong terlebih dahulu. Menunggu saatnya kedua kaki betul-betul menyentuh dasar lantai;
- h) saat kedua kaki menyentuh dasar lantai, dorong kedua tangan secara bersama hingga ke posisi tangan lurus;
- i) kembali ke sikap awal.

### **3) Guling belakang kaki silang**

Langkah-langkah melakukan gerakan guling ke belakang kaki silang

Wiley dan Sons, (dalam Sari, Sugiarto, & Purnami, 2016: 62) teknik gerakan guling ke belakang kaki silang dapat dilakukan sebagai berikut:

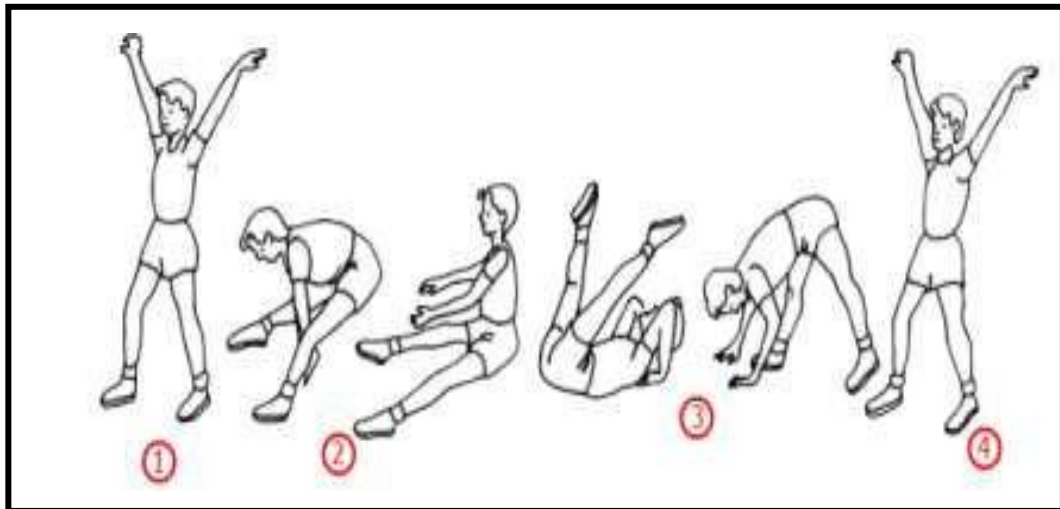


**Gambar 5. Gerakan Guling Belakang Kaki Silang**  
(Sumber: Sari, Sugiarto, & Purnami, 2016: 62)

Menurut Wiley dan Sons (dalam Sari, Sugiarto, & Purnami, 2016: 62) tahapan senam lantai gerakan guling belakang kaki silang dapat dilakukan sebagai berikut: *“begin in a squatting position as if to do a backward roll. As soon the feet are taken off the mat, cross the legs and continue rolling backward. When the feet contact the mat, remain on the toes. Complete a full one-half turn and finish in a standing position”*. Maksud dari penjelasan tersebut ialah mulai dengan posisi jongkok seperti melakukan guling belakang. Silangkan kaki ketika kaki diangkat dan terus berguling ke belakang. Ketika kaki menyentuh matras, kaki tetap disilangkan dan posisi terakhir berdiri.

#### **4) Guling belakang kaki buka (kangkang)**

Langkah-langkah melakukan gerakan guling ke belakang kaki buka (kangkang) Thomas & Thomas, (2008: 58) teknik gerakan guling ke belakang kaki buka (kangkang) dapat dilakukan sebagai berikut:



**Gambar 6. Gerakan Guling Belakang Kaki Buka (Kangkang)**  
(Sumber: Sari, Sugiarto, & Purnami, 2016: 62)

Menurut Thomas & Thomas, (2008: 58) tahapan senam lantai gerakan guling belakang kaki buka (kangkang) dapat dilakukan sebagai berikut:

- a) *Begin standing in a straddle balance position, with your back forward the length of the mat.*
- b) *Moved your hands between your legs as your torso moves forward to lower your body, with your hips moving back and down, until your seat touches the mat.*
- c) *Move your hands to your shoulders as in the regular backward roll. Immediately roll your body backward, while your legs remain in the straddle position.*
- d) *recover to straddle balance position (as show in figure).*

Maksud dari penjelasan tersebut ialah:

- a) Mulai dengan sikap berdiri posisi mengangkang dengan seimbang, dengan membelakangi matras,
- b) Pindahkan kedua tangan diantara kaki, lalu bagian bawah tubuh turunkan pinggangmu ke bawah hingga menyentuh matras,
- c) Pindahkan tangan ke bahu seperti saat melakukan guling belakang biasa, Segera guling belakang, ketika kaki tetap pada posisi terbuka (kangkang),
- d) kembali ke posisi buka (seperti pada gambar).

## 6. Karakteristik Peserta Didik SMP

Anak SMP rata-rata berusia antara 12-15 tahun, dalam usia ini anak akan memasuki masa remaja. Untuk merumuskan sebuah definisi yang memadai tentang remaja tidaklah mudah, sebab kapan masa remaja berakhir dan kapan anak remaja tumbuh menjadi seorang dewasa tidak dapat ditetapkan secara pasti. Masa remaja merupakan peralihan dari fase anak-anak ke fase dewasa. Dewi (2012: 4) menyatakan bahwa fase masa remaja (pubertas) yaitu antara umur 12-19 tahun untuk putra dan 10-19 tahun untuk putri. Pembagian usia untuk putra 12-14 tahun termasuk masa remaja awal, 14-16 tahun termasuk masa remaja pertengahan, dan 17-19 tahun termasuk masa remaja akhir. Pembagian untuk putri 10-13 tahun termasuk remaja awal, 13-15 tahun termasuk remaja pertengahan, dan 16-19 tahun termasuk remaja akhir. Desmita (2009: 190) menyatakan bahwa fase masa remaja (pubertas) yaitu antara umur 12-21 tahun, dengan pembagian 12-15 tahun termasuk masa remaja awal, 15-18 tahun termasuk masa remaja pertengahan, 18-21 tahun termasuk masa remaja akhir. Dengan demikian usia remaja dalam penelitian ini digolongkan sebagai fase remaja awal, karena memiliki rentang usia 12-15 tahun.

Masa remaja adalah masa transisi dalam rentang kehidupan manusia, menghubungkan masa kanak-kanak dan masa dewasa (Santrock, 2003: 47). Remaja, yang dalam bahasa aslinya disebut *adolescence*, berasal dari bahasa Latin *adolescere* yang artinya “tumbuh atau tumbuh untuk mencapai kematangan”. Bangsa primitif dan orang-orang purbakala memandang masa puber dan masa remaja tidak berbeda dengan periode lain dalam rentang kehidupan. Masa remaja

adalah periode peralihan dari masa anak ke masa dewasa (Widyastuti, Rahmawati, & Purnamaningrum; 2009). Lebih lanjut dikemukakan Widyastuti, Rahmawati, & Purnamaningrum (2009: 11) menyatakan "Masa remaja yakni antara usia 10-19 Tahun, adalah suatu periode masa pematangan organ reproduksi manusia, dan sering disebut Masa Pubertas".

Menurut Mappiare dalam Ali & Asrori (2004: 9) "Masa remaja berlangsung antara umur 12 tahun sampai dengan 21 tahun bagi wanita dan 13 tahun sampai dengan 22 tahun bagi pria". Hal ini berarti remaja merupakan masa peralihan dari anak-anak menuju ke usia dewasa, perkembangan masa remaja itu sendiri berbeda antara laki-laki dan perempuan, dikarenakan perempuan mengalami perkembangan biologis (bentuk fisik/tubuh) dan psikologis (pemikiran/kematangan emosi) cenderung lebih cepat dari laki-laki.

Desmita (2009: 36) mengungkapkan beberapa karakteristik siswa sekolah menengah pertama (SMP) antara lain: (1) terjadi ketidak seimbangan antara proporsi tinggi dan berat badan; (2) mulai timbul ciri-ciri seks sekunder; (3) kecenderungan ambivalensi, serta keinginan menyendiri dengan keinginan bergaul dan keinginan untuk bebas dari dominasi dengan kebutuhan bimbingan dan bantuan orang tua; (4) senang membandingkan kaedah-kaedah, nilai-nilai etika atau norma dengan kenyataan yang terjadi dalam kehidupan orang dewasa; (5) mulai mempertanyakan secara *skeptic* mengenai eksistensi dan sifat kemurahan dan keadilan Tuhan; (6) reaksi dan ekspresi emosi masih labil; (7) mulai mengembangkan standar dan harapan terhadap perilaku diri sendiri yang

sesuai dengan dunia sosial; dan (8) kecenderungan minat dan pilihan karier relatif sudah lebih jelas.

Remaja merupakan fase antara fase anak-anak dengan fase dewasa, dengan demikian perkembangan-perkembangan terjadi pada fase ini. Seperti yang diungkapkan oleh Desmita (2009: 190-192) secara garis besar perubahan/perkembangan yang dialami oleh remaja meliputi perkembangan fisik, perkembangan kognitif, dan perkembangan psikososial. Yusuf (2012: 193-209) menyatakan bahwa perkembangan yang dialami remaja antara lain perkembangan fisik, perkembangan kognitif, perkembangan emosi, perkembangan sosial, perkembangan moral, perkembangan kepribadian, dan perkembangan kesadaran beragama. Jahja (2011: 231-234) menambahkan aspek perkembangan yang terjadi pada remaja antara lain perkembangan fisik, perkembangan kognitif, dan perkembangan kepribadian, dan sosial.

Siswa SMP biasanya berumur 13-15 tahun. Menurut Sukintaka (2004: 45), anak SMP mempunyai ciri-ciri tertentu diantaranya:

- a. Jasmani
  - 1) Laki-laki ataupun perempuan ada pertumbuhan memanjang.
  - 2) Membutuhkan pengaturan istirahat yang baik.
  - 3) Sering menampilkan kecanggungan dan koordinasi yang kurang baik sering diperlihatkan.
  - 4) Merasa mempunyai ketahanan dan sumber energi.
  - 5) Mudah lelah, tetapi tidak dihiraukan.
  - 6) Kesiapan dan kematangan untuk keterampilan bermain menjadi baik
- b. Psikis atau mental
  - 1) Banyak mengeluarkan energi dan fantasinya.
  - 2) Ingin menentukan pandangan hidupnya.
- c. Sosial
  - 1) Ingin tetap diakui oleh kelompoknya.
  - 2) Persekawanan yang tetap makin berkembang.

Siswa SMP sebagai peserta didik dinyatakan sebagai individu yang berada pada tahap yang tidak jelas dalam proses perkembangannya. Ternyata dari hasil ketidakjelasan tersebut diakibatkan karena sedang ada pada periode transisi yakni dari periode anak-anak menuju remaja. Berdasarkan pendapat di atas dapat diketahui bahwa anak usia Sekolah Menengah Pertama (SMP) termasuk dalam taraf masa perkembangan atau berada pada masa remaja usia 12-15 tahun. Masa remaja ini merupakan perubahan menuju masa dewasa yang pada usia ini terjadi perubahan yang menonjol pada diri anak baik perubahan fisik maupun pola berpikir.

## **B. Penelitian yang Relevan**

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

1. Penelitian yang dilakukan oleh Sudarsih (2013) yang berjudul “Tingkat Kesulitan Belajar Senam Lantai Guling Belakang Siswa Kelas V SD N Kowangbinangun Kecamatan Kalasan Kabupaten Sleman”. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kesulitan belajar senam lantai guling belakang siswa kelas V SD Negeri Kowangbinangun, Kecamatan Kalasan, Kabupaten Sleman. Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif. Subjek dalam penelitian ini adalah siswa kelas V SD N Kowangbinangun Kecamatan Kalasan Sleman. Subjek dalam penelitian ini sebanyak 16 siswa. Teknik pengumpulan data menggunakan angket. Analisis data menggunakan analisis statistik deskriptif kuantitatif dengan persentase. Hasil penelitian diketahui Tingkat kesulitan belajar senam lantai guling belakang



siswa kelas V SD Negeri Kowangbinangun, Kecamatan Kalasan, Kabupaten Sleman kategori data faktor internal 1 orang (6,2%) kategori sangat tinggi dan 1 orang (6,2%) kategori tinggi. 6 orang (37,4%) kategori sedang, 7 orang (43,8%) kategori rendah dan 1 orang (6,2%) kategori sangat rendah. Sedang kategori data faktor eksternal 5 orang (31,2%) kategori tinggi dan 7 orang (31,2%) kategori sedang. 3 orang (18,8%) kategori rendah dan 1 orang (6,2%) kategori sangat rendah. Tidak ada siswa yang kesulitan belajar faktor eksternal kategori sangat tinggi.

2. Penelitian yang dilakukan oleh Rahayu (2015) yang berjudul “Hambatan Peserta Didik Kelas V pada Materi Guling Depan dalam Pembelajaran Senam Se-Gugus 02 di Kecamatan Pundong Kabupaten 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”.

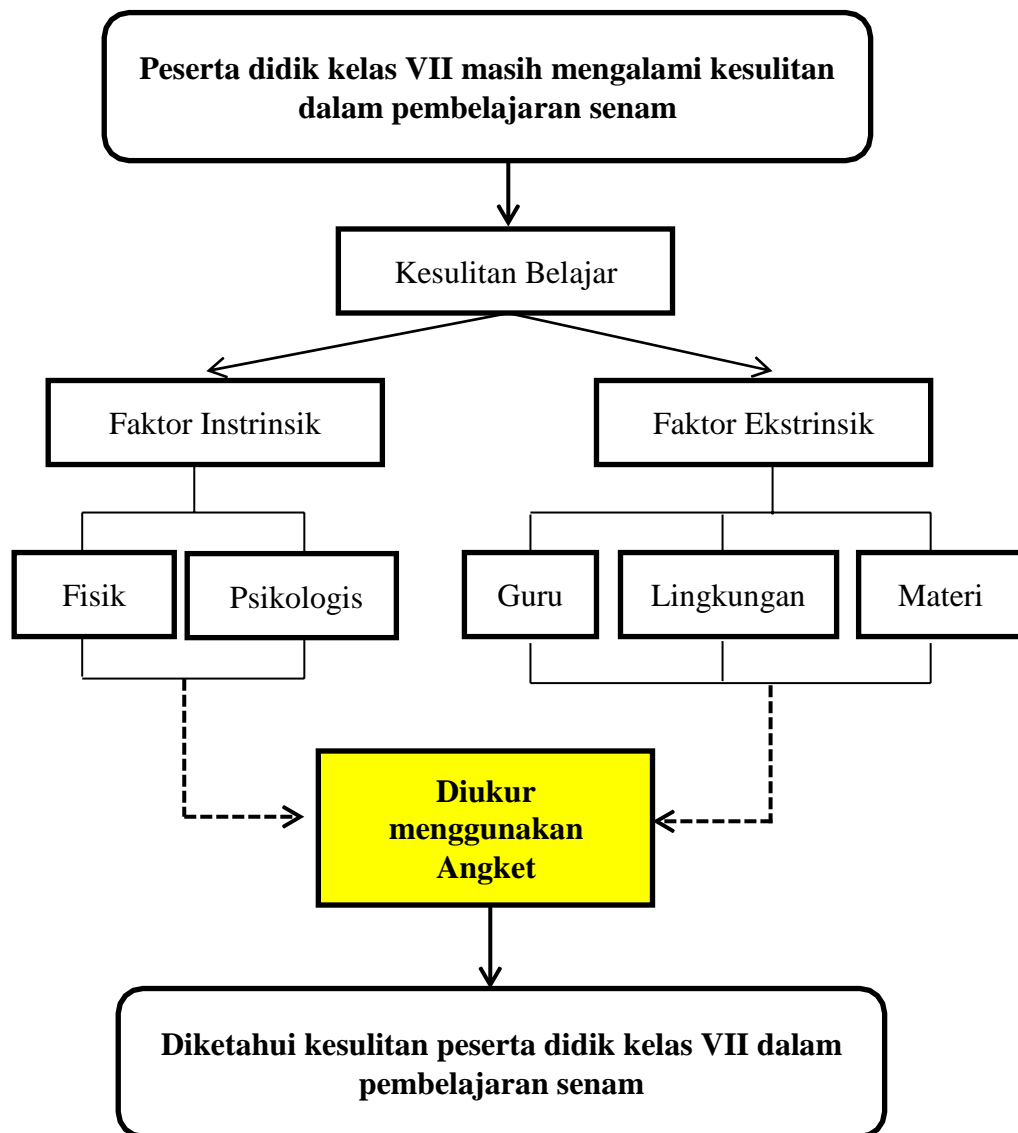
3. Penelitian yang dilakukan oleh Heriyanti (2008) yang berjudul “Identifikasi kesulitan peserta didik kelas VII SMP N 24 Purworejo dalam pembelajaran guling belakang“. Populasi yang digunakan adalah seluruh peserta didik kelas VII SMP N 24 Purworejo sebanyak 137 peserta didik. Sampel yang digunakan dalam penelitian adalah seluruh populasi. Adapun teknik pengambilan data dengan menggunakan instrumen berupa angket. Analisis data menggunakan analisis deskriptif kuantitatif dengan persentase. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat kesulitan belajar guling belakang adalah sedang dengan prosentase 51,09%. Penghambat dari faktor intern masuk kategori sedang dan faktor ekstern juga dalam kategori sedang. Secara rinci sebanyak 8,76% peserta didik kelas VII selama mengikuti pembelajaran guling belakang dalam kategori sedang, 27,74% peserta didik dalam kategori tidak sulit, dan 6,57% dalam kategori sangat sulit. Jadi berdasarkan hasil analisis data yang dilakukan oleh peneliti, dapat disimpulkan bahwa tingkat kesulitan dalam pembelajaran guling belakang adalah sedang. Penghambat dari faktor intern masuk kategori sedang dan faktor ekstern masuk kategori sedang dan faktor ekstern juga dalam kategori sedang.

### **C. Kerangka Berpikir**

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.

Faktor yang mempengaruhi kesulitan belajar yaitu dari dalam diri (faktor instrinsik: fisik dan psikologis) maupun faktor luar diri (faktor ekstrinsik: guru, lingkungan, dan materi) individu. Pengenalan terhadap faktor-faktor yang mempengaruhi hasil belajar penting sekali, artinya dalam rangka membantu siswa dalam mencapai hasil belajar yang sebaik-baiknya.

Berdasarkan hasil observasi, diketahui bahwa peserta didik masih mengalami kesulitan khususnya dalam pembelajaran senam lantai guling belakang. Kesulitan yang dialami saat pembelajaran senam lantai guling belakang di SMP Muhammadiyah 4 Yogyakarta diantaranya sarana dan prasarana yang digunakan masih terbatas, peserta didik merasa takut dalam melaksanakan senam lantai guling belakang, dan guru tidak menggunakan media yang menarik dalam pembelajaran senam lantai. Berdasarkan hal tersebut, maka perlu diungkap lebih dalam mengenai kesulitan peserta didik kelas VII terhadap pembelajaran senam lantai guling belakang di SMP Muhammadiyah 4 Yogyakarta yang akan diukur menggunakan angket. Bagan kerangka berpikir dalam penelitian ini dijelaskan pada gambar sebagai berikut:



**Gambar 7. Bagan Kerangka Berpikir**

### **BAB III METODE PENELITIAN**

#### **A. Jenis Penelitian**

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif. Pendapat Sugiyono (2007: 147), menyatakan bahwa penelitian deskriptif digunakan untuk mendeskripsikan atau menggambarkan data yang telah terkumpul sebagaimana adanya. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah survei. Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan instrumen yang berupa angket tertutup.

#### **B. Tempat dan Waktu Penelitian**

Penelitian ini dilakukan di SMP Muhammadiyah 4 Yogyakarta, yang beralamat di Jl. Ki Mangunsarkoro No.43, Gunungketur, Pakualaman, Kota Yogyakarta, Daerah Istimewa Yogyakarta 55166. Penelitian ini dilaksanakan pada bulan Januari 2020.

#### **C. Populasi dan Sampel Penelitian**

Arikunto (2010: 173) menyatakan bahwa “populasi adalah keseluruhan subjek penelitian”. Populasi dalam penelitian adalah seluruh peserta didik kelas VII di SMP Muhammadiyah 4 Yogyakarta yang berjumlah 142 peserta didik. Teknik *sampling* menggunakan *total sampling*, yaitu seluruh populasi dari siswa kelas VII di SMP Muhammadiyah 4 Yogyakarta yang berjumlah 142 siswa diambil semua untuk menjadi sampel. Rincian sampel dalam penelitian ini disajikan pada tabel 2 sebagai berikut:

**Tabel 2. Sampel Penelitian**

No	Kelas	Jumlah
1	VII A	28
2	VII B	30
3	VIII C	27
4	VIII D	27
5	VIII E	30
<b>Jumlah</b>		<b>142</b>

#### **D. Definisi Operasional Variabel Penelitian**

Pendapat Arikunto, (2010: 118) menyatakan bahwa “Variabel adalah objek penelitian atau apa yang menjadi titik perhatian suatu penelitian. Variabel yang akan diteliti dalam penelitian ini adalah tingkat kesulitan peserta didik kelas VII dalam pembelajaran senam lantai guling belakang di SMP Muhammadiyah 4 Yogyakarta. Definisi operasionalnya yaitu suatu tingkat kesulitan dalam proses belajar yang ditandai oleh adanya hambatan-hambatan tertentu untuk mencapai hasil belajar. Hambatan-hambatan ini mungkin disadari dan mungkin tidak disadari oleh siswa yang bersangkutan. Orang yang mengalami hambatan dalam proses mencapai hasil belajarnya, maka hasil yang dicapai berada di bawah potensi yang dimiliki yang diukur menggunakan angket.

#### **E. Teknik dan Instrumen Pengumpulan Data**

##### **1. Instrumen Penelitian**

Instrumen atau alat yang digunakan dalam penelitian ini berupa angket tertutup. Pendapat Arikunto (2010: 168), menyatakan bahwa angket tertutup adalah angket yang disajikan dalam bentuk sedemikian rupa, sehingga responden tinggal memberikan tanda *check list* (✓) pada kolom atau tempat yang sesuai, dengan angket langsung menggunakan skala bertingkat. Skala bertingkat dalam angket ini menggunakan modifikasi skala *Likert* dengan empat pilihan jawaban

yaitu, Sangat Setuju (SS), Setuju (S), Tidak Setuju (TS), dan Sangat Tidak Setuju (STS).

Pendapat Hadi (1991: 40) menerangkan bahwa modifikasi Skala Likert dengan meniadakan kategori jawaban di tengah mempunyai tiga alasan, sebagai berikut:

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

**Tabel 3. Alternatif Jawaban Angket**

Pernyataan	Alternatif Pilihan			
	SS	S	TS	STS
Negatif	4	3	2	1
Positif	1	2	3	4

Instrumen ini mengacu penelitian yang telah dilakukan oleh Didit Ardianto tahun 2010. Instrumen ini selanjutnya dikonsultasikan kepada ahli atau dosen pembimbing guna memperoleh masukan dari dosen pembimbing atau ahli. Selanjutnya mengadakan perbaikan instrumen sesuai masukan dari dosen pembimbing atau ahli. Validasi dalam penelitian dilakukan kepada dosen ahli,

yaitu Ibu Farida Mulyaningsih, M.Kes. Kisi-kisi instrumen pada tabel 4 sebagai berikut:

**Tabel 4. Kisi-kisi Instrumen**

Konstrak	Faktor	Indikator	No Soal		Σ
			+	-	
Kesulitan peserta didik kelas VII dalam pembelajaran senam lantai guling belakang di SMP Muhammadiyah 4 Yogyakarta	Intrinsik	Fisik		1, 2	2
		Psikologis		3, 4	2
	Ekstrinsik	Guru		5, 6, 7, 8	4
		Lingkungan		9, 10, 11	3
		Materi		12, 13	2
Jumlah			13		

## 2. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data yang akan digunakan adalah dengan pemberian angket kepada responden yang menjadi subjek dalam penelitian. Adapun mekanismenya adalah sebagai berikut:

- Peneliti meminta surat izin penelitian dan koordinasi.
- Peneliti mencari data peserta didik kelas VII di SMP Muhammadiyah 4 Yogyakarta.
- Peneliti menyebarkan angket kepada responden.
- Selanjutnya peneliti mengumpulkan angket dan melakukan transkrip atas hasil pengisian angket.
- Setelah memperoleh data penelitian data diolah menggunakan analisis statistik kemudian peneliti mengambil kesimpulan dan saran.

## F. Validitas dan Reliabilitas

Sebelum digunakan pengambilan data sebenarnya, bentuk akhir dari tes yang telah disusun perlu diujicobakan guna memenuhi alat sebagai pengumpul



data yang baik. Uji coba dilakukan di SMP Muhammadiyah 2 Yogyakarta yang berjumlah 32 siswa. Hasil analisis dijelaskan sebagai berikut:

### 1. Uji Validitas

Pendapat Arikunto (2010: 96) bahwa “validitas adalah suatu ukuran yang menunjukkan tingkat-tingkat kevalidan atau kesahihan sesuatu instrumen”. Menghitung validitas menggunakan rumus korelasi yang dikenal dengan rumus korelasi *Product Moment* (Arikunto, 2010: 46). Nilai  $r_{xy}$  yang diperoleh akan dikonsultasikan dengan harga *product moment* pada taraf signifikansi 0,05. Bila  $r_{xy} > r_{tab}$  maka item tersebut dinyatakan valid. Perhitungannya menggunakan SPSS 20. Hasil analisis validitas pada tabel 5 sebagai berikut:

**Tabel 5. Hasil Uji Validitas Instrumen**

Butir	$r$ hitung	$r$ tabel (df 32;5%)	Keterangan
01	0,987	0,339	Valid
02	0,635	0,339	Valid
03	0,952	0,339	Valid
04	0,987	0,339	Valid
05	0,635	0,339	Valid
06	0,987	0,339	Valid
07	0,987	0,339	Valid
08	0,952	0,339	Valid
09	0,987	0,339	Valid
10	0,952	0,339	Valid
11	0,987	0,339	Valid
12	0,987	0,339	Valid
13	0,987	0,339	Valid

Berdasarkan hasil analisis, menunjukkan bahwa dari 13 butir menunjukkan bahwa semua butir valid. Hal tersebut dikarenakan  $r_{hitung} > r_{tabel}$ , sehingga terdapat 13 butir valid yang digunakan untuk penelitian. (Hasil analisis selengkapnya disajikan pada lampiran halaman)

## 2. Uji Reliabilitas

Reliabilitas instrumen mengacu pada satu pengertian bahwa sesuatu instrumen cukup dapat dipercaya untuk digunakan sebagai alat pengumpul data karena instrumen tersebut sudah baik (Arikunto, 2010: 41). Analisis keterandalan butir hanya dilakukan pada butir yang dinyatakan sah saja dan bukan semua butir yang belum diuji. Untuk memperoleh reliabilitas menggunakan rumus *Alpha Cronbach* (Arikunto, 2010: 47). Berdasarkan hasil analisis, hasil uji reliabilitas instrumen pada tabel 6 sebagai berikut:

**Tabel 6. Hasil Uji Reliabilitas**

<i>Cronbach's Alpha</i>	<i>N of Items</i>
0,987	13

## G. Teknik Analisis Data

Setelah semua data terkumpul, langkah selanjutnya adalah menganalisis data sehingga data-data tersebut dapat ditarik suatu kesimpulan. Widoyoko (2014: 238) menyatakan bahwa untuk menentukan kriteria skor dengan menggunakan Penilaian Acuan Norma (PAN) ideal pada tabel 7 sebagai berikut:

**Tabel 7. Norma Penilaian**

No	Interval	Kategori
1	$M_i + 1,8 S_{bi} < X$	Sangat Tinggi
2	$M_i + 0,6 S_{bi} < X \leq M_i + 1,8 S_{bi}$	Tinggi
3	$M_i - 0,6 S_{bi} < X \leq M_i + 0,6 S_{bi}$	Cukup
4	$M_i - 1,8 S_{bi} < X \leq M_i - 1,8 S_{bi}$	Rendah
5	$X \leq M_i - 1,8 S_{bi}$	Sangat Rendah

(Sumber: Widoyoko, 2014: 238)

Keterangan:

$X$  = rata-rata

$M_i = \frac{1}{2}$  (skor maks ideal + skor min ideal)

$S_{bi} = \frac{1}{6}$  (skor maks ideal – skor minideal)

Skor maks ideal = skor tertinggi

Skor min ideal = skor terendah

Teknik analisis data dalam penelitian ini menggunakan teknik analisis data deskriptif persentase. Rumus sebagai berikut (Sudijono, 2009: 40):

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

Keterangan:

P = persentase yang dicari (frekuensi relatif)

F = frekuensi

N = jumlah responden

(Sumber: Sudijono, 2009: 40)

## **BAB IV**

### **HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

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

Hasil penelitian ini dimaksudkan untuk menggambarkan data yaitu tingkat kesulitan peserta didik kelas VII dalam pembelajaran senam lantai guling belakang di SMP Muhammadiyah 4 Yogyakarta, yang diungkapkan dengan angket yang berjumlah 13 butir, dan terbagi dalam dua faktor, yaitu faktor instrinsik dan ekstrinsik. Hasil analisis data dipaparkan sebagai berikut:

Deskriptif statistik data hasil penelitian tingkat kesulitan peserta didik kelas VII terhadap pembelajaran senam lantai guling belakang di SMP Muhammadiyah 4 Yogyakarta didapat skor terendah (*minimum*) 22,00, skor tertinggi (*maksimum*) 43,00, rerata (*mean*) 31,14, nilai tengah (*median*) 31,00, nilai yang sering muncul (*mode*) 33,00, *standar deviasi* (SD) 4,03. Hasil selengkapnya dapat dilihat pada tabel 8 sebagai berikut:

**Tabel 8. Deskriptif Statistik Tingkat Kesulitan Peserta Didik Kelas VII dalam Pembelajaran Senam Lantai Guling Belakang di SMP Muhammadiyah 4 Yogyakarta**

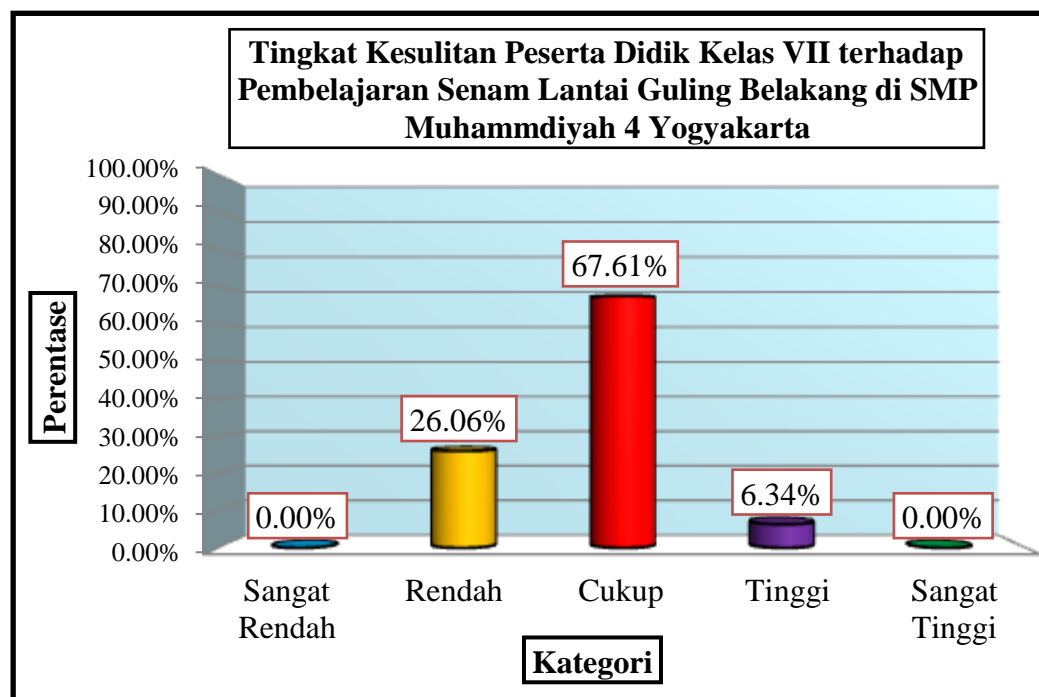
Statistik	
<i>N</i>	142
<i>Mean</i>	31.14
<i>Median</i>	31.00
<i>Mode</i>	33.00
<i>Std, Deviation</i>	4.03
<i>Minimum</i>	22.00
<i>Maximum</i>	43.00

Apabila ditampilkan dalam bentuk Norma Penilaian, tingkat kesulitan peserta didik kelas VII terhadap pembelajaran senam lantai guling belakang di SMP Muhammadiyah 4 Yogyakarta disajikan pada tabel 9 sebagai berikut:

**Tabel 9. Norma Penilaian Tingkat Kesulitan Peserta Didik Kelas VII dalam Pembelajaran Senam Lantai Guling Belakang di SMP Muhammadiyah 4 Yogyakarta**

No	Interval	Kategori	Frekuensi	%
1	$44 < X$	Sangat Tinggi	0	0.00%
2	$36 < X \leq 44$	Tinggi	9	6.34%
3	$28 < X \leq 36$	Cukup	96	67.61%
4	$20 < X \leq 28$	Rendah	37	26.06%
5	$X \leq 20$	Sangat Rendah	0	0.00%
<b>Jumlah</b>			<b>142</b>	<b>100%</b>

Berdasarkan Norma Penilaian pada tabel 9 tersebut di atas, tingkat kesulitan peserta didik kelas VII terhadap pembelajaran senam lantai guling belakang di SMP Muhammadiyah 4 Yogyakarta dapat disajikan pada gambar 8 sebagai berikut:



**Gambar 8. Diagram Batang Tingkat Kesulitan Peserta Didik Kelas VII dalam Pembelajaran Senam Lantai Guling Belakang di SMP Muhammadiyah 4 Yogyakarta**

Berdasarkan tabel 7 dan gambar 8 di atas menunjukkan bahwa tingkat kesulitan peserta didik kelas VII terhadap pembelajaran senam lantai guling belakang di SMP Muhammadiyah 4 Yogyakarta berada pada kategori “sangat rendah” sebesar 0,00% (0 peserta didik), “rendah” sebesar 26,06% (37 peserta didik), “cukup” sebesar 67,61% (96 peserta didik), “tinggi” sebesar 6,34% (9 peserta didik), dan “sangat tinggi” sebesar 0,00% (0 peserta didik). Berdasarkan nilai rata-rata, yaitu 31,14, dalam kategori “cukup”.

### 1. Faktor Instrinsik

Deskriptif statistik data hasil penelitian tentang tingkat kesulitan peserta didik kelas VII terhadap pembelajaran senam lantai guling belakang di SMP Muhammadiyah 4 Yogyakarta berdasarkan faktor instrinsik didapat skor terendah (*minimum*) 4,00, skor tertinggi (*maksimum*) 15,00, rerata (*mean*) 9,77, nilai tengah (*median*) 10,00, nilai yang sering muncul (*mode*) 10,00, standar deviasi (SD) 1,94. Hasil selengkapnya dapat dilihat pada tabel 10 sebagai berikut:

**Tabel 10. Deskriptif Statistik Faktor Instrinsik**

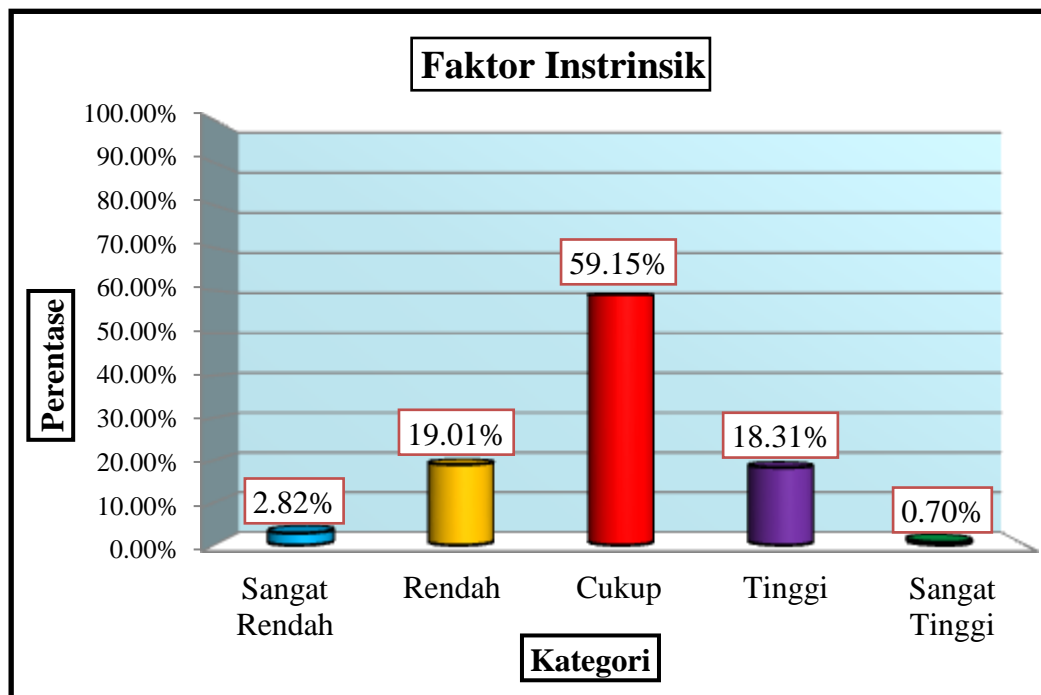
Statistik	
<i>N</i>	142
<i>Mean</i>	9.77
<i>Median</i>	10.00
<i>Mode</i>	10.00
<i>Std. Deviation</i>	1.94
<i>Minimum</i>	4.00
<i>Maximum</i>	15.00

Apabila ditampilkan dalam bentuk Norma Penilaian, tingkat kesulitan peserta didik kelas VII terhadap pembelajaran senam lantai guling belakang di SMP Muhammadiyah 4 Yogyakarta berdasarkan faktor instrinsik disajikan pada tabel 11 sebagai berikut:

**Tabel 11. Norma Penilaian Tingkat Kesulitan Peserta Didik Kelas VII dalam Pembelajaran Senam Lantai Guling Belakang di SMP Muhammadiyah 4 Yogyakarta Berdasarkan Faktor Instrinsik**

No	Interval	Kategori	Frekuensi	%
1	$14 < X$	Sangat Tinggi	1	0.70%
2	$11 < X \leq 14$	Tinggi	26	18.31%
3	$8 < X \leq 11$	Cukup	84	59.15%
4	$5 < X \leq 8$	Rendah	27	19.01%
5	$X \leq 5$	Sangat Rendah	4	2.82%
<b>Jumlah</b>			<b>142</b>	<b>100%</b>

Berdasarkan Norma Penilaian pada tabel 11 tersebut di atas, tingkat kesulitan peserta didik kelas VII terhadap pembelajaran senam lantai guling belakang di SMP Muhammadiyah 4 Yogyakarta berdasarkan faktor instrinsik dapat disajikan pada gambar 9 sebagai berikut:



**Gambar 9. Diagram Batang Tingkat Kesulitan Peserta Didik Kelas VII dalam Pembelajaran Senam Lantai Guling Belakang di SMP Muhammadiyah 4 Yogyakarta Berdasarkan Faktor Instrinsik**

Berdasarkan tabel 11 dan gambar 9 di atas menunjukkan bahwa tingkat kesulitan peserta didik kelas VII terhadap pembelajaran senam lantai guling belakang di SMP Muhammadiyah 4 Yogyakarta berdasarkan faktor instrinsik berada pada kategori “sangat rendah” sebesar 2,82% (4 peserta didik), “rendah” sebesar 19,01% (27 peserta didik), “cukup” sebesar 59,15% (84 peserta didik), “tinggi” sebesar 18,31% (26 peserta didik), dan “sangat tinggi” sebesar 0,70% (1 peserta didik). Berdasarkan nilai rata-rata, yaitu 9,77, tingkat kesulitan peserta didik kelas VII terhadap pembelajaran senam lantai guling belakang di SMP Muhammadiyah 4 Yogyakarta berdasarkan faktor instrinsik dalam kategori “cukup”.

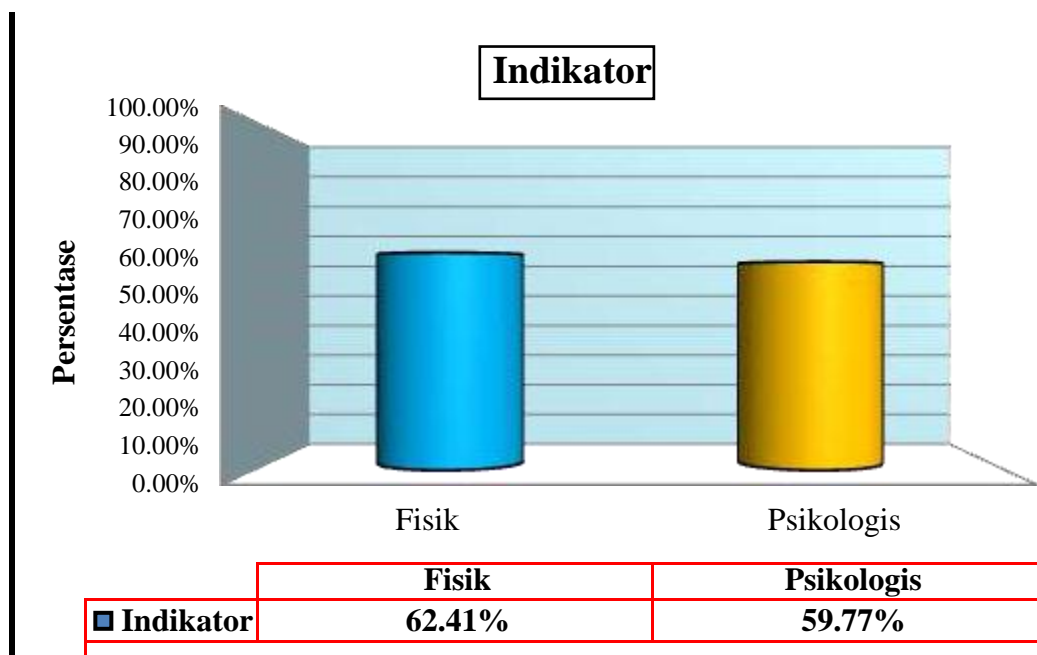
Rincian mengenai tingkat kesulitan peserta didik kelas VII terhadap pembelajaran senam lantai guling belakang di SMP Muhammadiyah 4 Yogyakarta berdasarkan indikator fisik dan psikologis pada tabel 12 sebagai berikut:

**Tabel 12. Persentase Indikator Fisik dan Psikologis**

<b>Indikator</b>	<b>Skor Riil</b>	<b>Skor Maksimal</b>	<b>%</b>	<b>Kategori</b>
Fisik	709	1136	62.41%	Tinggi
Psikologis	679	1136	59.77%	Tinggi

Berdasarkan pada tabel 12 tersebut di atas, tingkat kesulitan peserta didik kelas VII terhadap pembelajaran senam lantai guling belakang di SMP Muhammadiyah 4 Yogyakarta berdasarkan indikator fisik dan psikologis dapat disajikan pada gambar 10 sebagai berikut:





**Gambar 10. Diagram Batang Tingkat Kesulitan Peserta Didik Kelas VII dalam Pembelajaran Senam Lantai Guling Belakang di SMP Muhammadiyah 4 Yogyakarta Berdasarkan Indikator Fisik dan Psikologis**

Berdasarkan tabel 12 dan gambar 10 di atas menunjukkan bahwa tingkat kesulitan peserta didik kelas VII terhadap pembelajaran senam lantai guling belakang di SMP Muhammadiyah 4 Yogyakarta berdasarkan indikator fisik sebesar 62,41% masuk dalam kategori tinggi dan indikator psikologis sebesar 59,77% masuk dalam kategori tinggi. Berdasarkan hal tersebut, menunjukkan bahwa indikator fisik merupakan hal yang paling tinggi dalam mempengaruhi tingkat kesulitan peserta didik kelas VII terhadap pembelajaran senam lantai guling belakang di SMP Muhammadiyah 4 Yogyakarta.

## **2. Faktor Ekstrinsik**

Deskriptif statistik data hasil penelitian tentang tingkat kesulitan peserta didik kelas VII terhadap pembelajaran senam lantai guling belakang di SMP Muhammadiyah 4 Yogyakarta berdasarkan faktor ekstrinsik didapat skor terendah

(*minimum*) 11,00, skor tertinggi (*maksimum*) 31,00, rerata (*mean*) 21,37, nilai tengah (*median*) 21,00, nilai yang sering muncul (*mode*) 23,00, *standar deviasi* (SD) 3,21. Hasil selengkapnya dapat dilihat pada tabel 13 sebagai berikut:

**Tabel 13. Deskriptif Statistik Faktor Ekstrinsik**

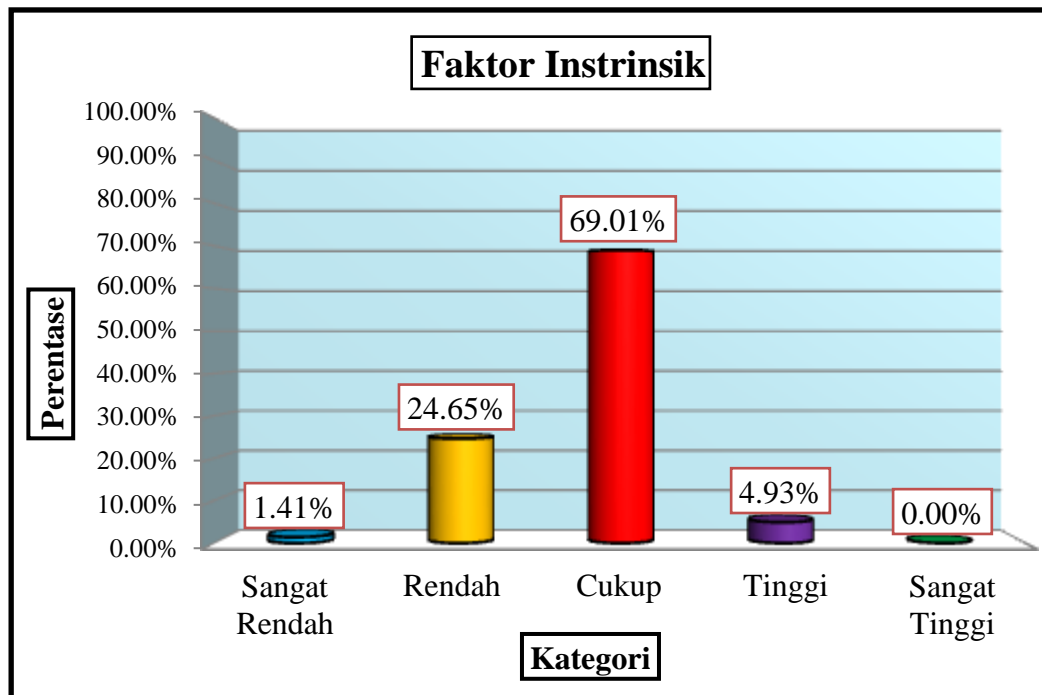
Statistik	
<i>N</i>	142
<i>Mean</i>	21.37
<i>Median</i>	21.00
<i>Mode</i>	23.00
<i>Std, Deviation</i>	3.21
<i>Minimum</i>	11.00
<i>Maximum</i>	31.00

Apabila ditampilkan dalam bentuk Norma Penilaian, tingkat kesulitan peserta didik kelas VII terhadap pembelajaran senam lantai guling belakang di SMP Muhammadiyah 4 Yogyakarta berdasarkan faktor ekstrinsik disajikan pada tabel 14 sebagai berikut:

**Tabel 14. Norma Penilaian Tingkat Kesulitan Peserta Didik Kelas VII dalam Pembelajaran Senam Lantai Guling Belakang di SMP Muhammadiyah 4 Yogyakarta Berdasarkan Faktor Ekstrinsik**

No	Interval	Kategori	Frekuensi	%
1	$31 < X$	Sangat Tinggi	0	0.00%
2	$25 < X \leq 31$	Tinggi	7	4.93%
3	$19 < X \leq 25$	Cukup	98	69.01%
4	$14 < X \leq 19$	Rendah	35	24.65%
5	$X \leq 14$	Sangat Rendah	2	1.41%
Jumlah			142	100%

Berdasarkan Norma Penilaian pada tabel 14 tersebut di atas, tingkat kesulitan peserta didik kelas VII terhadap pembelajaran senam lantai guling belakang di SMP Muhammadiyah 4 Yogyakarta berdasarkan faktor ekstrinsik dapat disajikan pada gambar 11 sebagai berikut:



**Gambar 11. Diagram Batang Tingkat Kesulitan Peserta Didik Kelas VII dalam Pembelajaran Senam Lantai Guling Belakang di SMP Muhammadiyah 4 Yogyakarta Berdasarkan Faktor Ekstrinsik**

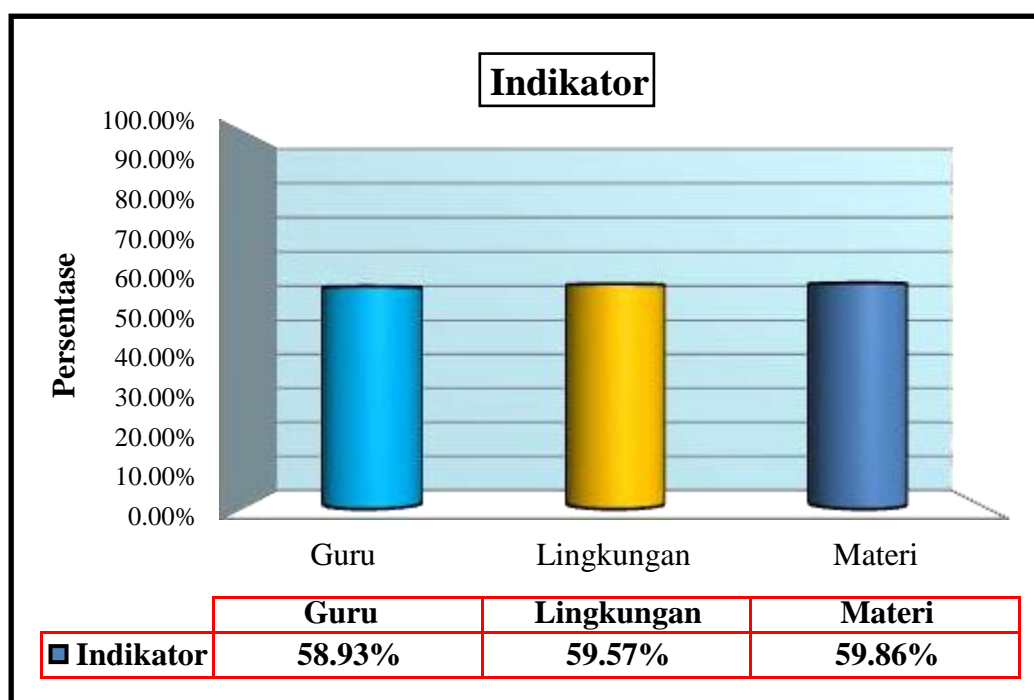
Berdasarkan tabel 14 dan gambar 11 di atas menunjukkan bahwa tingkat kesulitan peserta didik kelas VII terhadap pembelajaran senam lantai guling belakang di SMP Muhammadiyah 4 Yogyakarta berdasarkan faktor ekstrinsik berada pada kategori “sangat rendah” sebesar 1,41% (2 peserta didik), “rendah” sebesar 24,65% (35 peserta didik), “cukup” sebesar 69,01% (98 peserta didik), “tinggi” sebesar 4,93% (7 peserta didik), dan “sangat tinggi” sebesar 0,00% (0 peserta didik). Berdasarkan nilai rata-rata, yaitu 21,37, tingkat kesulitan peserta didik kelas VII terhadap pembelajaran senam lantai guling belakang di SMP Muhammadiyah 4 Yogyakarta berdasarkan faktor ekstrinsik dalam kategori “cukup”.

Rincian mengenai tingkat kesulitan peserta didik kelas VII terhadap pembelajaran senam lantai guling belakang di SMP Muhammadiyah 4 Yogyakarta berdasarkan indikator fisik dan psikologis pada tabel sebagai berikut:

**Tabel 15. Persentase Indikator Fisik dan Psikologis**

Indikator	Skor Riil	Skor Maksimal	%	Kategori
Guru	1339	2272	58.93%	Tinggi
Lingkungan	1015	1704	59.57%	Tinggi
Materi	680	1136	59.86%	Tinggi

Berdasarkan pada tabel 15 tersebut di atas, tingkat kesulitan peserta didik kelas VII terhadap pembelajaran senam lantai guling belakang di SMP Muhammadiyah 4 Yogyakarta berdasarkan indikator fisik dan psikologis dapat disajikan pada gambar 12 sebagai berikut:



**Gambar 12. Diagram Batang Tingkat Kesulitan Peserta Didik Kelas VII dalam Pembelajaran Senam Lantai Guling Belakang di SMP Muhammadiyah 4 Yogyakarta Berdasarkan Indikator Guru, Lingkungan, dan Materi**

Berdasarkan tabel 15 dan gambar 12 di atas menunjukkan bahwa tingkat kesulitan peserta didik kelas VII terhadap pembelajaran senam lantai guling belakang di SMP Muhammadiyah 4 Yogyakarta berdasarkan indikator guru sebesar 58,93% masuk dalam kategori tinggi, lingkungan sebesar 59,57% masuk dalam kategori tinggi, dan indikator materi sebesar 59,99% masuk dalam kategori tinggi. Berdasarkan hal tersebut, menunjukkan bahwa indikator materi merupakan hal yang paling tinggi dalam mempengaruhi tingkat kesulitan peserta didik kelas VII terhadap pembelajaran senam lantai guling belakang di SMP Muhammadiyah 4 Yogyakarta.

## **B. Pembahasan**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kesulitan peserta didik kelas VII terhadap pembelajaran senam lantai guling belakang di SMP Muhammadiyah 4 Yogyakarta berdasarkan faktor instrinsik dan ekstrinsik. Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat kesulitan peserta didik kelas VII dalam pembelajaran senam lantai guling belakang di SMP Muhammadiyah 4 Yogyakarta dalam kategori cukup. Secara rinci yaitu paling banyak pada kategori cukup ada 96 peserta didik atau 67,61%, kategori rendah ada 37 peserta didik atau 26,06%, selanjutnya kategori tinggi ada 9 peserta didik atau 6,34%. Hal tersebut dikarenakan ada beberapa faktor yang mempengaruhi tingkat kesulitan peserta didik kelas VII dalam pembelajaran senam lantai guling belakang.

Kesulitan belajar dapat diartikan sebagai suatu kondisi dalam proses belajar yang ditandai oleh adanya hambatan-hambatan tertentu untuk mencapai

hasil belajar. Hambatan-hambatan ini mungkin disadari dan mungkin tidak disadari oleh siswa yang bersangkutan. Hambatan ini mungkin bersifat psikologis, sosiologis maupun fisiologis dalam keseluruhan proses belajar. Orang yang mengalami hambatan dalam proses mencapai hasil belajarnya, sehingga hasil yang dicapai berada di bawah potensi yang dimiliki. Sugihartono (2007: 149), menyatakan 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. Faktor yang mempengaruhi tingkat kesulitan peserta didik kelas VII dalam pembelajaran senam lantai guling belakang di SMP Muhammadiyah 4 Yogyakarta dalam penelitian ini yaitu faktor intrinsik dan ekstrinsik dijelaskan sebagai berikut:

### **1. Faktor Intrinsik**

Tingkat kesulitan peserta didik kelas VII dalam pembelajaran senam lantai guling belakang di SMP Muhammadiyah 4 Yogyakarta berdasarkan faktor intrinsik dalam kategori “cukup”. Faktor intrinsik merupakan faktor yang berasal dari dalam diri peserta didik itu sendiri. Faktor intrinsik meliputi kondisi fisiologis dan psikologis. Rasa malas untuk belajar yang timbul dari dalam diri anak dapat disebabkan karena kurang atau tidak adanya motivasi diri. Motivasi ini kemungkinan belum tumbuh dikarenakan anak belum mengetahui manfaat dari belajar atau belum ada sesuatu yang ingin dicapainya. Selain itu kelelahan dalam

beraktivitas dapat berakibat menurunnya kekuatan fisik dan melemahnya kondisi psikis.

Berdasarkan faktor instrinsik pada indikator fisik persentase sebesar 62,41%, hal tersebut menunjukkan bahwa kesulitan peserta didik kelas VII dalam pembelajaran senam lantai guling belakang di SMP Muhammadiyah 4 Yogyakarta pada indikator fisik dalam kategori tinggi. Indikator fisik yang dimaksud yaitu (1) bentuk fisik peserta didik menghambat untuk melakukan gerakan senam lantai, karena masih ada peserta didik yang memiliki berat badan lebih besar dibandingkan dengan peserta didik lainnya. Anak yang memiliki gejala obesitas dengan berat badannya yang diatas rata-rata dari anak seusianya menyebabkan sulit bergerak. (2) Peserta didik merasa tidak nyaman setelah mengikuti pembelajaran senam lantai, misalnya badan menjadi pegal-pegal. Ahmadi & Supriyono (2013: 78-83) menjelaskan seseorang yang sakit akan mengalami kelemahan fisiknya, sehingga saraf sensorik dan motoriknya lemah. Akibatnya rangsangan yang diterima melalui inderanya tidak dapat diteruskan ke otak. Anak yang kurang sehat dapat mengalami kesulitan belajar, sebab mudah capek, mengantuk, pusing, daya konsentrasinya hilang, kurang semangat pikiran terganggu. Anak yang cacat tubuh ringan misalnya kurang pendengaran kurang penglihatan, gangguan psikomotor.

Berdasarkan faktor instrinsik pada indikator psikologis persentase sebesar 59,77%, hal tersebut menunjukkan bahwa kesulitan peserta didik kelas VII terhadap pembelajaran senam lantai guling belakang di SMP Muhammadiyah 4 Yogyakarta pada indikator psikologis dalam kategori tinggi. Indikator psikologis

yang dimaksud yaitu (1) Peserta didik kurang tertarik mengikuti pembelajaran senam lantai, karena lebih tertarik dengan olahraga yang ada unsur permainan, misalnya sepakbola. (2) Peserta didik merasa takut cedera saat melakukan gerakan senam lantai, khususnya peserta didik perempuan. Faktor psikologis berkaitan dengan emosionalisasi peserta didik. Peserta didik kurang mampu untuk mengontrol kondisi emosionalnya sehingga berpengaruh terhadap kinerjanya. Ketika kondisi emosional/kejiwaan peserta didik mengalami masa labil, kecenderungan peserta didik akan bertindak gegabah, ceroboh, acuh, dan cenderung mudah terpancing untuk marah. Emosional dapat dipengaruhi dari lingkungan luar, misalnya suatu tindakan orang lain kepadanya (kekerasan, hukuman, dan sebagainya). Orang tua dan guru harus mampu memahami kondisi kejiwaan peserta didik dan mampu membangun kondisi lingkungan yang baik, sehingga mampu mendukung dan merubah kondisi peserta didik menjadi lebih baik. Faktor kejiwaan/emosional dapat berubah ke arah yang lebih baik, yaitu dewasa, sabar, bijak dengan adanya dukungan dan upaya dari peserta didik. Faktor yang menjadi penyebab kesulitan belajar peserta didik ini berkait dengan kurang mendukungnya perasaan hati (emosi) peserta didik untuk belajar secara sungguh-sungguh. Sebagai contoh, ada peserta didik yang tidak suka mata pelajaran tertentu karena selalu gagal mempelajari mata pelajaran itu. Jika hal ini terjadi, peserta didik tersebut akan mengalami kesulitan belajar yang sangat berat.

## **2. Faktor Ekstrinsik**

Tingkat kesulitan peserta didik kelas VII dalam pembelajaran senam lantai guling belakang di SMP Muhammadiyah 4 Yogyakarta berdasarkan faktor



ekstrinsik dalam kategori “cukup”. Faktor ekstrinsik merupakan faktor yang berasal dari dalam diri peserta didik itu sendiri. Faktor internal meliputi guru, materi pembelajaran, dan sarana dan prasarana.

Berdasarkan faktor ekstrinsik pada indikator guru persentase sebesar 58,93%, hal tersebut menunjukkan bahwa kesulitan peserta didik kelas VII dalam pembelajaran senam lantai guling belakang di SMP Muhammadiyah 4 Yogyakarta pada indikator guru dalam kategori tinggi. Indikator guru yaitu guru sudah memberikan motivasi dan contoh pada saat pembelajaran senam lantai, akan tetapi peserta didik kurang mendengarkan dan memperhatikan guru pada saat pembelajaran. Guru PJOK adalah seseorang yang memiliki jabatan atau profesi yang memerlukan keahlian khusus, kemahiran atau kecakapan yang memenuhi standar mutu atau norma tertentu serta memerlukan keahlian khusus sebagai syarat dan ciri sebuah profesi. Bagi guru, di samping profil dan persyaratan utama seorang guru PJOK mempunyai persyaratan kompetensi pendidikan jasmani (Sukintaka, 2004: 72-74).

Di samping dituntut berpengetahuan luas, seorang pendidik diharap memiliki ide-ide dan memiliki metode yang dapat menjadikan mata pelajaran yang diajarkan menarik dan variatif. Kondisi pembelajaran yang kurang menarik akan mengakibatkan pembelajaran tidak maksimal. Semakin tinggi ilmu yang dimiliki seorang guru semakin banyak ide dan kreativitasnya dalam melaksanakan pembelajaran. Dalam pelaksanaan proses pendidikan, guru sebagai pendidik harus mampu memberikan arahan sekaligus mampu menunjukkan kepercayaan dirinya kepada anak didik melalui kinerja yang sesuai dengan kompetensi profesinya

sebagai pendidik sekaligus sebagai seorang pengajar. Pembelajaran di sekolah akan menarik apabila seorang guru bisa menggunakan berbagai macam metode dalam pembelajarannya. Kenyataannya, pembelajaran masih banyak macam metode yang masih bisa dipergunakan untuk meningkatkan hasil pembelajaran yang lebih optimal. Guru selaku tokoh teladan atau figur yang sering berinteraksi dengan peserta didik dan dibanggakan oleh peserta didik, tapi tidak jarang sikap guru di sekolah juga menjadi objek keluhan peserta didik. Ada banyak macam penyebabnya, mulai dari ketidaksiapan guru dalam mengajar, tidak menguasai bidang pelajaran yang akan diajarkan, atau karena terlalu banyak memberikan tugas-tugas yang dirasa sulit bagi peserta didik. Dengan adanya proses pembelajaran menggunakan metode yang lebih bervariasi diharapkan dapat meningkatkan keberhasilan guru dalam mengajar dan menyampaikan materi pembelajarannya sehingga hasilnya sesuai yang diharapkan.

Berdasarkan faktor ekstrinsik pada indikator materi persentase sebesar 59,86%, hal tersebut menunjukkan bahwa kesulitan peserta didik kelas VII dalam pembelajaran senam lantai guling belakang di SMP Muhammadiyah 4 Yogyakarta pada indikator materi dalam kategori tinggi. Berdasarkan faktor ekstrinsik pada indikator materi pembelajaran yaitu peserta didik kurang menyukai materi pembelajaran senam lantai, hal tersebut dikarenakan dalam pembelajaran senam lantai tidak ada unsur permainan seperti materi olahraga yang lain, yaitu sepakbola. Senam lantai lantai mengacu pada gerak yang dikerjakan dengan kombinasi terpadu dan menjelma dari setiap bagian anggota tubuh dari kemampuan komponen motorik atau gerak seperti kekuatan, kecepatan,

keseimbangan, kelenturan, kelincahan dan ketepatan (Mahendra, 2000: 34). Berdasarkan hal tersebut, seharusnya pembelajaran senam lantai lantai dapat dimodifikasi agar dapat menarik minat dan perhatian peserta didik dalam mengikuti pembelajaran. Modifikasi tersebut dapat dengan berbagai cara, misalnya memasukkan unsur permainan melewati rintangan menggunakan kardus, tetapi tujuan pembelajaran yang akan dilakukan tetap tercapai. Hal tersebut dapat menarik minat dan perhatian peserta didik karena adanya unsur permainan. Hartati (2005: 1), menyatakan sesuai dengan masa perkembangannya anak usia sekolah dasar adalah sosok individu yang sedang mengalami masa perkembangan dengan pesat dan sangat fundamental bagi kehidupan selanjutnya. Pembelajaran pada usia sekolah dasar seyogyanya memperhatikan beberapa prinsip belajar, seperti: belajar harus menantang anak dan belajar sambil bermain. Metode bermain terdapat aktivitas peserta didik dengan suasana yang menantang dan menyenangkan.

Berdasarkan faktor ekstrinsik pada indikator lingkungan persentase sebesar 59,57%, hal tersebut menunjukkan bahwa kesulitan peserta didik kelas VII dalam pembelajaran senam lantai guling belakang di SMP Muhammadiyah 4 Yogyakarta pada indikator lingkungan dalam kategori tinggi. Berdasarkan faktor ekstrinsik pada indikator sarana dan prasarana yaitu sarana dan prasarana pembelajaran senam lantai masih kurang baik. Pembelajaran hanya dilakukan di halaman sekolah yang lantainya terbuat dari plesteran, masalahnya belum mempunyai *hall* untuk senam lantai, sehingga dirasa kurang aman. Alat pembelajaran yang dipakai oleh guru pada waktu mengajar seharusnya lengkap

dan tepat agar peserta didik mudah dalam menerima bahan pelajaran yang diberikan. Tentunya hal ini akan meningkatkan semangat peserta didik untuk belajar karena ditunjang dengan fasilitas yang lengkap dan tepat. Hal ini merupakan faktor yang berpengaruh terhadap keberhasilan pembelajaran. Dilihat dari dimensi guru ketersediaannya prasarana dan sarana akan memberikan kemudahan dalam melaksanakan pembelajaran yang efektif. Dari dimensi peserta didik ketersediaan prasarana dan sarana akan menciptakan iklim pembelajaran yang lebih kondusif dan kemudahan-kemudahan bagi peserta didik untuk mendapatkan informasi dan sumber belajar agar dapat mendorong berkembangnya motivasi mencapai hasil belajar yang lebih baik.

Suasana kelas yang tidak mendukung dapat membuat peserta didik menjadi malas untuk belajar, situasi dan kondisi di kelas meliputi dari suasana yang kurang tenang, kebersihan kelas, gangguan dari peserta didik lain dan suhu lingkungan. Tempat belajar memang sangat diperlukan demi menjaga konsentrasi peserta didik dan suhu yang terlalu panas dapat berpengaruh bagi kenyamanan para peserta didik. Dalam proses pembelajaran pembuatan pola prasarana dan sarana yang dapat menunjang pembelajaran ini yaitu seperti tempat belajar yang bersih, peralatan praktik yang memadai, media pembelajaran yang lengkap dan tepat, dan buku acuan yang lengkap untuk mempermudah proses pembelajaran (Aunurrahman, 2014: 177-196).

### **C. Keterbatasan Hasil Penelitian**

Kendatipun peneliti sudah berusaha keras memenuhi segala kebutuhan yang dipersyaratkan, bukan berarti penelitian ini tanpa kelemahan dan

kekurangan. Beberapa kelemahan dan kekurangan yang dapat dikemukakan di sini antara lain:

1. Pengumpulan data dalam penelitian ini hanya didasarkan pada hasil angket, sehingga dimungkinkan adanya unsur kurang objektif dalam pengisian angket. Selain itu dalam pengisian angket diperoleh adanya sifat responden sendiri seperti kejujuran dan ketakutan dalam menjawab responden tersebut dengan sebenarnya.
2. Saat pengambilan data penelitian yaitu saat penyebaran angket penelitian kepada responden, tidak dapat dipantau secara langsung dan cermat apakah jawaban yang diberikan oleh responden benar-benar sesuai dengan pendapatnya sendiri atau tidak.

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan dapat diambil kesimpulan, bahwa kesulitan peserta didik kelas VII dalam pembelajaran senam lantai guling belakang di SMP Muhammadiyah 4 Yogyakarta berada pada kategori “sangat rendah” sebesar 0,00% (0 peserta didik), “rendah” sebesar 26,06% (37 peserta didik), “cukup” sebesar 67,61% (96 peserta didik), “tinggi” sebesar 6,34% (9 peserta didik), dan “sangat tinggi” sebesar 0,00% (0 peserta didik). Berdasarkan nilai rata-rata, yaitu 31,14, dalam kategori “cukup”

#### **B. Implikasi**

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

1. Bagi peserta didik, hasil penelitian ini dapat menjadikan acuan untuk lebih meningkatkan kemampuan peserta didik kelas VII dalam pembelajaran senam lantai guling belakang di SMP Muhammadiyah 4 Yogyakarta.
2. Hasil penelitian ini dapat dijadikan masukan yang bermanfaat bagi guru Penjasorkes supaya dalam melaksanakan pembelajaran lebih optimal dan penyampaian semua materi bisa tersampaikan dengan baik, agar minat siswa terhadap pembelajaran senam lantai guling belakang lebih meningkat.

#### **C. Saran**

Ada beberapa saran yang perlu disampaikan sehubungan dengan hasil penelitian ini, antara lain:

1. Peneliti selanjutnya diharapkan untuk mengembangkan penelitian lebih dalam lagi tentang tingkat kesulitan peserta didik kelas VII dalam pembelajaran senam lantai guling belakang di SMP Muhammadiyah 4 Yogyakarta.
2. Peneliti selanjutnya diharapkan untuk melakukan penelitian tentang tingkat kesulitan peserta didik kelas VII dalam pembelajaran senam lantai guling belakang di SMP Muhammadiyah 4 Yogyakarta dengan menggunakan metode lain.
3. Kepada guru agar mempertahankan cara mengajar yang menyenangkan, karena cara mengajar ini terbukti disukai oleh pada siswa.

## DAFTAR PUSTAKA

- Adisuyanto, B. (2009). *Cerdas dan bugar dengan senam lantai*. Jakarta: Gramedia Widiasarana Indonesia (GRASINDO).
- Ahmadi, A & Supriyono, W. (2013). *Psikologi belajar*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Akhiruyanto, A. (2008). Model pembelajaran pendidikan jasmani dengan pendekatan permainan. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, Volume 5, Nomor 2.
- Ali, M & Asrori, M. (2004). *Psikologi remaja (perkembangan peserta didik)*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Arikunto, S. (2010). *Prosedur penelitian suatu pendekatan praktek*. Jakarta: PT Bina Aksara.
- Aunurrahman. (2010). *Belajar dan pembelajaran*. Cetakan ke-4. Bandung: Alfabeta.
- Azwar, S. (2016). *Fungsi dan Pengembangan pengukuran tes dan prestasi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar Offset.
- Bompa, T.O. (1994). *Theory and methodology of training*. Toronto: Kendall/Hunt Publishing Company.
- Desmita. (2009). *Psikologi perkembangan*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Dewi, H.E. (2012). *Memahami perkembangan fisik remaja*. Yogyakarta: Kanisius.
- Djamarah, S.B. (2002). *Strategi belajar mengajar*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Fajri, S.A & Prasetyo, Y. (2015). Pengembangan busur dari pralon untuk pembelajaran ekstrakurikuler panahan siswa sekolah dasar. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, Volume 11, Nomor 2.
- Firmansyah, H. (2009). Hubungan motivasi berprestasi siswa dengan hasil belajar pendidikan jasmani. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, Volume 6, Nomor 1.
- Hadi, S. (1991). *Analisis butir untuk instrument angket, tes, dan skala nilai dengan BASICA*. Yogyakarta: Andi Offset.



- Hamalik, O. (2008). *Psikologi pendidikan*. Jakarta: Bumi Aksara
- Hay, J. (1985). *The biomechanics of sport techniques*. New Jersey: Prentice Hall, Inc.
- 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.
- Heriyanti (2008). *Identifikasi kesulitan peserta didik kelas VII SMP N 24 Purworejo dalam pembelajaran guling belakang*. Skripsi, sarjana tidak diterbitkan. Universitas Negeri Yogyakarta, Yogyakarta.
- Jahja, Y. (2011). *Psikologi perkembangan*. Jakarta: Kencana Media Group.
- Magill, A.R. (2011). *Motor learning and control: concepts and applications*. California: McGraw-Hill Companies, Inc.
- Mahendra, A. (2000). *Pemanduan bakat olahraga senam*. Jakarta: Depdiknas.
- Muhajir, & Sutrisno, B. (2013). *Buku guru pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan kelas VII*. Jakarta: Pusat Kurikulum dan Perbukuan, Balitbang, Kemendikbud.
- Mu'arifin. (2009). *Dasar-dasar pendidikan jasmani dan olahraga*. Malang: UM Press.
- Mulyaningsih, F. (2009). Inovasi model pembelajaran pendidikan jasmani untuk Penelitian Tindakan Kelas (PTK). *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, Volume 6, Nomor 1.
- Mulyasa, E. (2002). *Manajemen berbasis sekolah*. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya.
- Natawidjaja & Moein. (2010). *Psikologi pendidikan*. Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan Direktorat Jenderal Pendidikan Tinggi.
- Nurdini. (2013). Optimalisasi pelatihan ketahanan otot, kelincahan serta keseimbangan dalam olahraga senam lantai untuk meningkatkan prestasi belajar dan kemampuan melakukan senam dengan baik dan benar pada siswa kelas X Semester II SMK Maospati Kabupaten Magetan tahun pelajaran 2012/2013. *Jurnal Ilmiah Pendidikan*, 01(01): 53-56.
- Nurdyansyah & Fahyuni, E.F. (2016). *Inovasi model pembelajaran sesuai kurikulum 2013*. Semarang: UNISSULA Press.



- Paturusi, A. (2012). *Manajemen pendidikan jasmani dan olahraga*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Priastuti, D. (2015). Peningkatan keberanian guling belakang melalui permainan bola dan simpai pada siswa kelas IV A SDN 4 Wates Kulonprogo. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, Volume 11, Nomor 2.
- Prasetyo, I. D & Sunarti. (2016). Meningkatkan kemampuan senam lantai guling belakang melalui penggunaan media video. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, Volume 12 No 1.
- Rahayu. (2015). Hambatan Peserta Didik Kelas V pada materi guling depan dalam pembelajaran senam se-Gugus 02 di Kecamatan Pundong Kabupaten Bantul. 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.
- Reid, A. (2013). Physical education, cognition and agency. *Journal Educational Philosophy and Theory*, 45(9): 921-933.
- Rianto, Y. (2002). *Paradigma baru pembelajaran*. Jakarta: PT. Kencana.
- Rosdiani, D. (2012). *Model pembelajaran langsung dalam pendidikan jasmani dan kesehatan*. Bandung: Alfabeta.
- Rumini, S. (2009). *Psikologi pendidikan*. Yogyakarta: IKIP Yogyakarta.
- Sagala, S. (2010). *Konsep dan makna pembelajaran*. Bandung: Alfabeta.
- Santrock, W.J. (2003). *Adolescence. Perkembangan remaja. Edisi Keenam*. Jakarta: Erlangga.
- Sardiman. (2009). *Interaksi & motivasi belajar mengajar*. Jakarta: Rajawali.
- Sari, Sugiarto, & Purnami. (2016). Pengembangan pembelajaran senam lantai rangkaian sederhana siswa kelas VIII di SMP Negeri 2 Ngoro Kabupaten Mojokerto. *Jurnal Pendidikan Jasmani*, Vol 26 No 1.
- Sartinah. (2008). Peran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan dalam perkembangan gerak dan keterampilan sosial siswa sekolah dasar. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, Volume 5, Nomor 2.
- Schmidt, R.A & Lee, T.D. (2008). *Motor learning and performance (5<sup>th</sup> ed)*. Champaign: Human Kinetics.

- Soekarno, W. (2000). *Teori dan praktek senam dasar*. Yogyakarta: Intan Pariwara.
- Sriwahyuniati, CH.F. (2017). *Perkembangan motorik*. Yogyakarta: UNY Press.
- Sudarsih. (2013). *Tingkat kesulitan belajar senam lantai guling belakang siswa kelas V SD N Kowangbinangun Kecamatan Kalasan Kabupaten Sleman*. Skripsi, sarjana tidak diterbitkan. Universitas Negeri Yogyakarta, Yogyakarta.
- Sudijono, A. (2009). *Pengantar evaluasi pendidikan*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- Sugihartono. (2007). *Psikologi pendidikan*. Yogyakarta: UNY Press.
- Sugiyono. (2007). *Metode penelitian pendidikan pendekatan kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Sukintaka. (2004). *Teori pendidikan jasmani*. Yogyakarta: Esa Grafika.
- Supriatna, E & Wahyupurnomo, M.A. (2015). Keterampilan guru dalam membuka dan menutup pelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan di SMAN se-Kota Pontianak. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, Volume 11, Nomor 1.
- Suryosubroto, B. (1998). *Psikologi perkembangan*. Yogyakarta: Rake Sarasin.
- Syah, M. (2011). *Psikologi belajar*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.
- Thomas, K & Thomas, J.R. (2008). Principles of motor development for elementary school physical education. *Elementary School Journal*. 108(3) :181-195.
- Usman. (2010). *Menjadi guru profesional*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Utama, AM.B. (2011). Pembentukan karakter anak melalui aktivitas jasmani bermain dalam pendidikan jasmani. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*. Vol 2, hlm 3.
- Widoyoko, E.P. (2014). *Teknik penyusunan instrumen penelitian*. Yogyakarta : Pustaka Pelajar.
- Widyastuti Y, Rahmawati A, & Purnamaningrum, YE. (2009). *Kesehatan reproduksi*. Yogyakarta: Fitramaya.

- Winarno, M.E. (2006). *Perspektif pendidikan jasmani dan olahraga*. Malang: Laboratorium Jurusan Ilmu Keolahragaan Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Malang.
- Wood, D. (2007). *Kiat mengatasi gangguan belajar*. Yogyakarta: ArRuzz Media
- Wuest, A.D. & Bucher, A.C. (2009). Foundation of physical education. *Exercise Science, And Sport* (16rd ed.). New York: McGraw.
- Wuryantoro, K & Muktiani, N.R. (2011). Meningkatkan keterampilan senam meroda melalui permainan tali pada siswa kelas VIIIA MTS Ma'arif NU. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, Volume 8, Nomor 2.
- Yamin, M. (2005). *Strategi pembelajaran berbasis kompetensi*. Jakarta: Gaung Persada Press.
- Yudanto. (2008). Implementasi pendekatan taktik dalam pembelajaran *invasion games* di sekolah dasar. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, Volume 5, Nomor 2.
- Yusuf, S. (2012). *Psikologi perkembangan anak & remaja*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.

# LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat Izin Penelitian dari Fakultas

	<b>KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA FAKULTAS ILMU KEOLAHRAHAAN</b> <small>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</small>
<hr/>	
Nomor : 106/UN34.16/PP.01/2020	27 Januari 2020
Lamp. : 1 Bendel Proposal	
Hal : Izin Penelitian	
 <b>Yth . Kepala SMP Muhammadiyah 4 Yogyakarta</b>	
 Kami sampaikan dengan hormat, bahwa mahasiswa tersebut di bawah ini:	
Nama	: Unggul Prima Jayasakti
NIM	: 16601241046
Program Studi	: Pend. Jasmani Kesehatan & Rekreasi - S1
Tujuan	: Memohon izin mencari data untuk penulisan Tugas Akhir Skripsi (TAS)
Judul Tugas Akhir	: Tingkat kesulitan peserta didik kelas VII terhadap pembelajaran senam lantai di SMP Muhammadiyah 4 Yogyakarta
Waktu Penelitian	: 28 Januari - 28 April 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.	
 <div style="text-align: right;"> Wakil Dekan Bidang Akademik,  Prof. Dr. Sjwantoyo, S.Pd., M.Kes. NIP 19720310 199903 1 002</div>	
Tembusan : 1. Sub. Bagian Akademik, Kemahasiswaan, dan Alumni; 2. Mahasiswa yang bersangkutan.	

Lampiran 2. Surat Keterangan Penelitian dari Sekolah

	<p>MUHAMMADIYAH MAJELIS PENDIDIKAN DASAR DAN MENENGAH SEKOLAH MENENGAH PERTAMA <b>SMP MUHAMMADIYAH 4 YOGYAKARTA</b> Jalan Ki Mangunvarkoro No 43 Telp. 0274 - 554623 Fax. 554744 Yogyakarta 55111</p>
<p><u>SURAT KETERANGAN</u> Nomor : E-2/ 445 / a.4 / III / 2020</p>	
<p>اَللّٰهُمَّ عَلٰىكُمْ وَرَحْمَةُ اللهِ وَبَرَكَاتُهُ</p>	
<p>Yang bertanda tangan di bawah ini Kepala SMP Muhammadiyah 4 Yogyakarta di Kecamatan Pakualaman Kota Yogyakarta Propinsi Daerah Istimewa Yogyakarta, menerangkan bahwa :</p>	
Nama	: Unggul Prima Jayasakti
NIM	: 16601241046
Fakultas	: Ilmu Keolahragaan
Prodi	: Pendidikan Jasmani Kesehatan & Rekreasi -SI
Universitas	: Universitas Negeri Yogyakarta
<p>Yang bersangkutan adalah Mahasiswa Universitas Negeri Yogyakarta yang telah melaksanakan penelitian di SMP Muhammadiyah 4 Yogyakarta tenggang waktu tanggal 28 Januari – 28 April 2020</p>	
<p>Demikian Surat Keterangan ini dibuat agar dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.</p>	
<p>اَللّٰهُمَّ عَلٰىكُمْ وَرَحْمَةُ اللهِ وَبَرَكَاتُهُ</p>	
<p>Yogyakarta, 12 Maret 2020</p> <p> Kepala Sekolah, Dra. Hj. Rina Diah Herawati, M.Pd NIP. 19631206 198903 2 006</p>	

### Lampiran 3. Instrumen Penelitian

Nama : .....

Kelas : .....

Jawablah pernyataan ini dengan memberi centang (✓) pada kolom yang telah tersedia dengan ketentuan menjawab :

SS bila Anda **Sangat Setuju**  
 S bila Anda **Setuju**  
 TS bila Anda **Tidak Setuju**  
 STS bila Anda **Sangat Tidak Setuju**

	Pernyataan	SS	S	TS	STS
<b>A.</b>	<b>Intrinsik</b>				
	<b>Fisik</b>				
1	Berat badan saya berlebih sulit melakukan gerakan guling belakang				
2	Saya kurang memiliki kekuatan otot tangan untuk melakukan guling belakang				
	<b>Psikologis</b>	<b>SS</b>	<b>S</b>	<b>TS</b>	<b>STS</b>
3	Saya merasa cemas saat melakukan guling belakang				
4	Saya saat takut melakukan guling belakang, saya kurang percaya diri				
	<b>Faktor Ekstrinsik</b>	<b>SS</b>	<b>S</b>	<b>TS</b>	<b>STS</b>
	<b>Guru</b>				
5	Guru kurang menarik dalam mengajarkan gerakan guling belakang				
6	Guru kurang simpatik pembelajaran guling belakang				
7	Guru kurang cakap dalam menjelaskan				
8	Guru kurang cakap dalam memberi contoh				
	<b>Lingkungan</b>	<b>SS</b>	<b>S</b>	<b>TS</b>	<b>STS</b>
9	Matras kurang nyaman				
10	Ruangan belajar senam kurang menyenangkan				
11	Teman belajar mengganggu konsentrasi				
	<b>Materi</b>	<b>SS</b>	<b>S</b>	<b>TS</b>	<b>STS</b>
12	Materi guling belakang				
	Materi guling belakang kurang menantang				



#### Lampiran 4. Data Uji Coba

### DATA UJI COBA DI SMP MUHAMMADIYAH 2 YOGYAKARTA

[illegible]

## Lampiran 5. Uji Validitas dan Reliabilitas

**Item-Total Statistics**

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item- Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
BUTIR 01	76.8750	242.500	.987	.765
BUTIR 02	77.0938	249.959	.635	.775
BUTIR 03	76.9375	241.544	.952	.764
BUTIR 04	76.8750	242.500	.987	.765
BUTIR 05	77.0938	249.959	.635	.775
BUTIR 06	76.8750	242.500	.987	.765
BUTIR 07	76.8750	242.500	.987	.765
BUTIR 08	76.9375	241.544	.952	.764
BUTIR 09	76.8750	242.500	.987	.765
BUTIR 10	76.9375	241.544	.952	.764
BUTIR 11	76.8750	242.500	.987	.765
BUTIR 12	76.8750	242.500	.987	.765
BUTIR 13	76.8750	242.500	.987	.765
Total	40.0000	65.806	1.000	.987

**Reliability Statistics**

Cronbach's Alpha	N of Items
.987	13

Lampiran 6. Tabel r

<b>Tabel r <i>Product Moment</i></b>											
<b>Pada Sig.0,05 (<i>Two Tail</i>)</b>											
N	r	N	r	N	r	N	r	N	r	N	r
1	0.997	41	0.301	81	0.216	121	0.177	161	0.154	201	0.138
2	0.95	42	0.297	82	0.215	122	0.176	162	0.153	202	0.137
3	0.878	43	0.294	83	0.213	123	0.176	163	0.153	203	0.137
4	0.811	44	0.291	84	0.212	124	0.175	164	0.152	204	0.137
5	0.754	45	0.288	85	0.211	125	0.174	165	0.152	205	0.136
6	0.707	46	0.285	86	0.21	126	0.174	166	0.151	206	0.136
7	0.666	47	0.282	87	0.208	127	0.173	167	0.151	207	0.136
8	0.632	48	0.279	88	0.207	128	0.172	168	0.151	208	0.135
9	0.602	49	0.276	89	0.206	129	0.172	169	0.15	209	0.135
10	0.576	50	0.273	90	0.205	130	0.171	170	0.15	210	0.135
11	0.553	51	0.271	91	0.204	131	0.17	171	0.149	211	0.134
12	0.532	52	0.268	92	0.203	132	0.17	172	0.149	212	0.134
13	0.514	53	0.266	93	0.202	133	0.169	173	0.148	213	0.134
14	0.497	54	0.263	94	0.201	134	0.168	174	0.148	214	0.134
15	0.482	55	0.261	95	0.2	135	0.168	175	0.148	215	0.133
16	0.468	56	0.259	96	0.199	136	0.167	176	0.147	216	0.133
17	0.456	57	0.256	97	0.198	137	0.167	177	0.147	217	0.133
18	0.444	58	0.254	98	0.197	138	0.166	178	0.146	218	0.132
19	0.433	59	0.252	99	0.196	139	0.165	179	0.146	219	0.132
20	0.423	60	0.25	100	0.195	140	0.165	180	0.146	220	0.132
21	0.413	61	0.248	101	0.194	141	0.164	181	0.145	221	0.131
22	0.404	62	0.246	102	0.193	142	0.164	182	0.145	222	0.131
23	0.396	63	0.244	103	0.192	143	0.163	183	0.144	223	0.131
24	0.388	64	0.242	104	0.191	144	0.163	184	0.144	224	0.131
25	0.381	65	0.24	105	0.19	145	0.162	185	0.144	225	0.13
26	0.374	66	0.239	106	0.189	146	0.161	186	0.143	226	0.13
27	0.367	67	0.237	107	0.188	147	0.161	187	0.143	227	0.13
28	0.361	68	0.235	108	0.187	148	0.16	188	0.142	228	0.129
29	0.355	69	0.234	109	0.187	149	0.16	189	0.142	229	0.129
30	0.349	70	0.232	110	0.186	150	0.159	190	0.142	230	0.129
31	0.344	71	0.23	111	0.185	151	0.159	191	0.141	231	0.129
32	0.339	72	0.229	112	0.184	152	0.158	192	0.141	232	0.128
33	0.334	73	0.227	113	0.183	153	0.158	193	0.141	233	0.128
34	0.329	74	0.226	114	0.182	154	0.157	194	0.14	234	0.128
35	0.325	75	0.224	115	0.182	155	0.157	195	0.14	235	0.127
36	0.32	76	0.223	116	0.181	156	0.156	196	0.139	236	0.127
37	0.316	77	0.221	117	0.18	157	0.156	197	0.139	237	0.127
38	0.312	78	0.22	118	0.179	158	0.155	198	0.139	238	0.127
39	0.308	79	0.219	119	0.179	159	0.155	199	0.138	239	0.126
40	0.304	80	0.217	120	0.178	160	0.154	200	0.138	240	0.126

## Lampiran 7. Data Penelitian

[illegible]

39	2	3	2	2	3	3	2	3	3	3	3	2	3	34
40	1	1	1	1	1	3	3	1	2	3	2	3	3	25
41	2	2	2	1	2	2	3	3	1	1	3	1	3	26
42	2	2	2	1	2	2	2	2	3	2	2	2	3	27
43	1	2	2	2	2	3	3	3	3	2	3	2	3	31
44	3	2	3	2	2	1	3	3	1	1	2	2	2	27
45	2	3	2	2	3	3	1	3	3	3	3	3	2	33
46	3	2	2	3	1	3	3	2	3	3	3	1	3	32
47	3	3	3	3	3	2	2	2	2	3	3	2	2	33
48	3	1	1	3	3	1	3	2	1	3	3	2	3	29
49	2	2	3	3	3	1	1	2	3	2	3	2	2	29
50	1	2	1	3	1	3	3	3	2	2	1	2	1	25
51	3	3	2	3	3	3	2	3	3	3	1	1	2	32
52	1	3	3	2	3	3	2	1	1	1	1	3	3	27
53	1	3	2	3	1	3	3	3	3	3	2	2	3	32
54	3	2	2	3	1	1	1	3	3	1	3	2	2	27
55	3	3	2	3	3	1	3	3	3	1	1	3	3	32
56	3	2	2	3	2	3	3	3	3	2	3	1	3	33
57	3	3	3	2	3	2	1	1	3	2	1	3	1	28
58	1	2	3	2	1	2	1	3	1	3	1	3	3	26
59	3	3	3	2	1	2	1	3	3	2	2	2	2	29
60	1	1	3	2	1	2	3	3	3	3	3	1	3	29
61	1	1	2	2	1	3	3	1	2	3	2	1	1	23
62	2	3	2	1	1	2	3	3	1	1	3	3	3	28
63	2	2	2	1	2	2	2	2	3	2	2	2	3	27
64	3	2	2	1	3	3	3	3	3	2	3	2	3	33
65	1	2	2	3	1	1	3	3	1	1	2	2	2	24
66	3	3	2	3	3	3	1	3	3	3	3	3	2	35
67	1	1	2	1	1	3	3	2	3	3	3	1	3	27
68	3	3	1	3	1	2	2	2	2	3	3	2	2	29
59	1	2	3	3	3	1	3	2	1	3	3	2	3	30
70	3	3	2	1	2	1	1	2	3	2	3	2	2	27
71	2	2	1	1	2	3	3	3	2	2	1	2	1	25
72	3	3	2	3	1	1	1	1	1	1	1	1	3	22
73	3	2	2	3	2	3	3	3	2	3	3	3	3	35
74	3	2	2	3	3	1	2	3	2	3	3	3	3	33
75	3	2	3	2	3	3	1	1	3	1	3	3	3	31
76	3	2	3	2	2	2	3	2	2	2	3	3	3	32
77	4	3	1	3	3	3	3	2	3	2	3	3	3	36
78	4	2	2	1	3	3	1	1	2	2	2	4	3	30
79	3	2	3	3	1	3	3	3	3	3	2	3	2	34
80	4	2	3	3	3	2	3	3	3	1	3	3	3	36

81	3	2	2	2	2	2	2	3	3	2	2	3	3	31
82	3	3	2	1	3	2	1	3	3	2	3	2	3	31
83	3	3	3	1	1	2	3	2	3	2	2	2	3	30
84	2	2	1	3	3	3	2	2	1	2	1	3	2	27
85	3	2	3	1	3	3	3	3	3	2	3	3	2	34
86	3	3	3	3	2	3	3	3	1	3	3	3	2	35
87	3	3	2	2	2	2	3	3	2	2	4	2	3	33
88	3	3	1	3	2	1	3	3	2	3	2	3	2	31
89	3	2	1	1	2	3	2	3	2	2	3	3	3	30
90	3	3	3	3	3	2	2	1	2	1	3	4	3	33
91	3	2	2	3	4	3	3	3	3	4	3	4	3	40
92	3	3	3	2	3	2	3	4	3	4	4	4	3	41
93	4	2	3	2	3	3	4	3	4	3	4	4	3	42
94	3	3	3	3	3	3	4	3	3	4	4	4	3	43
95	3	2	3	1	3	3	3	3	3	3	3	3	3	36
96	3	3	2	2	3	2	3	3	2	3	3	3	3	35
97	4	3	2	3	3	3	3	3	3	2	3	2	2	36
98	4	2	2	2	3	2	2	3	2	2	3	3	3	33
99	3	2	2	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	35
100	3	2	2	3	2	3	3	3	3	1	3	3	1	32
101	3	3	2	3	2	3	1	3	3	2	3	2	3	33
102	3	1	2	4	3	3	2	3	2	3	3	3	1	33
103	3	3	1	3	1	3	3	3	3	2	3	2	2	32
104	3	4	3	3	2	3	2	3	2	3	3	2	2	35
105	3	3	2	4	3	3	3	3	2	1	1	2	2	32
106	4	4	1	4	2	3	2	1	3	3	3	3	3	36
107	3	3	2	3	3	3	2	3	2	3	3	3	1	34
108	3	3	3	3	4	3	2	2	2	2	3	3	2	35
109	3	3	3	3	4	3	1	3	2	1	3	3	2	34
110	4	4	3	4	4	4	1	1	2	3	2	3	2	37
111	4	4	1	4	4	4	3	3	3	2	2	1	2	37
112	3	3	2	4	4	4	4	4	3	3	4	3	2	43
113	4	3	3	1	2	3	2	3	3	3	3	1	2	33
114	4	2	3	3	1	1	3	1	3	2	3	3	1	30
115	4	2	2	2	3	2	2	2	3	2	2	2	3	31
116	4	3	3	3	3	2	3	2	3	3	3	3	3	38
117	3	1	3	3	1	1	2	2	2	1	3	3	1	26
118	4	3	1	3	3	3	3	3	2	3	1	3	3	35
119	2	3	3	2	3	3	3	1	3	3	3	2	3	34
120	2	2	2	2	2	3	3	2	2	2	2	2	2	28
121	3	1	3	2	1	3	3	2	3	1	3	2	1	28
122	3	1	1	2	3	2	3	2	2	1	1	2	3	26

123	3	3	3	3	2	2	1	2	1	3	3	3	2	31
124	2	2	3	3	2	3	4	3	3	2	1	2	3	33
125	1	2	4	2	2	3	4	3	2	1	1	2	3	30
126	2	2	3	2	3	1	2	3	2	3	3	4	3	33
127	2	2	3	3	3	3	1	1	3	1	3	2	2	29
128	1	3	3	3	2	2	3	2	2	2	3	3	2	31
129	4	1	3	3	3	3	3	2	3	2	3	4	2	36
130	3	2	3	2	3	3	1	1	2	2	2	3	4	31
131	2	3	3	3	1	3	3	3	3	3	2	3	2	34
132	2	2	3	2	3	2	3	3	3	1	3	2	3	32
133	2	3	3	2	2	2	2	3	3	2	2	3	1	30
134	4	2	1	1	3	2	1	3	3	2	3	2	2	29
135	2	2	3	2	1	2	3	2	3	2	2	3	2	29
136	2	2	3	3	3	3	2	2	1	2	1	2	2	28
137	2	3	3	3	2	2	3	1	3	3	3	3	3	34
138	2	1	3	3	2	3	3	3	2	3	3	3	1	32
139	2	2	3	2	2	3	2	2	2	2	3	3	2	30
140	3	3	3	3	3	2	1	3	2	1	3	3	2	32
141	4	2	3	2	2	3	1	1	2	3	2	3	2	30
142	1	3	3	2	2	3	2	3	3	2	2	1	2	29

Lampiran 8. Deskriptif Statistik

Statistics				
		Kesulitan peserta didik kelas VII terhadap pembelajaran senam lantai guling belakang di SMP Muhammdiyah 4 Yogyakarta	Faktor Instrinsik	Faktor Ekstrinsik
N	Valid	142	142	142
	Missing	0	0	0
Mean		31.14	9.77	21.37
Median		31.00	10.00	21.00
Mode		33.00	10.00	23.00
Std. Deviation		4.03	1.94	3.21
Minimum		22.00	4.00	11.00
Maximum		43.00	15.00	31.00
Sum		4422.00	1388.00	3034.00

**Kesulitan peserta didik kelas VII terhadap pembelajaran senam lantai guling belakang di SMP Muhammdiyah 4 Yogyakarta**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	22	1	.7	.7	.7
	23	4	2.8	2.8	3.5
	24	1	.7	.7	4.2
	25	5	3.5	3.5	7.7
	26	5	3.5	3.5	11.3
	27	12	8.5	8.5	19.7
	28	9	6.3	6.3	26.1
	29	12	8.5	8.5	34.5
	30	14	9.9	9.9	44.4
	31	11	7.7	7.7	52.1
	32	13	9.2	9.2	61.3
	33	18	12.7	12.7	73.9
	34	12	8.5	8.5	82.4
	35	9	6.3	6.3	88.7
	36	7	4.9	4.9	93.7
	37	2	1.4	1.4	95.1
	38	2	1.4	1.4	96.5
	40	1	.7	.7	97.2
	41	1	.7	.7	97.9
	42	1	.7	.7	98.6
	43	2	1.4	1.4	100.0
Total		142	100.0	100.0	



### Faktor Instrinsik

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	4	2	1.4	1.4	1.4
	5	2	1.4	1.4	2.8
	6	3	2.1	2.1	4.9
	7	11	7.7	7.7	12.7
	8	13	9.2	9.2	21.8
	9	27	19.0	19.0	40.8
	10	33	23.2	23.2	64.1
	11	24	16.9	16.9	81.0
	12	20	14.1	14.1	95.1
	13	5	3.5	3.5	98.6
	14	1	.7	.7	99.3
	15	1	.7	.7	100.0
	Total	142	100.0	100.0	

### Faktor Ekstrinsik

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	11	1	.7	.7	.7
	14	1	.7	.7	1.4
	16	7	4.9	4.9	6.3
	17	8	5.6	5.6	12.0
	18	8	5.6	5.6	17.6
	19	12	8.5	8.5	26.1
	20	12	8.5	8.5	34.5
	21	24	16.9	16.9	51.4
	22	17	12.0	12.0	63.4
	23	25	17.6	17.6	81.0
	24	10	7.0	7.0	88.0
	25	10	7.0	7.0	95.1
	26	1	.7	.7	95.8
	27	1	.7	.7	96.5
	30	2	1.4	1.4	97.9
	31	3	2.1	2.1	100.0
	Total	142	100.0	100.0	

## Lampiran 9. Menghitung PAN Ideal

**Tabel. Norma Penilaian**

No	Interval	Kategori
1	$Mi + 1,8 Sbi < X$	Sangat Tinggi
2	$Mi + 0,6 Sbi < X \leq Mi + 1,8 Sbi$	Tinggi
3	$Mi - 0,6 Sbi < X \leq Mi + 0,6 Sbi$	Cukup
4	$Mi - 1,8 Sbi < X \leq Mi - 1,8 Sbi$	Rendah
5	$X \leq Mi - 1,8 Sbi$	Sangat Rendah

(Sumber: Widoyoko, 2014: 238)

Keterangan:

$X$  = rata-rata

$Mi = \frac{1}{2}$  (skor maks ideal + skor min ideal)

$Sbi = \frac{1}{6}$  (skor maks ideal – skor minideal)

Skor maks ideal = skor tertinggi

Skor min ideal = skor terendah

$$Mi = \frac{1}{2} (52 + 13) = 32.5$$

$$Sbi = \frac{1}{6} (52 - 13) = 6.5$$

$$\text{Skor maks ideal} = 52$$

$$\text{Skor min ideal} = 13$$

No	Interval	Kategori
1	$44 < X$	Sangat Tinggi
2	$36 < X \leq 44$	Tinggi
3	$28 < X \leq 36$	Cukup
4	$20 < X \leq 28$	Rendah
5	$X \leq 20$	Sangat Rendah

### Faktor Intrinsik

$$Mi = \frac{1}{2} (16 + 4) = 10$$

$$Sbi = \frac{1}{6} (16 - 4) = 2$$

$$\text{Skor maks ideal} = 16$$

$$\text{Skor min ideal} = 4$$

No	Interval	Kategori
1	$14 < X$	Sangat Tinggi
2	$11 < X \leq 14$	Tinggi
3	$8 < X \leq 11$	Cukup
4	$5 < X \leq 8$	Rendah
5	$X \leq 5$	Sangat Rendah

### Faktor Ekstrinsik

$$M_i = \frac{1}{2} (36 + 9) = 22,5$$

$$S_{bi} = \frac{1}{6} (36 - 9) = 4,5$$

$$\text{Skor maks ideal} = 36$$

$$\text{Skor min ideal} = 9$$

No	Interval	Kategori
1	$31 < X$	Sangat Tinggi
2	$25 < X \leq 31$	Tinggi
3	$19 < X \leq 25$	Cukup
4	$14 < X \leq 19$	Rendah
5	$X \leq 14$	Sangat Rendah