

**HAMBATAN MAHASISWA PJKR KELAS B ANGKATAN 2021 FIK UNY  
DALAM MENGIKUTI PERKULIAHAN KETERAMPILAN DASAR  
SENAM**

**TUGAS AKHIR SKRIPSI**

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



Oleh  
Murni Larasati  
18601241044

**PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN  
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA  
2022**

## LEMBAR PERSETUJUAN

Tugas Akhir Skripsi dengan Judul

**HAMBATAN MAHASISWA PJKR KELAS B ANKATAN 2021 FIK UNY  
DALAM MENGIKUTI PERKULIAHAN KETERAMPILAN DASAR  
SENAM**

Disusun Oleh:

Murni Larasai  
NIM 18601241044

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

Mengetahui,  
Ketua Jurusan POR



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

Yogyakarta, 4 April 2022  
Disetujui,  
Dosen Pembimbing



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

## **SURAT PERNYATAAN**

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Murni Larasati

NIM : 18601241044

Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Judul TAS : Hambatan Mahasiswa Pjkr Kelas B Angkatan 2021 FIK  
UNY dalam Mengikuti Perkuliahan Keterampilan Dasar  
Senam

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 atau kutipan dengan mengikuti tata tulis penulisan karya ilmiah yang telah lazim.

Yogyakarta, 4 April 2022  
Yang Menyatakan,



Murni Larasati  
NIM. 18601241044

## HALAMAN PENGESAHAN

### HALAMAN PENGESAHAN

Tugas Akhir Skripsi

### HAMBATAN MAHASISWA PJKR KELAS B ANGKATAN 2021 FIK UNY DALAM MENGIKUTI PERKULIAHAN KETERAMPILAN DASAR SENAM

Disusun Oleh :

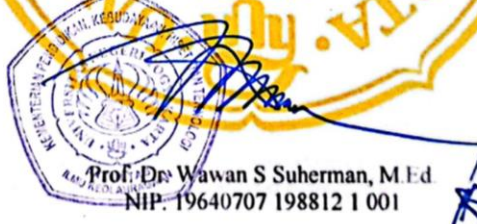
Murni Larasati  
NIM. 18601241044

Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji Tugas Akhir Skripsi  
Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi  
Universitas Negeri Yogyakarta  
Pada tanggal, 21 April 2022

#### TIM PENGUJI

Nama/Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
Dra. Farida Mulyaningsih, M.Kes. Ketua Penguji		13/5-2022
Danang Pujo Broto, S.Pd.Jas., M.Or. Sekretaris		10/5 2022
Prof. Dr. Pamuji Sukoco, M.Pd. Anggota		10/5 2022

Yogyakarta,  
Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta  
Dekan,

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

## **HALAMAN MOTTO**

1. Sesungguhnya bersama kesulitan ada kemudahan. (QS. Al- Insyirah: 6)
2. Sekarang atau tidak sama sekali. (Anonim)
3. Ketika merasa lelah dan hilang arah, selalu ingat bahwa ada tujuan yang ingin dicapai dan ada asa yang ingin digapai. Jadi, lebih dikuatkan lagi hati dan pundaknya. Tetap semangat wahai anak pertama perempuan. (Murni Larasati).

## **HALAMAN PERSEMBAHAN**

Dengan mengucapkan syukur Alhamdulillah, kupersembahkan karyaku ini untuk orang yang kusayangi:

1. Kedua orangtuaku, Bapak Muhari dan Ibu Maryati yang selalu memberikan kasih sayang, motivasi, dan segala hal lainnya. Tak lupa doa yang tak henti-hentinya bapak dan ibu panjatkan untuk kesuksesan saya. Semoga selalu diberikan kesehatan dan perlindungan dari Allah SWT.
2. Untuk adikku, Mutia Ramadhanti yang selalu memberikan semangat dan doa. Semoga Allah SWT selalu melindungimu dan memberikan kemudahan disetiap langkahmu.

# **HAMBATAN MAHASISWA PJKR KELAS B ANGKATAN 2021 FIK UNY DALAM MENGIKUTI PERKULIAHAN KETERAMPILAN DASAR SENAM**

**Oleh:**

Murni Larasati  
NIM 18601241044

## **ABSTRAK**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hambatan dialami mahasiswa PJKR B 2021 dalam mengikuti perkuliahan Keterampilan Dasar Senam.

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kualitatif dengan pendekatan fenomenologi. Subjek dalam penelitian ini yaitu mahasiswa PJKR kelas B angkatan 2021 dengan kriteria mahasiswa yang mendapat nilai B pada mata kuliah Keterampilan Dasar Senam. Data penelitian ini didapatkan melalui observasi, wawancara, dan dokumentasi. Penelitian ini menggunakan teknik analisis data tematik yang dibantu dengan aplikasi *atlas.ti 22*.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa hambatan yang dialami mahasiswa PJKR kelas B 2021 pada perkuliahan Keterampilan Dasar Senam dipengaruhi oleh dua faktor, yaitu faktor internal dan faktor eksternal. Berdasarkan faktor internal pada indikator fisik yaitu mahasiswa memiliki tubuh yang kaku dan setelah perkuliahan badan merasa pegal-pegal. Kemudian pada indikator psikis yaitu mahasiswa kurang suka dengan beberapa materi dan merasa takut untuk mencoba gerakan senam. Berdasarkan faktor eksternal pada indikator dosen yaitu mahasiswa lebih menyukai ketika perkuliahan dilakukan secara luring. Pada indikator materi yaitu mahasiswa mengalami kesulitan pada gerakan *handspring* dan guling lenting. Kemudian kondisi sarana dan prasarana masih baik dan memadai, hanya saja matras yang digunakan kotor dan mulai rapuh. Pada penelitian ini faktor internal lebih dominan menjadi penyebab mahasiswa PJKR kelas B 2021 mengalami hambatan saat perkuliahan Keterampilan Dasar Senam.

*Kata kunci: Hambatan, Mahasiswa PJKR Kelas B 2021, Mata kuliah Keterampilan Dasar Senam*

## **KATA PENGANTAR**

Puji syukur kehadiran Allah SWT atas bentuk rahmat dan karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan Tugas Akhir Skripsi dengan judul “Hambatan Mahasiswa Pjkr Kelas B Angkatan 2021 FIK UNY dalam Mengikuti Perkuliahan Keterampilan Dasar Senam”.

Penulisan Tugas Akhir Skripsi ini dapat terselesaikan berkat bantuan, pengarahan, bimbingan dari berbagai pihak. Untuk itu, penulis menyampaikan ucapan terima kasih kepada pihak-pihak yang telah mendukung sehingga penulisan Tugas Akhir Skripsi ini dapat terselesaikan, kepada yang terhormat:

1. Ibu Dra. Farida Mulyaningsih, M.Kes., selaku Dosen Pembimbing Tugas Akhir Skripsi yang telah memberikan bimbingan, semangat, serta saran selama penyusunan Tugas Akhir Skripsi ini.
2. Bapak Prof. Dr. Pamuji Sukoco, M.Pd., selaku dosen penguji Tugas Akhir Skripsi dan Bapak Danang Pujo Broto, S.Pd.Jas., M.Or. selaku sekretaris ujian akhir Tugas Akhir Skripsi, yang sudah memberikan saran dan koreksi terhadap Tugas Akhir Skripsi ini.
3. Bapak Dr. Jaka Sunardi, M.Kes., selaku Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga dan Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
4. Bapak Prof. Dr. Wawan S. Suherman, M.Ed., selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan yang telah memberikan persetujuan pelaksanaan Tugas Akhir Skripsi.

5. Ibu Sri Mawarti, M.Pd., selaku Dosen Pembimbing Akademik yang telah memberikan bimbingan dan arahan selama perkuliahan.
6. Bapak Ibu dosen dan staf FIK UNY yang telah memberikan bekal ilmu selama proses perkuliahan.
7. Sohib-sohibku, yaitu Indi Anata Murti, Fanni Alya Fatimah, Dyah Ayu Nur Sariyan, Muh. Yusril Mahendra, dan Muhammad Syafi'i Ma'arif serta Dalu Danangjaya yang selalu ada disetiap kesulitan saya selama perkuliahan sampai selesainya Tugas Akhir Skripsi ini.
8. Teman-teman FIK UNY terutama teman-teman PJKR Kelas B 2018 yang memberikan kesan baik selama perkuliahan.
9. Teman-teman PJKR Kelas B angkatan 2021 yang bersedia menjadi narasumber dalam penulisan Tugas Akhir Skripsi ini.
10. Serta semua pihak yang telah membantu dalam hal apapun.

Semoga segala bantuan yang telah diberikan oleh semua pihak diatas dapat menjadi amalan yang bermanfaat dan mendapatkan balasan kebaikan dari Allah SWT. Penulis menyadari betul bahwa penulisan Tugas Akhir Skripsi ini masih jauh dari sempurna. Oleh karena itu, kritik dan saran yang bersifat membangun sangat penulis harapkan demi kelengkapan Tugas Akhir Skripsi ini. Penulis berharap semoga Tugas Akhir Skripsi ini menjadi informasi yang bermanfaat bagi pembaca atau pihak lain yang membutuhkan.

Yogyakarta, 4 April 2022  
Penulis

Murni Larasati  
NIM 18601241044

## DAFTAR ISI

	Halaman
<b>LEMBAR JUDUL.....</b>	<b>i</b>
<b>LEMBAR PERSETUJUAN .....</b>	<b>ii</b>
<b>SURAT PERNYATAAN .....</b>	<b>iii</b>
<b>HALAMAN PENGESAHAN.....</b>	<b>iv</b>
<b>HALAMAN MOTTO .....</b>	<b>iv</b>
<b>HALAMAN PERSEMBAHAN.....</b>	<b>vi</b>
<b>ABSTRAK .....</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>DAFTAR GAMBAR.....</b>	<b>xiii</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN .....</b>	<b>xiv</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN.....</b>	<b>1</b>
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah.....	6
C. Fokus Masalah .....	6
D. Rumusan Masalah .....	7
E. Tujuan Masalah.....	7
F. Manfaat Penelitian .....	7
<b>BAB II KAJIAN PUSTAKA .....</b>	<b>9</b>
A. Deskripsi Teori.....	9
1. Hakikat Hambatan dan Pembelajaran .....	9
2. Hakikat Senam.....	17
B. Penelitian yang Relevan.....	26
C. Kerangka Berpikir.....	28
<b>BAB III METODE PENELITIAN .....</b>	<b>31</b>
A. Pendekatan Penelitian .....	31
B. <i>Setting</i> Penelitian.....	31
C. Subjek Penelitian.....	32

D. Instrumen dan Teknik Pengumpulan Data.....	32
E. Keabsahan Data.....	37
F. Teknik Analisis Data.....	37
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....</b>	<b>39</b>
A. Deskripsi Hasil Penelitian.....	39
1. Profil Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta.....	39
2. Penyajian Hasil Penelitian.....	40
B. Pembahasan.....	51
C. Keterbatasan Penelitian.....	55
<b>BAB V KESIMPULAN.....</b>	<b>56</b>
A. Kesimpulan.....	56
B. Implikasi.....	56
C. Saran.....	57
<b>DAFTAR PUSTAKA.....</b>	<b>58</b>
<b>LAMPIRAN.....</b>	<b>61</b>

## DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1. Kisi-Kisi Pedoman Wawancara Mahasiswa .....	33
Tabel 2. Kisi-Kisi Pedomana Wawancara Dosen .....	35
Tabel 4. Unit Makna dan Pernyataan Partisipan mengenai Hambatan Mahasiswa PJKR B 2021 FIK UNY dalam Mengikuti Perkuliahan Keterampilan Dasar Senam.....	41
Tabel 5. Kesimpulan Hasil Wawancara Hambatan Mahasiswa PJKR Kelas B 2021 dalam Perkuliahan Keterampilan Dasar Senam Berdasarkan Faktor Internal .....	45
Tabel 6. Kesimpulan Hasil Wawancara Hambatan Mahasiswa PJKR Kelas B 2021 dalam Perkuliahan Keterampilan Dasar Senam Berdasarkan Faktor Eksternal ...	51

## DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1. Guling Depan .....	22
Gambar 2. Guling Belakang.....	23
Gambar 3. Loncat Harimau.....	23
Gambar 4. Guling Lenting .....	24
Gambar 5. Handsatand guling.....	24
Gambar 6. Lenting Tangan ( <i>Handspring</i> ).....	25
Gambar 7. Back Extension.....	25
Gambar 8. Gerakan Meroda.....	25
Gambar 9. <i>Round Off</i> .....	26
Gambar 10. Kerangka Berpikir .....	30
Gambar 13. Gambar Ruang dan Matras yang Digunakan Saat Perkuliahan Senam .....	50

## DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Surat Keterangan Bimbingan TAS .....	62
Lampiran 2. Kartu Bimbingan TAS .....	63
Lampiran 3. Surat Keterangan Expert Judgement .....	64
Lampiran 4. Kisi-Kisi Wawancara Mahasiswa.....	65
Lampiran 5. Kisi-Kisi Wawancara Dosen .....	67
Lampiran 6. Transkrip Wawancara Mahasiswa.....	68
Lampiran 7. Transkrip Wawancara Dosen.....	94
Lampiran 8. Hasil Koding.....	97
Lampiran 9. Peta Konsep Kategori Tema .....	98
Lampiran 10. Word Cloud .....	99
Lampiran 11. Daftar Nilai Mahasiswa PJKR B 2021 Mata Kuliah Keterampilan Dasar Senam.....	100
Lampiran 12. Dokumentasi.....	102

## **BAB I PENDAHULUAN**

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

Pendidikan merupakan proses pembelajaran pengetahuan dan keterampilan yang harus dimiliki setiap individu. Pendidikan berupaya untuk meningkatkan sumber daya manusia supaya menjadi manusia yang berkualitas, kompeten, kreatif, dan inovatif. Menurut Djamarah dan Zain (dalam Nisa, 2020: 1), pendidikan mempunyai peran yang sangat besar dalam menghasilkan sumber daya manusia yang berkualitas dan merupakan salah satu kebutuhan vital yang dibutuhkan manusia selain sandang, pangan, dan papan. Secara umum, pendidikan dapat diartikan sebagai daya upaya yang sadar, terencana, sistematis, dan terus menerus untuk mencapai taraf hidup dan kemajuan yang lebih baik.

Pendidikan jasmani merupakan salah satu mata pelajaran yang disampaikan di sekolah. Menurut Nixon and Cozens dalam Ermawan Susanto (2017: 3), pendidikan jasmani didefinisikan sebagai fase dari seluruh proses pendidikan yang berhubungan dengan aktivitas dan respons otot dan berkaitan dengan perubahan yang dihasilkan individu dari respons tersebut. Tujuan dari pendidikan jasmani yang ingin diharapkan bersifat menyeluruh, yaitu meliputi fisik, intelektual, emosional, sosial, dan moral. Selain itu, salah satu tujuan dari pendidikan jasmani adalah untuk mengetahui dan memahami konsep aktivitas jasmani sebagai informasi untuk mencapai kesehatan, kebugaran, dan pola hidup sehat. Lingkungan belajar diatur secara seksama yang bertujuan untuk meningkatkan pertumbuhan dan perkembangan seluruh ranah jasmani, psikomotorik, kognitif, dan afektif setiap siswa.

Pendidikan jasmani menekankan pada aspek kesehatan, kebugaran jasmani, keterampilan berpikir kritis, stabilitas emosional, penalaran, dan tindakan moral melalui aktivitas jasmani dan olahraga. Kurikulum pendidikan jasmani mengajarkan berbagai macam cabang olahraga. Namun dalam pelaksanaannya harus disesuaikan dengan jenjang sekolah masing-masing. Maksudnya, pemberian materi pendidikan jasmani pada sekolah dasar akan berbeda dengan sekolah menengah pertama maupun sekolah menengah atas atau sederajat. Ruang lingkup materi pembelajaran pendidikan jasmani meliputi aspek permainan dan olahraga, aktivitas pengembangan, aktivitas senam, aktivitas ritmik, aktivitas air, pendidikan luar kelas, dan kesehatan. Dari berbagai macam materi pendidikan jasmani tersebut, aktivitas senam termasuk dalam kurikulum.

Menurut Dadan dan Giri (dalam Djunaidi, 2016: 6), senam merupakan latihan fisik yang disusun secara sistematis, melibatkan gerakan yang terpilih dan terencana untuk mencapai tujuan tertentu. Tujuan yang diharapkan dari pembelajaran senam adalah untuk membentuk sikap, kemampuan, dan keterampilan dalam melakukan gerakan dasar senam. Pembelajaran merupakan proses interaksi antara peserta didik dengan pendidikan dan sumber belajar pada lingkungan belajar. Menurut Oemar Hamalik (dalam Nisa, 2020: 3), pembelajaran adalah suatu kombinasi yang tersusun meliputi unsur-unsur manusiawi, material, fasilitas, perlengkapan, dan prosedur yang saling mempengaruhi untuk mencapai tujuan pembelajaran. Sistem pendidikan yang sudah tertata sedemikian rupa, diharapkan hasil pembelajaran dari setiap individu dapat melakukan pembelajaran secara optimal.

Universitas Negeri Yogyakarta (UNY) merupakan salah satu kampus negeri di Yogyakarta yang memiliki Fakultas Ilmu Keolahragaan (FIK) dan berbagai jurusan. Program studi FIK meliputi Pendidikan Kepelatihan Olahraga (PKO), Ilmu Keolahragaan (Ikor), Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi (PJKR), Pendidikan Guru Sekolah Dasar Penjas, Pengobatan Tradisional Indonesia, Usaha Rekreasi, dan Promosi Kesehatan. Masing-masing program studi tersebut memiliki profil lulusan yang berbeda. Program studi PJKR merupakan program yang disiapkan untuk menciptakan tenaga pendidik dibidang mata pelajaran PJOK. Sebagai calon pendidik, mahasiswa PJKR harus dibekali kemampuan untuk menganalisis teknik gerakan seluruh cabang olahraga, termasuk senam. Dalam prodi PJKR terdapat mata kuliah Keterampilan Dasar Senam. Mata kuliah ini mengajarkan mahasiswa untuk menguasai keterampilan dasar senam artistik baik secara teori maupun praktik. Oleh sebab itu, mata kuliah Keterampilan Dasar Senam terdiri dari kuliah teori dan kuliah praktik yang dilaksanakan dua kali dalam seminggu, satu waktu untuk kuliah teori dan satu waktu untuk kuliah praktik. Dalam pelaksanaannya, kuliah teori dilaksanakan secara daring karena masih dalam masa pandemi. Sedangkan kuliah praktik dilaksanakan secara tatap muka, namun hanya sebagian mahasiswa yang dapat mengikuti karena terhalang dengan jarak.

Mata kuliah Keterampilan Dasar Senam merupakan mata kuliah dari fakultas yang wajib ditempuh oleh mahasiswa PJKR. Dalam mata kuliah ini, mahasiswa diharapkan dapat menguasai materi yang disampaikan oleh dosen, sehingga dapat menjadi bekal mahasiswa saat menjadi guru PJOK kelak.

Sebenarnya, olahraga senam khususnya senam artistik sudah dikenalkan dan sudah diajarkan sejak sekolah dasar bahkan sampai sekolah menengah. Senam menjadi materi yang familiar di dalam kurikulum. Sehingga, sebelum mahasiswa menempuh mata kuliah ini pasti sebelumnya sudah mengetahui bahkan pernah mencoba gerakan senam pada saat mereka sekolah.

Senam lantai merupakan ruang lingkup dari aktivitas senam. Dalam pelaksanaannya, sarana yang paling penting dalam pembelajaran senam lantai adalah matras. Matras digunakan sebagai alas dalam melakukan gerakan senam lantai. Unsur utama dalam senam lantai adalah gerakan berputar, melayang, berpindah tempat, mengayun, melakukan tolakan, gerakan keseimbangan, dan gerakan pendaratan. Bentuk gerakan dasar pada senam lantai meliputi guling belakang, guling depan, handstand, headstand, sikap lilin, dan lain-lain. Dalam melakukan gerakan senam lantai membutuhkan keberanian, kekuatan, kelenturan tubuh, dan teknik yang benar sehingga menghasilkan gerakan yang baik dan terhindar dari cedera. Tidak jarang dalam mengikuti mata kuliah Keterampilan Dasar Senam, mahasiswa mengalami kesulitan sehingga menimbulkan suatu hambatan.

Hambatan merupakan segala sesuatu yang menjadikan penghalang dalam melakukan aktivitas maupun tindakan dalam menjalankan suatu program sehingga tujuan yang ingin dicapai belum terpenuhi. Hambatan bisa dikatakan sebagai halangan atau rintangan. Hambatan dapat terjadi dimana saja, termasuk dalam pelaksanaan pembelajaran. Hambatan dalam pembelajaran merupakan segala

sesuatu yang menghalangi proses belajar sehingga hasil yang diharapkan tidak sesuai dengan tujuan pembelajaran.

Sarana dan prasarana yang dimiliki Fakultas Ilmu Keolahragaan UNY untuk melakukan mata kuliah Keterampilan Dasar Senam sudah bisa dikatakan baik dan memenuhi standar keselamatan. Di FIK UNY terdapat gedung khusus untuk melakukan pembelajaran senam lantai. Terdapat matras panjang, matras *puzzle*, dan beberapa busa serta alat bantu untuk membantu mahasiswa dalam melakukan gerakan senam. Tetapi masih ada mahasiswa yang kurang optimal dalam mengikuti mata kuliah Keterampilan Dasar Senam. Menurut penelitian Sukoco (2015: 417), pada tahun 2007 terdapat beberapa mahasiswa PJKR kelas B memperoleh nilai yang kurang. Diantaranya terdapat 4 mahasiswa yang mendapat nilai C dan ada 11 mahasiswa yang mendapat nilai D. Pada tahun 2021 terdapat 61 mahasiswa PJKR kelas B 2021 yang mengambil mata kuliah Keterampilan Dasar Senam. Dari hasil yang diperoleh, terdapat 18 mahasiswa masih mendapat nilai K, 1 mahasiswa mendapat nilai B-, 20 mahasiswa yang mendapat nilai B, 12 mahasiswa mendapat nilai B+, 8 mahasiswa mendapat nilai A-, dan hanya 2 mahasiswa yang mendapat nilai A. Dalam penelitian ini, peneliti berfokus pada mahasiswa yang mendapat nilai B.

Berdasarkan wawancara dengan beberapa mahasiswa PJKR kelas B 2021 yang bisa ditemui, menyatakan bahwa mereka mengalami kesulitan saat perkuliahan Keterampilan Dasar Senam. Kesulitan ini merupakan hambatan untuk mengembangkan kemampuan keterampilan dasar senam lebih optimal dan mendapat hasil yang terbaik. Hambatan tersebut dapat berasal dari dalam maupun

dari luar mahasiswa. Kondisi inilah yang membuat peneliti mengambil sampel mahasiswa PJKR kelas B 2021. Dari kondisi ini, penting untuk diketahui hambatan mahasiswa saat perkuliahan Keterampilan Dasar Senam. Oleh sebab itu, peneliti berminat untuk mengungkap hambatan apa yang dialami mahasiswa PJKR kelas B 2021 saat mengikuti perkuliahan Keterampilan Dasar Senam.

### **B. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan latar belakang di atas, dapat didefinisikan masalah dalam penelitian ini, sebagai berikut:

1. Beberapa mahasiswa PJKR B 2021 mendapatkan hasil yang kurang optimal dalam perkuliahan keterampilan dasar senam.
2. Keadaan sarana dan prasarana perkuliahan sudah baik, namun mahasiswa PJKR kelas B 2021 kurang optimal dalam mengembangkan kemampuannya.
3. Belum diketahui hambatan yang dialami mahasiswa PJKR B 2021 dalam mengikuti perkuliahan keterampilan dasar senam.

### **C. Fokus Masalah**

Agar permasalahan pada penelitian ini tidak menjadi luas perlu adanya batasan masalah, sehingga ruang lingkup penelitian akan jelas. Berdasarkan identifikasi masalah di atas, maka penelitian ini dibatasi pada hambatan mahasiswa PJKR B 2021 dalam mengikuti perkuliahan Keterampilan Dasar Senam.

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

Merujuk pada latar belakang dan permasalahan yang dikemukakan di atas, maka untuk mengkaji masalah tersebut perlu dirumuskan masalah penelitian yang lebih spesifik. Pada penelitian ini, peneliti merumuskan dalam bentuk pertanyaan, yaitu “Hambatan apa yang dialami dan mengapa hal tersebut menghambat mahasiswa PJKR B 2021 FIK UNY dalam mengikuti perkuliahan Keterampilan Dasar Senam?”

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

Berdasarkan rumusan masalah di atas, tujuan penelitian ini adalah untuk mendeskripsikan hambatan yang dialami mahasiswa PJKR B 2021 dalam mengikuti perkuliahan Keterampilan Dasar Senam.

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

Hasil penelitian ini diharapkan mampu memberikan beberapa manfaat sebagai berikut :

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

Penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat bagi perkembangan ilmu Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan dan dapat dijadikan acuan pada penelitian selanjutnya. Selain itu, dengan adanya penelitian ini diharapkan mampu memberikan jalan keluar untuk meminimalkan adanya hambatan mahasiswa dalam mengikuti perkuliahan Keterampilan Dasar Senam.

## 2. Manfaat Praktis

### a. Bagi Dosen

Penelitian ini dapat menjadi bahan pertimbangan dalam menangani dan meminimalisir hambatan yang dialami mahasiswa ketika mengikuti perkuliahan keterampilan dasar senam.

### b. Bagi Mahasiswa

1. Dapat berkontribusi dalam memberikan data dan informasi tentang hambatan yang mereka alami dalam mengikuti perkuliahan keterampilan dasar senam.
2. Memotivasi mahasiswa agar bisa melalui segala hambatan yang mereka alami ketika mengikuti perkuliahan keterampilan dasar senam sehingga hasil yang didapatkan optimal.

## **BAB II**

### **KAJIAN PUSTAKA**

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

##### **1. Hakikat Hambatan dan Pembelajaran**

###### **a. Pengertian Hambatan**

Hambatan adalah segala sesuatu yang menghalangi pelaksanaan kegiatan atau tindakan saat melaksanakan rencana, yang dapat menyebabkan tidak berhasilnya realisasi tujuan rencana. Hambatan memiliki arti penting dalam melakukan suatu aktivitas atau tugas. Suatu aktivitas atau tugas jika dalam pelaksanaannya mengalami hambatan, hasil yang diperoleh pun tidak sesuai tujuan awal. Dalam hal ini penerapannya adalah dalam pelaksanaan pembelajaran.

Hambatan dalam belajar dapat berasal dari mana saja dan kapan saja juga bisa datang dari dalam maupun dari luar individu. Menurut Slameto (2010: 72), ada dua macam faktor yang mempengaruhi belajar, yaitu faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal adalah faktor yang ada dalam diri individu, sedangkan faktor eksternal adalah faktor yang ada diluar individu.

###### **b. Pengertian Pembelajaran**

Pembelajaran merupakan suatu aktivitas yang paling penting dalam kegiatan belajar mengajar. Sama dengan kegiatan perkuliahan yang terdapat kegiatan belajar mengajar antara mahasiswa dan dosen. Menurut Mulyasa (dalam Susanti, 2019: 14), pembelajaran pada hakikatnya merupakan proses interaksi antara peserta didik dengan lingkungannya. Akibat dari interaksi tersebut, terjadi perubahan perilaku kearah yang lebih baik.

Menurut UU No. 20/2003, Bab I Pasal 1 Ayat 20 menyebutkan bahwa pembelajaran merupakan proses interaksi peserta didik dengan pendidik dan

sumber belajar pada suatu lingkungan belajar. Pembelajaran dalam lingkungan perguruan tinggi merupakan proses interaksi antara mahasiswa dengan dosen. Istilah “pembelajaran” sama dengan “pengajaran”. Pembelajaran merupakan pengembangan dari istilah pengajaran. Pengajaran dapat diartikan dengan perbuatan belajar oleh siswa atau mahasiswa dan mengajar oleh guru atau dosen. Menurut Rahyubi (dalam Maylana, 2017: 16), dalam pembelajaran memiliki beberapa komponen penting, yaitu:

1) Tujuan Pembelajaran

Tujuan pembelajaran merupakan target yang harus dicapai dalam proses pembelajaran yang berkaitan dengan dimensi kognitif, afektif, dan psikomotorik. Tujuan pembelajaran bisa tercapai jika peserta didik mampu menguasai tiga dimensi tersebut.

2) Kurikulum

Kurikulum sebagai rancangan pendidikan mempunyai kedudukan yang sangat strategis dalam seluruh aspek kegiatan pendidikan. Penyusunan kurikulum harus berdasarkan landasan yang kuat karena peran kurikulum yang penting.

3) Pendidik

Pendidik merupakan seseorang yang mengajar suatu ilmu dengan tugas utama mendidik, mengajar, membimbing, mengarahkan, melatih, memfasilitasi, menilai, dan memberikan evaluasi kepada peserta didik.

#### 4) Peserta Didik

Peserta didik merupakan seseorang yang mengikuti suatu program pendidikan di sekolah atau lembaga pendidikan di bawah bimbingan guru, pelatih, atau instruktur.

#### 5) Metode Pembelajaran

Metode pembelajaran merupakan suatu cara yang dapat dilakukan dalam aktivitas belajar mengajar agar berjalan dengan baik. Ada beberapa metode pembelajaran dalam pembelajaran motorik diantaranya metode tanya jawab, ceramah, demonstrasi, diskusi, eksperimen, eksplorasi, bermain peran/simulasi, dan karyawisata.

#### 6) Materi

Materi merupakan salah satu faktor penentu keterlibatan peserta didik. Jika materi yang diberikan menarik, kemungkinan keterlibatan peserta didik akan tinggi. Namun jika materi yang diberikan dirasa kurang menarik, kemungkinan keterlibatan peserta didik akan rendah.

#### 7) Materi atau Alat Pembelajaran

Media merupakan salah satu komponen dari pembelajaran. Media menjadi bagian yang penting dalam proses pembelajaran secara menyeluruh. Penggunaan media yang diterapkan dengan tepat maka akan membantu dalam proses pembelajaran.

#### 8) Evaluasi

Evaluasi merupakan kegiatan mengumpulkan data seluas-luasnya guna mengetahui sebab akibat dalam belajar dan hasil belajar peserta didik dapat

mendorong serta mengembangkan kemampuan belajar. Dalam melakukan evaluasi yang efektif maka harus mempunyai dasar dan tujuan yang jelas. Dasar tersebut meliputi filsafat, psikologi, komunikasi, kurikulum, manajemen, sosiologi, antropologi, dan lain sebagainya.

### **c. Hambatan dalam Pembelajaran**

Hambatan belajar bisa disebut dengan kesulitan dalam belajar. Kesulitan belajar merupakan keadaan peserta didik yang tidak dapat belajar sebagaimana mestinya (Ahmadi & Supriyono, 2013: 77). Hambatan belajar bisa datang dari mana saja dan kapan saja. Hambatan bisa datang dari dalam maupun luar dari orang yang melakukan kegiatan belajar. Dalam hal ini hambatan belajar dipengaruhi oleh faktor-faktor tertentu. Menurut Jamil Suprihartiningrum (2013: 85), menyatakan bahwa faktor yang mempengaruhi proses pembelajaran, diantaranya pendidik, siswa, kurikulum, sarana prasarana, tenaga non pendidik, dan lingkungan. Untuk lebih jelasnya sebagai berikut :

#### **1) Pendidik (Dosen)**

Kompetensi yang harus dimiliki seorang pendidik yaitu kompetensi pribadi yang meliputi penampilan fisik dan psikis, kompetensi sosial yang akan tampak pada hubungan antar guru, siswa, seperti toleransi, dedikasi, kerja sama, tertib, dan adil, serta kompetensi profesional sebagai guru yang meliputi menguasai bahan ajar, pengelolaan program pembelajaran, pengelolaan kelas, menggunakan media atau sumber belajar, menguasai landasan kependidikan, mengelola interaksi pembelajaran, menilai prestasi belajar, mengenal fungsi dan program layanan bimbingan dan penyuluhan, mengelola dan menyelenggarakan

administrasi sekolah memahami prinsip-prinsip dalam menafsirkan hasil penelitian, berpengetahuan luas dan memiliki keterampilan.

## 2) Mahasiswa

Mahasiswa juga bisa diartikan sebagai peserta didik, murid, pelajar, anak didik, pembelajar, dan sebagainya. Hambatan pembelajaran tidak hanya datang dari pendidik, melainkan bisa datang dari peserta didik. Hal ini terjadi karena fakto-faktor sebagai berikut :

- a) Kelemahan secara fisik, misalnya sedang sakit, terluka, panca indra abnormal, motorik rendah, cacat tubuh, dan penyakit menahun.
- b) Kelemahan secara mental, meliputi kecerdasan, motivasi, perhatian, persepsi, ingatan, retensi, dan kemampuan dalam mentransfer suatu pengetahuan.
- c) Kelemahan emosional, seperti terdapat rasa tidak nyaman, penyesuaian yang salah, tercekam rasa phobia, dan ketidakmatangan.

## 3) Kurikulum

Kurikulum pembelajaran merupakan rencana yang disusun untuk pedoman dalam melakukan suatu pembelajaran. dengan adanya kurikulum, maka tujuan pembelajaran akan terarahkan. Seperti mata pelajaran senam yang terdapat dalam kurikulum, maka dari itu pembelajaran senam harus berjalan dengan mempertimbangkan sarana dan prasarana yang ada.

## 4) Sarana dan Prasaran

Dalam arti luas, sarana dan prasarana olahraga merupakan kelengkapan yang harus dipenuhi sekolah untuk keperluan pelajaran olahraga. Sarana atau alat merupakan sesuatu yang diperlukan dalam pembelajaran jasmani, yang mudah

dipindahkan atau dibawa. Dalam pembelajaran senam, sarana yang diperlukan adalah simpai, gada, dan lain-lain. Sedangkan prasarana atau perkakas merupakan segala sesuatu yang diperlukan dalam pembelajaran jasmani yang bersifat semi permanen atau berat untuk dipindahkan. Dalam pembelajaran senam, prasarana yang diperlukan adalah matras, peti lompat, kuda pelana, palang tunggal, dan lain-lain.

#### 5) Tenaga Non Pendidik

Tenaga non pendidik terdiri dari tiga kelompok, yaitu meliputi pemimpin (pengelola), staf administrasi, dan tenaga pembantu. Tugas dari pemimpin meliputi mengelola dan mengendalikan lembaga pendidikan. Staf administrasi merupakan tenaga yang membentuk secara administrasi pada masing-masing pengelola. Sedangkan tugas tenaga pembantu meliputi membantu tugas non administrasi, selain itu memiliki peran yang penting seperti sopir, mengantar surta, tenaga kebersihan, dan sebagainya.

#### 6) Lingkungan

Lingkungan merupakan suatu situasi dan kondisi tempat lembaga pendidikan berada. Situasi berpengaruh terhadap proses pembelajaran seperti waktu dalam pelaksanaan kegiatan pembelajaran, efektifitas pembelajaran, dan keadaan masyarakat. Sedangkan kondisi berkaitan dengan lembaga pendidikan itu berada, misalnya di tengah kota, kota besar, desa, terpencil, terpelosok, dan sebagainya.

Menurut Abu Ahmadi dan Widodo Supriyono (dalam Syafi'i et al., 2018: 121) menggolongkan faktor yang mempengaruhi belajar menjadi dua, yaitu faktor internal dan faktor eksternal.

- 1) Faktor internal meliputi faktor jasmani (fisiologis), faktor psikologis, dan faktor kematangan fisik maupun psikis. Pada faktor jasmani misalnya dipengaruhi dari faktor penglihatan, pendengaran, struktur tubuh dan sebagainya. Pada faktor psikologis meliputi intelektual dan non-intelektual.
- 2) Faktor eksternal meliputi (1) faktor sosial yaitu lingkungan keluarga, sekolah masyarakat, dan kelompok, (2) faktor budaya seperti adat istiadat, ilmu pengetahuan, teknologi, dan kesenian, dan (3) faktor lingkungan fisik yang meliputi fasilitas rumah, fasilitas belajar, dan iklim.

Pendapat lain yaitu Suryabrata (2002: 233-238) membagi faktor kesulitan belajar menjadi dua, yaitu:

- 1) Faktor yang berasal dari dalam diri individu digolongkan menjadi dua, yaitu:
  - a) Faktor non-sosial, misalnya keadaan udara, cuaca, suhu, waktu, tempat, dan alat belajar.
  - b) Faktor sosial merupakan faktor sesama manusia, baik manusia secara hadir maupun tidak langsung hadir misalnya guru, metode mengajar, situasi pergaulan, sikap orang tua terhadap hasil belajar, sesama manusia maupun pribadi.
- 2) Faktor yang berasal dari luar diri individu digolongkan menjadi dua yaitu:
  - a) Faktor fisiologis yaitu keadaan jasmani yang segar memiliki pengaruh berbeda dengan individu yang dalam keadaan jasmani kurang segar.

- b) Faktor Psikologis merupakan sifat ingin tahu, kreatif, simpati, berusaha, menguasai pelajaran, dan motivasi belajar.

Slameto (2010: 54) berpendapat bahwa faktor yang mempengaruhi belajar dibagi menjadi dua, yaitu faktor intern dan faktor ekstern. Berikut ini merupakan penjelasannya.

- 1) Faktor intern yaitu faktor yang berasal dari diri individu, yang meliputi faktor fisik dan psikis. Faktor fisik merupakan faktor yang berhubungan dengan kondisi fisik individu, meliputi faktor kesehatan dan cacat tubuh. Sedangkan faktor psikologis atau psikis meliputi intelegensi, perhatian siswa, minat, bakat, motivasi, dan kematangan serta kesiapan.
- 2) Faktor ekstern yaitu faktor yang berasal dari luar individu. Faktor ini meliputi faktor keluarga, faktor sekolah, dan faktor masyarakat. (1) Faktor keluarga memiliki peran besar dalam pencapaian prestasi. Hubungan antara anggota keluarga, orang tua, dan anak yang harmonis akan membantu peserta didik melakukan aktivitas belajar dengan baik. (2) Faktor sekolah antara lain meliputi guru, administrasi, kurikulum, relasi guru dengan peserta didik, alat pelajaran, dan lingkungan sekitarnya serta fasilitas lainnya. Faktor sekolah akan berhubungan langsung dengan proses kegiatan belajar mengajar. (3) Faktor masyarakat yaitu kondisi lingkungan masyarakat tempat tinggal peserta didik yang mempengaruhi belajar peserta didik.

Beberapa pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa hambatan belajar dapat berasal dari dalam individu (faktor internal) dan dari luar individu (faktor eksternal). Faktor internal dapat dilihat dari keadaan fisik dan psikis individu,

sedangkan faktor eksternal dapat berasal dari pendidik, materi, lingkungan, serta sarana dan prasarana. Kedua faktor tersebut sangat mempengaruhi dalam belajar. Jika salah satu dari faktor tersebut tidak mendukung, maka akan menimbulkan kendala bagi individu dalam proses pembelajaran. Dalam hal ini adalah mahasiswa PJKR kelas B 2021 saat perkuliahan keterampilan dasar senam.

## **2. Hakikat Senam**

### **a. Pengertian Senam**

Menurut Soekarno (dalam Pratiwi, 2019: 24), senam dikenal dalam Bahasa Indonesia sebagai salah satu cabang olahraga yang merupakan terjemahan langsung dari Bahasa Inggris *gymnastics* atau dalam Bahasa Belanda *gymnastiek*. *Gymnastics* dalam bahasa aslinya merupakan serapan dari Bahasa Yunani yaitu *gymnos* yang berarti telanjang. *Gymnos* atau *Gymnastics* mengandung banyak arti yang luas dan tidak terbatas. Istilah *gymnastics* tersebut dipakai untuk menunjukkan kegiatan fisik yang memerlukan keluasaan gerak, sehingga perlu dilakukan dengan telanjang atau setengah telanjang. Hal tersebut bisa terjadi karena teknologi pembuatan pakaian belum semaju sekarang, sehingga pembuatan pakaian belum bisa mengikuti gerak pemakainya. Pada zaman yang maju ini, cabang olahraga senam sudah tersedia pakaian khusus.

Menurut Peter H. Werner (dalam Adi, 2018: 10), senam dapat diartikan sebagai bentuk latihan tubuh pada lantai atau pada alat yang dirancang untuk meningkatkan daya tahan, kekuatan, kelentukan, kelincahan, koordinasi, serta kontrol tubuh. Definisi senam menurut Soekarno (dalam Pratiwi, 2019: 24) bahwa senam sebagai latihan tubuh yang dipilih dan diciptakan dengan rencana, disusun

secara sistematis dengan tujuan membentuk dan mengembangkan pribadi secara keseluruhan dengan harmonis. Dari beberapa pendapat, dapat disimpulkan bahwa senam merupakan suatu cabang olahraga tanpa alat maupun menggunakan alat yang dirancang secara sistematis untuk meningkatkan kekuatan, keseimbangan, kelincahan, dan kontrol tubuh.

Menurut FIG (Federation Internationale de Gymnastique), yang dikutip oleh Mahendra (dalam Yanto, 2021: 30), senam memiliki berbagai jenis, yaitu :

1) Senam Artistik (*Artistic Gymnastics*)

Senam artistik merupakan senam yang menggabungkan aspek tumbling dan akrobatik untuk mendapatkan efek-efek artistik dari gerakan-gerakan yang dilakukan pada alat-alat, sebagai berikut : lantai (*floor exercise*), kuda pelana (*pommel horse*), gelang-gelang (*rings*), meja lompat (*table vaulting*), palang sejajar (*parallel bars*), palang tunggal (*horizontal bar*) untuk pesenam putra. Sedang pesenam putri antara lain : lantai (*floor exercise*), meja lompat (*table vaulting*), balok keseimbangan (*balance beam*), palang bertingkat (*uneven bars*).

2) Senam Ritmik Sportif (*Sportive Rhythmic Gymnastics*)

Senam ritmik sportif merupakan senam yang dikembangkan dari senam irama yang dapat dipertandingkan. Alat-alat yang digunakan pada senam ritmik sportif antara lain bola (*ball*), pita (*ribbon*), tali (*rope*), simpai (*hoop*), dan gada (*clubs*).

3) Senam Akrobatik (*Acrobatic Gymnastics*)

Senam akrobatik merupakan senam yang banyak mengandung gerakan salto dan putaran serta harus mendarat ditempat yang sulit. Senam akrobatik

mengandalkan akrobatik dan tumbling. Senam ini bisa dilakukan secara individu atau berpasangan.

#### 4) Senam Aerobik Sport (*Sports Aerobics*)

Senam aerobik sport merupakan pengembangan dari senam aerobik agar pantas dipertandingkan. Gerakan dari senam aerobik sport merupakan tarian atau kalistenik tertentu dan digabungkan dengan gerakan akrobatik. Senam ini terdapat beberapa kategori, diantaranya single putri, single putra, pasangan, dan campuran.

#### 5) Senam Trampolin (*Trampolinning*)

Senam trampolin merupakan pengembangan dari bentuk latihan yang menggunakan trampolin. Trampolin merupakan sejenis alat pantul yang berbentuk segi empat dengan menggunakan kerangka besi dan terdapat rajutan kain untuk melakukan gerakan. Trampolin yang digunakan ini memiliki daya pantul yang besar.

#### 6) Senam Umum (*General Gymnastics*)

Senam umum merupakan jenis senam selain kelima jenis senam di atas, seperti senam kebugaran jasmani, senam jantung sehat dan lain sebagainya. Model dari senam umum ini berkembang di masyarakat. Namun dalam pengelolannya terlepas dari Persani (Persatuan Senam Indonesia).

### **b. Senam Lantai**

Senam lantai atau *floor exercise* merupakan bagian dari senam artistik. Seluruh gerakan senam lantai dilakukan di lantai beralas matras. Senam lantai dilakukan tanpa menggunakan alat apapun. Komponen dari gerakan senam lantai

meliputi kekuatan, keseimbangan, kecepatan, kelincahan, kelentukan, dan ketepatan.

Berdasarkan materi pada senam lantai, keterampilan tersebut terbagi menjadi gerakan statis dan dinamis. Contoh gerakan statis antara lain kayang, *splits*, sikap lilin, headstand (berdiri dengan kepala), dan lain sebagainya. Sedangkan gerakan dinamis pada senam lantai antara lain guling depan, guling belakang, meroda, guling lenting, dan lain sebagainya. Sebelum melakukan gerakan senam yang lebih kompleks, maka peserta didik dibekali dengan pola gerak dominan senam. Pola gerak dominan senam ini merupakan dasar atau landasan untuk semua keterampilan gerak senam. Dengan menguasai pola gerak dominan senam, diharapkan peserta didik memiliki dasar untuk pengembangan senam. Menurut Mahendra (2010: 50-72), macam-macam pola gerak dominan senam ada 7, diantaranya :

1) Pendaratan (*Landings*)

Pendaratan merupakan penghentian yang terkontrol dari tubuh yang melayang turun. Pendaratan bisa dilakukan dengan kedua kaki, kedua tangan, atau pada bagian tubuh yang lebih besar, seperti punggung.

2) Posisi Statis (*Static Potition*)

Posisi statis merupakan posisi tubuh yang dibuat bertahan atau diam. Posisi ini dibedakan menjadi tiga jenis, yaitu (a) tumpuan yaitu posisi stabil yang dilakukan dengan menggunakan tenaga tangan dan lengan agar tubuh serta bahu berada pada suatu alat, (b) gantungan yaitu posisi statis dimana bahu berada di

bawah suatu alat, dan (3) keseimbangan yaitu kemampuan untuk mempertahankan kesetimbangan tubuh.

### 3) Gerak Berpindah (*Locomotor*)

Gerak lokomotor merupakan gerak tubuh atau anggota tubuh yang menyebabkan tubuh berpindah tempat. Gerak lokomotor dibagi menjadi empat macam, yaitu (1) lokomotor pada kedua kaki, misalnya berlari, melompat, hop, skip, dan lain-lain, (2) lokomotor dalam posisi bertumpu, misalnya menirukan gerakan binatang seperti gajah, buaya, kepiting, dan gerak lokomotor bertumpu di atas alat senam seperti palang sejajar, kuda pelana, (3) lokomotor dalam posisi menggantung, misalnya naik tali, menggantung di palang sambil bergerak, dan lain-lain, serta (4) lokomotor dengan menggunakan DMP yang lain, misalnya guling depan atau guling belakang.

### 4) Ayunan (*Swings*)

Ayunan merupakan gerakan melingkar yang berporos eksternal. Kegiatan-kegiatan pendahuluan yang berkaitan dengan gantungan dan tumpuan, termasuk berbagai macam pegangan (*grip*) dan posisi tubuh selama menggantung atau bertumpu merupakan dasar utama dari pembentukan keterampilan mengayun. Gerakan ayunan terdapat beberapa jenis, yaitu (1) ayunan dari gantungan, yang terdiri dari ayunan panjang (*long swing*), ayunan meluncur (*glide swing*), ayunan dengan posisi terbalik, serta ayunan melecut (2) ayunan dari tumpuan, misalnya ayunan pada palang tunggal dan ayunan pada palang sejajar.

#### 5) Putaran (*Rotations*)

Putaran atau gerak berputar merupakan gerakan berputar yang berporos internal (tubuh), baik secara longitudinal, transversal, maupun medial. Terdapat beberapa jenis putaran, yaitu (1) putaran berporos transversal, meliputi gerakan guling depan, guling belakang, salto depan, salto belakang, dan sebagainya (2) putaran berporos longitudinal seperti *twist*, *pirouette*, *turn*, dan sebagainya (3) putaran berporos medial seperti baling-baling dan *round off*.

#### 6) Tolakan (*Springs*)

Tolakan merupakan gerakan yang menghasilkan perpindahan tubuh secara cepat seperti menolak (*take off*) dari dua kaki, tolakan dua tangan. Jenis tolakan dalam senam dapat dibedakan dari cara orang itu memilih bagian tubuhnya sebagai alat pelontar, yaitu kaki, tangan, dan kombinasi keduanya.

#### 7) Layangan dan Ketinggian (*Flight and Height*)

Layangan merupakan peristiwa ketika tubuh sedang berada di udara, terbebas dari kontak dengan alat atau permukaan tanah. Sedangkan ketinggian merupakan besarnya jarak anatar titik berat tubuh ke permukaan tanah.

### c. Macam-Macam Teknik Dasar Senam Lantai

Dalam (Adi, 2018) terdapat beberapa macam teknik dasar senam lantai, sebagai berikut.

#### 1) Guling Depan

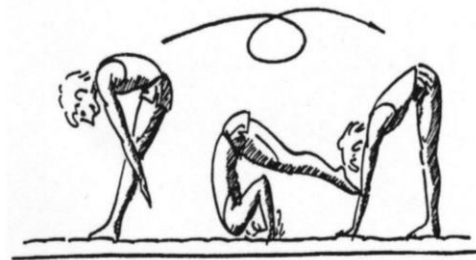


Gambar 1. Guling Depan

(Sumber : <https://edukasicenter.blogspot.com/2019/01/sikap-akhir-gerakan-guling-depan.html>)

Guling depan adalah gerakan berguling ke depan atas bagian belakang badan dengan urutan tengkuk, punggung, pinggang, dan panggul bagian belakang.

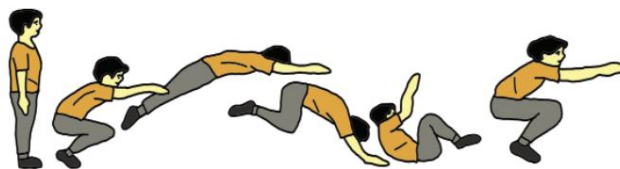
## 2) Guling Belakang



Gambar 2. Guling Belakang  
(Sumber : Adi, 2018: 30)

Guling belakang merupakan gerakan berguling kebelakang melalui bagian belakang badan mulai dari panggul, pinggang, punggung, dan tengkuk. Gerakan guling belakang dilakukan dengan membelakangi arah gerakan.

## 3) Loncat Harimau



Gambar 3. Loncat Harimau  
(Sumber : Buku PJOK Kelas IX, 2018: 153)

Loncat harimau merupakan gerakan seperti guling depan. Yang membedakan adalah loncat harimau didahului dengan awalan meloncat jauh ke depan lalu kedua tangan menumpu kemudian berguling.

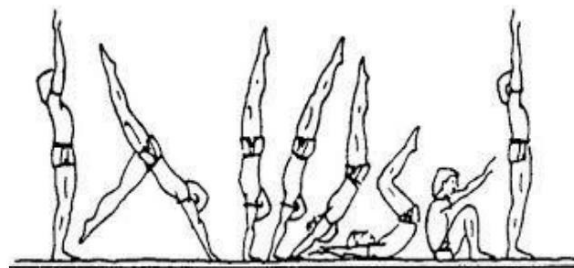
#### 4) Guling Lenting



Gambar 4. Guling Lenting  
(Sumber : Buku PJOK Kelas VIII, 2017: 225)

Guling lenting adalah gerakan senam lantai yang dilakukan dengan melentingkan badan ke depan atas dengan lemparan kedua kaki dan tolakan kedua tangan. Gerakan guling lenting didahului dengan gerakan guling depan dan dilanjutkan dengan melentingkan badan.

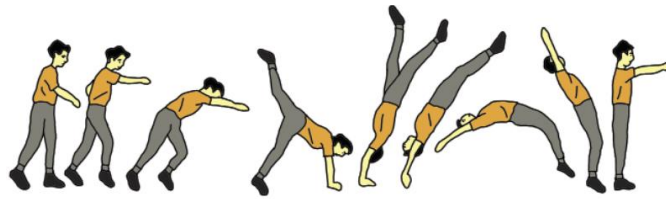
#### 5) *Handstand*



Gambar 5. Handsatand guling  
(Sumber : Adi, 2018: 41)

*Handstand* merupakan gerakan senam yang dilakukan dengan menggunakan kedua tangan sebagai tumpuan. *Handstand* bisa disebut dengan gerakan berdiri namun dengan posisi terbalik yaitu kepala dan tangan di bawah.

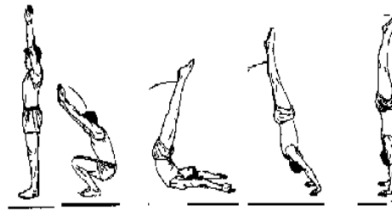
6) *Handspring*



Gambar 6. Lenting Tangan (*Handspring*)  
(Sumber : Buku PJOK Kelas IX, 2018: 154)

*Handspring* merupakan gerakan senam yang diawali dengan melangkah atau berlari dan dilanjutkan menumpu dengan kedua tangan dan lengan yang lurus.. kemudian gerakan diikuti dengan badan dan kaki lurus. Posisi tangan, lengan, badan dan kaki membentuk seperti busur kemudian siap mendarat dengan tumpuan kaki secara bersamaan.

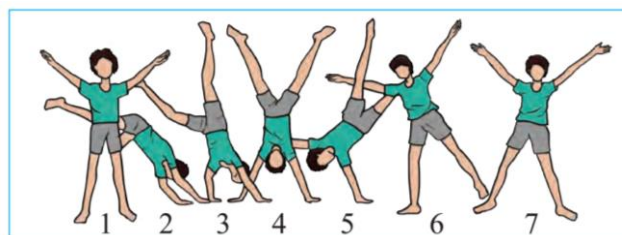
7) *Back Extension*



Gambar 7. Back Extension  
(Sumber : Adi, 2018: 31)

*Back extention* merupakan gerakan seperti guling belakang tetapi kedua kaki dilurukan ke atas lalu kedua kaki mendarat.

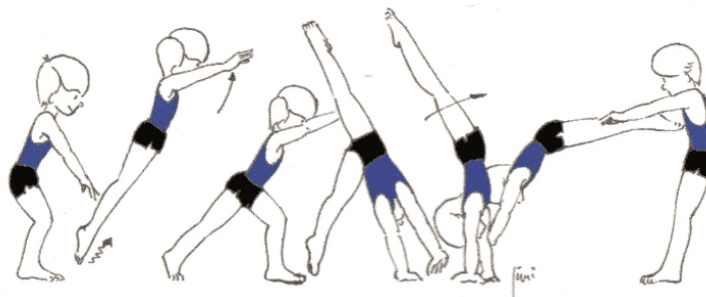
8) Meroda



Gambar 8. Gerakan Meroda  
(Sumber : Buku PJOK Kelas VIII, 2017: 225)

Meroda merupakan gerakan memutar tubuh dari sikap menyamping dengan tumpuan kedua tangan diikuti dengan kedua kaki secara bergantian. Kemudian gerakan mendarat dilakukan dengan kaki bergantian.

9) *Round Off*



Gambar 9. *Round Off*

(Sumber : <https://penjaskes.co.id/pengertian-round-off-dan-cara-melakukannya/>)

*Round off* memiliki gerakan yang hampir sama dengan meroda, yang membedakannya adalah pada gerakan akhir. Pada gerakan *Round off* pendaratan dilakukan dengan kedua kaki mendarat bersama.

Dari macam-macam teknik dasar di atas, pada perkuliahan keterampilan dasar senam, gerakan yang dipraktikkan dan diujikan adalah guling depan, guling belakang, loncat harimau, guling lenting, *handstand*, *handspring*, *back exention*, meroda, dan *round off*.

## **B. Penelitian yang Relevan**

1. Penelitian yang dilakukan Alvira Ajitya Agustien (2020) yang berjudul “Faktor Penghambat Peserta Didik Kelas VII Di SMP Negeri 3 Sewon Bantul Yogyakarta dalam Pembelajaran Sikap Lilin”. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui faktor penghambat peserta didik kelas VII di SMP Negeri 3 Sewon dalam pembelajaran sikap lilin. Penelitian ini merupakan penelitian

deskriptif kualitatif dengan subjek dan sumber data adalah 15 siswa kelas VII SMP Negeri 3 Sewon yang memiliki faktor penghambat dalam pembelajaran sikap lilin. Teknik analisis data menggunakan model Miles dan Huberman meliputi pengumpulan data, reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan. Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa faktor penghambat dalam peserta didik dalam pembelajaran sikap lilin dipengaruhi oleh beberapa faktor. Faktor tersebut adalah faktor internal yang kurang baik karena peserta didik sedang sakit, berat badan berlebih, merasa tidak nyaman, merasa takut, dan kurang tertarik mengikuti pembelajaran senam sikap lilin. Faktor yang lainnya adalah faktor eksternal yang kurang baik karena peserta didik lebih menyukai olahraga permainan, peserta didik merasa kesulitan, guru tidak menggunakan media dan sarana prasarana yang tepat.

2. Penelitian oleh Arista Sulistya Pratiwi (2019) yang berjudul “Hambatan Peserta Didik Kelas Atas Dalam Pembelajaran Senam Di Sd Negeri Godean 1 Tahun 2018/2019”, bertujuan untuk mengetahui hambatan peserta didik kelas atas dalam pembelajaran senam lantai di SD Negeri Godean 1 tahun 2018/2019. Jenis penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kualitatif dengan responden sebanyak 16 peserta didik. Teknik pengumpulan data pada penelitian ini menggunakan observasi, wawancara, dokumentasi, dan pengamatan. Penelitian ini menghasilkan faktor-faktor yang menghambat 16 peserta didik kelas atas SD Negeri Godean 1 dalam pembelajaran senam lantai. Faktor internal meliputi indikator fisik yang kurang baik karena berat badan berlebih, tidak merasa nyaman dan indikator psikis kurang baik karena

peserta didik kurang tertarik mengikuti pembelajaran senam dan takut cidera. Faktor eksternal meliputi indikator guru yang tidak memberikan contoh, indikator materi pembelajaran yang kurang disukai peserta didik, dan sarana dan prasarana pembelajaran senam lantai yang kurang baik.

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

### **C. Kerangka Berpikir**

Di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta membekali mahasiswa Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi (PJKR) dengan berbagai

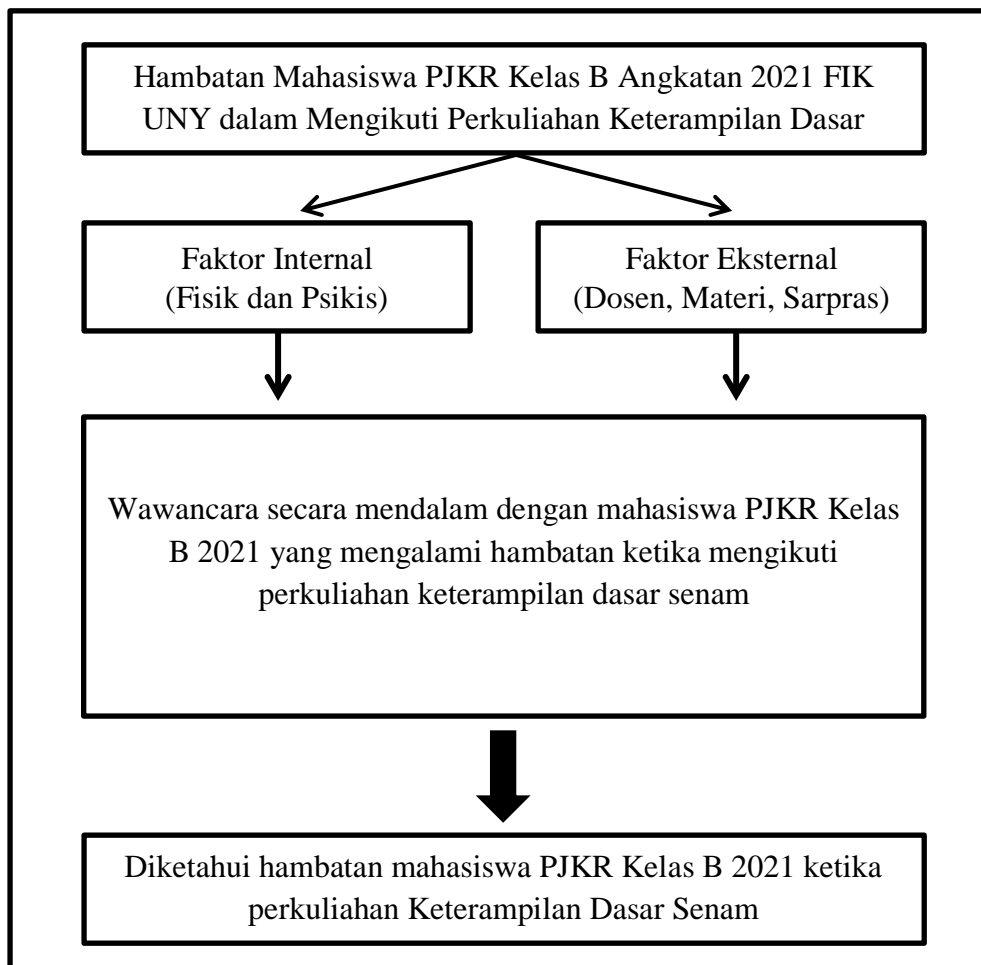
kemampuan dan keterampilan seluruh cabang olahraga salah satunya senam lantai. Materi senam lantai pada program studi PJKR sudah ada dalam mata kuliah keterampilan dasar senam. Mata kuliah keterampilan dasar senam merupakan mata kuliah wajib lulus bagi mahasiswa PJKR. Sehingga diharapkan mahasiswa mampu memahami dan menampilkan keterampilan pada saat perkuliahan keterampilan dasar senam dengan optimal.

Namun pada kenyataannya, masih terdapat mahasiswa yang masih merasa kesulitan dalam mengikuti perkuliahan ini. Seringkali mahasiswa mengalami hambatan seperti merasakan takut karena cedera atau pernah mengalami cedera sehingga merasa trauma. Selain itu, mahasiswa PJKR cenderung lebih menyukai aktivitas fisik dalam bentuk permainan. Tentunya, segala hambatan yang terjadi pada mahasiswa dapat mempengaruhi hasil tercapainya tujuan dalam belajar.

Sebagai calon pendidik, mahasiswa PJKR harus benar-benar menguasai berbagai gerakan dasar senam lantai. Agar ketika mereka menjadi pendidik, mereka dapat memahami dan mengatasi segala hambatan yang dialami peserta didiknya. Salah satu cara untuk menghindari hal-hal yang menjadi penghambat dalam pembelajaran senam adalah dengan cara mengetahui faktor penyebab mahasiswa mengalami hambatan. Sehingga hal ini dapat menjadi bahan pertimbangan bagi dosen dalam menyampaikan materi agar mahasiswa lebih bersemangat sehingga mendapatkan hasil yang optimal.

Berdasarkan kajian teori di atas, hambatan merupakan segala sesuatu yang menghalangi pelaksanaan kegiatan atau tindakan saat melaksanakan rencana, yang dapat menyebabkan tidak berhasilnya realisasi tujuan rencana. Hambatan dalam

hal ini adalah hambatan ketika mahasiswa PJKR kelas B FIK UNY angkatan 2021 mengikuti perkuliahan keterampilan dasar senam. Hambatan tersebut dipengaruhi dua faktor yaitu faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal meliputi keadaan fisik dan keadaan psikis mahasiswa, sedangkan faktor eksternal meliputi dosen, materi, dan sarana dan prasarana.



Gambar 10. Kerangka Berpikir

## **BAB III**

### **METODE PENELITIAN**

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

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kualitatif dengan pendekatan fenomenologi. Dalam penelitian kualitatif, fenomenologi berusaha menggali kesadaran, pengalaman sehari-hari manusia dan menggambarkan esensi dari pengalaman tersebut (Afrilia, 2018: 33). Penelitian ini lebih difokuskan pada pengalaman mahasiswa PJKR B 2021 dalam mengikuti perkuliahan Kerampilan Dasar Senam.

Penelitian deskriptif kualitatif merupakan penelitian nonhipotesis sehingga dalam langkah penelitiannya tidak perlu merumuskan hipotesis. Penelitian ini menghasilkan data berupa kata-kata tulis atau lisan dari partisipan yang akan dijabarkan menjadi uraian. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mendapatkan informasi yang mendalam berupa data, gambaran, dan pengetahuan mengenai hambatan yang dialami dan solusi mahasiswa PJKR kelas B FIK UNY angkatan 2021 dalam mengikuti perkuliahan Keterampilan Dasar Senam.

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

*Setting* dalam penelitian ini di Kampus FIK UNY yang berada di Jalan Colombo, Yogyakarta. Tempat dan waktu pengambilan data penelitian ditentukan dengan kesepakatan antara peneliti dan partisipan dengan mempertimbangkan jarak dan kondisi saat pandemi Covid-19. Penelitian ini akan dilaksanakan pada bulan Januari sampai Februari 2022.

### **C. Subjek Penelitian**

Subjek penelitian diambil dengan cara memilih subjek penelitian dengan pertimbangan tertentu, yaitu dengan cara memilih orang yang dianggap paling paham tentang apa yang akan diteliti, sehingga akan memudahkan peneliti menjelajahi objek/sosial yang diteliti (Sugiyono, 2009: 219). Subjek penelitian berperan penting dalam keberhasilan penelitian. Peneliti akan memperoleh data sesuai dengan variabel yang akan diteliti melalui subjek penelitian. Dengan demikian, peneliti harus benar-benar memperhatikan dalam menentukan subjek penelitian.

Peneliti memilih subjek dengan beberapa kriteria, salah satunya adalah partisipan atau subjek penelitian merupakan mahasiswa PJKR kelas B FIK UNY 2021. Selain itu, peneliti memilih partisipan yang pernah mendapatkan dan mengikuti perkuliahan Keterampilan Dasar Senam. Hal ini bertujuan untuk menghindari partisipan yang mengambil cuti perkuliahan tersebut. Selain dua kriteria di atas, peneliti memilih mahasiswa yang mendapat nilai B. Sumber data dalam penelitian ini adalah mahasiswa yang bersangkutan. Sedangkan data pendukung dari penelitian ini adalah dosen pengampu mata kuliah tersebut.

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

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

Arikunto (2010) dalam Agustien (2020: 44), menyatakan bahwa “instrumen pengumpulan data adalah alat bantu yang dipilih dan digunakan oleh peneliti dalam kegiatannya mengumpulkan data agar kegiatan tersebut menjadi sistematis dan dipermudah olehnya”. Dalam penelitian kualitatif, yang menjadi

instrumen penelitian adalah manusia, yaitu peneliti itu sendiri atau orang lain yang terlatih (Ruslam, 2014: 103). Data yang diperoleh dalam penelitian kualitatif berupa kata-kata, tindakan atau isyarat, sehingga penggunaan manusia sebagai instrumen merupakan pilihan tepat.

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah peneliti itu sendiri akan tetapi peneliti menggunakan protokol wawancara atau pedoman wawancara sebagai alat bantu. Pedoman wawancara terdiri dari pertanyaan-pertanyaan yang berkaitan dengan hambatan mahasiswa PJKR kelas B FIK UNY 2021 dalam mengikuti keterampilan dasar senam berdasarkan faktor internal dan eksternal. Berikut merupakan pedoman wawancara dalam penelitian ini yang dapat disajikan dalam tabel berikut ini :

**Tabel 1. Kisi-Kisi Pedoman Wawancara Mahasiswa**

<b>Variabel</b>	<b>Faktor yang Ditanyakan</b>	<b>Indikator</b>	<b>Pertanyaan</b>
Hambatan mahasiswa PJKR kelas B angkatan 2021 FIK UNY dalam mengikuti perkuliahan keterampilan dasar senam	<b>Internal</b>	a. Indikator Fisik	1) Bagaimana keadaan Anda ketika mengikuti perkuliahan keterampilan dasar senam? 2) Apakah Anda memiliki masalah berkaitan dengan fisik saat mengikuti perkuliahan tersebut? 3) Apakah Anda pernah mengalami cedera saat mengikuti perkuliahan

			tersebut? 4) Bagaimana keadaan tubuh Anda setelah mengikuti perkuliahan tersebut?
		b. Indikator Psikis	1) Bagaimana perasaan Anda ketika mengikuti perkuliahan tersebut? 2) Apakah Anda tertarik untuk mengikuti perkuliahan tersebut?
	<b>Eksternal</b>	a. Indikator Dosen	1) Bagaimana dosen saat menyampaikan materi? 2) Bagaimana perlakuan dosen kepada Anda ketika mengalami kesulitan atau hambatan?
		b. Indikator Materi	1) Bagaimana dengan materi perkuliahan tersebut? Apakah Anda merasa kesulitan? 2) Gerakan senam yang menurut Anda sulit untuk Anda kuasai apa? 3) Apa yang membuat gerakan itu sulit untuk Anda kuasai?
		c. Indikator Sarpras	1) Bagaimana keadaan sarana dan prasarana

			<p>yang digunakan untuk perkuliahan keterampilan dasar senam?</p> <p>2) Apakah sarana dan prasarana yang digunakan mempengaruhi keberhasilan Anda dalam perkuliahan tersebut?</p>
--	--	--	---

**Tabel 2. . Kisi-Kisi Pedomana Wawancara Dosen**

<b>Aspek yang Ditanyakan</b>	<b>Pertanyaan</b>
Keadaan Mahasiswa	<p>1) Bagaimana keadaan mahasiswa ketika mengikuti perkuliahan keterampilan dasar senam?</p> <p>2) Hambatan apa saja yang biasanya mahasiswa alami ketika perkuliahan?</p> <p>3) Bagaimana perlakuan Bapak/Ibu ketika mahasiswa mengalami kesulitan dalam mengikuti perkuliahan tersebut?</p>
Keadaan Sarana dan Prasarana	<p>1) Bagaimana keadaan sarana dan prasarana yang digunakan untuk mata kuliah tersebut?</p> <p>2) Menurut Bapak, apakah keadaan sarana dan prasarana yang digunakan mempengaruhi dalam proses perkuliahan?</p>
Materi Pembelajaran	<p>1) Bagaimana Bapak/Ibu menyampaikan materi kepada mahasiswa?</p> <p>2) Apakah Bapak/Ibu menggunakan media pembelajaran?</p>

## **2. Teknik Pengumpulan Data**

Teknik pengumpulan data merupakan bagian penting dalam penelitian deskriptif. Sumber data pada penelitian ini diperoleh melalui observasi, wawancara, dan dokumentasi. Dari ketiga teknik tersebut dapat diperoleh data yang kredibel. Apabila data yang diperoleh sama, maka hasil penelitiannya dianggap kredibilitannya tinggi.

Pada observasi, peneliti tidak bisa melakukan observasi kegiatan perkuliahan secara langsung. Peneliti hanya bisa melakukan pengamatan pada sarana dan prasarana yang digunakan saat perkuliahan Keterampilan Dasar Senam. Dari observasi ini, peneliti mengalami kekurangan data, sehingga perlu melakukan wawancara dengan beberapa mahasiswa sebagai data awal.

Wawancara pada penelitian ini menggunakan teknik wawancara terbuka (*open-ended interview*). Walaupun bersifat terbuka, peneliti menggunakan pedoman wawancara yang sudah dijustifikasi oleh ahli. Waktu dan tempat wawancara ditentukan oleh partisipan atau kesepakatan antara peneliti dengan partisipan. Pada proses wawancara, peneliti menggunakan alat perekam digital dan kemudian diterjemahkan menjadi transkrip wawancara untuk keperluan analisis.

Dokumentasi dalam penelitian dilakukan dengan mencari dokumen berkaitan dengan perkuliahan Keterampilan Dasar Senam. Data dokumen yang dikumpulkan peneliti berupa nilai mahasiswa PJKR B 2021 pada perkuliahan keterampilan dasar senam. Dengan demikian, peneliti dapat menentukan mahasiswa mana yang akan menjadi partisipan dalam penelitian ini.

## **E. Keabsahan Data**

Teknik pemeriksaan keabsahan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah teknik triangulasi. Menurut William Wiersma (dalam Sugiyono, 2013: 273), triangulasi dalam pengujian kredibilitas ini diartikan sebagai pengecekan data dari berbagai sumber dengan beberapa cara dan berbagai waktu. Terdapat beberapa triangulasi, diantaranya ada triangulasi sumber, triangulasi teknik atau metode, dan triangulasi waktu. Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan teknik pemeriksaan keabsahan data dengan triangulasi sumber. Triangulasi sumber merupakan teknik pemeriksaan keabsahan dengan menggabungkan data dari sumber yang berbeda dengan teknik yang sama. Triangulasi dengan sumber dilakukan dengan membandingkan hasil wawancara dari masing-masing sumber atau mahasiswa sebagai pembanding untuk mengecek kebenaran informasi. Setelah itu hasil dari wawancara mahasiswa, kemudian dikonfirmasi dengan jawaban dosen pengampu. Pada penelitian ini hanya menggunakan subjektivitas dari mahasiswa dan dosen, sehingga ini menjadi suatu kelemahan pada penelitian ini.

## **F. Teknik Analisis Data**

Analisis data menjadi bagian penting dalam penelitian kualitatif. Teknik analisis data merupakan suatu cara bagi peneliti untuk mengolah data menjadi rangkaian informasi untuk memudahkan peneliti dalam memahami dan menginterpretasikan data tersebut. Dalam Sugiyono (2013: 244), analisis data merupakan proses mencari dan menyusun secara sistematis data yang diperoleh

dari hasil wawancara, catatan lapangan, dan dokumentasi sehingga dapat dengan mudah dipahami oleh diri sendiri maupun orang lain.

Penelitian ini menggunakan teknik analisis data tematik, sehingga peneliti berusaha menemukan tema dalam data yang diperoleh tentang hambatan mahasiswa PJKR kelas B FIK UNY angkatan 2021 dalam mengikuti perkuliahan keterampilan dasar senam. Dalam Suyitno (2018: 125), teknik analisis tematik bisa disebut dengan teknik analisis tema kultural, dimana setiap domain/tema akan menjadi simpul dari masing-masing sub-tema. Langkah-langkah untuk melakukan penelitian dengan teknik analisis data tematik ini yaitu (1) Melakukan transkrip wawancara (2) Melakukan pengkodean menggunakan aplikasi *Atlas.ti* 22 (3) Menentukan tema (4) Membuat pembahasan, dan (5) Membuat kesimpulan.

## **BAB IV**

### **HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

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

##### **1. Profil Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta**

Universitas Negeri Yogyakarta (UNY) merupakan perguruan tinggi negeri di Yogyakarta yang memiliki Fakultas Ilmu Keolahragaan (FIK) dan memiliki berbagai jurusan. Program studi FIK meliputi Pendidikan Kepelatihan Olahraga (PKO), Ilmu Keolahragaan (Ikor), Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi (PJKR), Pendidikan Guru Sekolah Dasar Penjas, Pengobatan Tradisional Indonesia, Usaha Rekreasi, dan Promosi Kesehatan. Fakultas Ilmu Keolahragaan terdapat tiga lokasi yang berbeda, yaitu kampus pusat di Jalan Colombo Yogyakarta No.1, Caturtunggal, Depok, Sleman, DIY, kemudian lokasi lainnya berada di Jalan Mandung Pengasih, Kulon Progo, DIY dan lokasi terbaru berada di Desa Pacarejo, Semanu, Gunung Kidul. Di kampus pusat, fasilitas yang tersedia sangat memadai. Terdapat beberapa ruang kelas, lapangan, GOR, stadion, hall senam, kolam renang, dan lain sebagainya untuk keperluan mahasiswa dalam perkuliahan.

Di Fakultas Ilmu Keolahragaan terdapat banyak tenaga pendidik yang berkompeten, sedikitnya terdapat 134 tenaga pendidik. Di Fakultas ini pula terdapat banyak fasilitas yang memadai untuk mahasiswa dalam menjalani perkuliahannya, diantaranya terdapat beberapa ruang kelas yang dilengkapi dengan LCD dan proyektor. Selain itu terdapat mushola untuk tempat beribadah yang juga tersedia mukena, sajadah, tikar dan perlengkapan lainnya. Kemudian ada perpustakaan yang menyediakan berbagai buku dan dilengkapi dengan personal computer yang dapat digunakan mahasiswa sebagai sumber informasi.

## **2. Penyajian Hasil Penelitian**

### **a. Deskripsi Subjek Penelitian**

Subjek dalam penelitian ini adalah mahasiswa PJKR kelas B 2021 yang mendapatkan nilai B pada saat perkuliahan Keterampilan Dasar Senam. Hal ini agar mahasiswa mampu menjelaskan secara kuat mengenai hambatan yang mereka alami selama perkuliahan tersebut. Selain data dari mahasiswa yang bersangkutan, peneliti menggunakan dokumentasi berupa nilai dan wawancara dengan dosen pengampu pada perkuliahan tersebut sebagai data pendukung agar penelitian yang dihasilkan lebih kuat.

### **b. Deskripsi Waktu Penelitian**

Penelitian ini dilaksanakan pada masa pandemi Covid-19, sehingga dalam pengambilan data kepada mahasiswa bertempat dikediaman masing-masing dan hanya melalui via *WhatsApp*. Penelitian dilakukan hari Sabtu-Rabu tanggal 12-16 Februari 2022. Kemudian melakukan wawancara atau konfirmasi kepada dosen pengampu pada Selasa, 2 Maret 2022.

### **c. Hasil Wawancara**

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hambatan mahasiswa PJKR kelas B 2021 dalam perkuliahan Keterampilan Dasar Senam. Hambatan tersebut menjadi fokus utama yang dapat dibagi menjadi dua tema yaitu faktor internal dan faktor eksternal. Kemudian fokus utama tersebut menghasilkan beberapa sub-tema, yaitu fisik, psikis, pendidik/dosen, materi, serta sarana dan prasarana. Pada bagian ini, peneliti akan menyajikan sub-tema tersebut sebagai produk analisis

terhadap hambatan mahasiswa PJKR kelas B 2021 dalam perkuliahan Keterampilan Dasar Senam.

**Tabel 3. Unit Makna dan Pernyataan Partisipan mengenai Hambatan Mahasiswa PJKR B 2021 FIK UNY dalam Mengikuti Perkuliahan Keterampilan Dasar Senam**

Unit Makna		Contoh Pernyataan Verbal
Tema	Sub-tema	
Hambatan Berdasarkan Faktor Internal	Fisik	<p>a) Ada kak, kesulitannya itu saat melakukan gerakan2 senam saya sulit untuk menyeimbangkan diri, apalagi saat melakukan gerakan lentingan saya selalu gagal. Saya juga kesulitan saat harus menopang tubuh dengan tangan mengakibatkan saya sering jatuh.</p> <p>b) Kalau habis senam pasti badannya kletek-kletek gitu lho mba, pegel.</p>
	Psikis	Awalnya udah takut mau praktek gerakan"nya, ditambah liat temen ada yang cedera. Sebenarnya butuh keberanian dan keyakinan aja, tapi sering takut hehe.
Hambatan Berdasarkan Faktor Eksternal	Dosen	<p>a) Klo untuk jam praktek itu ngezoom trs nanti praktek di rumah masing2 di depan kamera kak. Nanti di arahin gitu harus gimana2nya. Diliat juga satu2 terus di komen klo ada yang kurang. Terus klo ada yang gerakannya bagus vidionya di pin biar kami juga bisa sekalian belajar dri yang udh bisa itu kak.</p> <p>b) Iya kak, jadi ttp bisa paham gerakannya juga walopun dri jauh. Saat offline dosen</p>

		juga bantu kak waktu ada yang kesulitan, bahkan waktu ngelakuin gerakannya itu kan gantian nanti satu2 di perhatiin waktu ngelakuin gerakannya terus langsung dikasi tau kurang2nya apa, dibantu juga waktu ngelakuin gerakannya kalo ada yang masih kesulitan.
	Materi	Gerakan <i>handspring</i> dan roll keep sulit untuk dilakukan karena membutuhkan kelenturan dan kekuatan.
	Sarana dan prasarana	a) Peralatan masih bisa dipakai, matrasnya cukup untuk satu kelas. b) Peralatan baik mbak, Cuma matrasnya kotor merah-merah gitu c) Gedungnya kayak kurang terang aja bawaannya

### 1. Hambatan Berdasarkan Faktor Internal

Dalam penelitian ini, hambatan berdasarkan faktor internal meliputi indikator fisik dan psikis. Indikator fisik yaitu faktor yang berhubungan dengan kondisi fisik individu meliputi kesehatan dan keadaan fungsi jasmani. Sedangkan faktor psikis berkaitan dengan perasaan mahasiswa ketika mengikuti perkuliahan. Berikut merupakan deskripsi dari indikator fisik maupun psikis.

#### a) Fisik

Indikator fisik berhubungan dengan kondisi kesehatan badan mahasiswa apakah dalam kondisi sehat atau sakit saat mengikuti perkuliahan. Keadaan fisik dapat mempengaruhi mahasiswa dalam melakukan gerakan senam. Keadaan fisik

yang mendukung, akan memberikan keuntungan ketika mahasiswa melakukan gerakan, begitu pula dengan sebaliknya. Ketika mahasiswa dalam kondisi yang kurang mendukung, maka akan menjadi hambatan saat mengikuti perkuliahan senam. Hasil wawancara dengan salah satu mahasiswa yang berkaitan dengan fisik, yaitu:

Ditambahkan pernyataan dari mahasiswa 2 yaitu

“Selalu dalam kondisi sehat mba. Alhamdulillah.”

Hal serupa juga diungkap oleh Mahasiswa 3 yang mengatakan,

“Iya kak, waktu perkuliahan kondisi fisik saya sehat”

Kemudian peneliti membandingkan hasil wawancara tersebut dengan dosen pengampu. Hal tersebut dilakukan agar mendapat keabsahan data. Dosen mengatakan, “Iya, kalau mereka ikut jelas dalam kondisi sehat”

Berdasarkan wawancara diatas menunjukkan bahwa saat perkuliahan mahasiswa dalam kondisi yang sehat. Namun saat melakukan gerakan senam tertentu, mahasiswa mengalami kesulitan yang berkaitan dengan fungsi jasmani seperti badan kaku atau tidak lentur. Hasil wawancara dengan mahasiswa yaitu:

Mahasiswa 1 mengatakan,

“Kalau menurutku senam lantai tu mata kuliah paling sulit kak. Soalnya badanku ga bisa lentur kaya temen-temen yang lain.”

Lanjut Mahasiswa 2 mengatakan, “Ga lentur, ga dilatih tiap hari soalnya mba.”

Ditambahkan oleh Mahasiswa 7 yang mengatakan,

“Beberapa ada yang bisa bisa, ada yang sulit, karena badan saya kaku, gak lentur, dan dari kecil tidak melatih terus menerus dan *basic*-nya bukan di senam jadi lumayan sulit bagi saya.”

Berdasarkan wawancara di atas, menunjukkan bahwa mahasiswa mengalami kesulitan ketika melakukan gerakan senam yang membutuhkan kelenturan. Selain keadaan fungsi jasmani tersebut, akibat yang dirasakan setelah perkuliahan Keterampilan Dasar Senam pun menjadi permasalahan. Hal tersebut disampaikan oleh mahasiswa 1, yaitu:

“Kalau habis senam mesti badannya kletek-kletek gitu lho mba. Pegel”

Kemudian ditambah dengan pernyataan mahasiswa 4, yaitu:

“Ada kak. Seperti pegel. Pegel sekali, sampai jalan saja lumayan susah”

Hal yang serupa juga disampaikan Mahasiswa 2 yang mengatakan, “Ada mba, malemnya kerasa sakit pegel-pegel.” Berdasarkan hasil wawancara di atas, dampak yang ditimbulkan setelah mahasiswa mengikuti kuliah praktik adalah mahasiswa mengalami sakit dan pegel-pegal. Hal tersebut menimbulkan ketidaknyamanan bagi mahasiswa.

#### **b) Psikis**

Faktor psikis dalam penelitian ini berkaitan dengan perasaan mahasiswa ketika mengikuti perkuliahan Keterampilan Dasar Senam. Dalam menjalankan suatu kegiatan, rasa suka dan perasaan berani perlu dibentuk oleh masing-masing individu. Sama halnya ketika mahasiswa mengikuti perkuliahan keterampilan Dasar Senam, diperlukan rasa suka dalam menjalankannya. Mahasiswa 3 mengatakan,

“Aku gasuka gerakan yang harus melenting karna aku selalu gagal mau ngelakuinnya kak.”

Mahasiswa kurang menyukai beberapa materi senam karena membutuhkan kelenturan. Hal itu membuat mahasiswa tersebut kesulitan. Seperti yang disampaikan Mahasiswa 1,

“Yang ini (*handspring* dan *roll keep*) kurang saya sukai kak. Karena sampai tahap penilaian juga gerakannya masih kurang sempurna.”

Melakukan gerakan senam harus disertai dengan rasa keberanian atau berupaya untuk menghilangkan rasa takut. Ketika mahasiswa merasa takut untuk melakukan gerakan senam, maka itu akan menjadi suatu permasalahan. Seperti yang disampaikan Mahasiswa 1, yaitu

“Awalnya udah takut mau praktek gerakan-gerakannya, ditambah liat temen ada yang cidera. Sebenarnya butuh keberanian dan keyakinan aja, tapi sering takut, hehe.”

Hal serupa juga disampaikan oleh Mahasiswa 2 yang mengatakan, “Dasarnya udah takut mba, panik.” Dosen pengampu memberikan konfirmasi terkait rasa takut mahasiswa. Beliau mengatakan bahwa rasa takut membuat mahasiswa berhenti untuk mencoba. Jadi setelah punya rasa takut yang berlebihan, mahasiswa menjadi tidak berani melakukannya. Berikut ini merupakan kesimpulan hambatan mahasiswa berdasarkan faktor internal.

**Tabel 4. Kesimpulan Hasil Wawancara Hambatan Mahasiswa PJKR Kelas B 2021 dalam Perkuliahan Keterampilan Dasar Senam Berdasarkan Faktor Internal**

Indikator	Kesimpulan Hasil Wawancara
Fisik	Saat perkuliahan mahasiswa dalam kondisi tubuh yang sehat. Namun untuk melakukan gerakan senam, mahasiswa mengeluhkan keadaan tubuhnya yang kaku. Selain itu, setelah perkuliahan mahasiswa merasakan sakit dan pegal-pegal pada tubuhnya.
Psikis	Mahasiswa tidak menyukai beberapa materi senam dan mahasiswa merasa takut untuk mencoba gerakan senam.

## **2. Hambatan Berdasarkan Faktor Eksternal**

Dalam hal ini, hambatan berdasarkan faktor eksternal meliputi indikator dosen/pendidik, materi perkuliahan, serta sarana dan prasarana. Indikator dosen/pendidik terdapat pertanyaan yang mengungkap jawaban bagaimana proses perkuliahan berlangsung dan bagaimana dosen menyampaikan materinya. Kemudian pada indikator materi mengungkapkan materi apa saja yang belum mereka kuasai. Pada indikator sarana dan prasarana mengungkapkan bagaimana keadaan sarana dan prasarana yang digunakan ketika pembelajaran. Berikut ini merupakan deskripsi dari indikator dosen, materi, serta sarana dan prasarana.

### **a) Dosen**

Faktor dosen dalam penelitian ini meliputi bagaimana dosen dalam memberikan materi dan bagaimana keadaan perkuliahan saat daring maupun luring. Pada perkuliahan ini, kegiatan kuliah secara daring dialami oleh mahasiswa. Saat perkuliahan daringpun tetap melakukan kegiatan praktik. Seperti yang disampaikan oleh Mahasiswa 1, yaitu

“Waktu daring itu kita harus ada kayak matras atau kasur tipis gitu mba, nah dosen kasih arahan buat melakukan gerakan. Nanti kita praktekkin sendiri-sendiri.”

Kemudian ditambahkan oleh Mahasiswa 3 yang mengatakan,

“Kalo untuk jam praktek itu ngezoom terus nanti praktek di rumah masing-masing didepan kamera kak. Nanti diarahin gitu harus gimana-gimananya. Diliat juga satu-satu terus dikomen kalau ada yang kurang. Terus kalau ada yang gerakannya bagus, videonya dipin biar kami juga bisa sekalian belajar dari yang udah bisa itu kak”

Dari pernyataan mahasiswa tersebut, dosen memberi konfirmasi bahwa memang seperti itu keadaan perkuliahan ketika daring, setelah mahasiswa

mencoba melakukan secara mandiri kemudian ada pembahasan mengenai materi yang dipraktikkan. Tidak sedikit dari mahasiswa menyampaikan bahwa ketika kuliah daring mereka mengeluhkan kurang jelas terhadap materi yang disampaikan dosen. Seperti jawaban dari Mahasiswa 4, yaitu

“Menurut saya kurang jelas, dikarenakan dalam penyampaian online itu kita tidak berinteraksi langsung kepada bapak dosen yang sedang menerangkan materi. Jadi kita tidak ada interaksi langsung, hanya seperti menonton YouTube saja kalau pembelajaran online, kurang meresap materi menurut saya.”

Hal serupa juga disampaikan oleh Mahasiswa 2, yaitu

“Kalau pas daring menurutku kurang jelas penyampaian materinya mba, soalnya dosen hanya menyampaikan materi kemudian langsung suruh mempraktikkan gerakan lewat zoom saat itu juga.”

Beberapa mahasiswa menyampaikan bahwa saat perkuliahan daring dosen sudah menyampaikan materi dengan baik. Namun adapun mahasiswa yang menyampaikan jika mereka merasa kurang jelas terhadap materi yang disampaikan dosen. Kemudian saat perkuliahan secara luring atau tatap muka, mahasiswa menyampaikan jika materi yang disampaikan dosen lebih jelas daripada saat kuliah daring. Ketika mahasiswa mengalami kesulitanpun, dosen memberikan bantuan kepada mahasiswa. Seperti yang disampaikan oleh Mahasiswa 3, yaitu

“Saat offline dosen juga bantu kak waktu ada yang kesulitan, bahkan waktu ngelakuin gerakannya itu kan gentian nanti satu-satu diperhatiin waktu ngelakuin gerakannya terus langsung dikasi tau kurang-kurangnya apa, dibantu juga waktu ngelakuin gerakannya kalau ada yang masih kesulitan.”

Hal serupa juga disampaikan oleh Mahasiswa 7, yaitu

“Iya kak kasih bantuan, diajarin agar tekniknya benar dan sesuai agar tidak terjadi kesalahan.”

Dari pernyataan mahasiswa tentang perkuliaan luring tersebut, dosen memberikan konfirmasi bahwa dosen memberikan pertolongan, tetapi mahasiswa masih kesulitan. Kemudian setelah diberi bantuan dengan cara yang mahasiswa bisa melakukan dan dengan pengalaman yang tidak menyakitkan, itu artinya mahasiswa senang melakukannya. Dengan demikian, ketika dosen menemui mahasiswa yang mengalami kesulitan, dosen memberikan bantuan kepada mahasiswa.

#### **b) Materi**

Faktor materi dalam penelitian ini meliputi materi apa saja yang tidak disukai mahasiswa serta materi apa yang belum dikuasai mahasiswa. Dari jawaban mahasiswa, mereka mengatakan bahwa gerakan yang sulit untuk dikuasai adalah gerakan yang menggunakan unsur melenting seperti gerakan *handspring* dan guling lenting. Seperti yang disampaikan Mahasiswa 1, yaitu

“Seperti *handspring*, karena tidak bisa melakukan tolakan tangan untuk mendorong beban tubuh bagian pinggang dan kaki itu sulit. Lalu juga gerakan roll keep, saat tangan menolak tidak bisa melecutkan pinggul dan pinggang jadi tidak bisa melenting.”

Kemudian Mahasiswa 6 menambahkan, yaitu

“Gerakan guling lenting/roll kip karena saat melakukan gerakan ini tidak hanya kelentukan tetapi harus diimbangi timing yang pas.”

Mahasiswa 2 juga menyampaikan bahwa dia sulit ketika melakukan gerakan *handspring*. Mahasiswa kurang menguasai gerakan guling lenting dan *handspring* dikarenakan mereka memiliki tubuh yang kaku seperti yang sudah disampaikan pada bagian faktor fisik. Selain gerakan yang kurang dikuasai

adapun gerakan yang mereka sukai. Seperti yang disampaikan oleh Mahasiswa 5, yaitu

“Lebih sukaa ke kayang sama lompat harimau, soalnya kayaa paling mudah.”

Kemudian mahasiswa 3 menambahkan

“Aku suka gerakan kayang kak karna gerakan itu yang paling mudah dan aku juga cepat bisa.”

Dari beberapa gerakan yang dipraktikkan, setidaknya ada gerakan yang mahasiswa sukai. Kemudian mahasiswa juga merasa tidak ada kesulitan ketika melakukan gerakan seperti guling depan dan guling belakang. Hanya saja ketika mendapatkan materi yang lebih berat, mahasiswa merasakan kesulitan untuk melakukannya.

### **c) Sarana dan Prasarana**

Pada faktor sarana dan prasarana dalam penelitian ini mengungkapkan bagaimana kondisi sarana dan prasarana yang digunakan ketika perkuliahan. Karena keadaan sarana dan prasarana dalam pembelajaran juga tidak luput dalam memberikan pengaruh pada saat perkuliahan. Secara keseluruhan, keadaan gedung dan peralatan untuk perkuliahan sudah memadai dan masih layak pakai. Seperti yang disampaikan oleh Mahasiswa 2, yaitu

“Sudah memadai semua mba untuk peralatan dan gedungnya, sudah lengkap.”

Kemudian Mahasiswa 3 menambahkan,

“Keadaan peralatan yang dipakai kalo menurutku layak pakai kak. Di gedung senamnya gunain matras jadi ga bakal takut kenapa-kenapa waktu ngelakuin gerakannya.”

Keadaan sarana dan prasarana yang memadai seharusnya tidak menjadi suatu permasalahan bagi mahasiswa tersebut. Namun ada beberapa mahasiswa yang menyatakan bahwa keadaan matras yang digunakan mulai rapuh dan menimbulkan noda merah pada baju. Seperti yang disampaikan oleh Mahasiswa 1, yaitu

“Buat alat sih paling peti lompat gitu ya kak, itu di UNY ada dan masih dipakai. Buat matras juga cukup untuk satu kelas. Waktu awal luring karpetnya buat baju merah-merah sih, hehe.”

Kemudian Mahasiswa 5 menambahkan, “Hehehe iya mbak, Baik mbakk, cumaa matrasnya kotor, merah-merah gitu mbak.”

Hal yang sama juga diungkapkan oleh Mahasiswa 6, yaitu

“Saya praktik di ruang belakang HSC gedung B13 fasilitasnya cukup memadai hanya sedikit kotor dan matras mulai rapuh.”

Berikut ini gambar sarana dan prasarana yang digunakan saat perkuliahan.



Gambar 11. Gambar Ruang dan Matras yang Digunakan Saat Perkuliahan Senam

Dari jawaban atas pertanyaan mengenai kondisi sarana dan prasarana, dosen memberikan konfirmasi bahwa perkuliahan senam dilakukan di Gedung B13 dan

menggunakan peralatan yang tersedia di sana. Jika matras yang digunakan tidak representatif, maka mencari matras lain yang lebih lembut/empuk. Hal ini dilakukan agar ketika mahasiswa melakukan gerakan senam mendapatkan pengalaman yang nyaman. Berikut ini merupakan kesimpulan hambatan mahasiswa berdasarkan faktor eksternal.

**Tabel 5. Kesimpulan Hasil Wawancara Hambatan Mahasiswa PJKR Kelas B 2021 dalam Perkuliahan Keterampilan Dasar Senam Berdasarkan Faktor Eksternal**

<b>Indikator</b>	<b>Kesimpulan Hasil Wawancara</b>
Dosen	Beberapa mahasiswa tidak bisa memahami materi ketika perkuliahan secara daring karena kurangnya interaksi antara dosen dengan mahasiswa
Materi	Mahasiswa mengalami hambatan ketika melakukan gerakan <i>handspring</i> dan guling lenting
Sarana dan prasarana	Kondisi sarana dan prasarana sudah memadai, hanya saja matras yang digunakan kotor dan sudah rapuh.

## **B. Pembahasan**

Berdasarkan hasil penelitian, menunjukkan bahwa mahasiswa mengalami hambatan ketika mengikuti perkuliahan keterampilan dasar senam. Hambatan yang dialami mahasiswa PJKR kelas B FIK UNY 2021 merupakan hambatan internal dan hambatan eksternal. Hambatan internal meliputi faktor fisik dan psikis, sedangkan hambatan eksternal meliputi faktor dosen, materi, serta sarana dan prasarana.

### **1. Faktor Internal**

Faktor internal merupakan faktor yang berasal dari masing-masing individu. Salah satu indikator dari faktor internal adalah kondisi fisik dari diri mahasiswa. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa hambatan yang dialami mahasiswa PJKR Kelas B FIK UNY 2021 pada perkuliahan Keterampilan Dasar

Senam berdasarkan keadaan fisik yaitu peserta didik memiliki badan yang kaku (kurang lentur) dan badan merasa sakit atau pegal sesudah melakukan gerakan senam. Tubuh yang merasakan sakit ketika usai perkuliahan menjadi suatu permasalahan bagi mahasiswa untuk melakukan gerakan. Menurut Ahmadi (2013: 78-83), menjelaskan jika seseorang yang sakit akan mengalami kelemahan fisiknya sehingga saraf sensorik dan motoriknya lemah. Walaupun saat perkuliahan mahasiswa dalam kondisi yang sehat, namun dampak yang dirasakan setelah perkuliahan adalah badan merasa sakit dan pegal. Begitu pula pada kondisi fungsi tubuh yang kaku. Hal itu juga menimbulkan permasalahan bagi mahasiswa dalam mengikuti perkuliahan senam.

Mahasiswa memiliki kondisi tubuh yang kurang sesuai untuk melakukan gerakan senam seperti kurang kuat dan kaku. Sedangkan, menurut Soni Kurniawan (2018: 249) salah satu ciri utama seorang pesenam adalah memiliki tingkat kelentukan yang tinggi. Tetapi kondisi tersebut bisa diatasi dengan latihan yang rutin. Menurut Peter H. Werner (dalam Adi, 2018: 10), senam merupakan bentuk latihan pada tubuh yang dirancang untuk meningkatkan daya tahan, kekuatan, kelentukan, kelincahan, koordinasi, dan kontrol tubuh. Untuk mencapai kekuatan dan kelentukan, mahasiswa baiknya melakukan bentuk latihan yang sesuai untuk mencapai keadaan yang diinginkan.

Selain indikator fisik, dalam faktor internal juga terdapat indikator psikis. Hasil penelitian menunjukkan bahwa hambatan yang dialami mahasiswa PJKR Kelas B FIK UNY 2021 pada perkuliahan Keterampilan Dasar Senam berdasarkan kondisi psikis yaitu mahasiswa takut untuk mencoba gerakan senam

dan kurang menyukai beberapa materi yang disampaikan. Keadaan tersebut berkaitan dengan motivasi yang ada pada diri mahasiswa. Menurut Hulukati (2016: 63), motivasi merupakan sesuatu yang ada pada diri yang ditandai dengan timbulnya perasaan dan reaksi untuk memenuhi kebutuhan dan mencapai tujuan serta adanya kesiapan dalam diri individu yang mendorong tingkah laku untuk berbuat sesuatu dalam mencapai tujuan. Dalam hal ini, motivasi merupakan komponen penting untuk mencapai tujuan tertentu.

Keadaan mahasiswa yang merasa kesulitan dalam melakukan gerakan senam dapat dipengaruhi oleh rasa takut yang mendalam. Sedangkan dalam melakukan gerakan senam, mahasiswa dituntut untuk memiliki keberanian. Dalam Endang Poerwani, 2000: 84, mengungkapkan bahwa rasa takut bisa disebabkan oleh adanya kekuatan atau rangsangan tertentu yang secara umum dapat menimbulkan rasa takut pada anak. Rasa takut tersebut mengakibatkan mahasiswa merasa adanya ancaman dan gangguan terhadap keamanan. Oleh sebab itu, mahasiswa perlu memiliki keberanian dalam melakukan gerakan senam. Sesuai dengan definisi, keberanian berarti kemampuan untuk menghadapi rasa takut, rasa sakit, bahaya, ketidakpastian, atau intimidasi (Eko, 2011).

## **2. Faktor Eksternal**

Faktor eksternal merupakan faktor yang berasal dari luar individu. Indikator dari faktor eksternal dalam penelitian ini meliputi dosen, materi, serta sarana dan prasarana. Berdasarkan hasil penelitian, faktor eksternal yang menyebabkan mahasiswa PJKR Kelas B FIK UNY 2021 mengalami hambatan adalah sebagai berikut.

Berdasarkan faktor eksternal pada indikator dosen menunjukkan bahwa ketika perkuliahan secara daring, beberapa mahasiswa merasa kesulitan untuk memahami materi. Mahasiswa mengungkapkan ketika perkuliahan daring, tidak ada interaksi secara langsung antara mahasiswa dan dosen. Selain itu, pengawasan dosen terhadap mahasiswa berkurang karena pembelajaran yang tidak bertemu secara langsung. Namun saat perkuliahan secara luring, mahasiswa merasa lebih paham dengan materinya. Dosen sudah memberikan motivasi dengan memberikan pertolongan agar mahasiswa mau mencoba.

Berdasarkan indikator materi menunjukkan bahwa terdapat beberapa materi yang belum dikuasai dengan baik oleh mahasiswa. Materi yang belum dikuasai mahasiswa seperti gerakan *handspring* dan guling lenting. Mahasiswa belum menguasai karena terkendala dengan indikator fisiknya yang kaku dan perasaan takut. Menurut Barlian Kusuma Wardana (2016: 59), dalam melakukan gerakan *handspring* diperlukan tolakan tangan yang kuat dan kelenturan punggung saat melakukan lenting diudara. Begitu pula pada gerakan guling lenting yang sama-sama membutuhkan kekuatan tolakan tangan dan kelenturan punggung.

Selain indikator dosen dan materi, faktor eksternal juga tidak luput dari indikator sarana dan prasarana yang digunakan saat perkuliahan. Sarana dan prasarana pembelajaran merupakan kelengkapan yang harus dipenuhi untuk pembelajaran. Berdasarkan indikator sarana dan prasarana menunjukkan bahwa sarana dan prasarana yang digunakan dalam kondisi memadai dan masih layak pakai. Tetapi ada hal yang membuat keadaan tersebut menjadi suatu hambatan

yaitu keadaan matras yang mulai rapuh dan meninggalkan noda di baju ketika melakukan gerakan. Namun jika matras yang digunakan tidak representative, maka mencari matras lain yang lebih empuk agar mahasiswa nyaman ketika melakukan gerakan.

Secara keseluruhan, faktor paling dominan yang menyebabkan hambatan bagi mahasiswa dalam mengikuti perkuliahan Keterampilan Dasar Senam yaitu rasa takut yang dimiliki mahasiswa. Ketika timbul perasaan takut dan mahasiswa tidak bisa mengatasinya, hal itu membuat mahasiswa tidak berani untuk mencoba. Dosen sudah mengupayakan dengan memberikan bantuan dan memberikan pengalaman yang tidak menyakitkan agar mahasiswa mau mencoba.

### **C. Keterbatasan Penelitian**

Penelitian ini telah diusahakan semaksimal mungkin dengan maksud dan tujuan penelitian. Namun bagaimanapun juga masih memiliki kelemahan dan keterbatasan, diantaranya:

1. Penelitian ini mendeskripsikan hambatan mahasiswa PJKR Kelas B FIK UNY 2021 dalam perkuliahan senam hanya berdasar dari subjektivitas mahasiswa dan dosen.
2. Peneliti tidak bisa mengamati proses perkuliahan secara langsung sehingga kurangnya data pada penelitian ini.
3. Adanya keterbatasan peneliti dalam melakukan wawancara, sehingga informasi yang didapatkan juga terbatas.

## **BAB V**

### **KESIMPULAN**

#### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan dapat disimpulkan bahwa hambatan yang dialami mahasiswa PJKR Kelas B FIK UNY 2021 pada perkuliahan Keterampilan Dasar Senam disebabkan oleh faktor internal yaitu keadaan tubuh kaku, keadaan tubuh setelah perkuliahan menjadi sakit dan pegal-pegal, dan perasaan takut dari mahasiswa sehingga berdampak enggan untuk melakukan gerakan senam. Selain itu, faktor eksternal yang mempengaruhi yaitu mahasiswa lebih menyukai perkuliahan secara langsung atau luring dan ada gerakan yang kurang bisa dikuasai mahasiswa yaitu *handspring* dan guling lenting. Keadaan sarana dan prasarana sudah memadai dan layak pakai namun matras yang digunakan kotor dan mulai rapuh. Dari beberapa hambatan yang dialami mahasiswa, faktor internal lebih dominan menjadi penyebab mahasiswa mengalami hambatan saat perkuliahan Keterampilan Dasar Senam.

#### **B. Implikasi**

Berdasarkan hasil penelitian yang telah disimpulkan di atas dapat dikemukakan implikasi hasil penelitian, yaitu bagi dosen pengampu diharapkan memperhatikan faktor internal dan faktor eksternal yang dapat menghambat mahasiswa dalam perkuliahan Keterampilan Dasar Senam (rasa takut, materi dan media pembelajaran, serta sarana dan prasarana). Hal tersebut dilakukan supaya dalam mengikuti perkuliahan Keterampilan Dasar Senam, mahasiswa merasa tertarik sehingga dapat meminimalisir rasa takut yang dialami. Selain itu, supaya

mahasiswa lebih bersemangat dalam mengikuti perkuliahan senam sehingga dapat mencapai tujuan yang diharapkan.

### **C. Saran**

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

1. Bagi dosen agar lebih bisa mempertimbangkan faktor internal dari mahasiswa.
2. Bagi mahasiswa agar dapat mengikuti perkuliahan senam dengan bersungguh-sungguh agar mendapatkan hasil yang optimal.
3. Bagi peneliti lain sebaiknya dapat mengembangkan penelitian lebih dalam lagi mengenai hambatan mahasiswa ketika perkuliahan Keterampilan Dasar Senam dengan metode lain.

## DAFTAR PUSTAKA

- Adi, S. (2018). Bentuk-Bentuk Dasar Gerakan Senam. Diunduh pada tanggal 30 Mei 2021 pukul 22.34 WIB dari <http://fik.um.ac.id/wp-content/uploads/2018/07/senam-dasar3-gabunganOK.pdf>.
- Afrilia, Anita Nur. (2018). Pengalaman Pembelajaran Pendidikan Jasmani di Sekolah Inklusi. Skripsi, sarjana tidak diterbitkan. Universitas Negeri Yogyakarta, Yogyakarta.
- Agustien, A. A. (2020). Faktor Penghambat Peserta Didik Kelas VII SMP Negeri 3 Sewon Bantul Yogyakarta dalam Pembelajaran Sikap Lilin. Skripsi, sarjana tidak diterbitkan. Universitas Negeri Yogyakarta, Yogyakarta.
- Ahmadi, A & Supriyono, W. (2013). *Psikologi Belajar*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Djunaidi, A. H. M. (2016). Meningkatkan Kemampuan Senam Lantai Guling Depan Melalui Media Video Compact Disk Pada Siswa Kelas VI SDN Cepokolimo Kecamatan Pacet Mojokerto TP. 2015/2016. Skripsi, sarjana tidak diterbitkan. Universitas Nusantara PGRI Kediri, Kediri.
- Eko. (2011). Keberanian. Diunduh pada tanggal 24 Maret 2022 pukul 20.45 WIB dari <http://indramunawar.blogspot.co.id/2010/03/pengertian-dan-ciri-ciri-keberanian-html>.
- Fayogi, N. 'Urizka. (2019). Faktor Hambatan Peserta Didik Kelas Atas dalam Pembelajaran Senam Artistik (Meroda) di SD Negeri Golo Yogyakarta Tahun Ajaran 2018/2019. Skripsi, sarjana tidak diterbitkan. Universitas Negeri Yogyakarta, Yogyakarta.
- Hulukati, Wenny. (2016). *Pengembangan Diri Siswa*. Gorontalo: Ideas Publishing.
- Kurniawan, Soni. (2018). Kontribusi Kelentukan Pinggang dan Power Otot Lengan pada Keterampilan Stutz Senam Lantai. *Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani*, 2(2), 249.
- Mahendra, A. (2010). Pembelajaran Senam: Pendekatan Pola Gerak Dominan Pengertian Senam. Diunduh pada tanggal 3 Juni 2021 pukul 18.45 WIB dari [http://file.upi.edu/Direktori/FPOK/JUR.\\_PEND.\\_OLAHRAGA/196308241989031-AGUS\\_MAHENDRA/KumpulanPresentasiAgusMahendra/senamPGD1.pdf](http://file.upi.edu/Direktori/FPOK/JUR._PEND._OLAHRAGA/196308241989031-AGUS_MAHENDRA/KumpulanPresentasiAgusMahendra/senamPGD1.pdf)
- Maylana, I. (2017). Tingkat Minat Siswa Terhadap Pembelajaran Guling Depan Kelas VIII Tahun Ajaran 2016/2017 di SMP Negeri 7 Kota Magelang. Skripsi, sarjana tidak diterbitkan. Universitas Negeri Yogyakarta, Yogyakarta.

- Nisa, N. K. K. (2020). Hambatan Mahasiswa FIK PJKR UNY B Angkatan 2018 Saat Mengikuti Pembelajaran Renang. Skripsi, sarjana tidak diterbitkan. Universitas Negeri Yogyakarta, Yogyakarta.
- Poerwani, Endang. (2000). *Perkembangan Peserta Didik*. Malang: UMM Press
- Pratiwi, A. S. (2019). Hambatan Peserta Didik Kelas Atas dalam Pembelajaran Senam Di SD Negeri Godean 1 Tahun 2018/2019. Skripsi, sarjana tidak diterbitkan. Universitas Negeri Yogyakarta, Yogyakarta.
- Ruslam, A. (2014). *Metodologi Penelitian Kualitatif*. Yogyakarta: AR-Ruzz Media.
- Slameto. (2010). *Belajar dan Faktor-Faktor yang Mempengaruhinya*. Jakarta: PT. Rineka Cipta.
- Sugiyono. (2009). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Sukoco, P. (2015). Pengaruh Pemecahan Masalah Terhadap Peningkatan Hasil Belajar Senam Artistik. *Jurnal Cakrawala Pendidikan*, 3(3), 416–432. <https://doi.org/10.21831/cp.v3i3.4205>
- Suprihartiningrum, Jamil. 2013. *Strategi Pembelajaran*. Yogyakarta: Ar-Ruzz Media
- Suryabrata, S. (2002). *Psikologi Pendidikan*. Jakarta: Rajawali Pers.
- Susanti, F. (2019). Tingkat Pengetahuan Siswa Kelas VI Terhadap Pembelajaran Senam Lantai Guling Depan di SD Negeri Gadingan Kecamatan Wates Kabupaten Kulonprogo. Skripsi, sarjana tidak diterbitkan. Universitas Negeri Yogyakarta, Yogyakarta.
- Susanto, Ermawan. (2017). *Dasar-Dasar Pendidikan Jasmani (The Fundamental of Physical Education)*. Yogyakarta: UNY Press.
- Suyitno. (2018). Metode Penelitian Kualitatif: Konsep, Prinsip, dan Operasionalnya. In *Akademia Pustaka*.
- Syafi'i, A., Marfiyanto, T., & Rodiyah, S. K. (2018). Studi tentang prestasi belajar siswa dalam berbagai aspek dan faktor yang mempengaruhi. *Jurnal Komunikasi Pendidikan*, 2(2), 115–123. <https://doi.org/https://doi.org/10.32585/jkp.v2i2.114>
- Syah, M. (2001). *Psikologi Pendidikan dengan Pendekatan Baru*. Bandung: Remaja Rosdakarya.

- Wardana, Barlian Kusuma. (2016). Analisis Gerakan *Handspring* Senam Artistik dalam Perspektif Gerak Biomekanika Olahraga. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 04(01), 58-68. Diunduh pada tanggal 24 Maret 2022 dari <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-kesehatan-olahraga/article/view/15251>
- Yanto, T. (2021). Motivasi Peserta Didik Sekolah Dasar Kelas V Dalam Mengikuti Pembelajaran Senam Lantai Guling Belakang di SD Negeri Kaligondang Kecamatan Bambanglipuro Kabupaten Bantul. Skripsi, sarjana tidak diterbitkan. Universitas Negeri Yogyakarta, Yogyakarta.

# LAMPIRAN

## Lampiran 1. Surat Keterangan Bimbingan TAS



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

Nomor: 114.b/POR/X/2021  
Lamp. : 1 bendel  
Hal : Pembimbing Proposal TAS

29 Oktober 2021

Yth. Dra. Farida Mulyaningsih, M.Kes.  
Jurusan POR FIK Universitas Negeri Yogyakarta

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

Nama : Murni Larasati  
NIM : 18601241044  
Judul Skripsi : HAMBATAN MAHASISWA PJKR KELAS B ANGKATAN 2019 FIK UNY DALAM MENGIKUTI PERKULIAHAN KETERAMPILAN DASAR SENAM

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.









Ketua Jurusan POR.

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

Lampiran 2. Kartu Bimbingan TAS

**KARTU BIMBINGAN TUGAS AKHIR SKRIPSI**

Nama Mahasiswa : MUENI LABASATI  
 NIM : 18601241099  
 Program Studi : PJEE  
 Pembimbing : Dra. Farida Mulyaningsih, M. Kes.

No.	Tanggal	Pembahasan	Tanda - Tangan
1.	30 Okt. 2021	Konfirmasi	
2.	7 Des. 2021	Permasalahan	
3.	18 Jan. 2022	Bab I	
4.	25 Jan. 2022	Bab II	
5.	28 Jan 2022	Bab III	
6.	22 Maret 2022	Bab IV	
7.	8 April 2022	Bab V & Lampiran	
8.	5 April '22	Keseluruhan + Anju ujian	

Ketua Jurusan POR,



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



### Lampiran 3. Surat Keterangan Expert Judgement

Hal : Persetujuan Expert Judgement  
Lampiran : 2 Lembar Kisi-Kisi Wawancara

Yth. Bapak Prof. Dr. Pamuji Sukoco, M.Pd.  
Di tempat

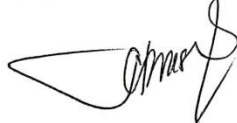
Dengan hormat,

Sehubungan dengan penelitian yang akan saya lakukan yang berjudul “Hambatan Mahasiswa PJKR Kelas B Angkatan 2019 FIK UNY dalam Mengikuti Perkuliahan Keterampilan Dasar Senam”, maka dengan ini saya mohon agar Bapak berkenan ikut serta memberikan masukan terhadap instrumen penelitian ini sebagai Expert Judgement.

Masukan Bapak sangat membantu dalam penelitian yang akan saya laksanakan nantinya. Demikian permohonan dari saya, besar harapan saya agar Bapak berkenan dengan penelitian ini. Atas perhatiannya saya sampaikan terima kasih.

Yogyakarta, 25 Januari 2022

Mengetahui,  
Dosen Pembimbing



Dra. Farida Mulyaningsih  
NIP 19630714 198812 2 001

Hormat saya



Murni Larasati  
NIM 18601241044

Lampiran 4. Kisi-Kisi Wawancara Mahasiswa

Variabel	Faktor yang Ditanyakan	Indikator	Pertanyaan
Hambatan mahasiswa PJKR kelas B angkatan 2021 FIK UNY dalam mengikuti perkuliahan keterampilan dasar senam	<b>Internal</b>	c. Indikator Fisik	<p>5) Bagaimana keadaan Anda ketika mengikuti perkuliahan keterampilan dasar senam?</p> <p>6) Apakah Anda memiliki masalah berkaitan dengan fisik saat mengikuti perkuliahan tersebut?</p> <p>7) Apakah Anda pernah mengalami cedera saat mengikuti perkuliahan tersebut?</p> <p>8) Bagaimana keadaan tubuh Anda setelah mengikuti perkuliahan tersebut?</p>
		d. Indikator Psikis	<p>3) Bagaimana perasaan Anda ketika mengikuti perkuliahan tersebut?</p> <p>4) Apakah Anda tertarik untuk mengikuti perkuliahan tersebut?</p>
	<b>Eksternal</b>	d. Indikator Dosen	<p>3) Bagaimana dosen saat menyampaikan materi?</p> <p>4) Bagaimana</p>

			perlakukan dosen kepada Anda ketika mengalami kesulitan atau hambatan?
		e. Indikator Materi	<p>4) Bagaimana dengan materi perkuliahan tersebut? Apakah Anda merasa kesulitan?</p> <p>5) Gerakan senam yang menurut Anda sulit untuk Anda kuasai apa?</p> <p>6) Apa yang membuat gerakan itu sulit untuk Anda kuasai?</p>
		f. Indikator Sarpras	<p>3) Bagaimana keadaan sarana dan prasarana yang digunakan untuk perkuliahan keterampilan dasar senam?</p> <p>4) Apakah sarana dan prasarana yang digunakan mempengaruhi keberhasilan Anda dalam perkuliahan tersebut?</p>

Lampiran 5. Kisi-Kisi Wawancara Dosen

<b>Aspek yang Ditanyakan</b>	<b>Pertanyaan</b>
Keadaan Mahasiswa	4) Bagaimana keadaan mahasiswa ketika mengikuti perkuliahan keterampilan dasar senam? 5) Hambatan apa saja yang biasanya mahasiswa alami ketika perkuliahan? 6) Bagaimana perlakuan Bapak/Ibu ketika mahasiswa mengalami kesulitan dalam mengikuti perkuliahan tersebut?
Keadaan Sarana dan Prasarana	3) Bagaimana keadaan sarana dan prasarana yang digunakan untuk mata kuliah tersebut? 4) Menurut Bapak, apakah keadaan sarana dan prasarana yang digunakan mempengaruhi dalam proses perkuliahan?
Materi Pembelajaran	3) Bagaimana Bapak/Ibu menyampaikan materi kepada mahasiswa? 4) Apakah Bapak/Ibu menggunakan media pembelajaran?

## Lampiran 6. Transkrip Wawancara Mahasiswa

### **Mahasiswa 1**

Tanggal : 12 Februari 2022  
Waktu : 11.00 WIB sampai selesai  
Tempat : Kediaman masing-masing

Murni: Halo, perkenalkan saya Murni Larasati PJKR 2018. Saya bermaksud untuk mewawancarai anda sebagai partisipan dalam penelitian skripsi saya tentang perkuliahan senam. Saya harap, anda bersedia untuk menjadi narasumber saya

Mhs 01: Gmn mb?

Murni: Ada beberapa yng ingin saya tanyakan ke kamu, hanya seputar perkuliahan senam kemarin

Mhs 01: Boleh mb

Murni: Semester lalu kamu ikut kuliah senam ya? Terus gimana hasilnya? Apakah hasilnya sesuai dengan yang kamu harapkan?

Mhs 01: Iya ikut kuliah senam mb. Dibandingkan saat masih online, luring banyak perkembangan. Yang awalnya tidak bisa menjadi lebih mudah karena ada bantuan dari dosen dan teman" lain. Untuk hasil nilai, karena aku termasuk orang yang badannya kaku, bisa dapat nilai baik udah bersyukur bgt hehe

Murni: Alhamdulillah kalau seperti itu. Terus selama perkuliahan kamu menemukan kesulitan-kesulitan tidak?

Mhs 01: Kalau menurut ku senam lantai tu mata kuliah paling sulit kak. Soalnya badanku g bisa lentur kaya temen" yang lain. Awalnya udah takut mau praktek gerakan"nya, ditambah liat temen ada yang cedera. Sebenarnya butuh keberanian dan keyakinan aja, tapi sering takut hehe

Murni: Oo, jadi untuk fisik kamu mengalami kendala kurang lentur ya. Dengan kondisi fisikmu yang seperti itu, gerakan apa yang sulit kamu lakukan?

Mhs 01: Seperti hand spring, karena tidak bisa melakukan tolakan tangan untuk mendorong beban tubuh, untuk mendorong bagian pinggang dan kaki itu sulit. Lalu juga gerakan roll keep, saat tangan menolak, tidak bisa melecutkan pinggul dan pinggang jadi tidak bisa melenting

Murni: Ketika mengalami kesulitan seperti itu solusimu bagaimana biar kamu bisa melakukan gerakan tsb?

Mhs 01: Terus latihan kak setiap hari, lihat contoh di YouTube, mengulangi gerakannya, dibantu sama teman".

Murni: Dulu saat perkuliahan senam, keadaanmu fisikmu dalam kondisi yang bagaimana dek?

Mhs 01: Sehat mba

Murni: Terus setelah perkuliahan itu badannya merasa sakit ngga dek?

Mhs 01: Kalau habis senam mesti badannya kletek" gitu lho mba. Pegel

Murni: Oke. Terus, ada ngga sih gerakan senam yang kamu sukai dan kalau ada, mengapa kamu suka gerakan itu?

Mhs 01: Ada kak. Aku suka lompat harimau. Awalnya ga yakin, tapi pas udah bisa justru, oh ternyata g sesulit itu, malah jadi sering ngelakuin gerakannya

Murni: Terus gerakan yang kurang kamu sukai apa dek dan mengapa?

Mhs 01: Yang ini (*Handspring* dan roll keep) kurang saya sukai,kak. Karena sampai tahap penilaian juga gerakannya masih kurang sempurna.

Murni: Kalau dapat materi itu perasaanmu gimana dek?

Mhs 01: Deg"an mbak, tapi berusaha cuek aja hehe.Nanti juga dibantu.

Murni: Oke, kalau untuk guling depan, guling belakang, meroda itu ngga masalah ya?

Mhs 01: Iya kak

Murni: Oke dek, kalau dosen saat menyampaikan materi menurutmu bagaimana? Apakah sudah bagus?

Mhs 01: Dosennya enak kak, baik juga. Kalau kita melakukan kesalahan dibenerin, pas kita praktek juga dijagain, sering dibantu juga

Murni: Kalau saat menyampaikan materinya, dosen pakai media pembelajaran ngga dek, kayak pakai video buat kasih liat gerakannya?

Mhs 01: Iya mb, dosen ngasih tunjuk video praktek gerakannya

Murni: Oke, jadi kalau seperti itu bisa menarik atensi dari mahasiswa ya? Terus, tadikan kamu bilang kalau kuliahnya sempag online. Nah itu dosennya menyampaikan materinya bagaimana? Apakah menurutmu sudah sistematis?

Mhs 01: Waktu daring itu kita harus ada kaya matras atau kasur tipis gitu mb, nah dosen kasih arahan buat melakukan gerakan. Nanti kita praktekkin sendiri". Itungannya udah sistematis kak

Murni: Oke dek, Ini dosennya membantunya bagaimana dek? Apakah dosennya menolong secara langsung?

Mhs 01: Iya kak pak dosennya nolongin langsung. Misal pas guling, kita dibantu ,gty

Murni: Kalau keadaan temen-temenmu gimana dek?

Mhs 01: Mereka ketawa sih mb, tapi sering bgt bantuin. jadi ngerasa santai,ga deg"an banget.

Murni: Oke, terus keadaan peralatan yang dipakai saat kuliah menurutmh bagaimana dek?

Mhs 01: Buat alat sih paling peti lompat gitu ya kak, itu di uny ada dan masih dipakai. Buat matras juga cukup untuk satu kelas. Waktu awal luring karpetnya buat baju merah" sih hehe.

Murni: Terus keadaan gedungnya gimana dek menurutmu?

Mhs 01: Harusnya bisa direnov biar lebih modern lagi g sih kak hehe. Biar enak, nyaman diliat, dan mahasiswa betah aja disitu.

Murni: Bisa juga sii, apalagi kalau ditambah ventilasi, biar ngga pengap kalau kuliah□

Mhs 01: Nah iyaa haha, trs kaya kurang terang aja bawaannya

Murni: Ohiyaa benerr wkwkw. Dek, makasih ya udah mau tak tanya-tanya. Besok kalau ada yang kurang, boleh tak tanya lagi yaa hehe

Mhs 01: Iya mb, boleh. Semangat penelitian skripsinya

## **Mahasiswa 2**

Tanggal : 12 Februari 2022  
Waktu : 19.00 WIB sampai selesai  
Tempat : Kediaman masing-masing

Murni: Halo, perkenalkan saya Murni Larasati PJKR 2018. Saya bermaksud untuk mewawancarai anda sebagai partisipan dalam penelitian skripsi saya tentang perkuliahan senam. Saya harap, anda bersedia untuk menjadi narasumber saya

Mhs 02: Haloo mba, boleh mba

Murni: Oke, nanti jam 7nan bisa ngga dek?

Mhs 02: Bisaa mbaa

Murni: Okee

Murni: Bisa kita mulai dek?

Mhs 02: Bisa mbaa

Mhs 02: Gimana? Telfon apa gimana mba

Murni: Chat saja, nanti kalau jawabannya panjang boleh vn

Mhs 02: Okee mba

Murni: Semester lalu kamu ikut kuliah senam ya? Terus gimana hasilnya? Apakah hasilnya sesuai dengan yang kamu harapkan?

Mhs 02: Iya mba ada senam semester lalu, tp hasilnya blm sesuai apa yg aku harapin mba

Murni: Kenapa gitu dek? Apa kamu melakukannya kurang maksimal?

Mhs 02: Iya mba kurang latihan mba. Jadi gerakannya blm maksimal

Murni: Woo, berarti ada kesulitan ya dek? Nah kesulitannya itu apa aja dek?

Mhs 02: Dasarnya udah takut mba, panik, ga lentur, ga dilatih tiap hari soalnya mba

Murni: Jadi kalau kesulitan yang berkaitan dengan fisik itu kurang lentur ya dek. Terus dengan kondisi fisik seperti itu, gerakan apa yang sulit dilakukan?

Mhs 02: Gerakan *handspring* mba yg sulit

Murni: Ketika mengalami kesulitan seperti itu solusimu bagaimana biar kamu bisa melakukan gerakan tsb?

Mhs 02: Minta bantuan teman untuk membantu gerakannya mbaa, terus dilatih terus menerus biar gerakan yg sudah dilatih tidak hilang begitu aja

Murni: Oke dek. Terus, selain gerakan *handspring* ada gerakan lainnya ngga dek yang sulit atah yang belum kamu kuasai?

Mhs 02: Ada mba. Guling lenting

Murni: Apa kamu kurang suka sama gerakan itu dek? Kalau iya, mengapa?

Mhs 02: Sulit aja mbaa

Murni: Oo gitu ya dek. Terus kalau gerakan yang kamu suka apa dek, dan mengapa?

Mhs 02: Roll depan sama kayang mba, karena ga terlalu susah hehe

Murni: Oke dek, kalau dosen saat menyampaikan materi menurutmu gimana? Apakah sudah bagus?

Mhs 02: Sudah mba sudah baguss

Murni: Dulu juga pernah daring kan dek? Nah itu, saat perkuliahan dosennya gimana dek nyampaiin materinya?

Mhs 02: Kalo pas daring menurutku kurang jelas penyampaian materinya mba, soalnya dosen hanya menyampaikan materi kemudian langsung suruh mempraktikkan gerakan lewat zoom saat itu juga

Murni: Kalau mahasiswa praktik saat zoom itu ada koreksi ngga dek?

Mhs 02: Iyaa ada mbaa

Murni: Terus saat offline, kalau ada mahasiswa yang kesulitan melakukan gerakan, dosennya membantu ngga dek?

Mhs 02: Iyaa mba membantu kok

Murni: Kalau keadaan temen-temenmu gimana dek saat kuliah? Apakah ikut mendukung?

Mhs 02: Mendukung mba, aman

Murni: Oke dek, terus kalau keadaan peralatan sama gedungnya menurutmu gimana dek?

Mhs 02: Sudah memadai semua mba untuk peralatan dan gedungnya, sudah lengkap

Murni: Dulu saat perkuliahan keadaan fisikmu dalam kondisi yang gimana dek?

Mhs 02: Selalu dalam kondisi sehat mba, Alhamdulillah

Murni: Kalau setelah perkuliahan ada keluhan badan sakit ngga dek?

Mhs 02: Ada mba, malemnya kerasa sakit pegel-pegel mba

Murni: Oke dek, mungkin cukup sekian. Makasii ya dek udah mau tak tanya-tanya. Besok kalau ada yang kurang boleh tak tanya lagi yaa

Mhs 02: Okeyy boleh mba, sama" mba. Semangatt terus mbaa

Murni: Makasii dek

Mhs 02: Sama samaa mba

### **Mahasiswa 3**

Tanggal : 12 Februari 2022  
Waktu : 20.00 WIB sampai selesai  
Tempat : Kediaman masing-masing

Murni: Halo, perkenalkan saya Murni Larasati PJKR 2018. Saya bermaksud untuk mewawancarai anda sebagai partisipan dalam penelitian skripsi saya tentang perkuliahan senam. Saya harap, anda bersedia untuk menjadi narasumber saya

Mhs 03: Bisa kak

Murni: Semester lalu kamu ikut kuliah senam ya? Terus gimana hasilnya? Apakah hasilnya sesuai dengan yang kamu harapkan?

Mhs 03: Iya kak smester kmarin saya ikut kuliah senam. Hasilnya memang ada kemajuan kak, terus jadi semakin tau gimana gerakan2 yang benar sekaligus teknik2nya. Hasil memang belum sesuai yang saya harapkan kak, soalnya untuk beberapa gerakan saya susah untuk dapat mempraktekkannya, apalagi kemarin saya masih mengikuti kuliah senam secara daring lebih lama.

Murni: Terus ada kesulitan gitu ngga dek? Kalau ada, kesulitannya apa?

Mhs 03: Ada kak, kesulitannya itu saat melakukan gerakan2 senam saya sulit untuk menyeimbangkan diri, apalagi saat melakukan gerakan lentingan saya selalu gagal. Saya juga kesulitan saat harus menopang tubuh dengan tangan mengakibatkan saya sering jatuh.

Murni: Woo, gerakan apa itu dek yang sulit kamu lakukan?

Mhs 03: Guling lenting sm back extension kak

Murni: Kelenturan juga berpengaruh ngga dek?

Mhs 03: Iya kak berpengaruh banget soalnya klo kaku juga bakal sulit ngelakuin gerakannya

Murni: Saat perkuliahan keadaan fisikmu gimana dek? Sehat?

Mhs 03: Iya kak, waktu perkuliahan kondisi fisik saya sehat.

Murni: Kalau keadaan fisik setelah perkuliahan senam gimana dek?

Mhs 03: Kadang merasa badan sakit kak.

Murni: Oke dek. Kalau untuk guling depan, guling belakang, meroda itu ngga masalah ya?

Mhs 03: Ekg kak untuk tiga gerakan itu aku ga ngalamin masalah

Murni: Oke dek. Terus, ada ngga sih gerakan senam yang kamu sukai dan kalau ada, mengapa kamu suka gerakan itu?

Mhs 03: Aku suka gerakan kayang kak karna gerakan itu yang paling mudah dan aku juga cepet bisa

Murni: Kalau yang mungkin kurang kamu dek? Dan mengapa?

Mhs 03: Aku gasuka gerakan yang harus melenting, karna aku selalu gagal mau ngelakuinnya kak.

Murni: Oke dek, kalau dosen saat menyampaikan materi menurutmu bagaimana? Apakah sudah bagus?

Mhs 03: Sudah bagus kak, mudah buat mahaminnya jadi cepet nyambung. Apalagi dikasi liat vidio2 gerakannya gitu jadi lebih ngerti lagi mana gerakan yang bener dan bagaimana gerakannya

Murni: Dulukan sempet daring ya dek. Terus dosen menyampaikan materi gimana dek?

Mhs 03: Klo untuk jam praktek itu ngezoom trs nanti praktek di rumah masing2 di depan kamera kak. Nanti di arahin gitu harus gimana2nya. Diliat juga satu2 terus di komen klo ada yang kurang. Terus klo ada yang gerakannya bagus vidionya di pin biar kami juga bisa sekalian belajar dri yang udh bisa itu kak.

Murni: Woo gitu ya dek, jadi suasana kelas saat online juga hidup ya. Terus saat offline, kalau ada mahasiswa yang kesulitan melakukan gerakan, dosennya membantu ngga dek?

Mhs 03: Iya kak, jadi ttp bisa paham gerakannya juga walopun dri jauh. Saat offline dosen juga bantu kak waktu ada yang kesulitan, bahkan waktu ngelakuin gerakannya itu kan gantian nanti satu2 di perhatiin waktu ngelakuin gerakannya terus langsung dikasi tau kurang2nya apa, dibantu juga waktu ngelakuin gerakannya kalo ada yang masih kesulitan.

Murni: Oke dek. Terus keadaan peralatan yang dipakai saat kuliah menurutmu bagaimana dek?

Mhs 03: Keadaan peralatan yang dipakai klo menurut aku layak pakai kak. Di gedung senamnya juga gunain matras jadi ga bakal takut kenapa2 waktu ngelakuin gerakannya

Murni: Oke dek, jadi untuk peralatan ngga masalah ya. Kalau keadaan gedungnya gimana dek?

Mhs 03: Gedung juga masih dalam keadaan bagus kak. Cuma yang disayanin ga ada tempat khusus untuk naruh masing2 peralatannya gitu si kak.

Murni: Oke dek, untuk pencahayaan sama ventilasi gimana dek?

Mhs 03: Ga ada masalah kak dalam gedung masih ttp terang dan ga pengap juga

Murni: Oke dek, makasih ya udah mau tak tanya-tanya.

Mhs 03: Iya kak sama2.

#### **Mahasiswa 4**

Tanggal : 13 Februari 2022  
Waktu : 18.30 WIB sampai selesai  
Tempat : Kediaman masing-masing

Murni: Halo, perkenalkan saya Murni Larasati PJKR 2018. Saya bermaksud untuk mewawancarai kamu sebagai partisipan dalam penelitian skripsi saya tentang perkuliahan senam. Saya harap, kamu bersedia untuk menjadi narasumber saya

Mhs 04: Baik mba saya bisa bantu dengan sebisa saya semampu saya.

Murni: Oke dek, makasii ya. Kira-kira hari ini luang jam berapa?

Mhs 04: Saya luang kok kak

Murni: Sekarang aja gimana dek?

Mhs 04: Baik kak silahkan

Murni: Langsung saya mulai ya. Semester lalu kamu ikut kuliah senam ya? Terus gimana hasilnya? Apakah hasilnya sesuai dengan yang kamu harapkan?

Mhs 04: Untuk semester lalu saya ada praktek dan teori senam. Untuk hasilnya dari saya sendiri memiliki tubuh yang kurang lentuk, tetapi setelah ada pemanasan setiap pembelanjaan yang akan dimulai seperti cium lutut terlebih dahulu, pemanasan dengan sikap kayang, kemudian pemanasan kaki. Sebelumnya saya tidak bisa memperagakan beberapa gerakan seperti meroda dan sikap L sit. Kemudian untuk praktek Rol kip, guling depan, guling belakang, handstand, kemudian kayang, saya sudah bisa mempraktekkan nya saat penilaian. Kemudian untuk hasil yang saya inginkan tidak terlalu tinggi juga kak, tetapi saya cukup puas bisa mengetahui kelebihan saya disenam yang sebelumnya saya belum bisa mempraktekkan dan akhirnya bisa dikit demi sedikit. Untuk kepuasan saya sendiri masih kurang.

Murni: Oke dek, kalau saat perkuliaha praktik itu kamu dalam kondisi fisik yang bagaimana dek?

Mhs 04: Saat perkuliahan praktek kondisi saya dari pertemuan pertama sampai pertemuan ke 10 lalu untuk pertemuan ke 11 saya ada laka lalu lintas, yang mengakibatkan ankle bagian kaki kiri saya cidera lalu ligamen juga bermasalah. Lalu saya putuskan untuk ijin tidak praktik selama 2 pertemuan. Yang dimana pertemuan itu bertepatan dengan penilaian gerakan meroda 2 kali kemudian diakhiri gerakan sikap seimbang.

Murni: Dipenilaian itu kamu masih bisa ikut dilain kesempatan ngga dek?

Mhs 04: Untuk pertemuan terakhir itu dikasih kesempatan kak. Langsung semua gerakan dinilai waktu pertemuan ke 14/15 seingat saya, soalnya juga penilaian semua langsung gerakan itu diakhir pertemuan

Murni: Oke dek, selain tubuhmu yang kurang lentuk, ada kesulitan yang berkait dengan fisik ngga dek?

Mhs 04: Untuk fisik aman kak

Murni: Emm, kalau setelah perkuliahan gitu ada ngerasa badan gimana gitu ngga dek?

Mhs 04: Ada kak. Seperti pegel. Pegel sekali, sampai jalan saja lumayan susah

Murni: Oke dek, oiyaa. Gerakan senam yang dipraktikkan itu apa aja si dek?

Mhs 04: Guling belakang dua kali diakhiri handstand

Mhs 04: Kemudian guling depan dua kali diakhiri loncat harimau

Mhs 04: Meroda dua kali diakhiri rolkip. Apa ya kak saya sedikit lupa namanya. Kemudian. Handstand, L sit, kayang. Itu yang saya ingat kak

Murni: Oke dek, dari semua gerakan itu yang kamu suka yang mana dek? Dan mengapa kok suka itu?

Mhs 04: Kalau untuk gerakan yang saya itu masuk digerakkan handstand. Kenapa saya suka gerakan ini soalnya saya memiliki paha yang tidak terlalu berat untuk bisa mengangkat ke atas, untuk tolakan kaki juga sedikit kuat, keseimbangan tangan saja juga lumayan baik

Murni: Oke dek, jadi senang gitu ya kalau dapat materi itu

Mhs 04: Saya suka kak

Murni: Terus kalau gerakan yang kurang kamu sukai apa dek? Dan mengapa?

Mhs 04: Untuk gerakan selanjutnya, yang saya kurang mampu yaitu pada meroda. Alasan saya tidak bisa gerakan meroda walaupun mayoritas meroda itu mudah, menurut saya meroda bagian gerak paling susah untuk saya. Saya mempunyai masa kecil yang kurang enak, dikarenakan pernah menirukan sikap meroda saat bermain seperti kakak-kakak saya sendiri, dan alhasil saya pernah cidera tangan, kemudian saya terauma. Tetapi saya pernah mencoba dulu untuk mempraktekkan sikap meroda ini di perkuliahan

Murni: Tapi sekarang gerakan meroda udah bisa dikuasai dek? Dan bagaimana solusimu biar kamu bisa gerakan meroda itu

Mhs 04: Untuk meroda saya belum sepenuhnya menguasai, tetapi saya sedikit bisa untuk meroda, walaupun tidak sempurna. Menurut saya solusi untuk bisa gerakan meroda, kita harus seimbang dalam pikiran dan gerakan harus seirama, keseimbangan kaki dan tangan. Agar bisa menghasilkan gerakan meroda yang sempurna

Murni: Oke dek, terus kan dulu pas perkuliahan pernah online juga ya. Emm, dosennya menyampaikan materinya gimana dek?

Mhs 04: Baik jelas kok kak kalau yang di praktek senam. Pernah online, tapi untuk mengampaikan materi tidak begitu jelas dan susah untuk dipahami menurut saya

Murni: Kenapa kok menurutmu kurang jelas dek?

Mhs 04: Menurut saya kurang jelas, dikarenakan dalam penyampaian online itu kita tidak berinteraksi langsung ke bapak dosen yang sedang menerangkan materi. Jadi tidak ada interaksi langsung, hanya seperti menonton YouTube saya kalau pembelajaran online, kurang meresap materi menurut saya

Murni: Oke dek, terus kalau pas kuliah offline dosennya gimana dek?

Mhs 04: Untuk kuliah offline beberapa dosen ada yang bisa memahami mahasiswa, hanya beberapa persen dari dosen matkul di semester 1. Ada juga dosen yang pelit dengan memberi nilai. Ada juga dosen yang harus dipahami dengan baik.

Murni: Woo, kalau ada mahasiswa yang merasa kesulitan gitu dosennya membantu ngga dek?

Mhs 04: Saya juga kurang paham kak untuk teman-teman yang lain. Kalau saya sendiri untuk bertanya langsung ke dosen nya ada yang beberapa langsung mendapatkan saran dan petunjuk

Murni: Okee, terus lingkungan temanmu saat kuliah gimana dek? Apakah saling support?

Mhs 04: Mungkin bisa jawab nanti kak, saya masih ada jam perkuliahan ini.

Murni: Ohiya, ngga papa dek. Maaf ya

Mhs 04: Kalau saya jawab asal asal an takut nanti gak dapat informasi yang jelas dari saya kak. Nanti pasti saya jawab kakm dengan baik

Murni: Oke dek, siapp

Mhs 04: Untuk lingkungan teman saya saat kuliah, itu normal saja kak. Hanya beberapa orang saja yang men support saya, kalau dipersentasikan 100% hanya 37% itu terdiri 60 mahasiswa. Hanya 16 perempuan sisanya laki laki kak

Murni: Terus kalau kondisi peralatan yang digunakan saat kuliah praktik itu gimana dek?

Mhs 04: Untuk peralatan itu bervariasi kak. Ada juga beberapa matakuliah praktek itu masih menggunakan peralatan yang lama, seperti disenam itu masih pakai peralatan yang belum diperbarui, ada juga yang sudah rusak tapi bisa diatasi. Untuk karpet digedung B21 kalau tidak salah disamping lapangan Atletick itu karpet nya meninggalkan bekas warna di baju. Setiap selesai pembelajaran selalu ada warna yang menempel di baju, kemudian dimatakuliah lainnya fasilitas sudah memadai seperti Atletick juga baik, dan praktek renang, sepak bola, kemudian pancaksilat.

Murni: Kalau kondisi gedung saat kuliah senam gimana dek?

Mhs 04: Untuk gedung senam yang untuk praktek sya dibagian samping track Atletick itu sepertinya harus diganti karpet nya kak, dan kalau bisa dikasih kaca, biar bisa melihat bagaimana gerak an kira saat senam. Begitu kak, dan untuk gedung senam kurang lebar, karena masih banyak tumpukan lemari dan barang" lain yang menjadi satu di gedung senam

Murni: Ohiya bener juga ya dek, kalau mahasiswanya full bisa masuk gitu pasti sumpek sii

Murni: Dek, makasii ya udah mau tak repotin. Semangat terus kuliahnya. Besok kalau ada yang kurang, aku boleh tanya lagi yaa

Mhs 04: Silahkan kak, terima kasih kembali, senang bisa membantu

## **Mahasiswa 5**

Tanggal : 15 Februari 2022  
Waktu : 15.00 WIB sampai selesai  
Tempat : Kediaman masing-masing

Murni: Halo, perkenalkan saya Murni Larasati PJKR 2018. Saya bermaksud untuk mewawancarai anda sebagai partisipan dalam penelitian skripsi saya tentang perkuliahan senam. Saya harap, anda bersedia untuk menjadi narasumber saya

Murni: Gimana dek, apa bersedia?

Mhs 05: Yaampun mbak maaf wanya taunya cuma ke read doang hehe. Kapan mbak?

Murni: Hari ini luang jam berapa ya dek?

Mhs 05: habis jam 3 mbak

Murni: Oke, sebelumnya makasi ya udah mau jadi narasumberku

Murni: Langsung saya mulai ya. Semester lalu kamu ikut kuliah senam ya? Terus gimana hasilnya? Apakah hasilnya sesuai dengan yang kamu harapkan?

Mhs 05: Okay mbak aku izin menjawab yaa , iya mbak aku disemester 1 ada kuliah senam , hasil senam menurutku tidak memuaskan karena aku hanya mendapatkan nilai B mbakk

Murni: Woo, selain itu, kenapa kok kurang merasa puas?

Mhs 05: Karena menurut ku aku masih ada beberapa materi yang tidak bisa melakukan mbak karena kurangnya kekuatan di otot perut

Murni: Ada kesulitan lain yang yang berkaitan dengan fisik dek?

Mhs 05: ada mbak , aku ada cidera lutut saat olahraga , itu juga salah satu kesulitan ku

Murni: Emm, kalau setelah perkuliahan gitu ada ngerasa badan gimana gitu ngga dek?

Mhs 05: iyaa mbakk pegell pegell

Murni: Oiya, ada gerakan senam yang belum kamu kuasai ngga dek?

Mhs 05: Ada mbak , L position sama hand stand

Murni: Yang lain kayak guling depan, guling lenting, guling belakang, back extension, round off, *handspring*, meroda aman ya dek?

Mhs 05: Aman mbak

Murni: Kalau dapet gerakan ini suka ngga dek?

Mhs 05: Enggak mbak □

Murni: Okee dek, oiya yang gerakan L sama handstand itu kamu ada kesulitab yang bagaimana dek?

Mhs 05: Kurang otot perut mbak

Murni: Oyaa, terus kalau gerakan yang kamu suka apa aja dek? Dan mengapa?

Mhs 05: Lebih sukaa ke kayang sama lompat harimau, soalnya kayaa paling mudah

Murni: Oke dek, terus dulu kan sempat online ya dek, nah itu dosennya menyampaikan materi gimana dek?

Mhs 05: baik kak , tapi lebih baik lagi pas offline hehe

Murni: Kalau pas online gitu kuliahnya ngapain aja dek?

Mhs 05: ya cuma dosen nerangin materii gitu kak , kadang juga mempraktikkan materinya itu lewat via zoom

Murni: Woo, kalau saat kuliah offline dosen menyampaikan materinya gimana dek?

Mhs 05: lebih jelas dan mudah dimengerti mbak karena bisa langsung praktik mbak

Murni: Oke dek, terus lingkungan temanmu saat kuliah gimana dek? Apakah mereka saling support?

Mhs 05: Support banget mbakk pas kuliah senammm , tapii pada ngetawain tapi aku tetep PD hahaha

Murni: Hahaha, iya bener dek, emang harus PD□. Terus keadaan peralatan saat kuliah senam gimana dek?

Mhs 05: Hehehe iya mbak. Baikk mbakk , cumaa matras nya kotor merah merah gitu mbak

Murni: Emm, kalau keadaan gedungnya?

Mhs 05: Gedung tua mbak jadi yaa begitulah

Murni: Oke dek, btw makasii ya dek udah mau tak repotin. Semangat terus kuliahnyaa. Besok kalau ada yang kurang, aku boleh tanya lagi yaa

Mhs 05: Hehehe oke mbakk , sama sama yaa mbak , semangat juga buat mbaknya

Murni: Iyaa□

## **Mahasiswa 6**

Tanggal : 15 Februari 2022  
Waktu : 19.00 WIB sampai selesai  
Tempat : Kediaman masing-masing

Murni: Halo, perkenalkan saya Murni Larasati PJKR 2018. Saya bermaksud untuk mewawancarai kamu sebagai partisipan dalam penelitian skripsi saya tentang perkuliahan senam. Saya harap, kamu bersedia untuk menjadi narasumber saya

Mhs 06: Siap mangga mbak. Sekarng gapapa mba

Murni: Oke, langsung saya mulai ya. Semester lalu kamu ikut kuliah senam kan? Terus gimana hasilnya? Apakah hasilnya sesuai dengan yang kamu harapkan?

Mhs 06: saya telah mengikuti pembelajaran praktik senam hasilnya sesuai dengan yang di harapkan meskipun masih ada kekurangan dalam praktik gerakan senam dikarenakan kurangnya latihan

Murni: Apa ada kesulitan-kesulitan buat melakukan gerakan senam dek?

Mhs 06: dalam melakukan gerkan senam menurut saya tidak ada kesulitan dikarenakan adanya kuliah teori yang menunjang pemahaman saat melakukan praktik hanya perlu latihan untuk menyempurnakan

Murni: Ada keluhan terkait dengan fisik dek? Saat melakukan dan setelah perkuliahan

Mhs 06: keluhan dengan fisik saat melakukan mata kuliah praktik tidak ada dikarenakan sebelum melakukan matakuliah diawali dengan pemanasan dan gerakan dasar

Murni: Kalau setelahnya juga ngga ada dek?

Mhs 06: Mungkin otot perut lebih kencang dikarenakan untuk melakukan gerakan L sit/posisi

Murni: Oke dek, terus ada ngga si dek gerakan senam yang kamu sukai? Kalau ada, mengapa kamu suka itu?

Mhs 06: gerakan guling lenting/roll kip karena saat melakukan gerakan ini tidak hanya kelentukan tetapi harus diimbangi timing yang pass

Murni: Emm oke dek, kalau dapet materi itu perasaanmu gimana dek?

Mhs 06: Ya senang mba dilihat estetik aja gitu

Murni: Oke dek, terus kalau gerakan yang ngga kamu sukai apa dek? Kalau ada, mengapa kok ngga suka?

Mhs 06: ngga ada mbak. Suka semua

Murni: Hebat sii □Dulu kan pernah kuliah online ya dek, dosennya kalau ngasih materi gimana dek?

Mhs 06: Rada sulit di pahami pada saat praktik

Murni: Kenapa kok sulit dipahami dek?

Mhs 06: karena tidak melihat secara langsung , dosen tidak bisa efektif dalam membenahi gerakan yang salah

Murni: Oo gitu ya dek, kalau saat kuliah offline gimana dek? Apakah lebih jelas daripada saat online?

Mhs 06: Segi fleksibel enak online untuk teori kalo praktik tetep offline mba

Murni: Oke dek, kalau saat kuliah offline gitu, kalau ada mahasiswa yang kesulitan dosennya membantu ngga dek?

Mhs 06: Jelass mba mesti dibantu

Murni: Membantunya itu dipegang langsung dek?

Mhs 06: Gerakan tertentu jika itu benar benar kesulitan, biasanya pada saat latihan dibantu temenn dibikin kelompok 3-4 orang

Murni: Emm gitu ya dek, jadi dosen sudah bagus gitu ya saat kuliah. Terus kalau keadaan peralatan yang diganakan praktik senam gimana dek?

Mhs 06: Saya praktik di ruang belakang hsc gedung b 13 fasilitas cukup memadai hanya sedikit kotor dan matras mulai rapuh

Murni: Berpengaruh ngga dek sama kegiatan yang kamu lakukan?

Mhs 06: Sidikit berpengaruh

Murni: Terus keadaan gedungnya gimana dek?

Mhs 06: Gedung lama mba

Murni: Nyaman ngga selama perkuliahan?

Mhs 06: Biasa mba standar

Murni: Oke dek, makasih ya dek udah mau tak repotin. Semangat terus kuliahnya. Kalau ada yang kurang, aku boleh tanya lagi yaa

Mhs 06: Siap mba

## **Mahasiswa 7**

Tanggal : 16 Februari 2022  
Waktu : 19.00 WIB sampai selesai  
Tempat : Kediaman masing-masing

Murni: Halo, perkenalkan saya Murni Larasati PJKR 2018. Saya bermaksud untuk mewawancarai kamu sebagai partisipan dalam penelitian skripsi saya tentang perkuliahan senam. Saya harap, kamu bersedia untuk menjadi narasumber saya

Mhs 07: Haloo iya kak bagaimana

Murni: Iya dek, wawancara lewat chat wa dan pertanyaannya cuma seputar pengalamannya saat kuliah senam kemarin. Emm, hari ini luang jam berapa dek?

Mhs 07: Boleh mba

Murni: Oke, langsung saya mulai ya. Semester lalu kamu ikut kuliah senam kan dek? Terus gimana hasilnya? Apakah hasilnya sesuai dengan yang kamu harapkan?

Mhs 07: Iya ikut senam kak, Alhamdulillah hasilnya baik, walaupun beberapa gerakan belum bisa sepenuhnya tapi belajar terus buat sampai bisa dan menjadi contoh yang baik nantinya.

Murni: Kamu mengalami kesulitan / kendala ngga dek saat melakukan gerakan senam?

Mhs 07: Beberapa ada yang bisa, ada yang sulit, karena badan saya kaku, gak lentur, dan dari kecil tidak melatih terus menerus dan basicnya bukan di senam jadi lumayan sulit bagi saya

Murni: Oke dek, berarti terkait fisik kendalanya kurang kaku ya dek, terus cara kamu mengatasinya gimana dek?

Mhs 07: Mencoba terus menerus dan melemaskan badan dan tidak takut salahh , dan melakukan percobaan terus menerus dengan tehnik yang bener.

Murni: Sip dek, terus kondisimu saat perkuliahan gimana dek? Apakah dalam kondisi sehat?

Mhs 07: Alhamdulillah dalam kondisi sehat mba

Murni: Kalau setelah perkuliahan praktik senam, keadaan badanmu gimana dek?

Mhs 07: Keadaannyaa sehat bugar tetep enak. olahraga tetap sehat

Murni: Oke dek. Terus ada ngga dek gerakan senam yang kamu sukai?

Mhs 07: Ada kak l position kak

Murni: Kenapa kok suka itu dek?

Mhs 07: Karena menantang harus mengangkat badan kita dan harus posisi L menggunakan kedua tangan

Murni: Oke dek, terus gerakan yang mungkin kurang kamu sukai ada ngga dek?

Mhs 07: Ada head stand mba , karena harus mengangkat kaki ke atas dengan seimbang karena tangan saya agak gak kuat pernah jatuh sampe geser jadi gak kuat tanganya yang kiri

Murni: ada cedera ngga dek saat itu?

Mhs 07: Gaada kak aman

Murni: oke dek, kalau untuk gerakan *handspring*, round off, back extension, meroda, guling lenting, itu udah bisa kamu kuasai dek?

Mhs 07: Iyaaa kak lumayan si kak □ menguasai walau dikit

Murni: ada rasa takut ngga dek saat melakukan gerakan yang mungkin sulit buat kamu lakukan?

Mhs 07: Pasti adaaa rasa takut kak□

Murni: Hehe, lebih spesifiknya gerakan apa dek?

Mhs 07: Guling lentung mungkin yang sampe harus membalikan badan hingga kedepan

Murni: Oke dek. Emm, terus dulukan kamu pernah kuliah online ya, nah itu dosen saat menyampaikan materinya gimana dek?

Mhs 07: Dosennya pak pamuji sama pak ari menurut aku enak kak, jelas menyampaikannya, dan sangat baik bagiku jelas dan tertata

Murni: Baiknya itu bagaimana dek? Apakah saat online kuliah praktik senam juga?

Mhs 07: Iyaa kak pada saat zoom juga melakukan gerakanya dirumah

Murni: oke dek, terus kalau saat offline perkuliahannya gimana dek?

Mhs 07: Untuk saat ini bener bener susah ya kan kak karena lagi naik, sebenarnya pengeb semua ngerasain offline merasakan kuliah yang sebenarnya terus kalo kaya gini susah sinyal kendala apa gitu banyak kurang asyik

Murni: Iua juga ya dek, lebih seru kalau tatap muka langsung tauuu, hehe

Murni: Dek kalau pas kuliah offline senam gitu, kalau ada mahasiswa yang kesulitan dosennya kasih bantuan ngga dek?

Mhs 07: Iyaaa kak hehe baru ngrasain offline praktik belum di kelas

Mhs 07: Iya kak kasih bantuan, di ajarin agar tekhnik nya benerndan sesuai agar tidak terjadi kesalahan

Murni: Hemm oke dek, terus keadaan peralatan saat kuliah senam itu gimana sih dek?

Mhs 07: Pada saat itu hanya memakai peralatan yang ada di hall. senam

Murni: Matrasnya pakai yang mana dek?

Mhs 07: yang ada pada hall senam kak

Murni: kamu ada kendala ngga dek terkait peralatan dan gedung yang digunakan?

Mhs 07: Gaadaaa si kak

Murni: Oke dek, btw makasii ya udah mau tak repoti. Semangat terus kuliahnya. Besok kalau ada yang kurang, aku boleh tanya lagi yaa

Mhs 07: Siap aman kak sama sama kak, sukses untuk kaka juga semoga yang terbaik ☐ siap

Murni: Aamiinn ☐☐

## Lampiran 7. Transkrip Wawancara Dosen

### **Dosen**

Tanggal : 2 Maret 2022  
Waktu : 10.15 WIB sampai selesai  
Tempat : Ruang Dosen FIK

Murni: Ada beberapa hal yang ingin saya konfirmasi ke bapak. Dari tujuh mahasiswa yang saya wawancara, pada saat perkuliahan mereka dalam kondisi yang sehat, seperti itu ya pak?

Dosen: Iya, kalau mereka ikut jelas dalam sehat

Murni: Kemudian, pada saat perkuliahan online, mereka menyatakan bahwa dalam menyampaikan materi bapak sudah baik dan pada kuliah online tetap melakukan praktik. Kemudian ketika ada yang salah Bapak memberi instruksi atau membenarkan, seperti itu pak.

Dosen: Ya, seperti itu

Murni: Kemudian saat online itu Bapak memberikan contoh berupa video atau bagaimana Pak?

Dosen: Video juga iya. Jawaban mereka bagaimana?

Murni: Mereka menjawab kalau Bapak menampilkan video terlebih dahulu kemudian mahasiswa mempraktikkan, seperti itu pak.

Dosen: Ya, kemudian mahasiswa mencoba secara mandiri setelah itu ada pembahasan.

Murni: Terus ketika kuliah offline, mereka merasakan kesulitan ketika melakukan gerakan back extension, *handspring*, guling lenting karena mereka mengeluhkan badannya yang kurang lentur dan kaku, seperti itu pak.

Dosen: Ya, seperti itu. Tapi mahasiswa bisa melakukannya.

Murni: Ya pak kemudian untuk gerakan seperti guling depan, guling belakang mereka bilang kalau tidak ada kesulitan.

Dosen: Ya, memang seperti itu.

Murni: Kemudian kalau ada mahasiswa yang merasa kesulitan Bapak membantu dengan menyentuh secara langsung atau dengan instruksi pak?

Dosen: Mereka bilang bagaimana?

Murni: Mereka bilang kalau memang benar-benar sulit, Bapak menolong dengan menyentuh langsung dan kalau masih bisa diberi instruksi ya Bapak memberi instruksi, seperti itu pak.

Dosen: Sebernarnya maunya ditolong secara langsung, tapi kadang-kadang mereka masih kesulitan. Rasa takut mereka itu membuat mereka berhenti untuk mencoba. Jadi setelah punya rasa takut yang berlebihan itu ngga berani. Tetapi tetap berupaya ditolong sedapat mungkin mereka mau mencoba. Karena tanpa mencoba mereka tidak mendapat pengalaman dan tidak bisa berkembang seperti itu.

Murni: Kemudian kalau dari Bapak ada kesulitan tidak dalam menyampaikan materi senam.

Dosen: Untuk saya tidak kesulitan karena sudah mendarah daging. Dan prosedur sudah berkembang baik dari cara mereka mau belajar, mau mencoba itu yang utama. Terus kalau sudah mau mencoba, kita tinggal menolong agar tidak terjadi cedera. Sebenarnya kata kuncinya ada pada rasa takut, mereka ngga mau mencoba. Tapi setelah diberi bantuan dengan cara yang dia bisa melakukan, dengan pengalaman yang tidak menyakitkan itu artinya mereka senang melakukannya.

Murni: Kemudian kalau ada mahasiswa yang kesulitan, bapak juga memberi motivasi pak?

Dosen: Ya, harus.

Murni: Motivasinya seperti apa Pak?

Dosen: Motivasinya seperti kalau dia mau mencoba dengan memberikan pengalaman yang menyenangkan. Secara otomatis mereka akan termotivasi. Tetapi memang mengatasi rasa takut itu yang sulit. Dan rasa takut itu bisa dihilangkan dengan pengalaman yang tidak menyakitkan. Biasanya berhasil.

Murni: Kalau selama perkuliahan itu tidak terganggu dengan sarpras ya Pak?

Dosen: Ya paling maksimal seperti itu ya apa adanya dimanfaatkan.

Murni: Mahasiswa bilang kalau perkuliahan pakai matras yang puzzle itu ya pak?

Dosen: Tergantung dan tetap mempertimbangkan supaya pengalaman mahasiswa tidak menyakitkan. Jika matrasnya tidak representatif cari matras yang lebih empuk. Supaya mendapat pengalaman yang nyaman.

Murni: Jadi secara keseluruhan, kesulitan mahasiswa hanya pada rasa takut itu ya pak?

Dosen: Iya, mereka takut

Murni: Cuma kalau kondisi fisiknya itu mereka memang kurang lentur Pak?

Dosen: Secara fisik sebenarnya mampu untuk melakukan. Cuma rasa takutnya. Jadi bagaimana mengelola rasa takut dalam pembelajaran jadi nanti mau melakukan. Ya memang paling sulit itu membuat mereka mau.

Murni: Mungkin hanya ini yang perlu saya konfirmasi pak. Terima kasih.

Dosen: Ya, sama-sama

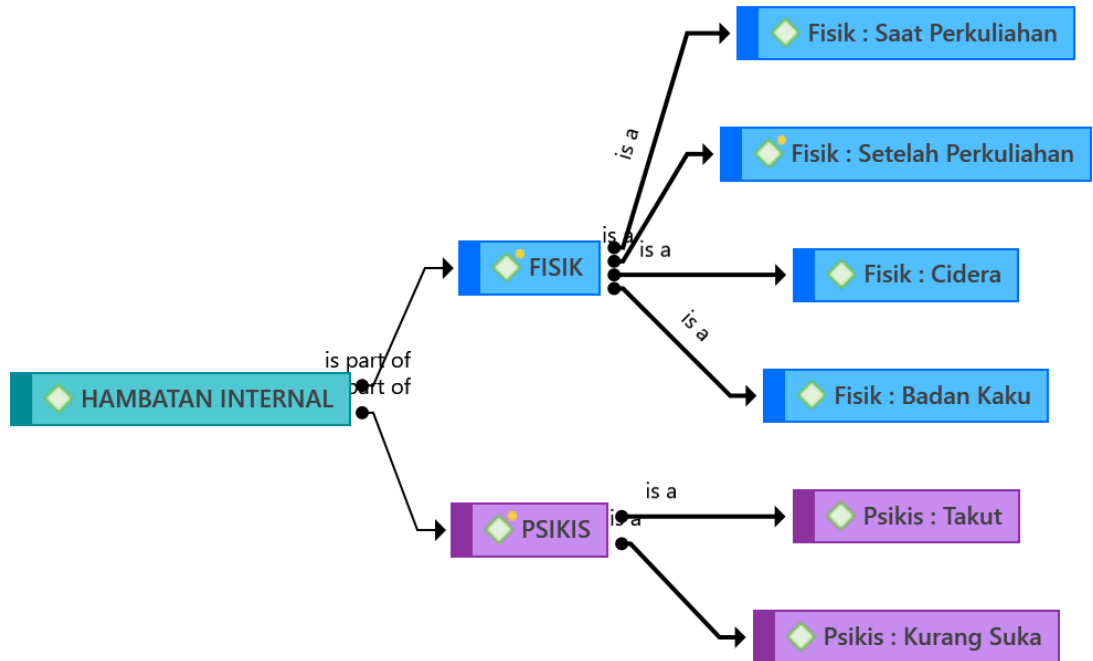
Lampiran 8. Hasil Koding

**Daftar Koding**

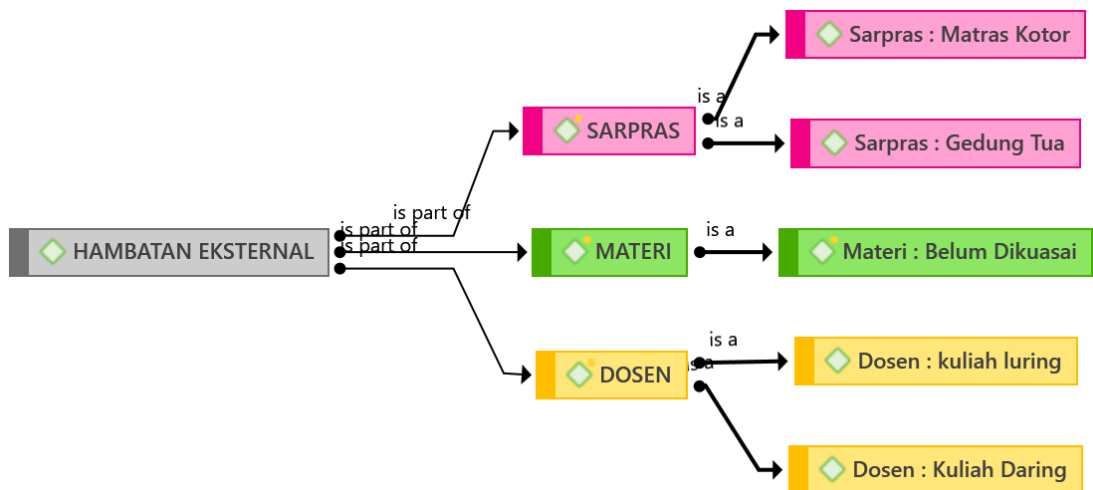
<b>No.</b>	<b>Daftar Koding</b>
1.	Hambatan Internal
2.	Fisik
3.	Fisik : Saat Perkuliahan
4.	Fisik : Setelah Perkuliahan
5.	Fisik : Cidera
6.	Fisik : Badan Kaku
7.	Psikis
8.	Psikis : Takut
9.	Psikis : Kurang Suka
10.	Hambatan Eksternal
11.	Sarpras
12.	Sarpras : Matras Kotor
13.	Sarpras : Gedung Tua
14.	Materi
15.	Materi : Belum Dikuasai
16.	Dosen
17.	Dosen : Kuliah Luring
18.	Dosen : Kuliah Daring

Lampiran 9. Peta Konsep Kategori Tema

A. Peta Konsep Tema Hambatan Secara Internal



B. Peta Konsep Tema Hambatan Secara Eksternal





Lampiran 11. Daftar Nilai Mahasiswa PJKR B 2021 Mata Kuliah Keterampilan Dasar Senam

**FORM PENILAIAN**

**KELAS** Reguler

**SEMESTER** Gasal TAHUN 2021

**PROGRAM STUDI** : PEND. JASMANI, KESEHATAN & REKREASI - S1

**PENGAMPU** : Prof. Dr. Pamuji Sukoco M.Pd.

**JUMLAH PESERTA** : 61

**KELAS** : B

NO	NIM	NAMA	NILAI AKHIR	NILAI [HURUF]
1	21601241002	ANDINA PUSPITA DEWI		K
2	21601241008	Muhammad Arif Maulana		b+
3	21601241012	Moh. Aica Ali Mochtar Pratama		K
4	21601241018	Aviantika Hasta Priyatma		B
5	21601241019	Dhiya' Farhan Naufal		a-
6	21601241020	Putri Widhi Damayanti		b+
7	21601241021	TAUFIQ		a-
8	21601241022	Angga Rizky Nugraha		A
9	21601241039	Sasmita Anggun Pawestri		B
10	21601241040	Yesi Mutiara		B
11	21601241046	Lendy Febrian Prasetyo		a-
12	21601241051	Hira Akmal Majid		B
13	21601241052	Akhira Innakawati		a-
14	21601241053	Endang Wahyuni		b+
15	21601241054	Safri Hendrawan Munthe		b-
16	21601241072	Jalu Titis Handoko		B
17	21601241073	Atha Anggita Sari		K
18	21601241074	RULI HERFANDA		K
19	21601241075	Devdas Al Assid		a-
20	21601241076	Muhammad Rizky Ramadhani		A
21	21601241077	Sulton Rahman		K
22	21601241078	Vinona Desphandea		b+
23	21601241079	William Cassano Efraim Matmey		B
24	21601241080	Dimas Nugroho Putro		K
25	21601241081	Boggi Filallaha		b+
26	21601241110	Mochammad Azwar Muttaqin Derajat		b+
27	21601241111	Fauzi Nur Romadhon		a-
28	21601241112	Heti Mardarida		b+
29	21601241113	Reza Rifan Rahardiyana		B

30	21601241114	Roihan Ramadian		B
31	21601241115	Raneki Bujana Bakti		a-
32	21601241116	Hanif Prasetya Adi		K
33	21601241131	Tegar Agung Febriansyah		B
34	21601241138	Davis Ovisena Rabbani		K
35	21601241142	Wulan Ayuni Pratiwi		b+
36	21601241143	Ilvan Yusuf Yuniarta		a-
37	21601241147	Natanael Simon Legoh		B
38	21601241149	Ganesh Dwi Sutikno		K
39	21601241153	Daffa Danang Bagaswara		b+
40	21601241157	Ragil Ismanto		K
41	21601241159	Muhammad Arif Hidayat		b+
42	21601241165	Muhammad Harjo Pranoto		B
43	21601241166	Muhammad Arkan Musaffak		K
44	21601244002	Putri Dhea Ramadhan		K
45	21601244009	Kartika Putri Kusuma Wardani		K
46	21601244013	Marselani Putri		B
47	21601244019	Muhammad Saverio Risnipurta		b+
48	21601244020	Rifqi Setiawan Pratama		K
49	21601244025	Iqbal Tri Wicaksono		B
50	21601244033	Dani Alfian Pratama		b+
51	21601244034	Muhamad Nur Ikhsan		B
52	21601244037	Caroline Abbel Melinda		B
53	21601244041	Nesy Vanda Cahyana		K
54	21601244048	Bregas Putra Pamungkas		B
55	21601244049	Safari Nur Hannafi		K
56	21601244055	Dzira Arfin Kusuma		B
57	21601244057	Aditya Aulia Farhan		B
58	21601244061	Tasya Amara Destalia		B
59	21601244062	Firdhia Verian Izhar		K
60	21601244066	Ridho Bagus Hidayat		K
61	21601244070	Muhammad Ibnu Hudzaifa		B

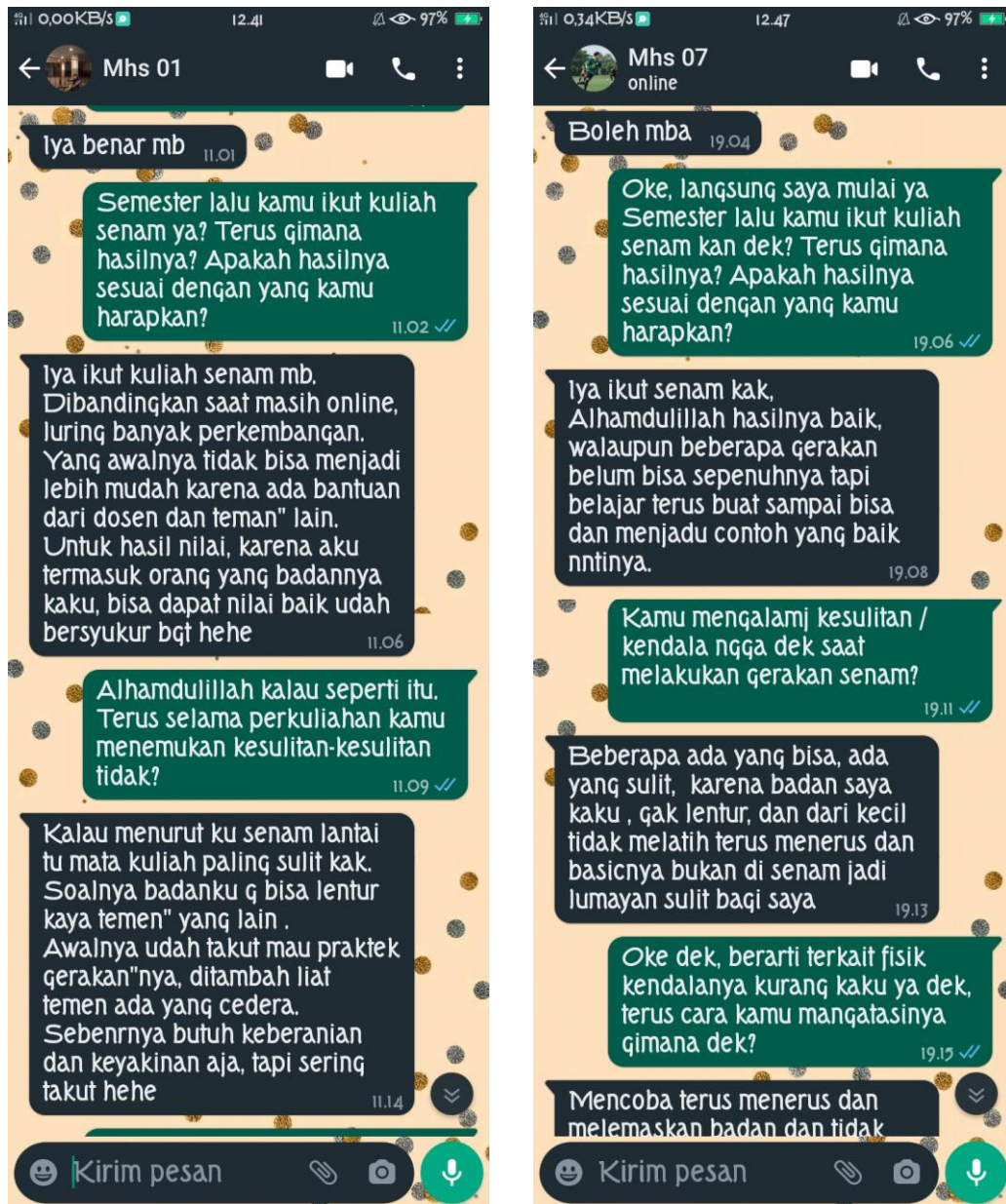
Rekap Nilai : A = ..... , B = ..... , C = ..... , D = ..... , E/K = .....

Yogyakarta , .....

Dosen/Koord. Team Penguji :

(.....)

## Lampiran 12. Dokumentasi



Gambar wawancara dengan mahasiswa melalui via pesan *WhatsApp*