

**FAKTOR PENGHAMBAT PEMBELAJARAN SENAM LANTAI  
PESERTA DIDIK KELAS V SD MUHAMMADIYAH GERSO  
KECAMATAN SRANDAKAN KABUPATEN BANTUL**

**TUGAS AKHIR SKRIPSI**

Diajukan kepada Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta  
untuk Memenuhi sebagian Persyaratan guna Memperoleh Gelar  
Sarjana Pendidikan



Oleh

**Ade Almahara**

**NIM 16604221036**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN GURU SEKOLAH DASAR PENJAS  
JURUSAN PENDIDIKAN OLAH RAGA  
FAKULTAS ILMU KEOLAH RAGAAN  
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA  
2020**

**FAKTOR PENGHAMBAT PEMBELAJARAN SENAM LANTAI  
PESERTA DIDIK KELAS V SD MUHAMMADIYAH GERSO  
KECAMATAN SRANDAKAN KABUPATEN BANTUL**

**Oleh:  
Ade Almahara  
NIM 16604221036**

**ABSTRAK**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui faktor-faktor penghambat pembelajaran senam lantai peserta didik kelas V SD Muhammadiyah Gerso Kecamatan Srandakan Kabupaten Bantul.

Jenis penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kualitatif metode survei dengan observasi, wawancara dan dokumentasi. *Setting* penelitian ini dilaksanakan di SD Muhammadiyah Gerso Kecamatan Srandakan Kabupaten Bantul. Subjek penelitian ini adalah peserta didik kelas V yang memiliki nilai dibawah KKM dengan populasi 28 peserta didik dan sampel 10 peserta didik. Teknik analisis data menggunakan teknik data kualitatif dari Mile dan Huberman, dengan tahapan: pengumpulan data, reduksi data, dan penyajian data. Keabsahan data menggunakan teknik triangulasi sumber.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa faktor-faktor penghambat peserta didik kelas V SD Muhammadiyah Gerso Kecamatan Srandakan Kabupaten Bantul dalam pembelajaran senam lantai meliputi: Faktor Internal (1) berat badan yang tidak ideal (berlebih), kelenturan tubuh peserta didik, perasaan deg-degan, malu, gerogi dan tidak percaya diri. (2) Faktor Eksternal: peserta didik kurang tertarik terhadap pembelajaran senam lantai, sarana dan prasarana masih kurang memadai, lingkungan yang kurang kondusif ketika pembelajaran berlangsung.

Kata kunci: faktor-faktor penghambat, pembelajaran senam lantai, SD Muhammadiyah Gerso

## **SURAT PERNYATAAN**

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Ade Almahara

NIM : 16604221036

Program Studi : Pendidikan Guru Sekolah Dasar Penjas

Judul TAS : Faktor Penghambat Pembelajaran Senam Lantai Peserta  
Didik Kelas V SD Muhammadiyah Gerso Kecamatan  
Srandakan Kabupaten Bantul.

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, April 2020

Yang Menyatakan,



Ade Almahara

NIM 16604221036

**LEMBAR PERSETUJUAN**

Tugas Akhir Skripsi dengan Judul

**FAKTOR PENGHAMBAT PEMBELAJARAN SENAM LANTAI  
PESERTA DIDIK KELAS V SD MUHAMMADIYAH GERSO  
KECAMATAN SRANDAKAN KABUPATEN BANTUL**

Disusun Oleh :

Ade Almahara

NIM 16604221036

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

Yogyakarta, April 2020

Disetujui,

Dosen Pembimbing



Dra. Farida Mulyaningsih, M. Kes

NIP. 19630714 198812 2 001

Mengetahui,

Ketua Koord Program Studi



Dr. Hari Yulianto, M. Kes.

NIP. 19670701 19942 1 001

**HALAMAN PENGESAHAN**

Tugas Akhir Skripsi

**FAKTOR PENGHAMBAT PEMBELAJARAN SENAM LANTAI  
PESERTA DIDIK KELAS V SD MUHAMMADIYAH GERSO  
KECAMATAN SRANDAKAN KABUPATEN BANTUL**

Disusun Oleh :

Ade Almahara

NIM 16604221036

Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji Tugas Akhir Skripsi Program

Studi Pendidikan Guru Sekolah Dasar Penjas

Universitas Negeri Yogyakarta

Pada tanggal 11 April 2020

Nama	Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
Dra. Farida Mulyaningsih, M. Kes	Ketua Penguji		20-04-2020
Dra. Sri Mawarti, M.Pd.	Sekretaris Penguji		20-04-2020
Prof. Dr. Pamuji Sukoco, M.Pd.	Penguji Utama		21-04-2020

**TIM PENGUJI**

Yogyakarta, April 2020

Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta

Dekan,

Prof. Dr. Sunaryanto, M. Kes

NIP. 19650301 199001 1 001

## **MOTTO**

Hidup hanya sekali, maka buatlah hidupmu seindah mungkin

(Ade Almahara)

Cari tahu siapa dirimu dan wujudkan impianmu

(Itto Dolly Parton)

Takut gagal bukan alasan untuk tidak mencoba sesuatu

(Frederick Smith)

## **PERSEMBAHAN**

Dengan mengucapkan rasa syukur dan terima kasih kepada Allah SWT, dapat terselesaikan karya kecil ini untuk orang-orang yang kusayangi:

1. Untuk kedua orang tua saya, Bapak Semi dan Ibu Susanem yang selalu memberikan saya semangat, dukungan, motivasi dan doa yang tiada hentinya yang tak pernah pudar hingga detik ini.
2. Untuk kakakku tercinta Yeppy Artama Putra yang telah memberikan semangat dan mendoakan demi kelancaran skripsi ini.
3. Semua teman yang telah memberi semangat dan motivasi.

## KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadiran Allah atas berkat rahmat dan karunia-Nya, Tugas Akhir Skripsi dalam rangka untuk memenuhi sebagian persyaratan untuk mendapatkan gelar Sarjana Pendidikan dengan judul “Faktor Penghambat Pembelajaran Senam Lantai Peserta Didik Kelas V SD Muhammadiyah Gerso Kecamatan Srandakan Kabupaten Bantul” dapat disusun sesuai dengan harapan. Tugas Akhir Skripsi ini dapat diselesaikan tidak lepas dari bantuan dan kerjasama dengan pihak lain. Berkenaan dengan hal tersebut, penulis menyampaikan ucapan terima kasih kepada yang terhormat:

1. Ibu Dra. Farida Mulyaningsih, M.Kes., Dosen Pembimbing Tugas Akhir Skripsi dan Ketua Penguji yang telah banyak memberikan semangat, dorongan, dan bimbingan selama penyusunan Tugas Akhir Skripsi ini.
2. Bapak Prof. Dr. Pamuji Sukoco, M.Pd., selaku penguji TAS yang sudah memberikan koreksi perbaikan secara komprehensif terhadap Tugas Akhir Skripsi ini.
3. Ibu Dra. Sri Mawarti, M.Pd., selaku sekretaris pada saat ujian TAS yang sudah memberikan saran, perbaikan secara komprehensif terhadap Tugas Akhir Skripsi ini.
4. Bapak Drs. Jaka Sunardi, M.Kes., selaku 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 TAS ini.
5. Bapak Dr. Hari Yulianto, M. Kes., selaku Ketua Program Studi Pendidikan Guru Sekolah Dasar Penjas beserta dosen dan staf yang telah memberikan bantuan dan fasilitas selama proses penyusunan pra proposal sampai dengan selesainya TAS ini.
6. Bapak Prof. Dr. Sumaryanto, M.Kes., selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan yang memberikan persetujuan pelaksanaan Tugas Akhir Skripsi.



7. Sahabat yang selalu sabar, mendukung, dan meluangkan waktu menemani dalam penyusunan Tugas Akhir Skripsi ini.
8. Teman-teman KKN G015 Gupak Warak yang selalu memberi dukungan dan semangat.
9. Teman-teman PGSD Penjas B 2016 yang selalu memberikan semangat dan motivasi.
10. 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 dan Tugas Akhir Skripsi ini menjadi informasi bermanfaat bagi pembaca atau pihak lain yang membutuhkannya.

Yogyakarta, April 2020

Penulis



Ade Almahara

NIM 16604221036

## DAFTAR ISI

<b>HALAMAN SAMPUL.....</b>	<b>i</b>
<b>ABSTRAK .....</b>	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
<b>SURAT PERNYATAAN .....</b>	<b>ii</b>
<b>LEMBAR PERSETUJUAN .....</b>	<b>iii</b>
<b>HALAMAN PENGESAHAN .....</b>	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
<b>MOTTO .....</b>	<b>v</b>
<b>PERSEMBAHAN.....</b>	<b>vii</b>
<b>KATA PENGANTAR.....</b>	<b>viii</b>
<b>DAFTAR ISI.....</b>	<b>x</b>
<b>DAFTAR TABEL.....</b>	<b>xii</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN.....</b>	<b>1</b>
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah.....	4
C. Fokus Masalah .....	5
D. Rumusan Masalah .....	5
E. Tujuan Penelitian .....	5
F. Manfaat Penelitian .....	5
<b>BAB II LANDASAN PUSTAKA .....</b>	<b>7</b>
A. Kajian Pustaka.....	7
1. Hakikat Hambatan.....	7

2. Hakikat Belajar Gerak .....	15
3. Hakikat Pembelajaran PJOK .....	16
4. Hakikat Senam .....	18
5. Hakikat Pembelajaran Senam .....	22
6. Hakikat Hambatan dalam Pembelajaran Senam .....	27
7. Karakteristik Peserta Didik Sekolah Dasar Kelas Atas .....	29
 B. Kajian Penelitian yang Relevan.....	30
C. Kerangka Berpikir.....	32
D. Pertanyaan Penelitian .....	34
<b>BAB III METODE PENELITIAN .....</b>	<b>35</b>
A. Pendekatan Penelitian .....	35
B. Setting Penelitian .....	35
C. Subjek Penelitian.....	36
D. Instrumen Penelitian dan Teknik Pengumpulan Data.....	36
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....</b>	<b>45</b>
A. Deskripsi Hasil Penelitian .....	45
B. Pembahasan.....	57
C. Keterbatasan Penelitian .....	59
<b>BAB V KESIMPULAN DAN SARAN .....</b>	<b>60</b>
A. Kesimpulan .....	60
B. Implikasi .....	60
C. Saran .....	61
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>62</b>
<b>LAMPIRAN.....</b>	<b>64</b>

## DAFTAR TABEL

Tabel 1. Kisi-Kisi Pedoman Observasi .....	37
Tabel 2. Kisi-Kisi Pedoman Wawancara Peserta Didik .....	38
Tabel 3. Kisi-Kisi Pedoman Wawancara Guru .....	39
Tabel 4. Data Pegawai SD Muhammadiyah Gerso.....	48
Tabel 5. Data Peserta Didik SD Muhammadiyah Gerso .....	48
Tabel 6. Sarana SD Muhammadiyah Gerso .....	49
Tabel 7. Prasarana SD Muhammadiyah Gerso .....	50
Tabel 8. Kesimpulan Hasil Wawancara .....	56

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Berguling ke depan dari sikap awal berdiri .....	25
Gambar 2. Alur Kerangka Berpikir .....	33
Gambar 3. Teknik Pengumpulan Data .....	40
Gambar 4. Komponen dalam Analisis Data ( <i>Interactive Model</i> ) .....	42
Gambar 5. Profil SD Muhammadiyah Gerso .....	46
Gambar 6. Denah lokasi SD Muhammadiyah Gerso .....	47

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat Pembimbing Proposal TA .....	65
Lampiran 2. Kartu Bimbingan Tugas Akhir .....	66
Lampiran 3. Surat Izin Penelitian .....	67
Lampiran 4. Surat Edaran Keterangan Penelitian .....	68
Lampiran 5. Surat Keterangan Penelitian dari SD .....	69
Lampiran 6. Pedoman Wawancara .....	70
Lampiran 7. Transkrip Hasil Wawancara Peserta Didik .....	72
Lampiran 8. Transkrip Hasil Wawancara Guru PJOK .....	92
Lampiran 8. Nilai Pembelajaran Senam Lantai .....	94
Lampiran 9. Dokumentasi Penelitian .....	96

## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

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

Pendidikan merupakan bagian dari kebutuhan setiap orang. Pendidikan akan berlangsung sepanjang masa hidup seseorang. Oleh karena itu manusia tidak akan terlepas dari adanya pendidikan. Dengan adanya pendidikan akan memberikan ilmu kepada manusia yang nantinya dapat dipergunakan dimasa depan.

Proses pendidikan secara keseluruhan dapat meningkatkan kemampuan, sikap dan tingkah laku serta proses sosial yang terjadi pada setiap individu. Adanya pendidikan menjadikan manusia lebih berkualitas dan berdaya guna serta berhasil guna untuk kehidupannya. Pendidikan yang bermutu memberikan kesempatan kepada peserta didik agar berkembang sesuai kebutuhan dan juga dapat berkembang sebagaimana mestinya. Penyiapan diri peserta didik dapat dilakukan dengan lingkungan belajar yang mendukung yaitu berupa pendidikan formal dan informal.

Pendidikan formal merupakan pendidikan yang terstruktur dan berjenjang yang terdiri dari pendidikan anak usia dini, pendidikan dasar, pendidikan menengah, dan pendidikan perguruan tinggi. Mudyahardjo (Maunah, 2009: 3) menyatakan bahwa pendidikan formal adalah bentuk dari suatu pengaruh yang diupayakan sekolah terhadap anak dan remaja yang diserahkan agar memiliki kemampuan yang sempurna dan kesadaran penuh terhadap hubungan-hubungan dan tugas-tugas sosial mereka. Melalui pendidikan formal dapat terjadinya proses

menerima pengalaman, pengetahuan, pemahaman, dan ketrampilan melalui pengawasan guru atau pendidik. Di dalam pendidikan formal terdapat berbagai mata pelajaran yang harus dipelajari, salah satunya yaitu mata pelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (PJOK).

PJOK merupakan pendidikan yang mengutamakan aktivitas jasmani yang berkaitan dengan hidup aktif dan sehat di dalam kehidupan sehari-hari. PJOK memiliki peran yaitu menunjang pertumbuhan dan perkembangan jasmani, sikap, pengetahuan, mental serta kepribadian peserta didik. PJOK menjadi salah satu cara dalam membantu tercapainya tujuan pendidikan secara keseluruhan. Melalui pembelajaran PJOK, diharapkan dalam waktu jangka pendek peserta didik memiliki kebugaran jasmani, kesenangan melakukan aktivitas fisik dari olahraga (gaya hidup yang aktif dan sehat), dan memperoleh nilai-nilai pendidikan yang diperlukan bagi anak untuk bekal kehidupan sekarang ataupun yang akan datang.

Pembelajaran PJOK pada hakekatnya harus mencakup 3 aspek pendidikan yaitu: aspek kognitif (pengetahuan intelektual), afektif (sikap sosial), dan psikomotor (ketrampilan gerak). Ketiga aspek tersebut yang menjadi kajian dalam kegiatan belajar mengajar pendidikan jasmani di sekolah. Dengan adanya aspek tersebut, guru pendidikan jasmani dituntut untuk mampu memanfaatkan aktifitas fisik termasuk olahraga untuk mencapai tujuan pendidikan.

Materi dalam pembelajaran PJOK bermacam-macam yaitu ada sepak bola, bola voli, aquatik, atletik, bulu tangkis, tenis meja senam, dan masih banyak lagi lainnya. Pembelajaran senam memiliki banyak materi yang diajarkan salah satunya senam lantai. Suharyana (2011 : 1) menyatakan bahwa belajar senam bagi



anak sekolah dasar merupakan alat untuk untuk mencapai perkembangan menyeluruh, meliputi: fisik, mental, sosial, emosional dan moral. Senam lantai mengacu pada gerak yang diajarkan dengan kombinasi dari setiap bagian tubuh berupa komponen motorik/gerak, seperti kekuatan, kecepatan, keseimbangan, kelentukan, kelincahan, ketepatan. Bentuk-bentuk senam lantai meliputi: Guling depan, Guling belakang, Kayang, Sikap lilin, Guling Lenteng.

Observasi yang dilakukan pada bulan Februari yaitu bertepatan dengan materi pembelajaran guling depan. Dalam memberikan materi guling depan, guru memberikan penjelasan kepada peserta didik dengan cara guru mengemas materi pembelajaran senam lantai secara menyenangkan. Pada saat melakukan praktek, guru tidak memberikan contoh secara langsung dikarenakan kondisi fisik yang sudah tidak memungkinkan. Oleh karena itu, guru memberikan kesempatan kepada peserta didik yang mampu dan berani untuk memberikan contoh kepada temannya. Hal tersebut menyebabkan beberapa peserta didik bisa melakukan tetapi ada juga yang belum bisa melakukan. Setelah ditanya, ternyata peserta didik merasa kurang percaya diri. Dalam pembelajaran, guru telah berupaya membentuk kepercayaan diri peserta didik dengan cara peserta didik putra tidak diperbolehkan melihat peserta didik putri saat melakukan praktek. Tapi tetap saja, beberapa peserta didik masih merasa kesulitan. Selain itu, materi senam lantai yang dinilai sulit serta KKM pembelajaran senam lantai yang dinilai tinggi menyebabkan siswa tidak memperoleh nilai yang maksimal atau diatas KKM (70). Hal ini terbukti dari hasil nilai guling depan dari 28 peserta didik yang dibawah KKM ada 10 peserta didik, artinya 35,7 % tidak lolos KKM. Harapan guru pembelajaran

berhasil apabila peserta didik lolos KKM diatas 75% dari total jumlah peserta didik.

Peran guru sangat berpengaruh dalam pembelajaran senam lantai. Guru harus memberikan energi positif meliputi dukungan maupun motivasi kepada peserta didik agar peserta didik tidak merasa takut dalam melakukan aktivitas senam lantai guling depan. Peran guru dalam memperbaiki gerakan senam lantai guling depan sangat diperlukan agar peserta didik berkurang dalam mengalami cedera. Fakta di lapangan, guru telah berupaya dalam memberikan prasarana berupa membawa matras dari rumah, karena matras sekolah sudah kurang berfungsi. Hal tersebut merupakan bagian upaya guru sehingga beberapa peserta didik mendapatkan nilai diatas KKM.

Berdasarkan hasil wawancara dengan guru dan beberapa peserta didik, menunjukkan bahwa keaktifan peserta didik dan ketidak seriusan dalam pembelajaran masih kurang. Berdasarkan masalah tersebut penting dilakukan penelitian tentang “Faktor Penghambat Pembelajaran Senam Lantai Peserta Didik Kelas V di SD Muhammadiyah Gerso Kecamatan Srandakan Kabupaten Bantul”

## **B. Identifikasi Masalah**

1. Adanya hambatan dalam pembelajaran senam lantai yang dialami 10 peserta didik yang mendapatkan nilai dibawah KKM dari total keseluruhan 28 peserta didik.
2. Belum diketahui penyebab ketidak seriusan dan keaktifan peserta didik dalam mengikuti pembelajaran senam lantai guling depan

### **C. Fokus Masalah**

Agar permasalahan pada penelitian ini tidak menjadi luas, perlu adanya batasan-batasan sehingga ruang lingkup penelitian menjadi jelas. Batasan masalah pada penelitian ini adalah Faktor yang menghambat pembelajaran senam lantai peserta didik kelas V di SD Muhammadiyah Gerso Kecamatan Srandakan Kabupaten Bantul.

### **D. Rumusan Masalah**

Berdasarkan batasan masalah diatas maka permasalahan dalam penelitian ini dirumuskan sebagai berikut :“Faktor penghambat pembelajaran senam lantai peserta didik kelas V SD Muhammadiyah Gerso Kecamatan Srandakan Kabupaten Bantul?”

### **E. Tujuan Penelitian**

Tujuan dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui faktor- faktor penghambat pembelajaran senam lantai peserta didik kelas V di SD Muhammadiyah Gerso Kecamatan Srandakan Kabupaten Bantul.

### **F. Manfaat Penelitian**

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat, baik secara teoritis maupun praktis.

#### **1. Manfaat Teoritis**

Menambah wawasan bagi semua unsur pendidikan terutama pendidikan jasmani serta sebagai referensi untuk penelitian selanjutnya.

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

a. Bagi Peserta Didik

Diharapkan dapat menjadi motivasi belajar peserta didik terhadap mata pelajaran PJOK lebih meningkat dan dalam mengikuti proses pembelajaran dengan sungguh-sungguh dan peserta didik dapat terbantu dalam materi yang disampaikan.

b. Bagi guru

Mempermudah guru dalam melaksanakan proses pembelajaran di sekolah, meningkatkan kualitas pengajar.

c. Bagi sekolah

Sebagai pedoman atau acuan bagi sekolah supaya pembelajaran senam lantai dapat menjadi lebih baik dan berkualitas.

## **BAB II**

### **LANDASAN PUSTAKA**

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

##### **1. Hakikat Hambatan**

Dalam setiap proses pembelajaran peserta didik mengalami hambatan atau kesulitan yang mengakibatkan kegagalan dalam pembelajaran, sehingga tujuan pembelajaran tidak dapat berjalan dengan baik. Faktor penghambat dalam pembelajaran dapat berupa masalah-masalah pembelajaran seperti internal maupun eksternal, dapat bersumber dari guru maupun dari peserta didik. Sedangkan dikaji dari tahapannya, masalah belajar dapat terjadi pada waktu belajar, selama proses belajar, dan sesudah belajar.

Aunurrahman (2014:177) faktor-faktor yang mempengaruhi proses belajar membagi menjadi 2 klasifikasi:

##### **a. Faktor internal**

Dari dimensi siswa, masalah-masalah belajar yang dapat muncul sebelum kegiatan belajar dapat berhubungan dengan karakteristik/ciri siswa, baik berkenaan dengan minat, kecakapan maupun pengalaman-pengalaman. Selama proses belajar, masalah belajar berkaitan dengan sikap terhadap belajar, motivasi, konsentrasi, pengolahan pesan pembelajaran, menyimpan pesan, menggali kembali pesan yang telah tersimpan, unjuk hasil belajar. Sesudah belajar, masalah belajar berkaitan dengan rasa percaya diri, kebiasaan belajar dan penerapan

prestasi atau ketrampilan yang sudah diperoleh melalui proses belajar sebelumnya.

Sedangkan dari dimensi guru, masalah belajar dapat terjadi sebelum kegiatan belajar, selama proses belajar dan evaluasi hasil belajar. Sebelum belajar, masalah belajar berkaitan dengan pengorganisasian belajar. Selama proses belajar, masalah belajar berkaitan dengan bahan ajar dan sumber belajar. Sedangkan sesudah kegiatan belajar berkaitan dengan evaluasi hasil belajar.

b. Faktor eksternal

Faktor eksternal adalah segala faktor yang ada di luar diri peserta didik yang memberikan pengaruh terhadap aktivitas dan hasil belajar yang dicapai peserta didik. Faktor eksternal yang mempengaruhi hasil belajar peserta didik sebagai berikut:

1) Guru

Dalam proses pembelajaran, tugas dan tanggung jawab seorang guru memiliki peran yang luas, tidak hanya sekedar melaksanakan proses pembelajaran di kelas. Parkay (1998: 3) mengemukakan bahwa guru tidak hanya sekedar sebagai guru di depan kelas, akan tetapi juga sebagai bagian dari organisasi yang turut serta menentukan kemajuan sekolah bahkan di masyarakat.

Sebelum guru menentukan strategi pembelajaran, metode dan teknik-teknik evaluasi yang akan dipergunakan, guru dituntut untuk memahami karakteristik siswa. Killen (1998: 5) menyatakan keberagaman faktor, seperti sikap siswa,

kemampuan dan gaya belajar, pengetahuan serta kemampuannya dan konteks pembelajaran merupakan komponen yang memberikan dampak sangat penting terhadap apa yang sesungguhnya harus siswa-siswa pelajari.

## 2) Lingkungan sosial (termasuk teman sebaya)

Sebagai makhluk sosial setiap peserta didik akan mengalami interaksi sosial dengan lingkungan terutama dengan teman-teman sebaya. Lingkungan sosial dapat memberikan pengaruh positif dan dapat pula memberikan pengaruh negatif terhadap peserta didik. Hal tersebut menjadi faktor yang menimbulkan masalah pada peserta didik dalam belajar.

## 3) Kurikulum Sekolah

Dalam rangkaian proses pembelajaran di sekolah, kurikulum merupakan panduan yang dijadikan guru sebagai kerangka acuan untuk mengembangkan proses pembelajaran. Seluruh aktivitas pembelajaran, mulai dari penyusunan rencana pelaksanaan pembelajaran, pemilihan materi pembelajaran, menentukan pendekatan dan strategi/metode, memilih dan menentukan media pembelajaran, menentukan teknik evaluasi harus berpedoman pada kurikulum.

## 4) Sarana dan Prasarana

Sarana dan prasarana pembelajaran merupakan faktor yang memberikan pengaruh terhadap hasil belajar siswa. Dari dimensi guru, ketersediaan sarana dan prasarana pembelajaran akan memberikan kemudahan dalam melaksanakan kegiatan pembelajaran. Di samping itu juga akan mendorong terwujudnya proses

pembelajaran yang efektif. Sedangkan dari dimensi siswa, ketersediaan sarana dan prasarana pembelajaran berdampak terhadap terciptanya iklim pembelajaran yang lebih kondusif, terjadinya kemudahan-kemudahan bagi peserta didik untuk mendapatkan informasi dan sumber belajar.

Subini (2016: 19) membagi faktor kesulitan belajar menjadi dua klasifikasi, yaitu faktor internal dan eksternal.

a. Faktor internal terdiri atas;

1) Faktor jasmani, meliputi

a) Faktor kesehatan

Dalam faktor kesehatan meliputi keadaan badan dan bagian-bagiannya bebas dari penyakit. Seseorang dapat belajar dengan baik apabila kesehatan tubuhnya mendukung untuk mengikuti pembelajaran.

b) Cacat tubuh

Sesuatu yang menyebabkan kurang sempurna mengenai tubuh atau badan seseorang sehingga dalam pembelajaran mengalami keterhambatan. Misalnya: buta, tuli, patah tangan, patah kaki.

2) Faktor Psikologis, meliputi;

a) Usia

Usia merupakan faktor yang dapat menyebabkan gangguan belajar pada peserta didik. Apabila usia peserta didik belum mencukupi, peserta didik akan merasa kesulitan dalam mengikuti pembelajaran.

b) Jenis Kelamin



Jenis kelamin mempengaruhi hasil belajar peserta didik. Peserta didik perempuan lebih mudah belajar yang berhubungan dengan ilmu sosial dibanding ilmu pasti, sedangkan peserta didik laki-laki lebih menyukai pelajaran yang langsung berhubungan dengan praktik.

c) Kebiasaan belajar atau rutinitas

Seorang peserta didik yang terbiasa belajar dengan jadwal tertentu akan mengalami perbedaan prestasi dengan anak yang belajar tidak tertentu setiap harinya (tidak terjadwal). Rutinitas yang terjadi akan membentuk pola berpikir peserta didik.

d) Tingkat kecerdasan (Inteligensi)

Tingkat kecerdasan tinggi seseorang dapat diketahui dengan seseorang yang mudah belajar menerima apa yang diberikan, mudah dalam menyesuaikan diri dalam belajar atau berpikir. Sedangkan tingkat inteligensi seseorang yang rendah cenderung lebih lambat menerima materi yang diberikan.

e) Minat

Seseorang memiliki minat dikarenakan hal tersebut timbul dalam diri seseorang tanpa suatu paksaan. Bentuk minat seseorang dapat berupa memperhatikan, menerima, dan melakukan sesuatu tanpa adanya tekanan dari orang lain. Minat yang tinggi akan mempengaruhi hasil belajar peserta didik.

f) Emosi

Emosi diartikan sebagai tergugahnya perasaan yang disertai dengan perubahan-perubahan dalam tubuh seperti otot menegang atau jantung berdebar. Dengan emosi, seseorang dapat merasakan cinta, kasih sayang, benci, aman,

cemburu, rasa takut, dan semangat. Dengan demikian emosi dapat membantu mempercepat proses pembelajaran.

g) Motivasi atau Cita-cita

Motivasi merupakan usaha yang dapat menyebabkan seseorang atau suatu kelompok tertentu untuk melakukan sesuatu karena ingin mencapai tujuan yang diinginkan.

h) Sikap dan Perilaku

Kondisi dan perilaku yang terganggu dapat mengganggu tumbuh dan berkembang peserta didik. Peserta didik akan mengalami hambatan seperti gangguan perkembangan fisik, bidang akademis, atau dalam interaksi sosial dengan lingkungannya.

i) Konsentrasi Belajar

Kesulitan belajar dipengaruhi oleh daya konsentrasi pada anak yang sedang belajar. Peserta didik dengan konsentrasi tinggi untuk belajar akan tetap belajar meskipun banyak faktor mempengaruhi seperti kebisingan, acara lebih menarik. Namun sebaliknya jika seseorang tidak bisa memiliki konsentrasi untuk belajar, hal mudah pun akan terasa sulit untuk dipelajari.

j) Kemampuan Unjuk Hasil Belajar

Seseorang yang sudah berusaha belajar dengan giat namun hasilnya masih biasa saja atau bahkan lebih rendah dari temannya juga dapat menjadi faktor kesulitan dalam belajar.

k) Rasa Percaya Diri

Seseorang yang mampu mempelajari sesuatu maka keyakinan yang akan menuntun keberhasilan. Berbeda jika tidak memiliki kepercayaan maka dalam belajar tidak ada semangat untuk meraih apa yang diinginkan.

l) Kematangan atau Kesiapan

Kematangan merupakan suatu tingkat atau fase dalam pertumbuhan seseorang, dimana alat-alat tubuhnya sudah siap untuk menjalankan fungsinya masing-masing, sehingga dalam belajar akan lebih berhasil jika anak itu siap atau matang untuk mengikuti proses belajar mengajar.

m) Kelelahan

Kelelahan dalam beraktivitas dapat mengakibatkan menurunnya kualitas fisik dan melemahnya kondisi psikis sehingga dalam belajar tidak bisa optimal.

b. Faktor eksternal terdiri atas;

1) Faktor keluarga

Dalam lingkungan keluarga dapat mempengaruhi hasil belajar peserta didik antara lain: cara mendidik peserta didik, relasi antar anggota keluarga, suasana rumah, keadaan ekonomi keluarga, pengertian orangtua, latar belakang kebudayaan.

2) Faktor sekolah

Faktor sekolah yang mempengaruhi kesulitan belajar mencakup guru, metode mengajar, instrument atau fasilitas, kurikulum sekolah, relasi guru dengan peserta didik, relasi antar peserta didik, disiplin sekolah, pelajaran dan waktu, standar pelajaran, kebijakan penilaian, keadaan gedung, tugas rumah.

3) Faktor Masyarakat

Selain dalam keluarga dan sekolah, peserta didik juga berinteraksi dengan lingkungan masyarakat. Factor lingkungan masyarakat yang dapat mempengaruhi hasil belajar antara lain berupa: kegiatan peserta didik dalam masyarakat, teman bergaul, bentuk kehidupan dalam masyarakat.

Menurut Suryobroto (2001: 76) bahwa terdapat faktor penghambat dalam pembelajaran, yaitu:

- a. Faktor siswa: Keadaan fisik siswa tidak menunjang, sehingga malas untuk melakukan gerak jasmani. Keadaan mental anak yang mudah jatuh, sehingga jika akan melakukan gerakan yang agak berat mudah takut.
- b. Faktor guru: Guru kurang persiapan, baik secara tertulis maupun secara tidak tertulis, baik fisik maupun mental. Pada pelaksanaannya guru bersifat otoriter dan tidak melakukan yang seharusnya.
- c. Faktor sarana dan prasarana: Jumlah sarana dan prasarana kurang atau tidak memadai. Kualitas sarana dan prasarana tidak bagus, sehingga dapat membahayakan peserta didik yang menggunakan.
- d. Faktor lingkungan: Gedung sekolah atau fasilitas yang ada di lingkungan sekolah kondusif atau tidak. Cuaca atau iklim menunjang atau tidak, contohnya: hujan, terik matahari, dsb.

Berdasarkan beberapa pendapat diatas dapat disimpulkan bahwa faktor penghambat yang mempengaruhi pembelajaran ada dua faktor yaitu faktor internal yang berasal dari dalam diri peserta didik seperti keadaan jasmani, dan keadaan psikologis, dan faktor eksternal seperti guru, sarana prasarana, lingkungan dan materi pembelajaran. Kedua faktor tersebut sangat mempengaruhi

belajar. Apabila salah satu faktor tidak mendukung dalam pembelajaran maka akan menimbulkan kendala dalam proses pembelajaran.

## **2. Hakikat Belajar Gerak**

Menurut Sukamti (2007: 2), belajar gerak merupakan rangkaian proses yang berhubungan dengan latihan atau pengalaman yang mengarah pada terjadinya perubahan yang relatif permanen dalam kemampuan seseorang untuk menampilkan gerakan-gerakan yang terampil. Dari batasan di atas dapat ditarik tiga hal penting yaitu :

- 1) belajar merupakan proses yang di dalamnya terjadi pemberian latihan atau pengalaman.
- 2) belajar tidak langsung teramati.
- 3) perubahan yang terjadi permanent.

Kemudian belajar gerak mempunyai tiga tahapan :

### **1) Tahapan verbal kognitif**

Pada tahap ini tugasnya adalah memberikan pemahaman secara lengkap mengenai bentuk gerak baru kepada peserta didik. Intruksi, demonstrasi, flim clip dan informasi verbal lainnya secara khusus memberikan manfaat dalam tahapan ini. Tujuan pembelajarannya adalah agar peserta didik dapat mentransfer informasi yang sudah dipelajari sebelumnya kepada bentuk keterampilan yang dihadapinya sekarang.

### **2) Tahapan motorik**

Dalam tahapan ini fokusnya adalah membentuk organisasi gerak yang lebih efektif dalam menghasilkan gerakan.

### **3) Tahapan otomatisasi**

Tahap ini setiap gerakan yang dilakukan lebih efisien dan efektif, bahkan untuk suatu keterampilan olahraga tertentu nampak dilakukan dengan gerakan yang rileks tapi mantap.

### **3. Hakikat Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan**

Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan merupakan materi yang wajib ditempuh peserta didik di sekolah. Hakikat pendidikan jasmani adalah suatu proses pendidikan melalui aktivitas jasmani yang didesain untuk meningkatkan kebugaran jasmani, mengembangkan ketrampilan motorik, pengetahuan dan perilaku hidup sehat dan aktif, sikap sportif, dan kecerdasan emosi. Menurut Susanto (2017: 35) pendidikan jasmani merupakan media untuk mendorong perkembangan ketrampilan motorik, kemampuan fisik, pengetahuan, penalaran, penghayatan nilai (sikap-mental-emosional-spiritual-sosial), dan pembiasaan pola hidup sehat yang bermuara untuk merangsang pertumbuhan dan perkembangan yang seimbang. Sedangkan menurut BSNP (2006: 648) menyatakan bahwa pendidikan jasmani merupakan bagian integral dari pendidikan secara keseluruhan, bertujuan untuk mengembangkan aspek kebugaran jasmani, ketrampilan gerak, ketrampilan berfikir kritis, ketrampilan sosial, penalaran, stabilitas emosional, tindakan moral, aspek pola hidup sehat, dan pengenalan lingkungan hidup bersih melalui aktifitas jasmani, olahraga dan kesehatan terpilih yang direncanakan secara sistematis dalam rangka mencapai tujuan pendidikan nasional. Husdarta (2013: 23) menyatakan pendidikan jasmani adalah proses pendidikan yang memanfaatkan aktivitas jasmani yang direncanakan secara sistematis bertujuan untuk mengembangkan dan meningkatkan individu secara organik, neuromuskuler, perseptual, kognitif, dan emosional, dalam rangka system pendidikan nasional.

Peran pendidikan jasmani menurut Rachman (2011: 41) mengenai fungsi pendidikan jasmani yaitu untuk menunjang serta memungkinkan pertumbuhan maupun perkembangan pada siswa. Adapun tujuan dari pendidikan jasmani menurut Susanto (2017: 7) pendidikan jasmani bertujuan untuk meletakkan landasan karakter yang kuat melalui internalisasi nilai dalam pendidikan jasmani; membangun landasan kepribadian yang kuat, sikap cinta dan damai, sikap sosial dan toleransi dalam konteks kemajemukan budaya, etnis, dan agama;

menumbuhkan berfikir kritis melalui tugas-tugas pembelajaran pendidikan jasmani; mengembangkan sikap sportif, jujur, disiplin, bertanggung jawab, kerjasama, percaya diri, dan demokratis melalui aktivitas jasmani; mengembangkan ketrampilan gerak dan ketrampilan teknik serta strategi berbagai permainan dan olahraga, aktivitas pengembangan, senam, aktivitas ritmik, akuatik dan pendidikan luar kelas; mengembangkan ketrampilan pengelolaan diri dalam upaya pengembangan dan pemeliharaan kebugaran jasmani serta pola hidup sehat melalui berbagai aktivitas jasmani; mengembangkan ketrampilan untuk menjaga keselamatan diri sendiri dan orang lain; mengetahui dan memahami konsep aktivitas jasmani sebagai informasi untuk mencapai kesehatan, kebugaran dan pola hidup sehat; mampu mengisi waktu luang dengan aktivitas jasmani yang bersifat rekreatif.

Berdasarkan pendapat diatas dapat disimpulkan bahwa pendidikan jasmani merupakan pendidikan yang menggunakan aktivitas fisik dan dapat mengembangkan kualitas individu, seperti dari segi afektif, kognitif, dan psikomotor. Tujuan dari pendidikan jasmani juga dapat mengembangkan aspek kebugaran jasmani, ketrampilan gerak, ketrampilan berfikir kritis, ketrampilan sosial, penalaran, stabilitas emosional, tindakan moral, aspek pola hidup sehat, dan pengenalan lingkungan hidup bersih. Adapun komponen-komponen yang terdapat dalam pendidikan jasmani yaitu tujuan pembelajaran, kurikulum, guru, siswa, metode, materi, dan evaluasi.

#### **4. Hakikat Senam**

##### **a. Pengertian Senam**

Senam merupakan terjemahan dari kata *Gymnastics* (bahasa Inggris), *Gymnastiek* (bahasa Belanda), *Gymos* (bahasa Yunani) yang berarti telanjang. *Gymnastiek* dipakai untuk menunjukkan kegiatan fisik yang memerlukan keluasaan gerak, keluasaan gerak mudah dilakukan dengan telanjang atau setengah telanjang. Hal ini terjadi karena pada saat itu belum memungkinkan teknologi untuk membuat pakaian yang bersifat lentur. Senam merupakan aktivitas jasmani yang efektif untuk mengoptimalkan pertumbuhan dan perkembangan peserta didik. Gerakan-gerakan senam sangat sesuai untuk mengisi program pendidikan jasmani. Gerakannya merangsang perkembangan komponen kebugaran, selain itu tujuan dari gerakan senam adalah meningkatkan daya tahan tubuh, kekuatan, kelentukan, kelincahan, koordinasi, serta kontrol tubuh. jasmani, seperti kekuatan dan daya tahan otot dari seluruh bagian tubuh (Mahendra, 2001: 1). Lebih lanjut Mahendra (2001: 2) menjelaskan bahwa senam adalah suatu latihan tubuh yang dipilih dan dikonstruksi dengan sengaja, secara sadar dan terencana, disusun secara sistematis dengan tujuan meningkatkan kesegaran jasmani, mengembangkan ketrampilan dan menanamkan nilai-nilai mental spiritual.

Mahendra (2001: 3) juga menyatakan senam adalah gabungan dari *calisthenic tumbling*, dan akrobatik dengan penjelasan sebagai berikut:

##### **1. Calisthenic**

*Calisthenic* diartikan sebagai kegiatan memperindah tubuh melalui latihan kekuatan. *Calisthenic* berasal dari bahasa Yunani yaitu kolos yang artinya indah dan stenos yang berarti kuat. Dengan begitu *calisthenic* bisa diartikan memperindah tubuh melalui



latihan kekuatan sedang dalam bahasa Inggris disebut *free exercise*. *Chalestenic* juga bisa diartikan sebagai latihan fisik untuk memelihara kesegaran jasmani, misalnya senam pagi, senam kesegaran jasmani (SKJ)

2. Tumbling

Tumbling adalah gerakan yang cepat dan eksplosif, dan merupakan gerak yang pada umumnya dirangkai pada suatu garis lurus. Ciri dari tumbling yaitu ada unsur melompat, melayang bebas di udara dan dilakukan dengan cepat.

3. Akrobatik

Akrobatik diartikan sebagai ketrampilan yang menonjolkan fleksibilitas gerak dan *balancing* (keseimbangan) dengan gerakan yang agak lambat.

Senam didefinisikan sebagai bentuk pembelajaran fisik yang disusun secara sistematis dengan melibatkan gerakan-gerakan yang terpilih dan terencana untuk mencapai tujuan tertentu seperti daya tahan, kekuatan, kelenturan, koordinasi, atau untuk membentuk prestasi, membentuk tubuh yang ideal dan memelihara kesehatan. Senam merupakan bentuk latihan fisik yang dilakukan secara sadar, tersusun secara sistematis dengan melibatkan gerakan yang terpilih dan terencana yang memiliki tujuan untuk pembentukan dan pengembangan pribadi secara sadar dan harmonis, serta diperlukan suatu performa gerakan yang berkaitan dengan kekuatan, kecepatan dan keserasian gerakan fisik yang teratur (Adi, 2018: 10).

Berdasarkan pendapat diatas, disimpulkan bahwa senam merupakan suatu bentuk latihan tubuh yang disusun secara sistematis yang membangun pola gerak lokomotor sekaligus manipulatif dengan tujuan membentuk dan mengembangkan pribadi secara harmonis, selain itu untuk meningkatkan kualitas tubuh dari segi kesehatan dan kebugaran tubuh.

#### **b. Pengelompokan senam**

Senam menurut (Federasi Senam Internasional (FIG = *Federation International de Gymnastique*) yang dikutip oleh Mahendra, 2001: 5) senam dibagi menjadi 6 kelompok, yaitu:

- 1) Senam Artistik (*Artistic Gymnastics*)
- 2) Senam Ritmik Sportif (*Sportive rhythmic gymnastics*)
- 3) Senam Akrobatik (*Acrobatic Gymnastics*)
- 4) Senam Aerobic Sport (*Sport Aerobic*)
- 5) Senam Trampolin (*Trampolinning*)
- 6) Senam Umum (*General Gymnastics*)

Menurut (Federasi Senam Internasional (FIG = *Federation International de Gymnastique*) yang dikutip oleh Muhajir, 2007: 71) senam terbagi menjadi 5 kelompok, yaitu:

- 1) Senam Artistik (*Artistic Gymnastics*)
- 2) Senam Akrobatik (*Acrobatic Gymnastics*)
- 3) Senam Aerobic Sport (*Sport Aerobic*)
- 4) Senam Trampolin (*Trampolinning*)
- 5) Senam Umum (*General Gymnastics*)

#### **c. Hakikat Senam Lantai**

Senam lantai adalah satu dari rumpun senam. Sesuai dengan istilah lantai, maka gerakan-gerakan pembelajarannya dilakukan di lantai atau matras. Senam lantai memiliki sistematika dan tujuan yang akan dicapai seperti daya tahan,

kekuatan, kelenturan, koordinasi, guna membentuk tubuh yang ideal dan memelihara kesehatan (Muhajir, 2017: 211).

Menurut Mahendra (2001: 5) senam lantai adalah suatu bentuk ketangkasan yang dilakukan di matras dan tidak menggunakan peralatan khusus. Unsur-unsur gerakannya sendiri terdiri dari mengguling, melompat, meloncat, berputar di udara, menumpu dengan tangan atau kaki untuk mempertahankan keseimbangan atau pada saat meloncat kedepan atau kebelakang. Adapun contoh dari senam lantai di sekolah dasar adalah: (1) sikap lilin, (2) guling depan, (3) guling belakang, (4) kayang. Sedangkan Mahendra (2001: 44) mengungkapkan bentuk senam lantai terdiri atas beberapa ketrampilan diantaranya: lenting tengkuk, lenting kepala (head stand), gerakan berguling kedepan dilanjutkan lenting tengkuk atau kepala, berdiri tangan (hand stand), berguling kebelakang diteruskan dengan meluruskan kedua kaki serentak ke atas (back extension), salto ke depan, dan meroda (raslag/cart wheel).

Senam lantai 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.

Berdasarkan pendapat-pendapat para ahli tersebut, dapat disimpulkan bahwa senam lantai merupakan salah satu jenis senam. Unsur-unsur yang terdapat dalam senam lantai terdiri dari mengguling, melompat, meloncat, berputar di udara, dan

menjaga keseimbangan. Ada berbagai bentuk gerakan dalam senam lantai yaitu guling depan, guling belakang, *hand stand*, *head stand*, sikap lilin, meroda dan kayang. Sedangkan senam lantai di sekolah dasar hanya ada guling depan, guling belakang, sikap lilin, kayang.

## **5. Hakikat Pembelajaran Senam**

Pembelajaran senam merupakan salah satu materi yang ada di dalam kurikulum. Senam merupakan salah satu materi penjasorkes yang wajib diberikan di sekolah dasar. Belajar senam bagi peserta didik sekolah dasar merupakan alat untuk mencapai perkembangan menyeluruh, meliputi: fisik, mental, sosial, emosional dan moral. Pembelajaran senam di sekolah dasar bertujuan memperkaya pengalaman gerak sebanyakbanyaknya serta meningkatkan kesegaran jasmani para peserta didik. Suharjana (2011: 1) menyatakan bahwa ada sejumlah faktor yang harus mendapat perhatian guru pendidikan jasmani dalam mengembangkan program pembelajaran senam di sekolah dasar, yaitu: (1) Alat pembelajaran senam umumnya sangat mahal dan banyak membutuhkan tempat penyimpanan; (2) Gerakan dalam senam relatif lebih banyak dibandingkan dengan kegiatan olahraga lainnya; (3) Banyak gerakan dalam senam yang beresiko tinggi.

Adapun prinsip-prinsip pelaksanaan pembelajaran senam menurut Suharjana (2011: 1) yaitu sebagai berikut:

- 1) Berikan pemanasan secukupnya. Pemanasan yang efektif sangat penting di dalam belajar gerak. Aktivitas pemanasan hendaknya harus dapat meningkatkan kelentukan maupun mempersiapkan mental, jantung, otot,

serta persendian dalam menghadapi pembelajaran. Memberikan aktivitas untuk pemanasan hendaknya memperhatikan beberapa prinsip, diantaranya yaitu: (a) Banyak bergerak tetapi tidak melelahkan; (b) Latihan-latihan mudah dimengerti dan cepat dapat dilaksanakan; (c) Menggembirakan dan menarik perhatian anak; (d) Semua anak dapat bergerak sekaligus.

- 2) Berikan kegiatan berupa permainan yang menggembirakan sebagai latihan kondisi fisik, yang melibatkan: (a) gerakan kelentukan, (b) gerakan kekuatan.
- 3) Buatlah kegiatan yang sederhana tetapi menuntut kemampuan fisik yang lebih besar
- 4) Berikan pendinginan secukupnya. Pendinginan dilakukan dengan cara mengurangi intensitas kegiatan secara bertahap dan diakhiri dengan penguluran ringan untuk memperbaiki pemulihan jantung, otot, serta jaringan lain setelah melakukan aktivitas yang cukup berat.

Purwanto (2009: 2) menyatakan bahwa keberhasilan pembelajaran senam dapat didukung dengan penggunaan gaya mengajar oleh guru. Pembuatan keputusan tentang gaya mengajar yang akan digunakan oleh guru pendidikan jasmani pada awal pembelajaran senam, sangatlah penting untuk mencapai pembelajaran yang berhasil. Gaya mengajar akan memudahkan guru untuk menyampaikan materi. Pembuatan keputusan pada waktu sebelum pembelajaran senam dimulai, mencakup beberapa hal, yaitu: gaya mengajar, alat yang akan digunakan, pengisian waktu pembelajaran, dan pengaturan beberapa formasi sesuai dengan kebutuhan.

#### **d. Pengertian Guling Depan**

Gerakan berguling yaitu bergerak dengan cara membulatkan badan sedemikian rupa sehingga badan dapat bergerak berguling seperti benda bulat. Salah satu jenis gerakan berguling adalah berguling ke depan. Aktivitas pembelajaran guling depan dapat terbagi atas dua bagian yaitu: guling depan dengan sikap awal jongkok dan guling depan dengan sikap awal berdiri. Menurut Roji (2006: 112) yang di maksud dengan berguling ke depan adalah gerakan badan berguling kearah depan melalui bagian belakang badan, pinggul, pinggang dan panggul bagian belakang.

Teknik melakukan guling depan sebagai berikut :

1) Tahap persiapan

Lakukan sikap jongkok menghadap arah gerakan, kemudian kedua telapak tangan diletakkan di atas matras.

2) Tahapan gerakan

Angkat pinggul ke atas hingga kedua kaki lurus. Masukkan kepala diantara kedua lengan hingga pundak menempel di matras. Kemudian gulingkan badan ke depan hingga bagian badan mulai dari tengkuk, punggung, pinggang dan panggul bagian belakang menyentuh matras.

3) Akhir gerakan

Setelah panggul menyentuh matras, kembali pada sikap jongkok, kedua lengan lurus ke depan, pandangan ke depan.

Setelah menguasai dari tahap persiapan jongkok, kemudian lakukan berguling dari tahap persiapan berdiri. Gerakan berguling dapat dilakukan sebagai berikut:

1) Tahap persiapan

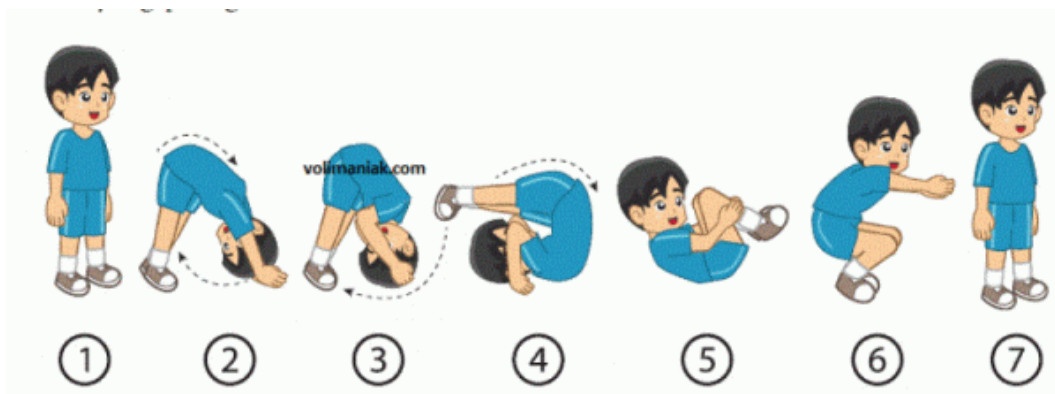
Berdiri menghadap matras, kedua lengan diluruskan keatas di samping telinga, pandangan ke depan.

2) Tahapa gerakan

Letakkan kedua telapak tangan pada matras dengan jarak kurang lebih 50 cm, kemudian kedua lutut tetap di pertahankan lurus. Masukan kepala diantara kedua lengan bersamaan kedua sikut tertekuk kesamping dan pundak menempel matras. Gulingkan badan ke depan hingga bagian badan mulai dari tengkuk, punggung, pinggang dan panggul bagian belakang menyentuh matras.

3) Akhir gerakan

Setelah posisi jongkok, lanjutkan sikap berdiri dengan kedua kaki rapat. Kedua lengan lurus ke atas di samping telinga. Pandangan ke depan atas.



**Gambar 1. Berguling ke depan dari sikap awal berdiri**  
(Sumber: Tarbiyatul.com)

Model pembelajaran berguling ke depan menurut Roji (2006: 115-117) sebagai berikut:

1) Model I

Membulatkan badan dari sikap duduk di lantai (matras). Adapun cara melakukannya adalah sebagai berikut: kedua kaki dan lutut rapat, lalu di peluk dan di rapatkan ke dada. Condongkan badan ke belakang bersamaan dagu rapat ke dada dan angkat kembali badan ke depan hingga duduk kembali.

2) Model II

Membulatkan badan dari sikap jongkok di lantai (matras). Adapun cara melakukannya sebagai berikut :

Kedua kaki dan lutut rapat lalu di peluk dan dirapatkan ke dada, jatuhkan badan ke belakang dengan kedua kaki di peluk dan dagu dirapatkan ke dada. Angkat kembali badan ke depan dengan tetap memeluk kedua kaki hingga kembali pada posisi jongkok.

3) Model III

Menggulingkan badan dari sikap jongkok dengan memeluk kedua lutut. Adapun cara melakukannya adalah sebagai berikut :

Berjongkok kedua telapak tangan menempel matras. Angkat pinggul ke atas hingga kedua kaki lurus. Masukkan kepala diantara kedua sikut di tekuk. Gulingkan badan ke depan dan dengan cepat kedua tangan memeluk kedua lutut dirapatkan ke dada.



4) Model IV

Menggulingkan badan dari sikap jongkok dengan memeluk kedua lutut atau kaki dengan diakhiri sikap jongkok sambil memeluk kedua lutut atau kaki.

Latihan ini merupakan lanjutan dari model pembelajaran III

5) Model V

Menggulingkan badan dengan merendahkan tumpuan kedua tangan

6) Model VI

Bermain menggulingkan badan dari sikap berdiri kangkang tanpa tumpuan kedua telapak tangan.

7) Bermain menggunakan badan berpasangan sambil berpegangan kedua pergelangan kaki

## **6. Hakikat Hambatan dalam Pembelajaran Senam**

Hambatan dalam pembelajaran senam merupakan bagian dari permasalahan dalam pembelajaran. Proses pembelajaran senam di sekolah khususnya senam lantai adalah untuk meningkatkan kompetensi peserta didik diantaranya kompetensi dasar pada aspek pengembangan sikap dan ketrampilan yang tertera dalam kompetensi dasar. Dalam pelaksanaan pengembangan kompetensi peserta didik, guru dihadapkan pada hambatan pembelajaran. Menurut Sumardianto (2016: 2) hambatan dalam pembelajaran senam dibagi menjadi:

1) Aspek peserta didik.

Hambatan yang muncul dapat dilihat berdasarkan gejalanya. Suherman (2009: 71) menyebutkan bahwa beberapa gejala tersebut dapat

diamati dari kurangnya perhatian siswa terhadap penjelasan gurunya, seperti siswa sibuk dengan urusan masing - masing, tidak mengikuti petunjuk guru, tidak mendengarkan guru, melalaikan perintah guru, tidak mau belajar, dan lain sebagainya. Kurangnya perhatian siswa tersebut mengakibatkan proses pembelajaran peserta didik terhambat dan tujuan pembelajaran tidak tercapai secara maksimal oleh peserta didik.

Uhamisastra (2010: 35) menyatakan perilaku siswa tidak dapat melakukan gerakan senam, seperti :

- a. Perilaku siswa yang takut dan ragu-ragu pada saat memulai untuk melakukan mengguling kedepan.
- b. Siswa takut ditertawakan dan diolok-olok saat melakukan gerakan mengguling kedepan dan berdampak pada siswa hilang rasa percaya dirinya.
- c. Keadaan fisik. Kekuatan dan kelentukan yang kurang adalah salah satu faktor penghambat dalam kegiatan belajar senam.
- d. Bakat peserta didik sangat berbeda, ada yang belajar dengan cepat dan ada pula yang lambat. Dari beberapa masalah diatas, dikhawatirkan akan menghambat pada pencapaian kompetensi siswa yang diharapkan dalam keterampilan senam lantai.

2) Aspek pendidik itu sendiri

Pada aspek pendidik dirasakan memiliki kualitas rendah seperti yang disebutkan hasil riset Komnas Penjasor tahun 2009 dan pusat kurikulum 2007 dalam naskah akademik disebutkan pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan dalam pelaksanaanya kurang mengembangkan pendekatan, gaya, metode, model serta strategi pembelajaran.

3) Sarana prasarana /media pembelajaran.

Pada aspek sarana dan prasarana pusat kurikulum 2007 mengungkapkan bahwa alat dan sumber belajar kurang mendukung dan tidak sesuai dengan tuntutan standar kompetensi (SK) dan Kompetensi dasar (KD).

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

Usia sekolah dasar disebut juga masa intelektual, karena keterbukaan dan keinginan anak mendapatkan pengetahuan, keterampilan, dan hubungan antara peserta didik dengan guru pada masa proses belajar mengajar. Masa usia sekolah dasar sebagai masa kanak-kanak yang berlangsung di usia enam tahun. Kemampuan motorik anak berbeda-beda tergantung pada banyaknya pengalaman melakukan gerak. Karakteristik utama usia sekolah dasar adalah penampilan perbedaan-perbedaan individu dalam banyak segi dan bidang, dan bahasa, perkembangan kepribadian dan fisik.

Masa sekolah dasar merupakan masa yang sangat penting dalam pembelajaran. Pada masa ini anak mudah terpengaruh oleh lingkungan, namun anak juga dalam taraf perkembangan fisik dan psikis. Manusia saling berkomunikasi untuk memenuhi kebutuhannya, maka saling memahami dengan cara mengetahui karakteristik masing-masing akan terjadi hubungan saling mengerti. Jahja (2011: 115), menggambarkan masa kelas - kelas tinggi Sekolah Dasar antara usia 9-13 tahun. Pada masa ini timbul minat pada pelajaran-pelajaran khusus, ingin tahu, ingin belajar, realistis. Lebih lanjut menurut Partini (2011: 116), ciri khas anak pada masa kelas tinggi Sekolah Dasar adalah:

- a. Perhatiannya tertuju kepada kehidupan praktis sehari-hari.
- b. Ingin tahu, ingin belajar, realistis.
- c. Timbul minat kepada pelajaran-pelajaran khusus.
- d. Anak memandang nilai sebagai ukuran yang tepat mengenai prestasi belajarnya di sekolah.

- e. Anak-anak suka membentuk kelompok sebaya atau *peer group* untuk bermain bersama, dan anak membuat peraturan sendiri dalam kelompoknya.

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

Sehingga dapat disimpulkan bahwa karakteristik anak Sekolah Dasar kelas V masih dalam tahap perubahan dari peserta didik tersebut tetapi dengan perubahan tersebut menyebabkan peserta didik berani mengespresikan dirinya melalui bertanya. Dengan adanya perhatian atau *feed back* dari guru sangat membantu untuk meningkatkan mental peserta didik agar tidak takut dan malu.

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

Hasil penelitian yang relevan dalam penelitian ini sangat diperlukan untuk mendukung kajian teoritis yang telah dikemukakan sehingga dapat digunakan sebagai landasan pada kerangka berpikir. Adapun hasil penelitian yang relevan adalah sebagai berikut:

1. Penelitian yang dilakukan oleh Arista Sulistya Pratiwi (2019) yang berjudul “Hambatan Peserta Didik Kelas Atas dalam Pembelajaran Senam di SD Negeri Godean 1 Tahun 2018/2019”. Jenis penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kualitatif. Hasil penelitian menunjukkan bahwa hambatan peserta didik kelas atas dalam pembelajaran senam lantai di SD

Negeri Godean 1 tahun 2018/2019 berdasarkan (1) Faktor Internal, (a) Indikator fisik kurang baik, dikarenakan berat badan yang berlebih/gemuk dan merasa tidak nyaman setelah mengikuti pembelajaran senam lantai dikarenakan badan menjadi sakit dan pegal-pegal. (b) Indikator psikis kurang baik, karena peserta didik kurang tertarik mengikuti pembelajaran senam lantai, dan takut cidera saat melakukan gerakan senam lantai. (2) Faktor eksternal, (a) Indikator guru yaitu guru sudah baik dalam memberikan motivasi kepada peserta didik agar bisa dalam melakukan gerakan senam. tetapi guru tidak memberikan contoh dari tiap tahapan gerakan senam lantai. (b) Indikator materi pembelajaran senam lantai kurang disukai oleh peserta didik, karena peserta didik menyukai olahraga permainan. (c) Sarana dan Prasarana pembelajaran senam lantai masih kurang baik, misalnya matras yang digunakan sudah rusak dan keras.

2. Penelitian yang dilakukan oleh Alvira Ajitya Agustien (2020) yang berjudul "Faktor Penghambat Peserta Didik Kelas VII di SMP Negeri 3 Sewon Bantul Yogyakarta dalam Pembelajaran Sikap Lilin". Jenis penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kualitatif. Hasil penelitian menunjukkan bahwa faktor penghambat peserta didik kelas VII di SMP Negeri 3 Sewon Bantul Yogyakarta dalam pembelajaran sikap lili, dipengaruhi oleh beberapa faktor yaitu; (1) Faktor internal kurang baik, dikarenakan peserta didik ada yang sedang sakit, berat badan yang berlebih, merasa tidak nyaman karena membuat badan menjadi sakit dan pegal-pegal, peserta didik merasa kurang tertarik mengikuti pembelajaran sikap lilin, dan takut

mengalami cedera saat melakukan gerakan sikap lilin. (2) Faktor eksternal kurang baik, dikarenakan peserta didik lebih menyukai olahraga permainan, peserta didik merasa kesulitan saat melakukan gerakan sikap lilin, guru tidak menggunakan media dan sarana prasarana yang tepat untuk pembelajaran sikap lilin terutama pada saat praktek di hall dan guru tidak memberikan contoh dari tiap tahapan gerakan sikap lilin.

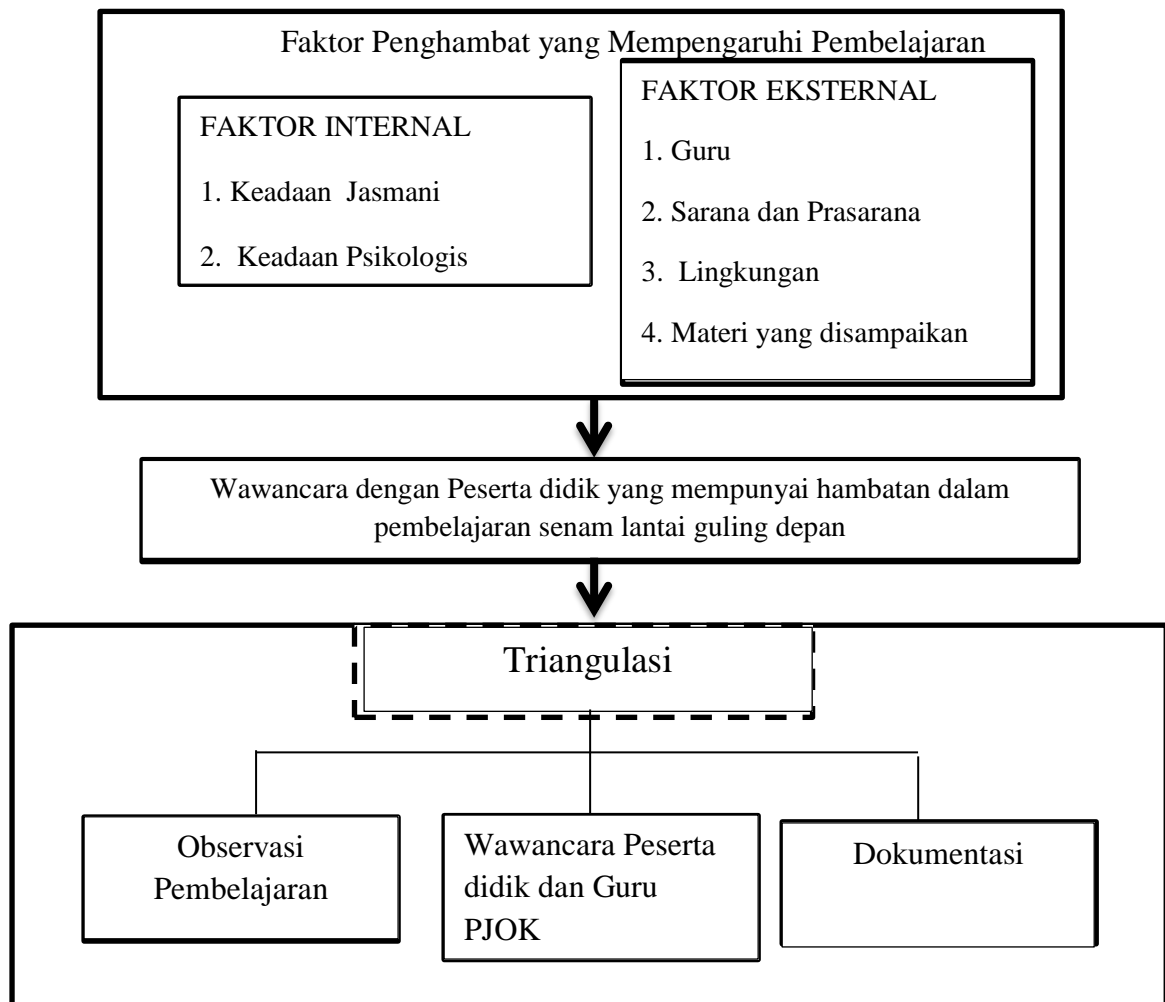
### **C. Kerangka Berpikir**

Berdasarkan latar belakang dan kajian teori di atas, faktor penghambat adalah penyebab peserta didik kesulitan mendapatkan hasil belajar yang lebih baik. Faktor penghambat dipengaruhi oleh faktor internal (keadaan jasmani, keadaan fungsi jasmani, keadaan psikologis) dan faktor eksternal (lingkungan, materi yang dipelajari, dan guru). Faktor-faktor tersebut yang akan digunakan untuk mengetahui penyebab terhambatnya peserta didik terhadap pembelajaran senam lantai guling depan.

Terkait dengan pembelajaran senam lantai guling depan, masih ada penyebab terhambatnya peserta didik dalam mendapatkan hasil belajar yang kurang maksimal. Dengan adanya penelitian ini, diharapkan nantinya didapatkan hasil belajar yang lebih baik lagi. Namun pada kenyataannya di SD Muhammadiyah Gerso masih ada beberapa peserta didik yang memiliki hasil kurang memuaskan (dibawah KKM). Hal tersebut dilihat dari masih banyaknya peserta didik yang kurang aktif, peserta didik yang cepat merasa bosan selama mengikuti proses pembelajaran, serta peserta didik merasa takut saat akan

melakukan praktek, dan kurangnya pemanfaatan media dalam pembelajaran oleh guru.

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



**Gambar 2. Alur Kerangka Berpikir**

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

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

1. Bagaimana faktor internal terhambatnya peserta didik kelas V di SD Muhammadiyah Gerso dalam pembelajaran senam lantai guling depan?
2. Bagaimana faktor eksternal terhambatnya peserta didik kelas V di SD Muhammadiyah Gerso dalam pembelajaran senam lantai guling depan?



## **BAB III**

### **METODE PENELITIAN**

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

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kualitatif metode survei menggunakan observasi, wawancara, dan dokumentasi. Peneliti bermaksud menyimpulkan informasi sebanyak-banyaknya dari fenomena tertentu dan berusaha memberikan gambaran yang terjadi di SD Muhammadiyah Gerso dalam pelaksanaan pembelajaran senam lantai.

Penelitian ini adalah penelitian nonhipotesis, sehingga tidak perlu merumuskan hipotesis. Penelitian ini menjabarkan data yang akan dituangkan dalam bentuk deskriptif kualitatif berupa uraian tentang faktor penghambat pembelajaran senam lantai peserta didik kelas V SD Muhammadiyah Gerso Kecamatan Srandakan Kabupaten Bantul. Perolehan data dalam penelitian ini menggunakan observasi partisipatif, wawancara, dan dokumentasi pada subjek penelitian.

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

Tempat penelitian yaitu di SD Muhammadiyah Gerso beralamat di Gerso, Trimurti, Srandakan, Bantul, Daerah Istimewa Yogyakarta 55762. Tempat tersebut dipilih karena di SD Muhammadiyah Gerso Kecamatan Srandakan Kabupaten Bantul masih ada beberapa peserta didik yang memiliki nilai pembelajaran senam lantai di bawah KKM dan nilai KKM yang ditentukan yaitu 70. Penelitian ini dilaksanakan pada bulan Februari 2020.

### **C. Subjek Penelitian**

Subjek penelitian merupakan data dengan segala informasi baik lisan maupun tulisan, bahkan dapat berupa gambar atau foto untuk menjawab masalah penelitian. Hermawan (2019: 146) berpendapat bahwa sumber data dapat dibedakan atas: subjek penelitian misalnya orang yang aktif sebagai penghasil data (guru, siswa), Objek penelitian yaitu sumber data misalnya benda yang berisi data, Responden yaitu orang yang merespon atau menjawab pertanyaan peneliti.

Arikunto (2010: 88) menyatakan bahwa subjek penelitian adalah benda, hal, atau orang tempat data untuk variabel penelitian melekat dan yang dipermasalahkan. Subjek yang digunakan dalam penelitian ini dipilih menurut tujuan penelitian. Subjek penelitian di dalam penelitian ini adalah faktor penghambat pembelajaran senam lantai peserta didik kelas V di SD Muhammadiyah Gerso Kabupaten Bantul Yogyakarta. Sumber data dalam penelitian ini adalah 10 peserta didik yang mendapatkan nilai dibawah KKM dan guru PJOK.

### **D. Instrumen Penelitian dan Teknik Pengumpulan Data**

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

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

a. Observasi

Observasi meliputi pencatatan secara sistematis kejadian-kejadian, perilaku, obyek-obyek yang dilihat dan hal-hal lain yang diperlukan dalam mendukung penelitian. Peneliti mengumpulkan data dan informasi sebanyak mungkin. Jenis observasi yang digunakan adalah observasi partisipatif. Observasi partisipatif adalah observasi yang melibatkan peneliti dengan kegiatan sehari-hari orang yang diamati atau yang digunakan sebagai sumber penelitian.

Peneliti hanya sebagai pengamat independen yang mencatat, menganalisis, dan menanyakan beberapa pertanyaan kepada narasumber hingga akhirnya dapat membuat kesimpulan tentang faktor penghambat pembelajaran senam lantai peserta didik kelas V SD Muhammadiyah Gerso Kecamatan Srandakan Kabupaten Bantul.

Panduan observasi mengamati beberapa aspek berkaitan dengan pertanyaan penelitian yang mengamati pelaksanaan proses pembelajaran, sikap atau tingkah laku peserta didik pada saat pembelajaran senam lantai. Pedoman observasi dalam penelitian ini disajikan dalam tabel 1 sebagai berikut:

**Tabel 1. Kisi-Kisi Pedoman Observasi**

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

b. Wawancara

Wawancara adalah percakapan yang dilakukan oleh kedua belah pihak antara penanya dan narasumber. Wawancara digunakan sebagai teknik pengumpulan data untuk mengetahui hal-hal yang akan diteliti dari responden secara mendalam, berdasarkan faktor internal dan faktor eksternal. Pedoman wawancara dalam penelitian ini disajikan dalam tabel 2 sebagai berikut:

**Tabel 2. Kisi-kisi Pedoman Wawancara Peserta Didik**

<b>Faktor yang ditanyakan</b>	<b>Indikator yang dicari</b>	<b>Pertanyaan</b>
Internal	a. Keadaan Jasmani	1.) Apakah saudara sedang sakit atau tidak enak badan saat mengikuti pembelajaran senam lantai (guling depan)?
		2.) Apakah saudara mempunyai masalah yang berkaitan dengan fisik saat mengikuti pembelajaran senam lantai (guling depan)?
		3.) Apakah saudara pernah cidera saat mengikuti pembelajaran senam lantai (guling depan)?
	b. Keadaan Psikologis	1.) Apakah saudara senang atau termotivasi saat mengikuti pembelajaran senam lantai (guling depan)?
		2.) Apakah saudara tertarik mengikuti pembelajaran senam lantai (guling depan)?
		3.) Apakah saudara merasa takut, grogi atau deg-degan saat mengikuti pembelajaran senam lantai (guling depan)?
Eksternal	a. Guru	1.) Apakah guru sudah menyampaikan materi dengan jelas?
		2.) Apakah guru sudah memberikan motivasi saat pembelajaran (guling depan)?
		3.) Apakah guru sudah mencontohkan gerakan guling depan dan memberikan kesempatan untuk mencoba kepada saudara?
	b. Sarana dan Prasarana	1.) Apakah sarana dan prasarana nyaman digunakan?
	c. Lingkungan	1.) Apakah lingkungan sekolah mendukung untuk pembelajaran senam lantai (guling depan)?
	d. Materi yang disampaikan	1.) Apakah saudara mengerti materi apa yang disampaikan oleh guru?

**Tabel 3. Kisi-kisi Pedoman Wawancara Guru**

<b>Faktor yang Ditanyakan</b>	<b>Pertanyaan</b>
Faktor Metode Pembelajaran	<ul style="list-style-type: none"> <li>a. Apakah bapak mengalami kesulitan saat mengajarkan materi senam lantai (guling depan)?</li> <li>b. Jika ada, mengapa bapak mengalami kesulitan saat proses pembelajaran senam lantai?</li> <li>c. Bagaimana cara bapak untuk mengatasi kesulitan yang bapak hadapi?</li> </ul>
Faktor sarana dan prasarana	Bagaimana kondisi sarana dan prasarana yang digunakan untuk pembelajaran senam lantai (guling depan)?
Faktor Peserta Didik	<ul style="list-style-type: none"> <li>a. Terkait dengan peserta didik, adakah motivasi peserta didik dalam mengikuti pembelajaran senam lantai (guling depan)?</li> <li>b. Bagaimana keadaan peserta didik saat pembelajaran senam lantai (guling depan)?</li> <li>c. Apakah peserta didik merasa kebingungan dengan pembelajaran senam lantai (guling depan)?</li> </ul>

d. Dokumentasi

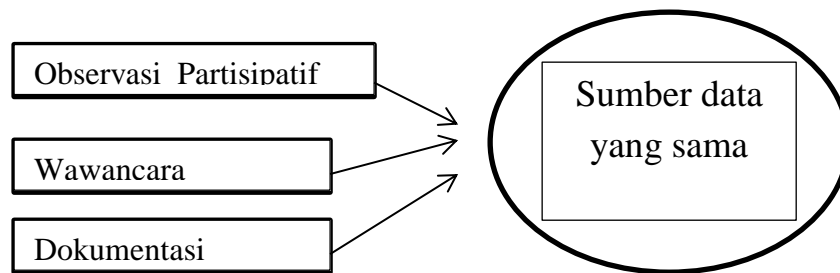
Dokumentasi adalah metode untuk mencari data. Dokumentasi dalam mencari data dapat berupa catatan, jadwal pelajaran, agenda program sekolah, buku, majalah, dan sebagainya. Kegiatan dokumentasi dalam penelitian ini dilakukan untuk mendukung kelengkapan data diri hasil pengamatan dan hasil wawancara yang telah dilakukan. Data dokumen yang dikumpulkan dalam penelitian ini berupa dokumentasi pada saat pengambilan data wawancara dan nilai peserta didik dalam pembelajaran senam lantai.

2. Teknik Pengambilan data

Teknik pengumpulan data pada bagian penelitian ini dengan menggunakan triangulasi data guna memperkaya dan memperbanyak data yang diperoleh dengan kredibilitas yang baik. Triangulasi merupakan salah satu teknik dalam pengumpulan data untuk mendapatkan temuan dan interpretasi data yang lebih akurat dan kredibel. Cara yang dapat digunakan yaitu dengan menggunakan

sumber yang banyak dan menggunakan metode yang berbeda. Penggunaan sumber yang banyak untuk triangulasi dapat dilakukan dengan mencari sumber yang lebih banyak dan berbeda dalam informasi yang sama.

Berikut adalah gambar teknik pengumpulan data:



**Gambar 3. Teknik Pengumpulan Data**

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

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

Wawancara mendalam dilakukan dengan melakukan wawancara beberapa kali dengan subjek penelitian, pada penelitian ini peneliti melakukan 2 kali sesi wawancara pada tiap subjek dan sumber data guru PJOK dan peserta didik.

Wawancara mendalam pertama kali dilakukan pada saat observasi, dan wawancara yang kedua kali dilakukan pada saat pengambilan data penelitian. Dengan ini peneliti melakukan wawancara mendalam untuk mendapatkan data pada saat observasi partisipatif, kemudian disesuaikan dengan hasil wawancara dengan peserta didik dan guru PJOK pada saat penelitian. Dokumentasi dilakukan dengan mencari dokumen-dokumen berkaitan dengan pembelajaran senam seperti daftar nilai dan sarana prasarana pendukung pembelajaran.

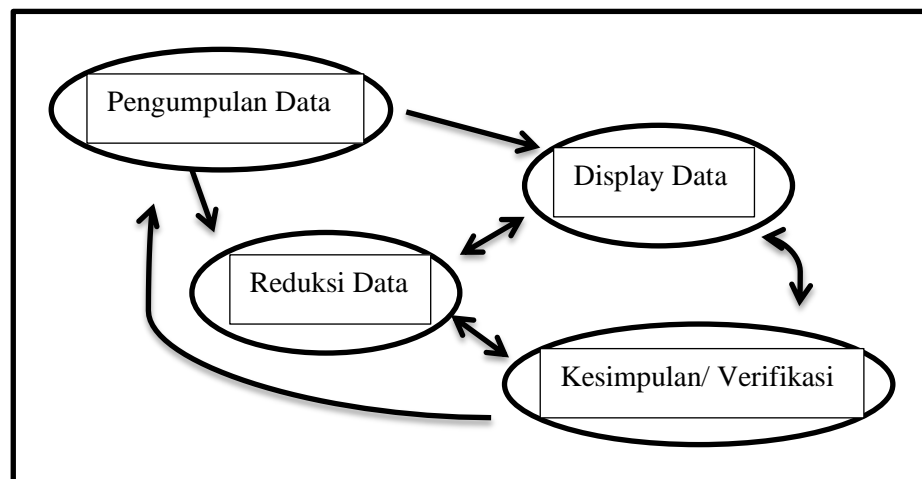
#### **E. Keabsahan Data**

Keakuratan, keabsahan dan kebenaran data yang dikumpulkan dan dianalisis sejak awal penelitian yang akan menentukan kebenaran dan ketepatan hasil penelitian sesuai dengan masalah dan fokus penelitian. Berdasarkan triangulasi yang telah dijelaskan sebelumnya, teknik untuk kreadibilitas data dengan cara mengecek data dari sumber yang sama dengan teknik yang berbeda yaitu observasi, wawancara, dan dokumentasi. Apabila dengan tiga teknik pengujian keadibilitas data tersebut menghasilkan data yang berbeda-beda, maka peneliti melakukan diskusi lebih lanjut kepada sumber data yang bersangkutan atau yang lain, untuk mendapatkan data yang lebih akurat dan valid. Peneliti menggunakan triangulasi sumber dengan mengecek data yang telah diperoleh melalui hasil wawancara dengan guru PJOK, peserta didik, dan beberapa dokumenrasi pembelajaran.

#### **F. Analisis Data**

Bogdan dan Biklen (Yusuf, 2017: 400) mengemukakan bahwa analisis data merupakan suatu proses sistematis pencarian dan pengaturan transkrip wawancara,

observasi, catatan lapangan, dokumen, foto, dan material lainnya untuk meningkatkan pemahaman peneliti tentang data yang telah dikumpulkan, sehingga memungkinkan temuan penelitian dapat disajikan dan diinformasikan kepada orang lain. Analisis data diawali dengan penelusuran dan pencarian data kedalam unit-unit, melakukan sintesis, menyusun pola, dan memilih yang penting dan esensial sesuai dengan aspek yang dipelajari dan diakhiri dengan membuat kesimpulan dan laporan. Miles & Huberman (Sugiyono, 2009: 246-253) mengemukakan bahwa aktivitas dalam analisis data kualitatif dilakukan secara interaktif dan berlangsung secara terus menerus sampai tuntas, sehingga datanya jenuh. Aktivitas dalam analisis data, yaitu data *reduction*, *data display*, dan *conclusion drawing/verification*. Langkah-langkah analisis ditunjukkan pada gambar berikut.



**Gambar 4. Komponen dalam Analisis Data (*Interactive Model*)**

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

Berdasarkan gambar diatas, dapat dijelaskan sebagai berikut:

1. Pengumpulan Data



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

## 2. Reduksi Data

Mereduksi data berarti merangkum, memilih hal-hal yang pokok, memfokuskan pada hal-hal yang penting, dicari tema dan polanya dan membuang yang tidak perlu. Reduksi data bisa dilakukan dengan jalan melakukan abstraksi. Abstraksi merupakan usaha membuat rangkuman yang inti, proses dan pernyataan-pernyataan yang perlu dijaga sehingga tetap berada dalam data penelitian. Dengan kata lain proses reduksi data ini dilakukan oleh peneliti secara terus menerus saat melakukan penelitian untuk menghasilkan catatan-catatan inti dari data yang diperoleh dari hasil penggalian data. Dengan demikian, tujuan dari reduksi data ini adalah untuk menyederhanakan data yang diperoleh selama pencarian data di lapangan. Data yang diperoleh dalam pencarian data merupakan data yang masih belum jelas dan juga sering dijumpai data yang tidak ada kaitannya dengan tema penelitian tetapi data tersebut bercampur baur dengan

data yang ada kaitannya dengan penelitian. Maka dengan kondisi data yang seperti ini, peneliti perlu menyederhanakan data dan membuang data yang tidak terkait dengan tema penelitian. Sehingga tujuan penelitian tidak hanya untuk menyederhanakan data tetapi juga untuk memastikan data yang diolah.

### 3. Penyajian Data

Setelah data direduksi, langkah selanjutnya adalah menyajikan data. Dalam penelitian kualitatif ini dengan judul Faktor Penghambat Pembelajaran Senam Lantai Peserta Didik kelas V SD Muhammadiyah Gerso Kecamatan Srandakan Kabupaten Bantul penyajian data dilakukan dalam bentuk uraian singkat dengan teks yang bersifat naratif. Miles dan Huberman (Sugiyono, 2009: 249) menyatakan bahwa yang paling sering digunakan dalam penelitian kualitatif adalah dengan teks yang bersifat naratif.

### 4. Penarikan dan Kesimpulan

Kesimpulan adalah merupakan langkah terakhir setelah data dianalisis, data yang dianalisis meliputi data wawancara, data observasi, dan data dokumentasi juga terdapat data pendukung dari guru. Kesimpulan dari 10 peserta didik yang mengalami hambatan ini data yang sudah dianalisis kemudian dan dipilih dibuat kategori mengenai faktor-faktor penghambatan pembelajaran senam lantai peserta didik kelas V SD Muhammadiyah Gerso Kecamatan Srandakan Kabupaten Bantul.

## **BAB IV**

### **HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

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

##### **1. Profil SD Muhammadiyah Gerso Kecamatan Srandakan**

SD Muhammadiyah Gerso merupakan sekolah yang beralamatkan di Jl. Pandansimo KM 1 Gerso, Klurahan Trimurti, Kecamatan Srandakan, Kabupaten Bantul, Yogyakarta 55762. SD Muhammadiyah Gerso telah menerapkan kurikulum 2013 sehingga pembelajaran berlangsung selama 5 hari. Akreditasi untuk SD Muhammadiyah Gerso telah terakreditasi A untuk lebih detailnya dijelaskan sebagai berikut:

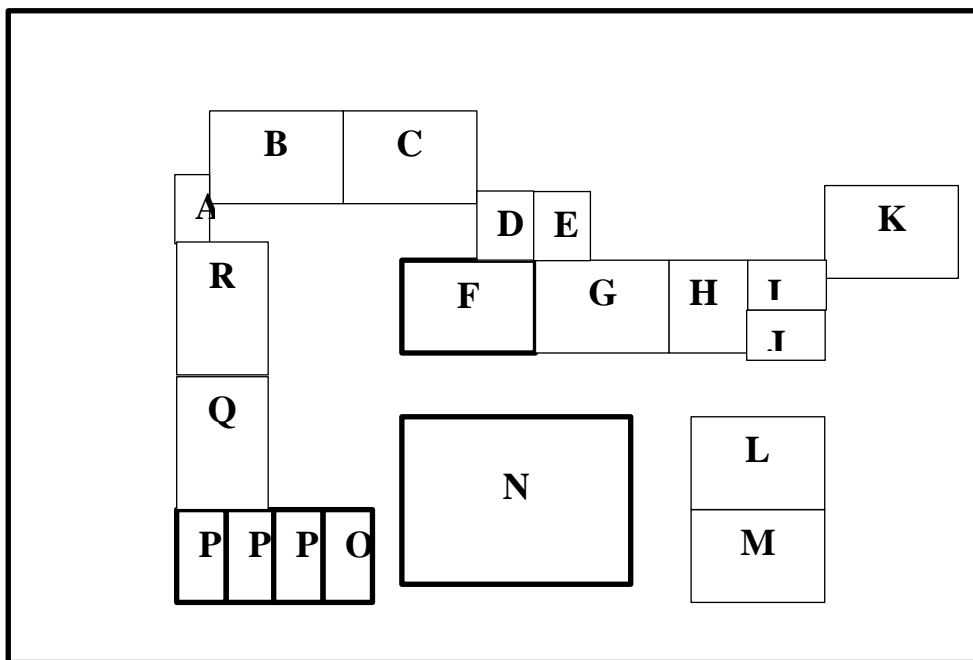
##### **a. Identitas Sekolah**

Nama Sekolah	: SD Muhammadiyah Gerso
NPSN	: 20400541
Jenjang Pendidikan	: SD
Status Sekolah	: Swasta
Alamat Sekolah	: Gerso, Trimurti, Srandakan
Kode Pos	: 55762
Klurahan	: Trimurti
Kecamatan	: Srandakan
Kabupaten/Kota	: Bantul
Provinsi	: D.I.Yogyakarta
Luas tanah	: 894 m <sup>2</sup>
Akses Internet	: Ada
Akreditasi	: A
Kurikulum	: 2013



**Gambar 5. Profil SD Muhammadiyah Gerso**

SD Muhammadiyah Gerso merupakan sekolah dasar yang berstatus swasta dan didirikan pada tanggal 01 September 1977 yang beralamatkan di Jl. Pandansimo Km 1 Gerso, Klurahan Trimurti, Kecamatan Srandakan, Kabupaten Bantul, Daerah Istimewa Yogyakarta dengan kode pos 55762. Sekolah ini memiliki 6 ruang kelas, 1 kantor guru, 1 ruang kepala sekolah, 1 ruang perpustakaan yang letaknya di bersebelahan dengan ruang guru. SD Muhammadiyah Gerso juga memiliki ruang UKS, dapur, kantin, gudang, dan penyimpanan alat drum band sedangkan untuk kamar mandi memiliki 1 kamar mandi guru, dan 3 kamar mandi peserta didik. Halaman SD Muhammadiyah Gerso cukup luas yaitu dapat digunakan sebagai lapangan basket. Sebelah utara SD Muhammadiyah Gerso terdapat Masjid, halaman masjid digunakan guru maupun peserta didik untuk parkir dikarenakan kurangnya lahan parkir di sekolah. Lebih detailnya dijelaskan dalam bentuk gambar sebagai berikut :



**Gambar 6. Denah lokasi SD Muhammadiyah Gerso**

**Sumber (Dokumentasi Pribadi)**

**Keterangan :**

A: Kantin	J: Ruang Alat Drum Band
B: Ruang Kelas V	K: Masjid
C: Ruang Kelas IV	L: Ruang Guru
D: Dapur	M: Ruang Kepala Sekolah
E : Gudang	N: Lapangan
F: Ruang Kelas III	O: Kamar mandi guru
G: Ruang Kelas VI	P: Kamar mandi peserta didik
H: Perpustakaan	Q: Ruang Kelas I
I: UKS	R: Ruang Kelas II

**b. Data Pegawai**

SD Muhammadiyah Gerso memiliki guru atau tenaga pendidik, tenaga administrasi, tenaga perpustakaan, dan penjaga sekolah dengan penjabaran 3 Guru berstatus Pegawai Negeri Sipil (PNS), guru berstatus Guru Tetap Yayasan (GTY), 1 administrasi berstatus PTT, 1 perpustakaan berstatus honorer, dan 1 penjaga sekolah berstatus honorer. Sebagai gambarannya, dapat dijelaskan sebagai berikut:

**Tabel 4. Data Pegawai SD Muhammadiyah Gerso**

No	Jenis Pegawai	Jumlah
1	Guru Pegawai Negeri Sipil (PNS)	3
2	Guru Tetap Yayasan (GTY)	9
3	Tenaga Administrasi (PTT)	1
4	Perpustakaan (honoror)	1
5	Penjaga sekolah (honoror)	1
<b>Total</b>		15

**c. Jumlah Peserta Didik**

SD Muhammadiyah Gerso setiap kelas memiliki 1 rombongan belajar. Sehingga secara keseluruhan ada 6 rombongan belajar. Jumlah peserta didik laki-laki sebanyak 71 orang dan peserta didik perempuan sebanyak 60 orang, sehingga total keseluruhan peserta didik sejumlah 131 orang. Secara lebih detail jumlah siswa per-kelas dapat disajikan dalam bentuk tabel sebagai berikut:

**Tabel 5. Data Peserta Didik SD Muhammadiyah Gerso**

No	Kelas	Jenis Kelamin		Jumlah Total Per kelas	Jumlah Rombongan Belajar
		L	P		
1	Kelas I	9	13	22	1
2	Kelas II	10	10	20	1
3	Kelas III	11	8	19	1
4	Kelas IV	13	10	23	1
5	Kelas V	18	10	28	1
6	Kelas VI	10	9	19	1
<b>Jumlah</b>		71	60	131	6

**d. Kondisi Lingkungan Geografis**

Secara geografis SD Muhammadiyah Gerso terletak di Dusun Gerso, Klurahan Trimurti, Kecamatan Srandakan, Kabupaten Bantul dengan posisi geografis lintang (-7.9466) dan bujur (110.2427) sedangkan untuk luas tanah 894 m<sup>2</sup> dengan status kepemilikan yayasan. Batas-batas geografis SD Muhammadiyah Gerso adalah sebagai berikut:

- 1) Sebelah Utara berbatasan dengan Masjid At-Taqwa
- 2) Sebelah Timur berbatasan dengan Jalan Pandansimo
- 3) Sebelah Selatan berbatasan dengan Rumah Haryanto
- 4) Sebelah Barat berbatasan dengan Rumah Sujiman

**e. Sarana dan Prasarana Sekolah**

SD Muhammadiyah Gerso memiliki sarana dan prasarana yang layak untuk pembelajaran. SD Muhammadiyah gerso memiliki 1 ruang guru, 1 ruang kepala sekolah, 6 ruang belajar, 1 ruang perpustakaan, 1 ruang UKS, 1 kamar mandi guru, 3 kamar mandi peserta didik, 1 kantin, 1 dapur, 1 gudang, 1 ruang peralatan drumband dan memiliki koneksi internet, jaringan listrik, instalasi air. Berikut data sarana dan prasarana SD Muhammadiyah Gerso secara lebih detail dapat disajikan dalam bentuk tabel . dan tabel . sebagai berikut:

**Tabel 6. Sarana SD Muhammadiyah Gerso**

No	Nama Sarana		Kondisi			
	Jenis	Jumlah	Baik	Rusak		
				Ringan	Sedang	Berat
1	Meja Guru	14	√	-	-	-
2	Kursi Guru	14	√	-	-	-

3	Meja Peserta Didik	61	√	-	-	-
4	Kursi Peserta Didik	132	√	-	-	-
5	Komputer	3	√	-	-	-
6	Printer	3	√	-	-	-

**Tabel 7. Prasarana SD Muhammadiyah Gerso**

No	Nama Prasarana		
	Jenis	Jumlah	Kondisi
1	Ruang Guru	1	Baik
2	Ruang Kepala Sekolah	1	Baik
3	Ruang Belajar	6	Baik
4	Ruang Perpustakaan	1	Baik
5	Ruang UKS	1	Baik
6	Kamar mandi guru	1	Baik
7	Kamar mandi peserta didik	3	Baik
8	Kantin	1	Baik
9	Dapur	1	Baik
10	Gudang	1	Baik
11	Ruang peralatan drumband	1	Baik
1	Koneksi Internet		Baik
12	Jaringan listrik		Baik
13	instalasi air		Baik

## 1. Deskripsi Subjek

Subjek penelitian ini diambil 10 peserta didik dari total keseluruhan kelas V yaitu 28 peserta didik. Subjek ini didapatkan dari observasi pembelajaran dan nilai KKM peserta didik. 10 peserta didik tersebut mendapatkan nilai dibawah KKM, yang mana nilai KKM yang ditetapkan adalah 70. Alasan memilih subjek tersebut dikarenakan dalam mengondisikan peserta didik lebih mudah dan dalam hal



wawancara peserta didik kelas atas tidak merasa malu. Guru PJOK berperan sebagai informan untuk triangulasi data.

## **2. Penyajian Hasil Penelitian**

Pada pembahasan ini, peneliti akan menyajikan hasil wawancara dengan 10 peserta didik kelas V SD Muhammadiyah Gerso yang mempunyai nilai dibawah KKM terhadap faktor penghambat pembelajaran senam lantai. Dari hasil wawancara dengan peserta didik, kemudian peneliti mengkonfirmasi dengan guru PJOK untuk mendapatkan keabsahan data, dan beberapa dokumentasi. Hasil wawancara, secara rinci hasilnya dapat dipaparkan sebagai berikut:

### **a. Faktor Internal**

- 1) Keadaan Jasmani. Dari 10 peserta didik, ada 3 peserta didik yang menyatakan tubuhnya menjadi penghambat dalam pembelajaran senam lantai (guling depan).

Berdasarkan hasil wawancara dengan peserta didik, menunjukkan bahwa peserta didik mengalami keterhambatan dalam mengikuti pembelajaran senam lantai di SD Muhammadiyah Gerso. Seperti yang diungkapkan oleh peserta didik, yaitu FRA ketika diberi pertanyaan suka tidak dengan pembelajaran senam lantai dan kesulitan apa yang dialami?, menyatakan bahwa:

“Enggak suka” berlanjut dengan apa kesulitan yang dialami? “ Badannya kaku”

Sama halnya dengan KF yang menyatakan:

“Lumayan” kesulitan apa yang dialami? “ Badannya kaku”

Ditambah hasil wawancara dengan ADA, yang menyatakan:

“Emm.. Lumayan” berlanjut dengan apa kesulitan yang dialami? ADA mengatakan: “Bergulingnya itu suka keliru”

Sama halnya dengan FAM, yang mengatakan :

“Enggak suka” Kenapa enggak suka? Sulit po? “agak”

Ditambahkan dengan hasil wawancara guru PJOK, bahwa:

“Untuk kemampuan, untuk yang putra bagus. Tapi untuk yang putri yang sudah hampir akhir baligh itu agak kesulitan mbak gerakannya, kaku.”

“Menurut saya sangat berpengaruh karena kalau badannya agak berlebihan itu agak kesulitan. Gerakannya akan kaku, enggak lentur.”

- 2) Keadaan Psikologis. Dari 10 peserta didik, ada 2 peserta didik yang menyatakan tertarik dengan pembelajaran senam lantai, 6 peserta didik menyatakan lumayan tertarik, dan 2 peserta didik menyatakan tidak tertarik dengan pembelajaran senam lantai (guling depan). Peserta didik merasa deg-degan, grogi bahkan merasa malu saat mengikuti pembelajaran senam lantai

Berdasarkan hasil wawancara dengan peserta didik, menunjukkan bahwa peserta didik mengalami keterhambatan dalam mengikuti pembelajaran senam lantai di SD Muhammadiyah Gerso karena faktor keadaan psikologis yang dirasakan peserta didik ketika melaksanakan gerakan senam lantai guling depan. Seperti yang diungkapkan oleh peserta didik, yaitu FAM menyatakan bahwa:

“Deg-degan mbak”

Sama halnya yang diungkapkan NI

“Groggi mbak”.

Lain halnya yang diungkapkan ANA, yang menyatakan:

“Malu mbak”. Berlanjut dengan kenapa malu? “Ntar diketawain”

Hasil wawancara diatas menunjukkan bahwa peserta didik merasa kurang bersemangat mengikuti pembelajaran senam lantai dipengaruhi oleh faktor psikologis seperti: grogi, deg-degan, takut dan rasa malu. Hal tersebut juga diakui oleh Guru PJOK SD Muhammadiyah Gerso yang menyatakan bahwa:

“Iya biasanya, terutama anak-anak yang putri itu merasa takut nanti jangan-jangan gerakan itu mengakibatkan cedera. Untuk itu, pada anak-anak saya tekankan untuk permulaan gerakan dari awal itu sangat hati-hati ya. Misalnya untuk roll depan, gerakan apa saja yang perlu pertama dilakukan terus guru selalu aktif mendampingi.

b. Faktor Eksternal

- 1) Indikator Guru. Dari 10 peserta didik, ada 4 peserta didik yang menyatakan tidak diberikan motivasi oleh guru.

Hal lainnya yang diungkapkan oleh DEW, ketika ditanyakan apakah guru memberikan motivasi ketika pembelajaran berlangsung?

“Enggak, kayaknya enggak”

- 2) Indikator Sarana dan Prasarana. Secara keseluruhan peserta didik menyatakan bahwa sarana dan prasarana nyaman untuk digunakan.

Hal lainnya dengan sarpras. Peserta didik merasa nyaman pada saat menggunakan matras. Seperti yang diungkapkan oleh peserta didik yaitu BAA menyatakan bahwa:

“Empuk” berlanjut dengan enak ya berarti? “iya”.

Peserta didik YNA juga menyatakan:

“Nyaman”

Sama halnya dengan NI, yang menyatakan:

“Enak dipakai”

Ditambahkan hasil wawancara dengan guru PJOK SD Muhammadiyah Gerso:

“Ada, kesulitannya di sini yaitu alat, alat kita kekurangan sama sekali. Em.. untuk matras itu tidak punya mbak. Untuk matrasnya yang kemarin itu saya pakai matrasnya sendiri.”

“Iya, untuk yang akan datang dari matras perlu sekali diadakan supaya nanti kegiatan senam dapat berlangsung dengan baik sesuai dengan petunjuk dari buku”

- 3) Indikator Lingkungan. Dari 10 peserta didik, ada 1 peserta didik yang menyatakan terganggu oleh kelas lain saat pembelajaran berlangsung.

Hal lain yang diungkapkan oleh KM mengenai lingkungan:

“Mendukung” berarti enggak berisik ya? “Enggak”.

- 4) Indikator Materi yang disampaikan. Dari 10 peserta didik, hanya ada 1 peserta didik yang mengerti materi yang disampaikan guru.

Berdasarkan wawancara dengan peserta didik, menunjukkan bahwa faktor guru dalam menyampaikan materi mudah dipahami dan jelas. Akan tetapi saat peserta didik diberi pertanyaan mengenai materi apa yang telah dipelajari

sebelumnya, mereka tidak mengerti. Seperti yang diungkapkan oleh peserta didik yaitu FRA menyatakan bahwa:

“Jumshot? Eh enggak tau mbak lupa.”

Peserta didik ADA juga menyatakan:

“Diajarin jungkir balik”.

Sama halnya FAM, yang menyatakan:

“Ora kelingan”

Berdasarkan hasil wawancara dengan peserta didik, menunjukkan bahwa pemahaman mengenai pembelajaran senam lantai peserta didik masih kurang, sarana dan prasarana yang digunakan belum sesuai dengan standar yang ditetapkan, guru tidak memberikan motivasi, peserta didik tidak merasa terganggu dengan lingkungan yang ada.

Guru PJOK di SD Muhammadiyah Gerso juga masih merasa kesulitan dalam mengajarkan pembelajaran senam lantai, hal tersebut dipengaruhi oleh beberapa faktor seperti hasil wawancara yang menyatakan bahwa:

”Menurut saya sangat berpengaruh karena kalau badannya agak berlebihan itu agak kesulitan. Gerakannya akan kaku, enggak lentur.”

“Iya biasanya, terutama anak-anak yang putri itu merasa takut nanti jangan-jangan gerakan itu mengakibatkan cedera. Untuk itu, pada anak-anak saya tekankan untuk permulaan gerakan dari awal itu sangat hati-hati ya. Misalnya untuk roll depan, gerakan apa saja yang perlu pertama dilakukan terus guru selalu aktif mendampingi.”

Sebenarnya guru PJOK di SD Muhammadiyah Gerso sudah menerapkan solusi untuk mengatasinya. Berikut hasil wawancara terkait dengan hal tersebut, yaitu:

“Itu saya tekankan dari gerakan yang agak ringan dulu, kemudian menuju ke yang sulit sehingga anak itu mau mengikuti gerakan. Tapi kalau langsung ke inti yang gerakan agak sulit itu anak-anak kelihatannya kurang ada greget gitu untuk melaksanakan gerakan-gerakan yang diberikan.”

Berdasarkan hasil wawancara diatas, sebenarnya guru sudah memaksimalkan dalam mengajar pembelajaran senam lantai di SD Muhammadiyah Gerso, guru sudah memberikan bantuan, contoh, mengemas materi agar peserta didik mengikuti pembelajaran senam lantai secara maksimal.

Berdasarkan hasil wawancara dengan peserta didik di SD Muhammadiyah Gerso dapat disimpulkan bahwa faktor penghambat pembelajaran senam lantai di SD Muhammadiyah Gerso Kecamatan Srandakan Kabupaten Bantul disajikan pada tabel sebagai berikut:

**Tabel 8. Kesimpulan Hasil Wawancara**

<b>Faktor Internal</b>	<b>Kesimpulan Hasil Wawancara</b>
Keadaan Jasmani	a. Ada peserta didik yang menganggap bentuk fisik mengakibatkan keterhambatan dalam melakukan gerakan senam lantai (guling depan) yaitu kelenturan tubuh dan berat badan
	b. Peserta didik dalam melakukan gerakan senam lantai (guling depan) kurang sempurna dikarenakan merasa pusing, merasa kesulitan dalam berguling dan merasa tangannya sakit
	c. Dari 10 peserta didik, ada 3 yang menyatakan tubuhnya menjadi penghambat dalam pembelajaran senam lantai (guling depan)
Keadaan Psikologis	Dari 10 peserta didik, ada 2 yang menyatakan tertarik dengan pembelajaran senam lantai, 6 peserta didik menyatakan lumayan tertarik, dan 2 peserta didik menyatakan tidak tertarik dengan pembelajaran senam lantai (guling depan).
	Dari 10 peserta didik, ada 7 peserta didik yang menyatakan saat pembelajaran berlangsung merasa grogi, deg-degan, dan malu

<b>Faktor Eksternal</b>	<b>Kesimpulan Hasil Wawancara</b>
Guru	Dari 10 peserta didik, ada 4 peserta didik yang menyatakan guru tidak memberikan motivasi ketika pembelajaran berlangsung
Sarana dan	Secara keseluruhan peserta didik menyatakan sarana dan

Prasarana	prasarana nyaman untuk digunakan
Lingkungan	Dari 10 peserta didik, ada 1 peserta didik yang menyatakan terganggu oleh kelas lain saat pembelajaran berlangsung
Materi	Dari 10 peserta didik, hanya ada 1 peserta didik yang mengerti materi yang disampaikan oleh guru.

## **B. Pembahasan**

Berdasarkan hasil penelitian, menunjukkan bahwa faktor yang menghambat peserta didik dalam pembelajaran senam lantai (guling depan) yaitu adanya hambatan faktor internal dan eksternal dalam peserta didik, faktor internal yaitu keadaan jasmani yang merupakan bentuk fisik peserta didik berupa bentuk fisik yang tidak ideal dan juga bentuk kelenturan tubuh peserta didik. Peserta didik merasa pusing, tangan merasa sakit sehingga dalam melaksanakan pembelajaran senam lantai (guling depan) tidak sempurna. Faktor lain yang menghambat dalam pembelajaran senam lantai (guling depan) yaitu keadaan psikologis peserta didik, kurang tertariknya peserta didik terhadap pembelajaran senam lantai akan mempengaruhi ke depannya. Hal yang dirasakan terhadap pembelajaran senam lantai yaitu perasaan deg-degan, grogi, takut dan malu ketika hendak melakukan gerakan senam lantai (guling depan).

Faktor penghambat lainnya yaitu dari faktor guru, sarana prasarana, lingkungan dan materi. Pada saat pembelajaran berlangsung, faktor guru sangat berpengaruh dalam memberikan motivasi kepada peserta didik terutama kepada peserta didik yang kurang dalam memiliki rasa percaya diri. Sarana prasarana juga mempengaruhi dalam pembelajaran namun dampaknya tidak terlalu signifikan, apabila tidak memiliki aula untuk pembelajaran maka pembelajaran

dapat dilakukan di halaman sekolah, selain itu perihal matras apabila matras dari sekolah tidak memungkinkan untuk pembelajaran dapat menggunakan kasur busa seperti yang telah dilakukan oleh guru SD Muhammadiyah Gerso pada saat pembelajaran senam lantai (guling depan). Faktor lingkungan dalam pembelajaran sangat berpengaruh terhadap konsentrasi peserta didik. Kondisi lingkungan yang kondusif menyebabkan peserta didik merasa nyaman dan dapat percaya diri dalam mengikuti pembelajaran. Selain itu materi yang disampaikan oleh guru sebaiknya menyenangkan dan mudah dipahami, dengan hal tersebut peserta didik dapat mengikuti pembelajaran secara maksimal sehingga hasil belajar dapat diperoleh secara maksimal.

Dapat disimpulkan bahwa faktor penghambat pembelajaran senam lantai peserta didik kelas V SD Muhammadiyah Gerso Kecamatan Srandakan Kabupaten Bantul yaitu berasal dari faktor internal dan eksternal peserta didik. faktor internal yang meliputi faktor dari dalam peserta didik berupa kurang tertariknya peserta didik terhadap pembelajaran senam lantai, rasa grogi terhadap pembelajaran senam lantai yang mengakibatkan kurang sempurnanya gerakan dalam berguling, serta kondisi fisik peserta didik yang meliputi berat badan tidak ideal dan kelenturan yang berbeda-beda. Dengan hal tersebut dapat disimpulkan bahwa peserta didik mempunyai hambatan yang ada dalam diri pribadi guna mengikuti pembelajaran senam lantai di sekolah.

Selanjutnya faktor eksternal yaitu faktor yang ada dari luar individu atau lingkungan sekitar peserta didik. Faktor tersebut terdiri dari guru, sarana prasarana, lingkungan sekolah dan materi. Guru merupakan bagian penting dalam



tercapainya proses pembelajaran. Guru sebagai pendidik yang berperan dalam menyampaikan materi kepada peserta didik. Materi pembelajaran yang telah disusun dalam kurikulum disampaikan guru kepada peserta didik dengan harapan peserta didik dapat memahami apa yang telah disampaikan. Sarana dan prasarana merupakan bagian penting dalam pembelajaran. guru dapat memodifikasi apabila sarana dan prasarana tidak tercukupi. Lingkungan sekolah sangat berpengaruh besar terhadap hasil belajar peserta didik. Lingkungan yang baik akan menghasilkan hasil belajar yang baik pula sedangkan sebaliknya, jika memiliki lingkungan yang mengganggu saat pembelajaran berlangsung.

### **C. Keterbatasan Penelitian**

Penelitian ini telah diupayakan dengan cemat dan teliti, namun bagaimanapun juga memiliki kelemahan dan keterbatasan yaitu: penelitian ini mendiskripsikan faktor penghambat peserta didik kelas V mengalami hambatan dalam pembelajaran senam lantai di SD Muhammadiyah Gerso Kecamatan Srandakan Kabupaten Bantul hanya berdasarkan subjektivitas guru dan peserta didik. Penelitian ini belum menggali informasi dari orang tua peserta didik dan eksternal, namun peneliti melengkapi jawaban sisi subjektivitas pihak sekolah, yaitu guru PJOK dengan metode observasi dan dokumentasi. Penelitian dengan menggunakan 10 sampel hanya menggunakan beberapa peserta didik sehingga penyajian variable terlalu kecil.

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan dapat disimpulkan bahwa faktor penghambat pembelajaran senam lantai peserta didik kelas V SD Muhammadiyah Gerso Kecamatan Srandakan Kabupaten Bantul yaitu meliputi : (1) Faktor internal: berat badan yang tidak ideal (berlebih), tubuh peserta didik yang tidak lentur, perasaan deg-degan, malu, gerogi dan tidak percaya diri. (2) Faktor Eksternal: peserta didik kurang tertarik terhadap pembelajaran senam lantai, sarana dan prasarana masih kurang memadai, lingkungan yang kurang kondusif ketika pembelajaran berlangsung.

#### **B. Implikasi**

Berdasarkan hasil penelitian yang telah disimpulkan dapat dikemukakan implikasi hasil penelitian sebagai pengembangan pembelajaran senam lantai peserta didik kelas V SD Muhammadiyah Gerso Kecamatan Srandakan Kabupaten Bantul agar memperhatikan faktor internal dan faktor eksternal peserta didik dalam pembelajaran senam lantai. Selain itu, supaya peserta didik lebih bersemangat dalam mengikuti pembelajaran sehingga dapat mencapai tujuan yang diharapkan.

### **C. Saran**

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

1. Pihak guru PJOK dalam mengatasi faktor penghambat pembelajaran senam lantai di SD Muhammadiyah Gerso dengan metode lain sehingga pembelajaran senam lantai dapat tercapai sesuai dengan tujuannya.
2. Peserta didik agar dalam mengikuti pembelajaran senam lantai dapat bersungguh-sungguh sehingga mendapatkan hasil yang maksimal.
3. Untuk peneliti sebaiknya dapat mengembangkan penelitian lebih dalam lagi tentang faktor penghambat pembelajaran senam lantai dengan pendekatan yang berbeda.

## DAFTAR PUSTAKA

- Adi, S. (2018). *Bentuk-Bentuk Dasar Gerakan Senam*. Malang: Universitas Negeri Malang.
- Arikunto, S. (2010). *Prosedur penelitian suatu pendekatan praktek*. Jakarta: PT Bina Aksara.
- Aunurrahman. (2014). *Belajar dan Pembelajaran*. Bandung: Alfabeta
- BSNP. (2006). *Standar Isi Sekolah Menengah Atas/ Sekolah Menengah Kejuruan*. Jakarta: Depdikbud.
- Hemawan, Iwan. (2019). *Metodologi Penelitian Pendidikan Kuantitatif, Kualitatif dan Mixed Methode*. Jakarta: Hidayatul Quran Kuningan
- Husdarta. (2013). *Model Pembelajaran Langsung Dalam Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*. Bandung: Alfabeta
- Jahja, Y. (2011). *Psikologi Perkembangan*. Jakarta: Kencana Media Grup.
- Killen, Roy. (1998). *Effective Teaching Strategies – Lesson from Research and Practice*. Second Edition. Australia: Social Science Press.
- Mahendra, A. (2001). *Pembelajaran Senam di Sekolah Dasar*. Jakarta: Depdikbud Dirjen Dikti P2TK.
- Maunah, Binti. (2009). *Landasan Pendidikan*. Yogyakarta: Teras
- Muhajir. (2007). *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan untuk SMK Kelas X*. Bogor: Yudhistira
- Muhajir. (2017). *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan untuk SMP/MTs Kelas VII*. Jakarta: Pusat Kurikulum dan Pembukuan, Balitbang, Kemdikbud.
- Parkay, Forrest W. (1998). *Becoming A Teacher*. Fourth Edition. USA: Allyn and Bacon.
- Briggs & Roos (1987)
- Partini, S. (2011). *Psikologi Perkembangan*. Yogyakarta: FIP IKIP Yogyakarta.
- Purwanto, H. (2009). Pendekatan Pola Gerak Dominan dan Gaya Mengajar dalam Pembelajaran Senam di Sekolah Dasar. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 6, 2.
- Rachman, H. A. (2011). Keterlaksanaan Pendidikan Jasmani dan Olahraga di Daerah Istimewa Yogyakarta. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 8, 1.
- Roji. (2006). *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan untuk SMP kelas VII*. Jakarta: Erlangga

- Sadulloh, U. (2011). *Pedagogik (Ilmu Mendidik)*. Bandung: CV. Alfabeta.
- Subini, Nini. (2016). *Mengatasi Kesulitan Belajar Pada Anak*. Jogjakarta: Javalitera.
- Sugiyono. (2009). *Metode penelitian pendidikan pendekatan kuantitatif, kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Suharjana, F. (2011). Pengembangan Pembelajaran Senam Melalui Bermain Di Sekolah Dasar. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesi*., 8, 1.
- Suherman.(2009). *Model Pembelajaran Pendidikan Jasmani*. Bandung : FFOK UPI
- Sukamti, Endang Rini. (2007). *Perkembangan Motorik*. Yogyakarta: UNY.
- Sumardianto. (2016). *PENGARUH MODEL PEER TEACHING DAN MODEL DIRECT INSTRUCTION TERHADAP HASIL BELAJAR KETERAMPILAN DASAR SENAM LANTAI DAN SELF EFFICACY SISWA*.Tesis master. Universitas Pendidikan Indonesia.
- Suryobroto, A.S. (2001). *Teknologi Pembelajaran Pendidikan Jasmani*. Yogyakarta: FIK UNY
- Susanto, Ermawan. (2017). *Dasar-Dasar Pendidikan Jasmani*. Yogyakarta: UNY Press
- Uhamisastra dkk.(2010).*Didaktik Metodik Pembelajaran Senam*. Prodi PJKR.FPOK.UPI
- Yusuf, Muri. (2017). *Metode Penelitian: Kuantitatif, Kualitatif, dan Penelitian Gabungan*. Jakarta: Kencana

# LAMPIRAN

## Lampiran 1. Surat Pembimbing Proposal TA



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

Nomor : 136/PGSD Penjas/XII/2019  
Lamp : 1 Bendel  
Hal : Pembimbing Proposal TAS

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

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

Nama : Ade Almahara  
NIM : 16604221036  
Judul Skripsi : Tingkat Pemahaman Pembelajaran Senam Lantai Siswa Kelas V SD Muhammadiyah Gerso Kecamatan Srandakan Kabupaten Bantul

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

Atas perhatian dan kesediaan Bapak/Ibu disampaikan terima kasih.

Yogyakarta, 23 Desember 2019  
Koord. Prodi PGSD Penjas.

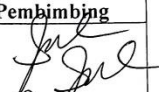






Dr. Subagyo, M.Pd  
NIP. 19561107 198203 1 003

Tembuan :  
1. Prodi  
2. Ybs


## Lampiran 2. Kartu Bimbingan Tugas Akhir

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

Nama Mahasiswa : Ade Almahara  
NIM : 16604221036  
Program Studi : PGSD Penjas  
Jurusan : POR  
Pembimbing : Dra. Farida Mulyaningrih, M.Kes

No.	Tanggal	Pembahasan	Tanda tangan Dosen Pembimbing
1.	19/12-2019	Konfirmasi awal	
2.	13/01-2020	Permasalahan	
3.	23/1-2020	Bab I	
4.	28/1-2020	Bab I	
5.	30/1-2020	Bab I	
6.	14/2-2020	Bab II & III	
7.	13-3-2020	Bab IV & V	

Mengetahui  
Kaprod PGSD Penjas.

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



### Lampiran 3. Surat Izin Penelitian



**KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN  
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN**

Alamat : Jalan Colombo Nomor 1 Yogyakarta 55281  
Telepon (0274) 586168, ext. 560, 557, 0274-550826, Fax 0274-513092  
Laman: fik.uny.ac.id E-mail: humas\_fik@uny.ac.id

Nomor : 125/UN34.16/PP.01/2020  
Lamp. : 1 Bendel Proposal  
Hal : **Izin Penelitian**

14 Februari 2020

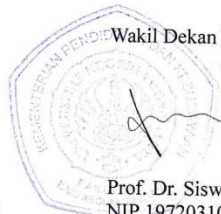
**Yth. KEPALA SD Muhammadiyah Gerso  
di Gerso, Trimurti, Srandakan, Bantul, Yogyakarta**

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

Nama	: Ade Almahara
NIM	: 16604221036
Program Studi	: Pgsd Penjas - S1
Tujuan	: Memohon izin mencari data untuk penulisan Tugas Akhir Skripsi (TAS)
Judul Tugas Akhir	: Faktor Penghambat Pembelajaran Senam Lantai Peserta Didik Kelas V SD Muhammadiyah Gerso Kecamatan Srandakan Kabupaten Bantul
Waktu Penelitian	: 21 - 28 Februari 2020

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

Demikian atas perhatian dan kerjasamanya kami sampaikan terima kasih.



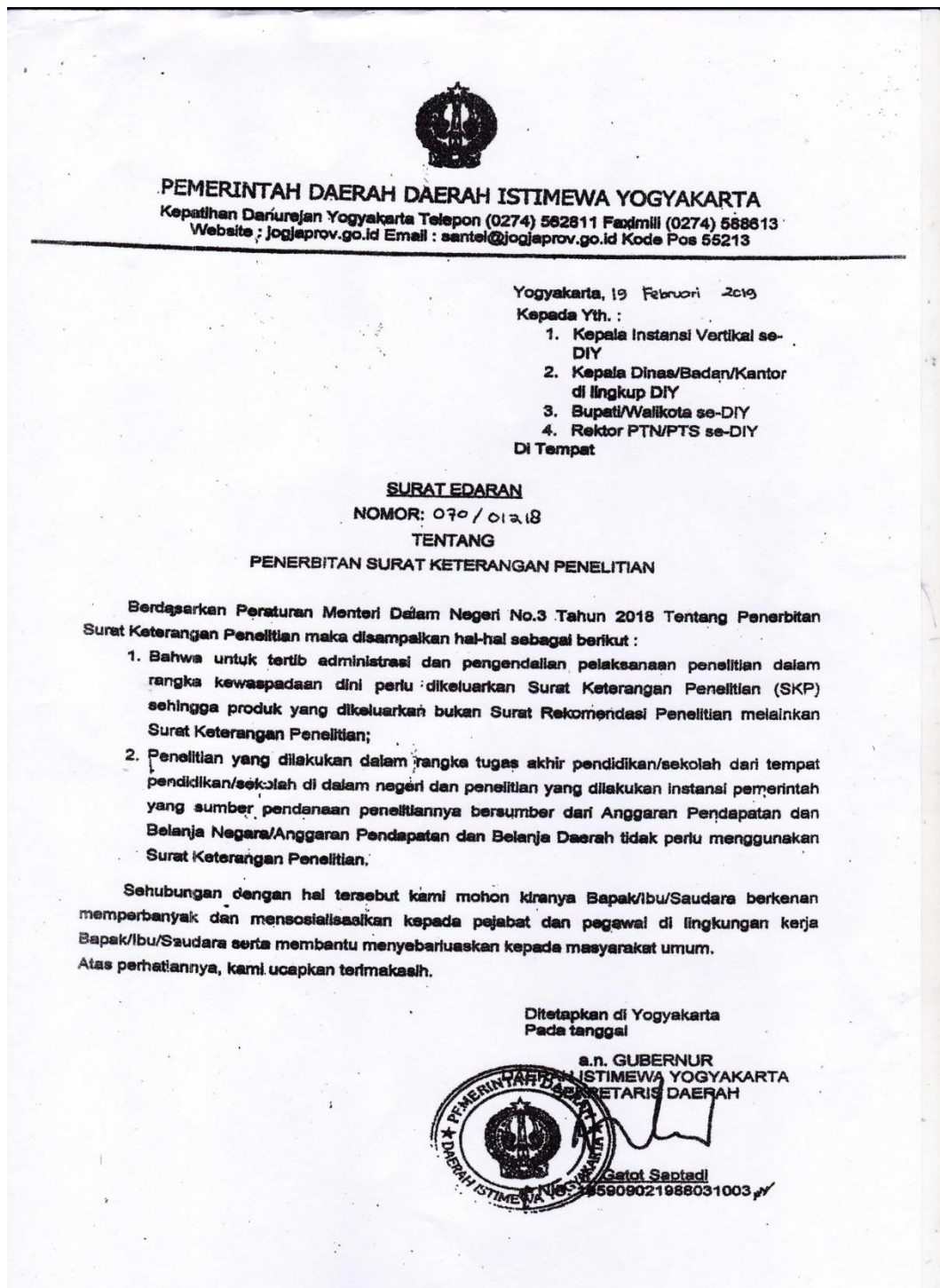
Wakil Dekan Bidang Akademik,

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

Tembusan :

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

Lampiran 4. Surat Edaran Keterangan Penelitian



Lampiran 5. Surat Keterangan Penelitian dari SD



**PIMPINAN CABANG MUHAMMADIYAH  
MAJELIS DIKDASMEN SRANDAKAN  
SD MUHAMMADIYAH GERSE**

**Alamat : Gerso, Trimurti, Srandakan, Bantul, Telp 08122995179**

Nomor : 019/IV.A.AU/GRS/A/2020

Perihal : Keterangan Melakukan Penelitian

Yth. Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan  
Universitas Negeri Yogyakarta  
Di Yogyakarta

Assalamualaikum. W. W.

Bersama ini kami sampaikan bahwa mahasiswa di bawah ini :

Nama : Ade Almahara

NIM : 16604221036

Program Studi : Pgsd Penjas – S1

Telah melakukan penelitian pengambilan data untuk penulisan Tugas Akhir Skripsi (TAS) dengan Judul **Faktor Penghambat Pembelajaran Senam Lantai Peserta Didik Kelas V SD Muhammadiyah Gerso Kecamatan Srandakan Kabupaten Bantul** mulai tanggal 21 s.d. 28 Februari 2020.

Demikian Surat ini kami sampaikan untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.  
Wassalamualaikum. W. W.

Srandakan, 10 Maret 2020

Kepala Sekolah,



**Triyana, S.Pd.**

NIP.19631221 198404 1 002

Lampiran 6. Pedoman Wawancara

**PEDOMAN WAWANCARA**

<b>Faktor yang ditanyakan</b>	<b>Indikator yang dicari</b>	<b>Pertanyaan</b>
Internal	a. Keadaan Jasmani	1.) Apakah saudara sedang sakit atau tidak enak badan saat mengikuti pembelajaran senam lantai (guling depan)?
		2.) Apakah saudara mempunyai masalah yang berkaitan dengan fisik saat mengikuti pembelajaran senam lantai (guling depan)?
		3.) Apakah saudara pernah cidera saat mengikuti pembelajaran senam lantai (guling depan)?
	b. Keadaan Psikologis	1.) Apakah saudara senang atau termotivasi saat mengikuti pembelajaran senam lantai (guling depan)?
		2.) Apakah saudara tertarik mengikuti pembelajaran senam lantai (guling depan)?
		3.) Apakah saudara merasa takut, grogi atau deg-degan saat mengikuti pembelajaran senam lantai (guling depan)?
Eksternal	a. Guru	1.) Apakah guru sudah menyampaikan materi dengan jelas?
		2.) Apakah guru sudah memberikan motivasi saat pembelajaran (guling depan)?
		3.) Apakah guru sudah mencontohkan gerakan guling depan dan memberikan kesempatan untuk mencoba kepada saudara?
	b. Sarana dan Prasarana	1.) Apakah sarana dan prasarana nyaman digunakan?
	c. Lingkungan	1.) Apakah lingkungan sekolah mendukung untuk pembelajaran senam lantai (guling depan)?
	d. Materi yang disampaikan	1.) Apakah saudara mengerti materi apa yang disampaikan oleh guru?

Pedoman Wawancara Guru:

<b>Faktor yang Ditanyakan</b>	<b>Pertanyaan</b>
Faktor Metode Pembelajaran	<ul style="list-style-type: none"> <li>d. Apakah bapak mengalami kesulitan saat mengajarkan materi senam lantai (guling depan)?</li> <li>e. Jika ada, mengapa bapak mengalami kesulitan saat proses pembelajaran senam lantai?</li> <li>f. Bagaimana cara bapak untuk mengatasi kesulitan yang bapak hadapi?</li> </ul>
Faktor sarana dan prasarana	Bagaimana kondisi sarana dan prasarana yang digunakan untuk pembelajaran senam lantai (guling depan)?
Faktor Peserta Didik	<ul style="list-style-type: none"> <li>e. Terkait dengan peserta didik, adakah motivasi peserta didik dalam mengikuti pembelajaran senam lantai (guling depan)?</li> <li>f. Bagaimana keadaan peserta didik saat pembelajaran senam lantai (guling depan)?</li> <li>g. Apakah peserta didik merasa kebingungan dengan pembelajaran senam lantai (guling depan)?</li> </ul>

## Lampiran 7. Transkrip Hasil Wawancara Peserta Didik

### Transkrip Wawancara

#### 1. Faiz Rozan Ardhiansyah

Saya : Namanya mas siapa?

Faiz : Faiz

Saya : Mas Faiz suka olahraga enggak?

Faiz : Seneng

Saya : Olahraganya apa yang disukai?

Faiz : Bebas to?

Saya : Iya bebas, apa?

Faiz : Sepak bola

Saya : Oh sepak bola, kalau senam lantai suka enggak?

Faiz : Enggak suka

Saya : Kalau senam lantai, inget enggak kemarin diajarin apa aja?

Faiz : Jumshoot, eh enggak tau mbak lupa

Saya : Lupa?

Faiz : (mengangguk)

Saya : Pernah enggak mas faiz sakit saat pelajaran senam lantai?

Pernah?

Faiz : Pernah

Saya : Oh pernah, terus gimana? Tetap olahraga?

Faiz : iya pernah, tetap olahraga

Saya : terus pernah mengalami kesulitan enggak saat olahraga?

Faiz : Iya

Saya : Apa? Badannya kaku apa bagaimana?

Faiz : Badannya kaku

Saya : Terus apa lagi? Terus berat badannya? Merasa gendut apa bagaimana?

Faiz : iya

Saya : Lalu kalau dapat giliran mencoba, gimana rasanya?

Faiz : Biasa

Saya : Pernah cidera belum?

Faiz : Belum pernah

Saya : Kalau pelajaran senam lantai, kan di halaman. Nah itu gimana?

Rame enggak?

Faiz : Enggak, Biasa

Saya : Kalau pak guru menyampaikan materi. Paham enggak?

Faiz : Paham

Saya : Lalu kalau kamu belum bisa melakukan, dapat dukungan semangat dari pak guru apa teman-teman belum?

Faiz : Belum pernah

Saya : Belum pernah?

Faiz : Jujur loh mbak jujur

Saya : Yaa, pak guru sering ngasih contoh dulu enggak waktu olahraga?

Faiz : iya sering

Saya : Lalu kalau kamu pake matras, matrasnya gimana?

Faiz : Enak, empuk

Saya : Nyaman ya berarti?

Faiz : Iya nyaman

Saya : Yaudah itu aja, makasih ya

Faiz : Iya mbak.

## **2. Arfansyah Destiawan Ahmad**

Saya : Namanya siapa?

Arfan : Arfan

Saya : Nama lengkapnya?

Arfan : Arfansyah Destiawan Ahmad

Saya : Oke, suka olahraga enggak?

Arfan : Suka

Saya : Suka olahraga apa?

Arfan : Sepak bola

Saya : Sepak bola? Kalau senam lantai suka enggak?

Arfan : Em.. lumayan

Saya : Lumayan, kemarin senam lantai diajarin apa?

Arfan : Diajarin jungkir balik

Saya : Jungkir balik? Terus pernah waktu senam lantai sakit enggak?

Arfan : Emm

Saya : Waktu pelajaran sakit?

Arfan : Iya

Saya : Lalu mengalami kesulitan?

Arfan : Iya

Saya : Apa itu?

Arfan : Bergulingnya itu suka keliru

Saya : Oh keliru, lalu merasa kaku gitu enggak badannya?

Arfan : Enggak

Saya : Kalau dapat giliran mencoba suka keringat dingin gitu enggak?

Arfan : Enggak

Saya : Enggak? Oke lalu pernah cedera belum?

Arfan : Belum



Saya : Em.. Waktu pelajaran senam lantai kan dihalaman, nah itu menurutmu gimana? Kalau ada temen-temen dari kelas lain gitu ganggu enggak?

Arfan : Enggak

Saya : Untuk materi yang disampaikan pak guru jelas enggak?

Arfan : Jelas

Saya : Terus kalau belum bisa melakukan nih, itu dapat dukungan dari teman-teman enggak? Dapat semangat dari pak guru?

Arfan : Dapat

Saya : Terus pak guru memberikan contoh gitu enggak

Arfan : Ngasih contoh

Saya : Kalau pakai matras, menurut mas arfan matrasnya enak enggak?

Arfan : Enak

Saya : Oh yaudah, Makasih ya

Arfan : Iya.

### **3. Desta Edum Widayat Pratama**

Saya : Oke, santai aja ya, tapi dijawab

Desta : Iya

Saya : Namanya siapa?

Desta : Desta

Saya : Mas Desta, Kelas V ya?

Desta : Iya

Saya : Nah, suka olahraga?

Desta : Suka

Saya : Materi apa yang disukai?

Desta : Sepak Bola

Saya : Sepak bola? kalau senam lantai suka enggak?

Desta : Agak

Saya : Agak? Pernah diajarin apa waktu pelajaran senam lantai?

Desta : Opo yo sik guling kae?

Saya : Apa namanya?

Desta : Guling apa ya?

Saya : Guling depan? Guling belakang?

Desta : Iya

Saya : Kalau senam lantai pernah merasa sakit belum?

Desta : Belum

Saya : Waktu pelajaran pernah mengalami kesulitan?

Desta : Belum

Saya : Bener belum pernah mengalami kesulitan?

Desta : Pernah

Saya : Pernah? Apa?

Desta : Rondo angel le guling

Saya : Kaku ya badannya? Kaku enggak badannya? Ngomong aja enggakpapa

Desta : Iya

Saya : Kalau dapat giliran mencoba suka keringat dingin gitu enggak?

Desta : Deg-degan

Saya : Lalu pernah cidera belum?

Desta : Enggak

Saya : Enggak? Oke. Kalau menurut mas Desta waktu pembelajaran senam lantai kalau di halaman depan itu mendukung enggak?

Desta : Iya

Saya : Kalau pak guru menyampaikan materi, mudah dipahami enggak sama mas Desta?

Desta : Iya

Saya : Kalau belum bisa melakukan apa mas desta dapat semangat, motivasi? Semangat-semangat mas Desta ayo bisa gitu enggak?

Desta : Dapet

Saya : Dari siapa?

Desta : Dari Anas

Saya : Anas? Oke. Dari temen ya berarti ya, kalau dari pak guru?

Desta : Enggak, kayaknya enggak

Saya : Kalau pak Tri ngasih contoh gerakan guling depan gitu enggak?

Desta : Iya

Saya : Kalau pakai matras, matrasnya gimana?

Desta : Empuk

Saya : Enak ya berarti?

Desta : Iya

Saya :Yaudah itu aja, makasih ya

Desta : Iya.

#### **4. Fathan Ataya Maulana**

Saya : Namanya mas siapa?

Fathan : Fathan

Saya : Mas Fathan, nama lengkapnya?

Fathan : Fathan Ataya Maulana

Saya : Oh ya siap. Suka olahraga?

Fathan : Suka

Saya : Olahraga apa yang disukai?

Fathan : Sepak Bola

Saya : Sepak Bola? Kalau senam lantai suka enggak?

Fathan : Enggak suka

Saya : Kenapa enggak suka? Sulit po?

Fathan : Agak

Saya : Lalu kalau senam lantai diajarin apa aja sama pak Tri?

Fathan : Ora kelingan

Saya : Pernah enggak waktu pelajaran senam lantai merasa sakit?

Fathan : Pernah

Saya : Sakit apa itu?

Fathan : Pusing

Saya : Mas Fathan mengalami kesulitan enggak? Berat badan atau apa?

Fathan : Enggak

Saya : Kalau dapat giliran nih, yang dirasakan apa? Takut atau deg-degan? Atau apa?

Fathan : Deg-degan mbak

Saya : Lalu pernah cidera belum? Sebelumnya pernah cidera belum?

Fathan : Belum

Saya : Waktu pelajaran senam lantai kalau di halaman depan itu, kan di halaman to? Itu mendukung enggak? Ada kelas yang rame atau gimana?

Fathan : Biasa aja

Saya : Lalu kalau pak guru menyampaikan materi mudah dipahami enggak?

Fathan : Mudah

Saya : Jelas ya berarti ya?

Fathan : Iya

Saya : Lalu kalau kamu belum bisa nih, kamu dapat semangat dari temen-temen atau dari pak guru enggak?

Fathan : Enggak

Saya : Oke lalu, pak guru ngasih gerakan dulu belum?

Fathan : Iya

Saya : Kalau pakai matras, itu matrasnya enak enggak dipakai?

Fathan : Enak

Saya : Enak ya? Yaudah makasih ya

Fathan : Iya

## **5. Ahmad Nashuhi Alhamd N.R.**

- Saya : Namanya siapa?
- Anas : Ahmad
- Saya : Siapa?
- Anas : Ahmad dipanggil Anas
- Saya : Kelas V ya?
- Anas : Iya
- Saya : Suka pelajaran olahraga enggak?
- Anas : Suka banget
- Saya : Apa yang disukai?
- Anas : Main kasti
- Saya : Main kasti? Lalu kalau senam lantai suka enggak?
- Anas : Suka
- Saya : Kalau senam lantai diajarin apa sama pak guru?
- Anas : Lupa
- Saya : Itu loh yang berguling-berguling namanya apa?
- Anas : Ah lupa
- Saya : Pernah belum kalau senam lantai sakit?
- Anas : Enggak
- Saya : Pernah mengalami kesulitan enggak? Badannya kaku apa gimana?
- Anas : Enggak pernah
- Saya : Kalau dapat giliran nyoba senam lantai nih guling depan, itu rasanya gimana?
- Anas : Malu mbak
- Saya : Malu? Kenapa malu?
- Anas : Ntar diketawain
- Saya : Pernah cidera belum sebelumnya?

Anas : Belum

Saya : Kalau senam lantai di depan nih, di halaman to? Itu menurut mas Anas gimana? Mengganggu enggak?

Anas : Biasa aja

Saya : Lalu pak guru kalau menyampaikan materi paham enggak?

Anas : Paham

Saya : Paham? Jelas ya berarti?

Anas : Iya

Saya : Kalau kamu belum bisa melakukan, temen-temen gimana? Diolok-olok atau diberi semangat? Semangat mas Anas gitu?

Anas : Iya

Saya : Sama siapa?

Anas : Sama mas Arfan

Saya : Sama pak guru pernah?

Anas : Enggak

Saya : Lalu, kalau pakai matras. Kan itu pakai matrasnya pak guru, itu menurut mas Anas gimana

Anas : Enak

Saya : Yak, yaudah makasih ya

Anas : Iya

## **6. Kayyisah Fatkhiyaturrahmah**

- Saya : Namanya mbak siapa?
- Keke : Keke
- Saya : Oke mbak Keke, suka olahraga?
- Keke : Lumayan
- Saya : Olahraga apa itu?
- Keke : Bulu tangkis
- Saya : Kalau senam lantai suka enggak?
- Keke : Lumayan
- Saya : Lalu senam lantai kemarin diajarin apa?
- Keke : Guling-guling
- Saya : Pernah enggak, mbak keke ya? Sakit waktu pelajaran senam?
- Keke : Enggak
- Saya : Mbak Keke mengalami kesulitan enggak waktu pembelajaran senam lantai?
- Keke : Iya
- Saya : Apa itu? Enggak usah takut bilang aja
- Keke : Badannya kaku
- Saya : Lalu kalau dapat giliran maju gimana perasaannya?
- Keke : Deg-degan
- Saya : Pernah cidera belum? Sakit kakinya kekilir gitu?
- Keke : Pernah
- Saya : Kalau pembelajaran senam di halaman ya? Nah itu mendukung enggak?
- Keke : Iya
- Saya : Berarti enggak merasa berisik gitu ya?
- Keke : Iya
- Saya : Oke, pak guru kalau menyampaikan materi mudah dipahami?



Keke : Mudah

Saya : Berarti langsung paham ya? Jelas ya?

Keke : Iya

Saya : Kalau belum bisa melakukan nih mbak Keke, dapat semangat gitu enggak dari temen-temennya?

Keke : Dapat

Saya : Kalau dari pak guru dapet enggak?

Keke : Pernah dapet

Saya : Lalu pak guru memberikan contoh dulu enggak

Keke : Iya

Saya : Kalau pakai matras, matrasnya kan dari pak guru nih. Nah itu matrasnya menurut mbak Keke gimana?

Keke : Enak

Saya : Enak dipakai ya berarti

Keke : Iya

Saya : Kayak di Kasur ya

Keke : Iya hehe

Saya : Yaudah makasih ya

Keke : Iya

## **7. Bunga Arnezta Apriliiani**

Saya : Oke namanya siapa?

Bunga : Bunga

Saya : Mbak Bunga, kelas V ya?

Bunga : Iya

Saya : Suka olahraga?

Bunga : Suka

Saya : Olahraga apa yang disukai?

Bunga : Bulu tangkis

Saya : Sip. Kalau senam lantai suka enggak?

Bunga : Lumayan

Saya : Kemarin diajarin apa sama pak guru?

Bunga : Guling-guling

Saya : Guling-guling? Apa namanya?

Bunga : Lupa

Saya : Lalu, kalau pelajaran senam lantai pernah sakit belum?

Bunga : Belum

Saya : Mengalami kesulitan enggak kalau ikut pelajaran senam?

Bunga : Enggak

Saya : Berarti badannya enggak kaku ya?

Bunga : Enggak

Saya : Lalu kalau giliran nyoba, itu yang dirasakan apa?

Bunga : Deg-degan

Saya : Tapi percaya diri atau tidak percaya diri?

Bunga : Percaya diri

Saya : Mbak Bunga pernah cidera belum sebelumnya?

Bunga : Enggak

Saya : Waktu pembelajaran senam lantai kan dihalaman, nah itu mendukung enggak menurut mbak Bunga?

Bunga : Iya

Saya : Terus kalau pak guru menyampaikan materi pembelajaran, itu jelas enggak?

Bunga : Jelas

Saya : Mudah dipahami ya?

Bunga : Iya

Saya : Lalu kalau kamu belum bisa melakukan, nah itu dapet semangat enggak dari temen-temen?

Bunga : Iya

Saya : Kalau dari pak guru?

Bunga : Pernah dapet

Saya : Lalu kalau pakai matras, nah itu gimana matrasnya?

Bunga : Empuk

Saya : Enak ya berarti?

Bunga : Iya

Saya : Yaudah, makasih ya

Bunga : Iya

## **8. Kimberli Margadinata**

Saya : Oke, namanya mbak siapa?

Kimberli : Kimberli

Saya : Mbak Kimberli suka sama pelajaran olahraga enggak?

Kimberli : Suka

Saya : Suka? Olahraga apa?

Kimberli : Bulu tangkis

Saya : Kalau senam lantai? Suka?

Kimberli : Suka

Saya : Tertarik ya berarti?

Kimberli : Iya

Saya : Pernah diajarin apa?

Kimberli : Guling-guling

Saya : Oke, kalau pelajaran senam lantai pernah sakit belum?

Kimberli : Belum

Saya : Lalu pernah mengalami kesulitan?

Kimberli : Belum

Saya : Berarti badannya enggak kaku ya?

Kimberli : Enggak

Saya : Gimana perasaannya kalau dapat giliran nyoba?

Kimberli : Deg-degan

Saya : Takut enggak?

Kimberli : Sedikit

Saya : Takut sedikit, tapi percaya diri enggak?

Kimberli : Percaya diri

Saya : Lalu pernah cedera belum sebelumnya?

Kimberli : Belum

Saya : Waktu pelajaran senam lantai di halaman mendukung enggak?  
Menurut mbak siapa? Kimberli? Mendukung enggak?

Kimberli : Mendukung

Saya : Berarti enggak berisik ya?

Kimberli : Enggak

Saya : Lalu kalau pak guru menyampaikan materi, mudah dipahami enggak?

Kimberli : Mudah

Saya : Jelas ya berarti?

Kimberli : Iya

Saya : Pernah belum dapat semangat atau motivasi dari pak guru?

Kimberli : Pernah

Saya : Lalu kalau pakai matras, matrasnya enak enggak?

Kimberli : Enak

Saya : Oke, makasih ya

Kimberli : Iya

## **9. Yasminah Nuur Abidah Najiyyah**

- Saya : Namanya mbak siapa?
- Yasmin : Yasmin
- Saya : Kelas V ya?
- Yasmin : Iya
- Saya : Suka pelajaran olahraga?
- Yasmin : Lumayan
- Saya : Olahraga apa yang disukai?
- Yasmin : Basket
- Saya : Sip. Kalau senam lantai suka enggak?
- Yasmin : Suka
- Saya : Tertarik ya berarti kalau senam lantai? Tertarik enggak?
- Yasmin : Lumayan
- Saya : Pernah diajarin apa senam lantainya? Yang diingat?
- Yasmin : Roll depan
- Saya : Oke, kalau pelajaran senam lantai pernah sakit belum?
- Yasmin : Belum
- Saya : Pernah mengalami kesulitan enggak?
- Yasmin : Sering
- Saya : Apa itu kesulitannya?
- Yasmin : Kepalanya sakit
- Saya : Merasa berat badannya berlebih atau badannya kaku gitu enggak?
- Yasmin : Enggak
- Saya : Lalu kalau dapat giliran mencoba, itu perasaannya gimana?
- Yasmin : Biasa aja
- Saya : Pernah cidera belum sebelumnya?
- Yasmin : Belum

Saya : Waktu pembelajaran senam lantai kan di halaman sekolah, itu mendukung enggak?

Yasmin : Iya mendukung

Saya : Lalu saat pak guru menyampaikan materi paham?

Yasmin : Paham

Saya : Jelas ya berarti ya?

Yasmin : Iya

Saya : Kalau belum bisa melakukan, dapat semangat gitu enggak dari temen-temen?

Yasmin : Iya

Saya : Pak guru juga?

Yasmin : Iya

Saya : Lalu pak guru ngasih contoh dulu enggak?

Yasmin : Iya

Saya : Kalau pakai matrasnya pak guru itu nyaman digunakan enggak?

Yasmin : Nyaman

Saya : Yaudah, makasih ya mbak Yasmin

Yasmin : Sama-sama

## **10. Naylla Innayah**

- Saya : Oke, namanya mbak siapa?
- Naylla : Naylla
- Saya : Oke mbak Naylla, suka pelajaran olahraga enggak?
- Naylla : Suka
- Saya : Apa itu?
- Naylla : Bulu tangkis
- Saya : Kalau senam lantai suka enggak?
- Naylla : Suka
- Saya : Tertarik sama senam lantai enggak?
- Naylla : Lumayan
- Saya : Lalu pernah diajarin senam lantai apa sama pak guru?
- Naylla : Jungkir balik
- Saya : Lalu kalau pelajaran senam lantai pernah enggak sakit?
- Naylla : Pernah
- Saya : Sakit apa?
- Naylla : Tangannya sakit
- Saya : Pernah cidera po? Oh pernah jatuh?
- Naylla : Pernah
- Saya : Oke. Pernah mengalami kesulitan enggak waktu pelajaran?
- Naylla : Tangannya pegel
- Saya : Oke, terus kalau mbak Naylla dapat giliran nah itu rasanya gimana?
- Naylla : Groggi mbak
- Saya : Lalu, waktu pelajaran senam lantai kan di halaman. Nah itu mendukung enggak?
- Naylla : Lumayan
- Saya : Berarti kalau ada teman kelas lain lewat terganggu enggak?



Naylla : Keganggu

Saya : Oke, terus kalau pak guru menyampaikan materi. Mudah dipahami enggak?

Naylla : Mudah

Saya : Jelas ya berarti ya?

Naylla : Lumayan

Saya : Kalau kamu belum bisa melakukan, terus sama teman-teman dapat semangat gitu enggak? Semangat-semangat Naylla gitu?

Naylla : Jarang

Saya : Kalau dari pak guru?

Naylla : Iya

Saya : Lalu kalau pakai matras, nah itu matrasnya gimana?

Naylla : Enak dipakai

Saya : Oke yaudah makasih ya

Naylla : Iya

## Lampiran 8. Transkrip Hasil Wawancara Guru PJOK

### **Bapak Tri (Guru PJOK)**

Saya : Selamat pagi pak

Pak Tri : Iya selamat pagi juga mbak

Saya : Jadi gini pak, saya ingin bertanya tentang pembelajaran senam lantai, nah itu terkait dengan faktor penghambatnya pak.

Pak Tri : Iya mbak

Saya : Jadi, kalau dari Pak Tri sendiri ada kesulitan tidak pak terkait dengan pembelajaran senam lantai?

Pak Tri : Ada, kesulitannya di sini yaitu alat, alat kita kekurangan sama sekali. Em.. untuk matras itu tidak punya mbak. Untuk matrasnya yang kemarin itu saya pakai matrasnya sendiri.

Saya : Untuk kemampuan peserta didik dalam mengikuti pembelajaran bagaimana pak?

Pak Tri : Untuk kemampuan, untuk yang putra bagus. Tapi untuk yang putri yang sudah hamper akhir baligh itu agak kesulitan mbak gerakannya, kaku.

Saya : Kalau menurut Pak Tri sendiri, berat badan itu berpengaruh enggak pak terhadap pembelajaran?

Pak Tri : Menurut saya sangat berpengaruh karena kalau badannya agak berlebihan itu agak kesulitan. Gerakannya akan kaku, enggak lentur.

Saya : Untuk peserta didik adakah motivasi untuk mengikuti pembelajaran pak?

Pak Tri : Ada

Saya : Seperti apa itu pak?

Pak Tri : Itu saya tekankan dari gerakan yang agak ringan dulu, kemudian menuju ke yang sulit sehingga anak itu mau mengikuti gerakan. Tapi kalau langsung ke inti yang gerakan agak sulit itu anak-anak kelihatannya kurang ada greget gitu untuk melaksanakan gerakan-gerakan yang diberikan.

Saya : Kalau peserta didik mengalami kebingungan seperti itu enggak pak?

Pak Tri : Iya

Saya : Atau takut seperti itu pak?

Pak Tri : Iya biasanya, terutama anak-anak yang putri itu merasa takut nanti jangan-jangan gerakan itu mengakibatkan cedera. Untuk itu, pada anak-anak saya tekankan untuk permulaan gerakan dari awal itu sangat hati-hati ya. Misalnya untuk roll depan, gerakan apa saja yang perlu pertama dilakukan terus guru selalu aktif mendampingi.

Saya : Untuk sarana dan prasarana sudah dijelaskan tadi ya pak ya

Pak Tri : Iya, untuk yang akan datang dari matras perlu sekali diadakan supaya nanti kegiatan senam dapat berlangsung dengan baik sesuai dengan petunjuk dari buku

Saya : Tapi sebelumnya itu matrasnya udah ada belum to pak?

Pak Tri : Dulu itu pernah yang dari kawul itu sudah rusak. Saya di sini mungkin hanya memakai berapa kali udah rusak. Saya di sini 2002.

Saya : Baik pak kalau begitu, terimakasih banyak ya pak.

Pak Tri : Ya mbak sama-sama

## Lampiran 8. Nilai Pembelajaran Senam Lantai



PIMPINAN CABANG MUHAMMADIYAH

MAJELIS DIKDASMEN SRANDAKAN

SD MUHAMMADIYAH GERSE

Alamat : Gerso, Trimurti, Srandakan, Bantul, Telp. 08122995179

### DAFTAR SISWA KELAS V SD MUHAMMADIYAH GERSE TAHUN PELAJARAN 2019/2020

KKM: 70

NO	NAMA LENGKAP	NOMOR INDUK	NISN	PENILAIAN PEMAHAMAN SENAM LANTAI
1	2	4	5	6
1	ABYAN SHOLEHUDIN	1999	0092711481	74
2	ADRYAN KUMARA MEGAN	1994	0095281305	72
3	AHMAD NASHUHI ALHAMD N.R.	2080	0087956076	69
4	ALMASDA SURYA SAPUTRA	1982	0084602770	73
5	ANUGRAHA BAGUS SAKTIA	1987	0085640056	71
6	ARFANSYAH DESTIAWAN AHMAD	1991	0082203171	68
7	ARIB FAKHRIAWAN	2000	0091698914	72
8	BUNGA ARNEZTA APRILIANI	2001	0099250836	69
9	DEA AVISSA RAHMAH MEYLANI	1981	0081975498	71
10	DESTA EDUM WIDAYAT PRATAMA	1969	0078177706	69
11	FAIZ ROZAN ARDHIANSYAH	1992	0088271737	68
12	FATHAN ATAYA MAULANA	2003	0095340376	67
13	FINZA MELLA AFRIDA	2002	0099577846	71
14	FRIANDA DARMAWAN	1986	0085914866	72
15	KAYYISAH FATKHIYATURRAHMAH	2010	0082079497	69



PIMPINAN CABANG MUHAMMADIYAH

MAJELIS DIKDASMEN SRANDAKAN

SD MUHAMMADIYAH GERSE

Alamat : Gerso, Trimurti, Srandakan, Bantul, Telp. 08122995179

DAFTAR SISWA KELAS V SD MUHAMMADIYAH GERSE  
TAHUN PELAJARAN 2019/2020

NO	NAMA LENGKAP	NOMOR	NISN	PENILAIAN PEMAHAMAN SENAM LANTAI
		INDUK		
16	KHIARA AMARA BITAQWA	2004	0095916186	74
17	KIMBERLI MARGADINATA	2005	0098365315	69
18	KUMARA WIDYADHANA	1993	0095062609	71
19	MUHAMAD AKBAR	2041	0074271261	73
20	MUHAMMAD NUR IRSYAD	1996	0092646837	72
21	MUHAMMAD YUSRON KHOIRUDIN	1985	0097641220	74
22	NAEVA SALSABILA	2006	0097837271	71
23	NAUFAL HAFIDZH PRATAMA	1989	0084452529	72
24	NAYLLA INNAYAH	1990	0085115618	69
25	RUNI INDIAS WATI	1995	0091010977	71
26	YASMINAH NUUR ABIDAH NAJIYYAH	1993	0087289821	69
27	YAZID AIMAN NUHA	1998	0099424999	72
28	ZAHRA LAILLINA SHAORI PUTRI	1984	0087771147	73

Mengetahui,  
Guru PJOK SD Muhammadiyah Gerso

(.....Triyana S. Pd.....)

## Lampiran 9. Dokumentasi Penelitian



Dokumentasi Wawancara Dengan Guru PJOK



Dokumentasi Wawancara Dengan Peserta Didik



Dokumentasi Wawancara Dengan Peserta Didik



Dokumentasi Wawancara Dengan Peserta Didik





Dokumentasi Wawancara Dengan Peserta Didik



Dokumentasi Wawancara Dengan Peserta Didik





Dokumentasi Pembelajaran Senam Lantai



Dokumentasi Halaman dan Sarana Pembelajaran Senam Lantai