

**FAKTOR PENGHAMBAT PESERTA DIDIK DALAM PEMBELAJARAN
SENAM LANTAI GULING DEPAN KELAS IV DI MADRASAH
IBTIDAIYAH DARUL MA'ARIF 1 SERUT
KABUPATEN BANTUL**

TUGAS AKHIR SKRIPSI

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



Oleh:
Yoga Aji Saputra
NIM 18604224046

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI SEKOLAH DASAR
JURUSAN PENDIDIKAN JASMANI SEKOLAH DASAR
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
2022**

**FAKTOR PENGHAMBAT PESERTA DIDIK DALAM PEMBELAJARAN
SENAM LANTAI GULING DEPAN KELAS IV DI MADRASAH
IBTIDAIYAH DARUL MA'ARIF 1 SERUT
KABUPATEN BANTUL**

Oleh:
Yoga Aji Saputra
NIM. 18604224046

ABSTRAK

Penelitian ini memiliki tujuan untuk mengetahui faktor penghambat peserta didik dalam pembelajaran senam lantai guling depan di Madrasah Ibtidaiyah Darul Ma'arif 1 Serut Kabupaten Bantul.

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif. Metode yang digunakan dalam penelitian survei dan teknik pengumpulan data menggunakan angket/kuesioner. Populasi dalam penelitian adalah peserta didik kelas IV Madrasah Ibtidaiyah Darul Ma'arif 1 Serut Kabupaten Bantul. Teknik analisis data menggunakan statistik deskriptif kuantitatif yang dituangkan dalam bentuk presentase.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa faktor penghambat peserta didik dalam pembelajaran senam lantai guling depan di Madrasah Ibtidaiyah Darul Ma'arif 1 Serut Kabupaten Bantul dalam kategori sangat tinggi sebesar (3,8%), tinggi (30,8%), sedang (46,2%), rendah (11,5%), dan sangat rendah (7,7%).

Kata Kunci: Faktor Penghambat, guling depan

SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Yoga Aji Saputra

NIM : 18604224046

Program Studi : Pendidikan Jasmani Sekolah Dasar

Judul TAS : Faktor Penghambat Peserta Didik dalam Pembelajaran Senam Lantai Guling Depan Kelas IV di Madrasah Ibtidaiyah Darul Ma'arif 1 Serut Kabupaten Bantul.

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

Yogyakarta, 17 Juni 2022

Yang menyatakan,



Yoga Aji Saputra
NIM. 18604224046

LEMBAR PERSETUJUAN

Tugas Akhir Skripsi dengan Judul

**FAKTOR PENGHAMBAT PESERTA DIDIK DALAM PEMBELAJARAN
SENAM LANTAI GULING DEPAN KELAS IV DI MADRASAH
IBTIDAIYAH DARUL MA'ARIF 1 SERUT
KABUPATEN BANTUL**

Disusun oleh:

Yoga Aji Saputra
NIM 18604224046

Telah memenuhi syarat dan disetujui oleh Dosen Pembimbing untuk dilaksanakan

Ujian Akhir Tugas Akhir Skripsi bagi yang bersangkutan.

Yogyakarta, Juni 2022

Mengetahui,
Koordinator Prodi PJSD

Disetujui,
Dosen Pembimbing,



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



Dra. Sri Mawarti, M.Pd..
NIP. 19590607 198703 2 001

LEMBAR PENGESAHAN

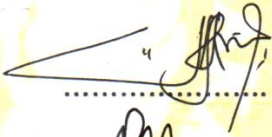

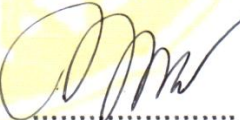
Tugas Akhir Skripsi

**FAKTOR PENGHAMBAT PESERTA DIDIK DALAM PEMBELAJARAN
SENAM LANTAI GULING DEPAN KELAS IV DI MADRASAH
IBTIDAIYAH DARUL MA'ARIF 1 SERUT
KABUPATEN BANTUL**

Disusun oleh:
Yoga Aji Saputra
NIM 18604224046

Telah dipertahankan di depan Tim Penguji Tugas Akhir Skripsi Program Studi
Pendidikan Jasmani Sekolah Dasar Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Yogyakarta
Pada tanggal, 6 Juli 2022

TIM PENGUJI

Nama/Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
Dra. Sri Mawarti, M.Pd. Ketua Penguji/Pembimbing		18/7/2022
Heri Yogo Prayadi, S.Pd.Jas., M.Or. Sekretaris Penguji		15/7/2022
Prof. Dr. Subagyo, M.Pd. Penguji Utama		15/7/2022

Yogyakarta, Juli 2022
Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta
Dekan,



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

MOTTO

“Man Jadda Wajada”

Barang siapa yang bersungguh-sungguh dia pasti berhasil
(Akbar Zainudin)

“Dunia itu tempat berjuang, istirahat itu di surga”
(Syekh Ali Jaber)

HALAMAN PERSEMBAHAN

Puji syukur saya panjatkan kepada Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat dan hidayahnya sehingga saya dapat menyelesaikan tugas akhir skripsi dengan baik dan selesai tepat pada waktunya. Saya persembahkan karya tulis ini untuk orang-orang yang berjasa dalam kehidupan penulis:

1. Kedua orang tua saya tercinta, Bapak Jayuri dan Ibu Purwanti yang tidak pernah putus mendoakan, mendukung, memberikan kasih sayang dan selalu mengusahakan yang terbaik untuk anak-anaknya.
2. Adik Saya, Puri Sakirana yang juga telah memberikan semangat serta do'a demi kelancaran tugas akhir skripsi.
3. Seluruh keluarga yang telah mendo'akan agar tugas akhir skripsi saya cepat selesai.
4. Septina Kischoirunnisa yang selalu memberikan semangat dan motivasi penulis.

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadirat Allah SWT atas berkat rahmat dan karunia-Nya, Tugas Akhir Skripsi dalam rangka untuk memenuhi sebagian persyaratan untuk mendapatkan gelar Sarjana Pendidikan dengan judul “Faktor Penghambat Peserta Didik dalam Pembelajaran Senam Lantai Guling Depan Kelas IV di Madrasah Ibtidaiyah Darul Ma’arif 1 Serut Kabupaten Bantul” dapat disusun sesuai dengan harapan. Tugas Akhir Skripsi ini dapat diselesaikan tidak lepas dari bantuan dan kerja sama dengan pihak lain. Berkenaan dengan hal tersebut, penulis menyampaikan ucapan terimakasih kepada yang terhormat:

1. Ibu Dra. Sri Mawarti, M.Pd. selaku Dosen Pembimbing Tugas Akhir Skripsi yang telah banyak memberikan semangat, dorongan dan bimbingan selama penyusunan Tugas Akhir Skripsi.
2. Ibu Dra. Sri Mawarti, M.Pd. selaku Ketua Penguji, Bapak Heri Yogo Prayadi, S.Pd.Jas., M.Or. selaku Sekertaris Penguji, dan Prof. Dr. Subagyo, M.Pd. selaku Penguji Utama yang sudah memberikan koreksi perbaikan secara komperhensif terhadap Tugas Akhir Skripsi ini.
3. Bapak Dr. Hari Yulianto, M.Kes. selaku Ketua Jurusan PJSD dan Koordinator Prodi PJSD beserta dosen dan staf yang telah memberikan bantuan dan fasilitas selama proses penyusunan pra proposal sampai dengan selesainya Tugas Akhir Skripsi.

4. Bapak Prof. Dr. Wawan Sundawan Suherman, M.Ed., selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Yogyakarta, yang telah memberikan persetujuan sehingga penelitian ini dapat terlaksana.
5. Ibu Dra. Umi Salamah, selaku Kepala SD Muhammadiyah Tagallayang 1 yang telah memberi ijin dan bantuan dalam pelaksanaan uji instrumen penelitian Tugas Akhir ini.
6. Ibu Sri Handayani, S.Pd., selaku Kepala Madrasah Ibtidaiyah Darul Ma'arif 1 Serut yang telah memberi ijin dan bantuan dalam pelaksanaan penelitian Tugas Akhir ini.
7. Para guru, staf, dan peserta didik Madrasah Ibtidaiyah Darul Ma'arif 1 Serut yang telah memberi bantuan dan memperlancar pengambilan data selama proses penelitian Tugas Akhir Skripsi ini.
8. Semua pihak, secara langsung maupun tidak langsung, yang tidak dapat disebutkan di sini atas bantuan dan perhatiannya selama penyusunan Tugas Akhir Skripsi ini.

Akhirnya, semoga segala bantuan yang telah diberikan oleh semua pihak di atas menjadi amalan yang bermanfaat dan mendapatkan balasan dari Allah SWT dan Tugas Akhir Skripsi ini menjadi informasi yang bermanfaat bagi pembaca atau pihak lain yang membutuhkannya.

Yogyakarta, 17 Juni 2022
Penulis,

Yoga Aji Saputra
NIM. 18604224046

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN SAMBUNG.....	i
ABSTRAK	ii
SURAT PERNYATAAN.....	iii
LEMBAR PERSETUJUAN.....	iv
LEMBAR PENGESAHAN.....	v
MOTTO.....	vi
HALAMAN PERSEMBAHAN.....	vii
KATA PENGANTAR.....	viii
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR TABEL.....	xii
DAFTAR GAMBAR.....	xiii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiv
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang.....	1
B. Identifikasi Masalah.....	5
C. Batasan Masalah.....	5
D. Rumusan Masalah.....	6
E. Tujuan Penelitian.....	6
F. Manfaat Penelitian.....	6
BAB II KAJIAN PUSTAKA	
A. Kajian Teori.....	8
1. Hakikat Penghambat.....	8
2. Hakikat Pembelajaran.....	15
3. Hakikat Pendidikan Jasmani.....	16
4. Hakikat Senam.....	20
5. Guling Depan.....	25
6. Karakteristik peserta didik Sekolah Dasar Kelas Atas.....	29
B. Penelitian yang Relevan.....	35
C. Kerangka Berpikir.....	36
BAB III METODE PENELITIAN	
A. Desain Penelitian.....	38
B. Tempat dan Waktu Penelitian.....	38
C. Populasi dan Sampel Penelitian.....	38
D. Definisi Operasional Variabel Penelitian.....	38
E. Teknik dan Instrumen Pengumpulan Data.....	39
F. Validitas dan Reliabilitas Instrumen.....	41
G. Teknik Analisis Data.....	44
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A. Hasil Penelitian.....	46
B. Pembahasan.....	59

C. Keterbatasan Hasil Penelitian	62
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	
A. Kesimpulan	64
B. Implikasi Hasil Penelitian	64
C. Saran	65
DAFTAR PUSTAKA	66
LAMPIRAN	68

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1. SK dan KD pembelajaran Senam SD/MI	25
Tabel 2. Kisi-kisi Instrumen Ujicoba Penelitian	40
Tabel 3. Daftar Skor Instrumen Penelitian	41
Tabel 4. Kisi-kisi Instrumen Penelitian	44
Tabel 5. Norma Kategori	45
Tabel 6. Deskripsi dan Frekuensi Data Keseluruhan	46
Tabel 7. Norma Kategori Faktor Internal Penghambat Guling Depan	48
Tabel 8. Norma Kategori Indikator Fisik Penghambat Guling Depan	50
Tabel 9. Norma Kategori Indikator Psikologis Penghambat Guling Depan	51
Tabel 10. Norma Kategori Faktor Eksternal Penghambat Guling Depan	53
Tabel 11. Norma Kategori Indikator Guru Penghambat Guling Depan	55
Tabel 12. Norma Kategori Indikator Sarana Prasarana Penghambat Guling Depan	56
Tabel 13. Norma Kategori Indikator Lingkungan Sekolah Penghambat Guling Depan	58

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1. Gerak Guling Depan Sikap Jongkok	26
Gambar 2. Gerak Guling Depan dari Sikap Awal Berdiri	27
Gambar 3. Diagram Batang Faktor Penghambat Peserta Didik Dalam Pembelajaran Senam Lantai Guling Depan Kelas IV	47
Gambar 4. Diagram Batang Faktor Internal Penghambat Guling Depan	49
Gambar 5. Diagram Batang Indikator Fisik Penghambat Guling Depan	50
Gambar 6. Diagram Batang Indikator Psikologis Penghambat Guling Depan.	52
Gambar 7. Diagram Batang Faktor Eksternal Penghambat Guling Depan.	54
Gambar 8. Diagram Batang Indikator Guru Penghambat Guling Depan	55
Gambar 9. Diagram Batang Indikator Sarana Prasarana Penghambat Guling Depan	57
Gambar 10. Diagram Batang Indikator Lingkungan Sekolah Penghambat Guling Depan	59

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Surat Izin Uji Coba Instrumen	69
Lampiran 2. Surat Keterangan Uji Coba Instrumen dari Sekolah	70
Lampiran 3. Surat Izin Penelitian	71
Lampiran 4. Surat Keterangan Penelitian dari Sekolah	72
Lampiran 5. Soal Uji Coba Instrumen	73
Lampiran 6. Data Uji Coba Instrumen	76
Lampiran 7. Data Uji Validitas dan Reliabilitas Instrumen	77
Lampiran 8. Soal Penelitian	78
Lampiran 9. Hasil Penelitian	81
Lampiran 10. Data Statistik Hasil Penelitian	82
Lampiran 11. Dokumentasi	85

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Pendidikan jasmani adalah salah satu bagian dari pendidikan yang berfungsi untuk membantu mengembangkan kemampuan peserta didik melalui aktivitas fisik guna memperoleh kesehatan dan mencapai tujuan pendidikan yang diharapkan mencakup psikomotorik, kognitif, dan afektif (Mashud, 2015: 91). Pendidikan Jasmani merupakan salah satu mata pelajaran yang diberikan disemua jenjang sekolah, mulai dari SD/MI, SMP/MTs, hingga SMA/SMK Sederajat baik di sekolah negeri maupun swasta. Pendidikan jasmani adalah bagian dari proses pendidikan yang tidak dapat dipisahkan dari kegiatan pembelajaran di sekolah. Proses pembelajaran pendidikan jasmani sendiri berbeda dengan mata pelajaran lainnya yang ada di sekolah, jika mata pelajaran yang lain menuntut peserta didik untuk berfikir dan duduk tenang dikelas atau ruangan maka berbeda dengan pendidikan jasmani yang sebagian besar proses pembelajaran jasmani membutuhkan aktivitas fisik dan juga berfikir cepat yang dilakukan diluar kelas atau alam terbuka.

Pendidikan jasmani merupakan mata pelajaran yang sering kali disepelekan bahkan dianggap tak cukup penting dari pada mata pelajaran lainnya seperti matematika, ilmu pengetahuan alam, bahasa inggris dan sebagainya baik oleh peserta didik maupun orangtua peserta didik. Hal tersebut terjadi karena kurangnya pengetahuan orangtua mengenai pengaruh

kesehatan tubuh terhadap prestasi siswa. Apabila peserta didik yang kurang berolahraga dan minim gerak maka akan mengalami hipokinetik atau kurang gerak dan mengakibatkan badan lemas, lesu, obesitas, dan kurang bersemangat dalam menjalani kesehariannya, sedangkan peserta didik yang rutin berolahraga akan dapat berfikir lebih optimal karena otak dan sistem-sistem yang terdapat dalam tubuh berjalan dengan sangat baik dan lebih semangat ketika belajar ataupun dalam menjalani aktivitasnya.

Pada hakikatnya pembelajaran pendidikan jasmani harus mencakup 3 aspek pengajaran, yaitu: aspek kognitif (pengetahuan intelektual), aspek afektif (sikap sosial) dan aspek psikomotor (keterampilan gerak). Ketiga aspek tersebut telah dipelajari dalam kegiatan belajar mengajar pendidikan jasmani di sekolah. Berdasarkan Undang-Undang RI Nomor 3 Tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional pasal 17, ruang lingkup olahraga yang terbagi menjadi tiga, yaitu: olahraga pendidikan, olahraga rekreasi, dan olahraga prestasi. Olahraga pendidikan diselenggarakan baik pada jalur pendidikan formal maupun nonformal. Olahraga rekreasi dilaksanakan oleh setiap orang, satuan pendidikan, lembaga, atau organisasi olahraga. Sedangkan olahraga prestasi dilakukan oleh setiap orang yang memiliki bakat, kemampuan, dan potensi untuk mencapai prestasi.

Pendidikan jasmani termasuk dalam ruang lingkup olahraga pendidikan. Dalam mata pelajaran pendidikan jasmani terdapat berbagai materi terkait cabang olahraga, misalnya saja cabang olahraga senam lantai yang wajib diajarkan atau dipelajari di sekolah dasar khususnya kelas atas (kelas IV

hingga kelas VI). Suharjana (2011: 1) berpendapat bahwa pendidikan jasmani bagi anak sekolah dasar merupakan alat untuk mencapai perkembangan yang menyeluruh meliputi: fisik, mental, sosial, emosional dan moral. Materi pembelajaran pendidikan jasmani beragam, yaitu sepak bola, bola voli, olahraga air, atletik, bulu tangkis, tenis meja, senam dan masih banyak lagi. Senam memiliki banyak bahan ajar, salah satunya adalah senam lantai. Senam lantai adalah aktivitas fisik yang menggunakan matras sebagai alatnya dan gerakannya membutuhkan keseimbangan, kecepatan, kekuatan, dan koordinasi gerak. Bentuk senam lantai antara lain: guling depan, guling belakang, kayang, lompat harimau, handstand, headstand, meroda dan lainnya.

Dalam pembelajaran pendidikan jasmani khususnya senam lantai, peserta didik sudah tidak asing saat melakukan atau mempraktikkan gerakan guling depan hanya saja gerakan dirasa sulit oleh peserta didik yang menjadikan kurang percaya diri dan rasa takut yang begitu besar saat melakukan gerakan guling depan. Peran guru sangat berpengaruh terhadap pembelajaran senam lantai guling depan. Guru harus selalu memberikan motivasi agar peserta didik tidak takut dan berani mencoba pembelajaran senam lantai guling depan.

Guling depan suatu kegiatan dalam senam lantai yang berfungsi untuk membentuk badan yang kuat, terutama pada bagian punggung, selain itu guling depan dapat melatih konsentrasi dan kemampuan peserta didik dalam menempatkan badanya setelah melakukan guling depan (Waras, 2018: 114). Sikap senam lantai guling depan terbagi dua bagian, guling depan dengan

sikap awal jongkok dan guling depan dengan sikap awal berdiri tegak yang melibatkan tengkuk, pundak, dan punggung.

Dari hasil pengamatan yang peneliti lakukan selama mengajar di Madrasah Ibtidaiyah (MI) Darul Ma'arif 1 Serut diketahui MI Darul Ma'arif 1 Serut salah satu penyelenggara pendidikan formal yang terletak di Kapanewon Pajangan Kabupaten Bantul Provinsi Daerah Istimewa Yogyakarta. Kondisi MI Serut tergolong cukup baik karena setiap tahun bertambahnya jumlah peserta didik setiap tahun yang masuk ke MI Serut menjadikan awalnya satu kelas menjadi dua kelas. Sedangkan kondisi lingkungan sekolah MI Darul Ma'arif 1 Serut yang berada dipinggir atau ditepi jalan, hal ini menjadikan kewaspadaan guru untuk berhati-hati menjaga peserta didik saat jam belajar sekolah dikarenakan banyak kendaraan yang melintas serta bising dan berdebu mengakibatkan kurangnya konsentrasi peserta didik saat pembelajaran.

Sarana prasarana yang digunakan untuk menunjang proses pembelajaran pendidikan jasmani ternyata masih kurang. Hal ini terlihat dari pembelajaran senam lantai yang merupakan salah satu materi pendidikan jasmani. Mengingat jumlah peserta didik di sekolah tersebut tidak sebanding dengan peralatan yang digunakan untuk mempelajari materi senam lantai pada pendidikan jasmani. Sekolah hanya memiliki satu matras dengan kondisi yang sudah rusak untuk pembelajaran senam lantai guling depan. Jika kurangnya sarana prasarana dalam pembelajaran pendidikan jasmani akan menyebabkan kemampuan peserta didik dalam melakukan proses

pembelajaran guling depan terhambat. Sarana prasarana yang lengkap akan menjadi faktor penunjang proses pembelajaran di sekolah. Faktor penunjang tersebut bisa faktor internal maupun eksternal.

Berdasarkan hal tersebut peneliti tertarik ingin meneliti seberapa besar faktor Penghambat peserta didik dalam pembelajaran senam lantai guling depan kelas IV di Madrasah Ibtidaiyah Darul Ma'arif 1 Serut Kabupaten Bantul.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan diatas maka dapat diidentifikasi masalah-masalah sebagai berikut:

1. Perlunya dukungan lingkungan lembaga pendidikan terhadap pembelajaran di MI Darul Ma'arif 1 Serut.
2. Perlunya penambahan sarana prasarana yang digunakan pembelajaran senam lantai guling depan di MI Darul Ma'arif 1 Serut.
3. Belum diketahui faktor penghambat ketika melakukan pembelajaran senam lantai guling depan kelas IV di MI Darul Ma'arif 1 Serut.

C. Batasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah diatas, penelitian ini hanya akan difokuskan pada faktor Penghambat peserta didik dalam pembelajaran senam lantai guling depan kelas IV di MI Darul Ma'arif 1 Serut Kecamatan Pajangan Kabupaten Bantul.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan permasalahan yang telah diuraikan dan dijelaskan diatas, maka peneliti dapat merumuskan masalah pada penelitian ini, sebagai berikut: “Seberapa besar faktor-faktor penghambat peserta didik pada pembelajaran senam lantai guling depan kelas IV di MI Darul Ma’arif 1 Serut Kabupaten Bantul?”

E. Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian yang akan dilaksanakan ini adalah mengetahui seberapa besar faktor-faktor yang menghambat pada pembelajaran senam lantai guling depan peserta didik kelas IV di MI Darul Ma’arif 1 Serut Kabupaten Bantul.

F. Manfaat Penelitian

Berdasarkan tujuan penelitian diatas maka diperoleh manfaat sebagai berikut:

1. Manfaat teoritis
 - a. Dapat dijadikan sebagai wawasan dalam pembelajaran senam lantai khususnya untuk guling depan.
 - b. Penelitian ini dapat dijadikan sebagai pengetahuan tentang pelaksanaan pembelajaran senam lantai guling depan.
2. Manfaat praktis
 - a. Sebagai evaluasi atau referensi perbaikan dalam upaya meningkatkan kualitas pembelajaran senam lantai.

b. Dapat dijadikan sebagai acuan keikutsertaan guru dalam memotivasi peserta didik dalam pembelajaran senam lantai guling depan.

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Kajian Teori

1. Hakikat Penghambat

Menurut Suyedi & Idrus (2019: 124) menyatakan bahwa dalam kehidupan sehari-hari, Penghambat sering dikenal dengan istilah halangan. Penghambat memiliki arti yang begitu penting dalam melakukan suatu kegiatan. Penghambat dapat menyebabkan suatu kegiatan jadi terganggu. Menurut Hamalik (1992: 72), Penghambat merupakan segala sesuatu yang menghalangi, merintang, menghambat yang ditemui manusia atau individu dalam kehidupannya sehari-hari yang datangnya silih berganti, sehingga menimbulkan Penghambat bagi individu yang menjalaninya untuk mencapai tujuan tertentu. Menurut Abdullah (2005: 7) Penghambat adalah suatu kondisi tertentu yang ditandai adanya penghambat-penghambat dalam mencapai tujuan, sehingga memerlukan usaha yang lebih keras untuk mengatakannya.

Berdasarkan pendapat diatas dapat disimpulkan bahwa penghambat adalah hal yang bersifat negatif yang dapat menghambat kegiatan yang dilakukan oleh manusia atau individu. Penghambat ini menjadi sebuah rintangan manusia atau individu dalam melakukan kegiatan tertentu.

Dalam setiap proses belajar peserta didik mengalami kendala atau kesulitan yang menyebabkan kegagalan pada pembelajaran, sebagai akibatnya tujuan pembelajaran ini tidak bisa berjalan baik. Faktor penghambat pada

pembelajaran bisa berupa kasus-kasus pembelajaran misalnya internal juga eksternal, bisa bersumber berdasarkan pengajar juga berdasarkan siswa. Sedangkan dikaji berdasarkan tahapannya, kasus belajar bisa terjadi dalam waktu belajar, selama proses belajar, dan sehabis belajar. Aunurrahman (2014: 177) menyatakan faktor-faktor yang mempengaruhi proses belajar peserta didik membagi menjadi 2 klasifikasi:

a. Faktor Internal

Dari sisi siswa, kasus-kasus belajar yang bisa ada sebelum aktivitas belajar bisa berhubungan dengan karakteristik-karakteristik siswa, baik berkenaan menggunakan minat, kecakapan juga pengalaman-pengalaman. Selama proses belajar, kasus belajar berkaitan menggunakan perilaku terhadap belajar, motivasi, konsentrasi, pengolahan pesan pembelajaran, menyimpan pesan, menggali balik pesan yang sudah tersimpan, unjuk output belajar. Sesudah belajar, kasus belajar berkaitan menggunakan rasa percaya diri, norma belajar dan penerapan prestasi atau ketrampilan yg telah diperoleh melalui proses belajar sebelumnya.

Sedangkan berdasarkan sisi guru, kasus belajar bisa terjadi sebelum aktivitas belajar, selama proses belajar & penilaian output belajar. Sebelum belajar, kasus belajar berkaitan menggunakan pengorganisasian belajar. Selama proses belajar, kasus belajar berkaitan menggunakan materi ajar & asal belajar. Sedangkan sehabis aktivitas belajar berkaitan menggunakan penilaian output belajar.

b. Faktor Eksternal

Faktor eksternal merupakan segala faktor yg terdapat pada luar diri peserta didik yg menaruh efek terhadap kegiatan & output belajar yg dicapai siswa. Faktor eksternal yg mensugesti output belajar peserta didik sebagai berikut:

1) Guru

Dalam proses pembelajaran, tugas dan tanggung jawab seorang guru memiliki kiprah yang luas, tidak hanya sekedar melaksanakan proses pembelajaran pada kelas. Dalam proses pembelajaran peserta didik jelas banyak hal yang mempengaruhi seperti motivasi, kedewasaan, hubungan peserta didik dengan guru, keterampilan verbal, rasa aman dan kemampuan guru untuk berkomunikasi atau berinteraksi dengan siswa, Suprihatin (2015: 74). Sebelum guru menentukan strategi pembelajaran, metode, dan teknik penilaian yang akan digunakan, guru harus memahami karakteristik dari peserta didik tersebut. Guru juga dapat menjadi penyebab Penghambat belajar ketika guru tidak profesional, tidak pandai mengembangkan metode yang digunakan dan hubungan guru dengan peserta didik tidak baik.

2) Lingkungan Sekolah

Lingkungan sekolah dapat mengganggu belajar siswa, seperti sekolah yang tidak memenuhi standar dan terlalu ramai, lokasi sekolah yang terlalu padat, dan halaman sekolah yang terlalu panas dapat menyebabkan peserta didik kurang nyaman saat belajar senam guling depan.

3) Kurikulum sekolah

Dalam berbagai proses pembelajaran di sekolah, kurikulum terdiri dari instruksi yang digunakan guru sebagai kerangka acuan untuk mengembangkan proses pembelajaran. Semua kegiatan pembelajaran, mulai dari penyusunan RPP, pemilihan materi pembelajaran, penentuan pendekatan dan strategi/metode, pemilihan dan penetapan materi pembelajaran, dalam mengidentifikasi teknik penilaian harus berpedoman pada kurikulum.

4) Sarana prasarana

Sarana dan prasarana pembelajaran merupakan faktor yang mempengaruhi hasil belajar siswa. Sarana dan prasarana yang kurang memadai akan membuat penyajian menjadi tidak baik. Misalnya, sekolah tidak memiliki dukungan visual, jumlah kasur terlalu sedikit, kasur terlalu sempit, kasur yang terbuat dari bahan tipis bisa berbahaya, dan permukaannya tidak rata. Ketersediaan sarana dan prasarana pembelajaran akan memudahkan penyelesaian kegiatan pembelajaran. Selanjutnya juga akan mendorong tercapainya proses pembelajaran yang efektif dan berdampak pada terciptanya lingkungan belajar yang lebih kondusif, memudahkan dalam memperoleh informasi dan sumber daya, materi belajar peserta didik menjadi lebih mudah.

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

a. Faktor internal terdiri atas;

1) faktor jasmani, meliputi;

- a) Faktor kesehatan: Dalam faktor kesehatan meliputi keadaan badan dan bagian-bagiannya bebas dari penyakit. Seseorang dapat belajar dengan baik apabila kesehatan tubuhnya mendukung untuk mengikuti pembelajaran.
 - b) Cacat tubuh: Sesuatu yang menyebabkan kurang sempurna mengenai tubuh atau badan seseorang sehingga dalam pembelajaran mengalami keterPenghambat . Misalnya; buta, tuli, patah tangan, patah kaki.
- 2) Faktor psikologi, meliputi;
- a) Usia: Usia merupakan faktor yang dapat menyebabkan gangguan belajar pada siswa. Apabila usia peserta didik belum mencukupi, peserta didik akan merasa kesulitan dalam mengikuti pembelajaran.
 - b) Jenis kelamin: Jenis kelamin mempengaruhi hasil belajar peserta didik. Peserta didik perempuan lebih mudah belajar yang berhubungan dengan ilmu sosial dibanding ilmu pasti, sedangkan peserta didik laki-laki lebih menyukai pelajaran yang langsung berhubungan dengan praktik.
 - c) Kebiasaan belajar atau rutinitas: Seorang peserta didik yang terbiasa belajar dengan jadwal tertentu akan mengalami perbedaan prestasi dengan anak yang belajar tidak tertentu setiap harinya (tidak terjadwal). Rutinitas yang terjadi akan membentuk pola berpikir siswa.
 - d) Tingkat kecerdasan: Tingkat kecerdasan tinggi seseorang dapat diketahui dengan seseorang yang mudah belajar menerima apa yang diberikan, mudah dalam menyesuaikan diri dalam belajar atau berpikir.

Sedangkan tingkat inteligensi seseorang yang rendah cenderung lebih lambat menerima materi yang diberikan.

- e) Minat: Seseorang memiliki minat dikarenakan hal tersebut timbul dalam diri seseorang tanpa suatu paksaan. Bentuk minat seseorang dapat berupa memperhatikan, menerima, dan melakukan sesuatu tanpa adanya tekanan dari orang lain. Minat yang tinggi akan mempengaruhi hasil belajar siswa.
- f) Emosi: Emosi diartikan sebagai terdugahnya perasaan yang disertai dengan perubahan-perubahan dalam tubuh seperti otot menegang atau jantung berdebar. Dengan emosi, seseorang dapat merasakan cinta, kasih sayang, benci, aman, cemburu, rasa takut, dan semangat. Dengan demikian emosi dapat membantu mempercepat proses pembelajaran.
- g) Motivasi: Motivasi merupakan usaha yang dapat menyebabkan seseorang atau suatu kelompok tertentu untuk melakukan sesuatu karena ingin mencapai tujuan yang diinginkan.
- h) Sikap dan perilaku: Kondisi dan perilaku yang terganggu dapat mengganggu tumbuh dan berkembang peserta didik. Peserta didik akan mengalami Penghambat seperti gangguan perkembangan fisik, bidang akademis, atau dalam interaksi sosial dengan lingkungannya.
- i) Konsentrasi belajar: Kesulitan belajar dipengaruhi oleh daya konsentrasi pada anak yang sedang belajar. Peserta didik dengan konsentrasi tinggi untuk belajar akan tetap belajar meskipun banyak faktor mempengaruhi seperti kebisingan, acara lebih menarik. Namun sebaliknya jika seseorang

tidak bisa memiliki konsentrasi untuk belajar, hal mudah pun akan terasa sulit untuk dipelajari.

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

b. Faktor eksternal terdiri atas;

1) Faktor keluarga

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

2) Faktor sekolah

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

3) Faktor masyarakat

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

Berdasarkan beberapa pendapat diatas dapat disimpulkan bahwa faktor penghambat yang mempengaruhi pembelajaran ada dua faktor yaitu faktor internal yang berasal dari dalam diri peserta didik seperti keadaan jasmani, dan keadaan psikologis, dan faktor eksternal seperti guru, sarana prasarana, lingkungan dan materi pembelajaran. Kedua faktor tersebut sangat mempengaruhi belajar. Apabila salah satu faktor tidak mendukung dalam pembelajaran maka akan menimbulkan kendala dalam proses pembelajaran.

2. Hakikat Pembelajaran

Pembelajaran adalah proses dimana seorang peserta didik berinteraksi dengan seorang pendidik dan sumber belajar dalam lingkungan belajar. Pembelajaran merupakan dukungan yang diberikan oleh pendidik untuk memastikan bahwa ada proses memperoleh ilmu dan pengetahuan, memperoleh keterampilan dan kebiasaan, dan membentuk sikap dan keyakinan siswa. Dengan kata lain, pembelajaran adalah suatu proses yang membantu peserta didik belajar dengan baik.

Hamalik (2010: 57) menyatakan bahwa pembelajaran adalah perpaduan antara unsur manusia, bahan, peralatan, perlengkapan, dan proses yang mempengaruhi tujuan pembelajaran. Selain itu, pembelajaran adalah proses pembelajaran yang dilakukan oleh peserta didik untuk memahami materi pembelajaran yang terdapat dalam kegiatan pembelajaran dan pendidikan guru berdasarkan kurikulum yang telah ditentukan.

Proses pembelajaran dialami sepanjang hayat dan dapat dilakukan kapan saja, di mana saja. Pembelajaran memiliki arti yang sama dengan

pengajaran, walaupun dalam konotasi yang berbeda. Dalam konteks pendidikan, guru mengajar peserta didik untuk mempelajari dan menguasai isi pelajaran guna mencapai tujuan tertentu (aspek kognitif). Hal ini juga dapat mempengaruhi perubahan sikap peserta didik (aspek afektif) dan keterampilan (aspek psikomotor). pengajaran memberi kesan bahwa mereka adalah satu-satunya pihak, pekerjaan guru. pembelajaran juga berarti interaksi antara guru dan siswa. Pembelajaran adalah suatu sistem yang ditujukan untuk mendukung proses belajar seorang peserta didik dan mencakup serangkaian peristiwa yang dirancang dan diatur untuk mempengaruhi dan mendukung proses belajar internal peserta didik (Hamalik, 2010: 62).

Kegiatan belajar mengajar adalah satu kesatuan dari dua kegiatan yang searah. Kegiatan belajar merupakan kegiatan primer, dan mengajar merupakan kegiatan sekunder yang ditujukan untuk kegiatan yang optimal. Sudjana, yang dikutip oleh Sugihartono (2007: 80), menyatakan bahwa pembelajaran adalah segala upaya yang disengaja yang dilakukan oleh seorang pendidik yang dapat mendorong peserta didik untuk terlibat dalam kegiatan belajar.

Dari pendapat diatas dapat disimpulkan bahwa pembelajaran adalah usaha sadar yang dilakukan oleh guru untuk membuat peserta didik belajar, yaitu terjadinya perubahan tingkah laku peserta didik yang belajar, dan perubahan itu merupakan keterampilan baru yang efektif sebagai hasil dari usaha selama beberapa waktu yang relatif lama disertai dengan usaha.

3. Hakikat Pendidikan Jasmani

a. Pengertian Pendidikan Jasmani

Pendidikan jasmani merupakan salah satu mata pelajaran wajib disekolah, termasuk sekolah dasar, karena pendidikan jasmani termasuk dalam kurikulum. Pendidikan jasmani adalah suatu proses pendidikan yang memberikan pengalaman belajar kepada peserta didik berupa kegiatan jasmani yang terencana secara sistematis, permainan dan latihan yang ditujukan untuk merangsang pertumbuhan dan perkembangan fisik, motorik, keterampilan berpikir, emosional, sosial dan etika (Depdiknas, 2006: 1).

Menurut Mutohir dalam Andun Sudijandoko (2010: 03), pendidikan jasmani adalah proses mendidik seseorang sebagai individu atau anggota masyarakat yang dilakukan secara sadar dan sistematis melalui berbagai kegiatan jasmani untuk mencapai perkembangan jasmani, kesehatan dan kebugaran jasmani, kemampuan dan keterampilan, kecerdasan, dan keserasian pengembangan kepribadian dalam rangka pembentukan manusia Indonesia yang berlandaskan Pancasila.

Pendapat senada dikemukakan oleh Cholik dan Lutan dalam Helmy Firmansyah (2009: 41) bahwa pendidikan jasmani adalah proses pendidikan yang melibatkan interaksi antara peserta didik dengan lingkungan yang dikelola melalui aktivitas jasmani secara sistematis menuju pembentukan manusia seutuhnya. Secara esensial, Pendidikan jasmani adalah proses belajar untuk bergerak dan belajar melalui gerak. Melalui pembelajaran pendidikan jasmani peserta didik akan memperoleh pengalaman yang erat kaitannya

dengan kesan pribadi yang menyenangkan, berbagai ungkapan kreatif, inovatif, keterampilan gerak, kesegaran jasmani, pola hidup sehat, pengetahuan dan pemahaman terhadap gerak manusia, juga dapat membentuk kepribadian yang positif.

Berdasarkan beberapa pendapat di atas, dapat disimpulkan bahwa Pendidikan Jasmani adalah merupakan salah satu mata pelajaran wajib di sekolah termasuk sekolah dasar, karena Pendidikan Jasmani masuk dalam kurikulum. Dalam proses Pendidikan Jasmani akan terjadi interaksi antara peserta didik dengan lingkungan yang dikelola melalui aktivitas jasmani secara sistematis menuju pembentukan manusia seutuhnya.

b. Tujuan Pendidikan Jasmani

Menurut Sukintaka (2004: 55), pendidikan jasmani adalah suatu proses pendidikan melalui aktivitas jasmani untuk mencapai tujuan pendidikan. Mengharapkan perubahan pada peserta didik melalui proses pembelajaran jasmani. Proses belajar berlangsung karena adanya rangsangan yang dilakukan oleh guru. Guru memberikan rangsangan dengan berbagai pengalaman belajar motorik, sementara peserta didik menanggapi tanggapan melalui aktivitas fisik yang terbimbing. Respons ini mengubah perilaku. Pembelajaran praktek dalam pendidikan jasmani pada umumnya berlangsung dalam tiga fase: pendahuluan, kegiatan inti dan penutup (Adang Suherman, 2001: 34).

Tujuan pendidikan jasmani menurut Susanto (2017: 7) adalah membangun dasar kepribadian yang kuat melalui internalisasi nilai-nilai

dalam pendidikan jasmani, membangun landasan kepribadian yang kuat, sikap cinta damai, sikap sosial dan toleransi dalam konteks pluralisme budaya, suku, dan agama. Menumbuhkan berpikir kritis melalui tugas belajar pendidikan jasmani; mengembangkan sikap sportivitas, integritas, disiplin, tanggung jawab, kerjasama, kepercayaan dan demokrasi melalui aktivitas jasmani. Pengembangan keterampilan motorik dan keterampilan teknik serta strategis Permainan dan olahraga, kegiatan pengembangan, senam, senam ritmik, akuatik dan pendidikan di luar kelas. Mengembangkan keterampilan manajemen diri untuk mengembangkan dan memelihara kebugaran jasmani dan pola hidup sehat melalui berbagai aktivitas fisik. Dapatkan keterampilan untuk melindungi diri sendiri dan orang lain. Mengetahui dan memahami konsep aktivitas fisik sebagai informasi untuk mencapai kesehatan, kebugaran dan gaya hidup sehat. dapat mengisi waktu luang dengan kegiatan rekreasi fisik.

Berdasarkan pendapat diatas dapat disimpulkan bahwa tujuan pendidikan jasmani merupakan pendidikan yang menggunakan aktivitas fisik dan dapat mengembangkan kualitas individu, seperti dari segi afektif, kognitif, dan psikomotor. pendidikan jasmani adalah suatu wadah untuk mendidik anak atau peserta didik melalui aktivitas jasmani agar dapat tumbuh dan berkembang secara baik dan mempunyai kepribadian yang baik pula.

4. Hakikat Senam

a. Pengertian Senam

Senam merupakan istilah dari kata *Gymnastics* (bahasa Inggris), *Gymnastiek* (bahasa Belanda), *Gymos* (bahasa Yunani) yang berarti telanjang. *Gymnastiek* dipakai untuk menunjukkan kegiatan fisik yang memerlukan keluasan gerak, keluasan gerak mudah dilakukan dengan telanjang atau setengah telanjang. Hal ini terjadi karena pada saat itu, teknologi belum mampu menciptakan pakaian yang fleksibel. Senam merupakan aktivitas fisik efektif yang mengoptimalkan tumbuh kembang siswa. Gerakan senam sangat cocok untuk melengkapi program pendidikan jasmani. Gerakan merangsang perkembangan komponen fisik, selain itu tujuan latihan jasmani adalah untuk meningkatkan daya tahan, kekuatan, dan kebugaran, kelenturan, kelincahan, koordinasi dan pengendalian tubuh. kekuatan fisik, seperti kekuatan otot dan daya tahan pada seluruh bagian tubuh (Mahendra, 2001: 1).

Mahendra (2001: 2) menjelaskan bahwa senam dipilih dan dibangun secara sengaja, direncanakan secara sadar, dan diselenggarakan secara sistematis untuk tujuan peningkatan fisik, meningkatkan kesegaran jasmani, pengembangan keterampilan, dan ditanamkan nilai-nilai spiritual. Lebih lanjut, Mahendra (2001: 3) menyatakan senam adalah gabungan dari *chalestenic*, *akrobatik*, dan *tumbling*. *Chalestanic* berasal dari bahasa Yunani yaitu kolos yang artinya indah dan stenos yang berarti kuat. Dengan begitu *chalestenic* bisa diartikan memperindah tubuh melalui latihan kekuatan sedang dalam bahasa Inggris disebut *free exercise*. *Chalestenic* juga bisa diartikan sebagai

latihan fisik untuk memelihara kebugaran jasmani, misalnya senam pagi, senam kebugaran jasmani (SKJ). *Akrobatik* didefinisikan sebagai keterampilan yang menekankan ketenangan (keseimbangan) dengan fleksibilitas gerakan yang sedikit lambat. *Tumbling* adalah gerakan cepat dan eksplosif yang umumnya dihubungkan oleh garis lurus. Ciri dari tumbling adalah memiliki unsur melompat, melayang bebas diudara dan dilakukan dengan cepat.

Senam adalah bentuk pembelajaran fisik melalui gerakan-gerakan yang dipilih dan direncanakan untuk mencapai atau melakukan tujuan tertentu seperti daya tahan, kekuatan, kelenturan dan koordinasi untuk membentuk tubuh yang ideal dan menjaga kesehatan yang baik. Senam adalah bentuk latihan fisik yang secara sadar ditujukan untuk pembentukan dan perkembangan kepribadian yang sadar dan selaras, termasuk latihan-latihan yang dipilih dan direncanakan yang memerlukan kinerja latihan yang berkaitan dengan kekuatan, kecepatan dan keserasian aktivitas fisik yang normal, yaitu suatu bentuk aktivitas fisik yang dilakukan dan disusun secara sistematis (Adi, 2018: 10).

Berdasarkan pendapat para ahli diatas, disimpulkan bahwa Senam adalah suatu latihan jasmani yang disusun secara sistematis, terencana, dan didahului dengan gerakan-gerakan dasar yang membentuk pola gerakan, dan merupakan suatu operasi yang ditujukan untuk membentuk dan menumbuhkan pribadi yang serasi. Selain itu, senam juga dapat memberikan kesempatan kepada peserta didik untuk mengembangkan pengetahuan dan keterampilan yang berkaitan dengan aktivitas fisik, perkembangan estetika,

dan perkembangan sosial. Mengembangkan kemampuan untuk memperoleh kepercayaan diri dan keterampilan gerakan dasar dorong partisipasi dalam berbagai aktivitas fisik. Mencapai dan mempertahankan tingkat kebugaran yang optimal untuk melakukan tugas sehari-hari dengan cara yang efisien dan terkendali.

b. Pengelompokan Senam

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

1) Senam Artistik (*Artistic Gymnastics*)

Senam artistik diartikan sebagai senam yang menggabungkan aspek tumbling dan akrobatik untuk mendapatkan efek-efek artistik dari gerakan-gerakan yang dilakukan pada alatalat, contohnya: lantai, kuda, pelana, gelang-gelang, kuda lompat, palang sejajar, palang tunggal.

2) Senam Ritmik Sportif (*Sportive rhythmic gymnastics*)

Senam irama merupakan senam yang terdiri dari komposisi gerak yang diantarkan melalui tuntunan irama musik dalam menghasilkan gerak-gerak tubuh.

3) Senam Akrobatik (*Acrobatic Gymnastics*)

Senam akrobatik adalah senam yang mengandalkan akrobatik dan tumbling, sehingga latihannya mengandung salto dan putaran yang harus mendarat ditempat-tempat sulit, misalnya mendarat di atas tangan atau

bahu pasangan yang melakukan senam. Senam akrobatik biasanya dilakukan secara tunggal dan berpasangan.

4) Senam Aerobic Sport (*Sport Aerobic*)

Senam aerobic sport merupakan senam yang berupa tarian atau kalestenik tertentu digabungkan dengan gerakan akrobatik yang sulit. Senam ini dilakukan empat kategori, yaitu: single putra, single putri, pasangan dan campuran.

5) Senam Trampolin (*Trampolinning*)

Senam trampolin adalah senam yang menggunakan alat yang dinamakan trampolin. Trampolin adalah sejenis alat pantul yang terbuat dari rajutan kain yang dipasang pada kerangka besi berbentuk segi empat, sehingga memiliki daya pantul yang sangat besar.

6) Senam Umum (*General Gymnastics*)

Senam umum merupakan sejenis senam diluar kelima jenis di atas. Contohnya: Senam Kebugaran Jasmani (SKJ), senam aerobik, dan lain-lain. Berdasarkan pendapat para ahli di atas dapat disimpulkan bahwa senam merupakan gerakan ritmis yang mengandung unsur keindahan dan bertujuan untuk meningkatkan daya tahan tubuh, kelincahan dan unsur-unsur kebugaran lainnya.

c. Manfaat Senam

Manfaat senam menurut Agus Mahendra (2001: 12) terdiri dari dua bagian, yaitu :

1) Manfaat Fisik

Melalui berbagai kegiatan anak yang terlibat dalam senam akan berkembang daya tahan ototnya, kekuatannya, povernya, kelentukannya, koordinasinya, kelinciahannya, serta keseimbangannya. Apalagi jika ditekankan pada kegiatan yang menurut sistem kerja jantung dan paru (*cardiovascular system*) program senam akan menyumbang bagi perkembangan fisik yang seimbang.

2) Manfaat Mental dan Sosial

Ketika mengikuti program senam, peserta didik dituntut untuk berfikir sendiri tentang perkembangan keterampilannya. Untuk itu, peserta didik harus mampu menggunakan kemampuan berpikirnya secara kreatif melalui pemecahan masalah gerak. Dengan demikian, peserta didik akan berkembang kemampuan mentalnya. Dengan demikian, senam bermanfaat secara fisik maupun mental. Manfaat senam secara fisik dapat meningkatkan daya tahan otot, kekuatan, power, kelentukan, kelincihan, serta keseimbangan, sedangkan manfaat senam secara mental dapat mengembangkan kemampuan dan keterampilan peserta didik untuk berfikir kreatif mengenai pemecahan masalah gerak.

Berdasarkan Standar Kompetensi (SK) dan Kompetensi Dasar (KD) SD/MI dalam pembelajaran senam lantai meliputi: ketangkasan sederhana, ketangkasan tanpa alat, ketangkasan dengan alat, dan senam lantai, serta aktivitas lainnya. Berikut SK dan KD pembelajaran senam untuk kelas IV:

Tabel 1. SK dan KD pembelajaran Senam SD/MI

Standar Kompetensi	Kompetensi Dasar
3. Mempraktikan berbagai bentuk senam lantai yang lebih kompleks dan nilai-nilai yang terkandung di dalamnya	3.1 Mempraktikan kombinasi gerakan senam tanpa alat dengan memperhatikan faktor keselamatan dan nilai disiplin serta keberanian. 3.2 Mempraktikan kombinasi gerak senam lantai dengan alat dengan memperhatikan faktor keselamatan dan nilai disiplin serta keberanian.
8. Mempraktikan senam lantai dengan kompleksitas gerakan yang lebih tinggi dan nilai-nilai yang terkandung didalamnya	8.1 Mempraktikan senam lantai tanpa menggunakan alat dengan koordinasi yang baik serta nilai kerja sama dan estetika. 8.2 Mempraktikan senam ketangkasan dengan menggunakan alat dengan koordinasi yang baik serta nilai disiplin dan kerja sama.

5. Guling Depan

Muhajir (2004: 133) berpendapat bahwa “guling ke depan adalah berguling ke depan atas bagian belakang badan (tengkuk, punggung, pinggang, dan pinggul bagian belakang)”. Latihan guling ke depan dapat dilakukan dengan dua cara, yaitu: guling ke depan dengan sikap awal jongkok dan guling ke depan dengan sikap awal berdiri.

Teknik melakukan guling depan dengan awalan jongkok sebagai berikut :

1) Tahap persiapan

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

2) Tahap gerakan

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

3) Akhir gerakan

Kembali pada sikap jongko, kedua lengan lurus ke depan, pandangan ke arah depan.



Gambar 1. gerak guling depan sikap jongkok

(Sumber: Tilarso: 2000)

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

1) Tahap persiapan

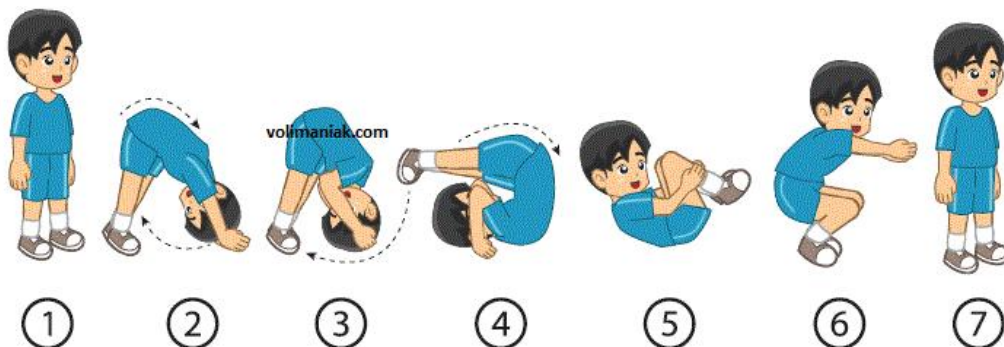
Berdiri menghadap matras, kedua lengan diluruskan keatas di samping telinga, pandangan ke depan.

2) Tahap gerakan

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

3) Akhir gerakan

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



Gambar 2. Gerak Guling Depan dari Sikap Awal Berdiri

(Sumber: Tilarso: 2000)

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

1) Model I

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

bersamaan dagu rapat ke dada dan angkat kembali badan ke depan hingga duduk kembali.

2) Model II

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

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

3) Model III

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

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

4) Model IV

Menggulingkan badan dari sikap jongkok dengan memeluk kedua lutut atau kaki dengan diakhiri sikap jongkok sambil memeluk kedua lutut atau kaki. Latihan ini merupakan lanjutan dari model pembelajaran III

5) Model V

Menggulingkan badan dengan merendahkan tumpuan kedua tangan

6) Model VI

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

7) Model VII

Bermain menggunakan badan berpasangan sambil berpegangan kedua pergelangan kaki

6. Karakteristik peserta didik Sekolah Dasar Kelas Atas

Usia sekolah dasar merupakan masa yang sangat penting untuk mencapai pertumbuhan dan perkembangan yang baik di masa yang akan datang. Pendidik harus mampu menciptakan kondisi yang sesuai untuk pertumbuhan, perkembangan dan tingkat perkembangan anak sekolah dasar dan harus mencapai tingkat perkembangan tertentu yang diharapkan.

Pertumbuhan, perkembangan, dan latihan jasmani yang merupakan bagian dari perkembangan umum peserta didik sekolah dasar, memegang peranan penting dalam pembentukan kepribadian yang berkualitas di masa depan. Pentingnya pertumbuhan fisik dan perkembangan gerak yang baik sangat perlu disadari oleh guru pendidikan jasmani sekolah dasar, karena pada usia anak sekolah dasar pertumbuhan akan tetap berlangsung. Anak-anak menjadi lebih besar, lebih berat, lebih kuat, dan akan belajar lebih banyak keterampilan.

Masa sekolah dasar merupakan tahap belajar yang sangat penting. Pada titik ini, anak tidak hanya peka terhadap lingkungan, tetapi juga pada tahap perkembangan fisik dan mental. Dengan berkomunikasi satu sama lain,

menanggapi kebutuhan, dan mempelajari karakteristik masing-masing, kita dapat membangun hubungan saling pengertian. Jahja (2011: 115-116), menggambarkan masa kelaskelas atas sekolah dasar antara usia 9-12 tahun. Biasanya anak seumur ini duduk di kelas IV. Pada masa ini timbul minat pada pelajaran-pelajaran khusus, ingin tahu, ingin belajar, realistik.

Karakteristik anak usia antara 10-12 tahun menurut Hurlock (2008: 22), yaitu : menyenangkan permainan aktif; minat terhadap olahraga kompetitif dan permainan terorganisasi meningkat; rasa kebanggaan akan keterampilan yang dikuasai tinggi; mencari perhatian orang dewasa; pemujaan kepahlawanan tinggi; mudah gembira, kondisi emosionalnya tidak stabil; mulai memahami arti akan waktu dan ingin mencapai sesuatu pada waktunya.

Perkembangan anak usia sekolah dasar menurut Hurlock (2008: 23), sebagai berikut:

1) Perkembangan fisik

Perkembangan fisik anak SD adalah perubahan fisik atau pertumbuhan biologi yang dialami oleh anak usia sekolah dasar, yakni umur 6 tahun-12 tahun. Perkembangan fisik meliputi perubahan-perubahan dalam tubuh seperti: pertumbuhan otak, sistem syaraf, organ-organ indrawi, pertambahan tinggi dan berat, hormon dan lain-lain, dan perubahan cara individu dalam menggunakan tubuhnya, serta perubahan dalam kemampuan fisik. Bagi anak usia sekolah dasar perkembangan fisik merupakan hal yang penting, karena akan mempengaruhi perilaku mereka sehari-hari, termasuk perilaku dalam belajar. Sampai dengan usia sekitar

enam tahun terlihat bahwa badan anak bagian atas berkembang lebih lambat daripada bagian bawah. Anggota-anggota badan relatif masih pendek, kepala dan perut relatif masih besar. Selama masa akhir anak-anak, tinggi bertumbuh sekitar 5% hingga 6% dan berat bertambah sekitar 10% setiap tahun. Pada usia 6 tahun tinggi rata-rata anak adalah 46 inchi dengan berat 22,5 kg. Usia 12 tahun tinggi anak mencapai 60 inchi dan berat 40-42,5 kg (Murti, 2018: 6).

2) Perkembangan kognitif

Pemahaman tentang waktu dan ruang (spatial relations) anak usia sekolah dasar juga semakin baik. Karena itu, anak dapat dengan mudah menemukan jalan keluar di ruangan yang lebih kompleks daripada sekedar ruangan dirumahnya sendiri. Anak usia SD telah memiliki struktur kognitif yang memungkinkannya dapat berpikir untuk melakukan suatu tindakan, tapi ia sendiri bertindak secara nyata. Hanya saja, apa yang dipikirkan oleh anak masih terbatas pada hal-hal yang ada hubungannya dengan sesuatu yang konkret, suatu realitas secara fisik, bendabenda yang benar-benar nyata. Sebaliknya, benda-benda atau peristiwa-peristiwa yang tidak ada hubungannya secara jelas dan konkret secara realitas, masih sulit dipikirkan oleh anak.

3) Perkembangan konsep diri

Pada awal-awal masuk sekolah dasar, terjadi penurunan dalam konsep diri anak. Hal ini disebabkan oleh tuntutan baru dalam akademik dan perubahan sosial yang muncul di sekolah. Sekolah dasar banyak

memberikan kesempatan kepada anak-anak untuk membandingkan diri dengan temannya. Sehingga penilaian dirinya menjadi realistis. Anak-anak yang secara rutin lebih mungkin untuk melakukan langkah-langkah yang dapat mempertahankan keutuhan harga dirinya. Anak sering memfokuskan perhatian pada bidang di mana anak unggul seperti olahraga atau hobi, dan kurang perhatiannya pada bidang yang memberi kesukaran pada dirinya. Hal itu disebabkan karena anak telah menguasai sejumlah bidang dan pengalaman untuk memperhitungkan kekuatan dalam penampilan diri anak, maka kebanyakan anak berusaha mempertahankan kestabilan harga diri anak selama bersekolah.

4) Perkembangan spiritual

Sebagai anak yang tengah berada dalam tahap pemikiran operasional konkret, maka anak-anak usia sekolah dasar akan memahami segala sesuatu yang abstrak dengan interpretasi secara konkret. Hal ini juga berpengaruh terhadap pemahamannya mengenai konsep-konsep keagamaan. Misalnya gambaran tentang tuhan, pada awalnya anak-anak akan memahami tuhan sebagai sebuah konsep konkret yang mempunyai perwujudan real, serta memiliki sifat pribadi seperti manusia. Namun seiring perkembangan kognitifnya, konsep ketuhanan yang bersifat konkret ini mulai berubah menjadi abstrak.

5) Perkembangan bahasa

Usia SD merupakan berkembang pesatnya mengenal pembendaharaan kata. Pada awal masa sekolah, anak menguasai kurang lebih 2500 kata

dan pada masa akhir sekolah menguasai kurang lebih 30.000 kata. Sehingga pada anak ini mulai gemar membaca dan berkomunikasi dengan orang lain. Faktor yang mempengaruhi komunikasi pada masa sekolah yaitu kematangan organ bicara dan proses belajar. Usia SD ditandai dengan perluasan hubungan sosial. Anak mulai keluar dari keluarga menuju masyarakat, anak mulai dapat bekerja sama dengan teman, dan membentuk kelompok sebaya. Kematangan perkembangan sosial pada anak SD dapat dimanfaatkan untuk memberikan tugas-tugas kelompok. Melalui kerja kelompok ini, anak dapat belajar tentang sikap dan kebiasaan dalam bekerja sama, saling menghormati, tenggang rasa dan bertanggungjawab.

6) Perkembangan emosi

Anak SD mulai menyadari bahwa pengungkapan emosi secara kasar tidak dapat diterima dalam masyarakat, maka anak mulai belajar mengendalikan dan mengontrol ekspresi emosinya. Kemampuan mengontrol emosi pada anak, dipengaruhi oleh suasana kehidupan ekspresi emosi didalam keluarga. Berbagai emosi yang dialami anak SD adalah marah, takut, cemburu, rasa ingin tahu dan kegembiraan yang meluap.

7) Perkembangan motorik

Seiring dengan perkembangan fisiknya yang beranjak matang, maka perkembangan motorik anak sudah dapat terkoordinasi dengan baik. Pada masa ini ditandai dengan kelebihan gerak atau aktifitas motorik. Oleh

karena itu, usia ini merupakan masa yang ideal untuk belajar keterampilan yang berkaitan dengan motorik, seperti menulis, menggambar, melukis, berenang, main bola, dan atletik. Perkembangan fisik yang normal merupakan salah satu faktor penentu kelancaran proses belajar, baik dalam bidang pengetahuan maupun keterampilan.

8) Perkembangan moral

Pada usia sekolah dasar anak sudah dapat mengikuti pertautan atau tuntutan dari orang tua atau lingkungan sosialnya. Pada akhir usia ini anak sudah dapat memahami alasan mendasari suatu peraturan. Di samping itu, anak sudah dapat mengasosiasikan setiap bentuk perilaku dengan konsep benar-salah atau baik-buruk. Peranan guru Penjasorkes sangat besar dalam memberi pengarahan dan bimbingan pada anak besar. Sesuai dengan sifat psiko-sosial anak, guru bisa menempatkan dirinya sebagai orang dewasa yang bisa dipercaya, memberikan perhatian, persetujuan dan dorongan kepada anak untuk berbuat sebaik-baiknya.

Berdasarkan para ahli diatas, dapat disimpulkan bahwa karakteristik anak Sekolah Dasar kelas atas sudah mulai ada perubahan dari segi mental, sosial, agama, dan psikomotor anak, selain itu juga ditunjang dengan perkembangan perubahan fisik yang semakin lama tumbuh dan berkembang. Dengan adanya perhatian atau *feed back* dari guru sangat membantu untuk meningkatkan mental peserta didik agar tidak takut dan malu.

B. Penelitian yang Relevan

Hasil penelitian yang relevan dalam penelitian ini sangat diperlukan untuk mendukung kajian teoritis yang telah dikemukakan sehingga dapat digunakan sebagai landasan pada kerangka berpikir. Penelitian ini memiliki persamaan dan perbedaan dengan penelitian relevan sebelumnya yang telah dilakukan oleh:

1. Penelitian ini dilakukan oleh Herman Nurdianto (2013) yang berjudul “Faktor-faktor Penghambat Dalam Pembelajaran Senam Lantai Guling Depan Pada peserta didik Kelas IV, V, dan VI di SD Negeri 4 Sokanandi Kecamatan Banjarnegara Kabupaten Banjarnegara” Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif-kuantitatif menggunakan metode survei dengan teknik pengambilan data menggunakan angket. Subjek dalam penelitian ini adalah peserta didik Kelas IV, V dan VI SD Negeri 4 Sokanandi Banjarnegara yang berjumlah 64 responden. Diketahui reliabilitas Instrumen dengan nilai koefisien sebesar 0,878. Sementara nilai validitas dari 33 item tes terdapat 29 pernyataan yang dinyatakan valid. Teknik analisis data menggunakan analisis deskriptif yang dituangkan dalam bentuk persentase dibagi menjadi 5 kategori. penelitian secara keseluruhan diperoleh 3 peserta didik (5%) dalam kategori sangat tinggi, 13 peserta didik (20%) dalam kategori tinggi, 38 peserta didik (59%) dalam kategori sedang, 10 peserta didik (16%) dalam kategori rendah dan 0 peserta didik (0%) dalam kategori sangat rendah. Frekuensi terbanyak pada kategori sedang sebesar 59%, sehingga dapat disimpulkan bahwa faktor penghambatpeserta didik Kelas IV, V dan VI di SD Negeri 4 Sokanandi

Banjarnegara dalam mengikuti pembelajaran senam lantai guling depan secara keseluruhan mempunyai kategori sedang.

2. Penelitian ini dilakukan oleh Fevi Susanti (2019) yang berjudul “Tingkat Pengetahuan peserta didik Kelas VI Terhadap Pembelajaran Senam Lantai Guling Depan di SD Negeri Gadingan Kecamatan Wates Kabupaten Kulon Progo” Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode survei, instrumen berupa tes pilihan ganda. Subjek dalam penelitian ini adalah peserta didik kelas VI SD Negeri Gadingan Wates yang berjumlah 27 siswa. Teknik analisis data menggunakan analisis deskriptif kuantitatif yang di tuangkan dalam persentase. Hasil penelitian menunjukkan bahwa guling depan berada pada kategori “sangat baik” 7,41 %, “baik” 29,63 %, “cukup” 22,22 %, “kurang” 37,03 % dan “sangat kurang” 3,70 %.

C. Kerangka Berpikir

Senam lantai guling depan salah satu aspek yang diajarkan dalam pembelajaran di tingkat sekolah dasar. Pembelajaran senam lantai guling depan bertujuan untuk mengembangkan komponen fisik dan kemampuan gerak. Dalam pembelajaran senam lantai guling depan sebagian besar peserta didik mengalami penghambat belajar melakukan gerakan dalam pembelajaran senam lantai guling depan. Hal ini dikarenakan adanya faktor-faktor yang menjadi penghambat belajar senam lantai guling depan dalam pembelajaran pendidikan jasmani yang dialami oleh siswa. Faktor-faktor yang menjadi permasalahan pembelajaran senam lantai guling depan yang dialami peserta

didik di MI Darul Ma'arif 1 Serut, terbagi menjadi dua faktor utama yaitu : faktor internal dan faktor eksternal. Faktor penghambat yang dipengaruhi oleh faktor internal (fisik dan psikologis) dan faktor eksternal (guru, lingkungan, dan sarana prasarana).

Dengan diketahuinya penghambat peserta didik kelas atas dalam pembelajaran senam lantai guling depan di MI Darul Ma'arif 1 Serut, guru akan menemukan solusi yang dapat mengatasi penghambat dalam senam. Dengan demikian guru mampu meningkatkan kualitas pembelajaran pendidikan jasmani. Salah satunya seorang guru pendidikan jasmani dituntut untuk lebih kreatif, inovatif, dalam menyampaikan materi yang diberikan kepada peserta didik sehingga dapat menimbulkan semangat dan persepsi positif peserta didik terhadap pembelajaran pendidikan jasmani senam lantai guling depan.

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Desain Penelitian

Penelitian ini menggunakan penelitian deskriptif kuantitatif. Menurut Rukajat (2018: 1) berpendapat bahwa penelitian deskriptif merupakan penelitian yang berupaya menggambarkan fenomena-fenomena yang nyata atau ilmiah dan rekayasa. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode survei. Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan instrumen berupa angket atau kuesioner.

B. Tempat dan Waktu Penelitian

Tempat penelitian di MI Darul Ma'arif 1 Serut Kecamatan Pajangan Kabupaten Bantul. Penelitian ini dilaksanakan pada bulan Mei - Juni 2022.

C. Populasi dan Sampel Penelitian

Menurut Arikunto (2006: 108), "Populasi adalah keseluruhan subyek penelitian". Populasi dalam penelitian ini adalah peserta didik kelas IV MI Darul Ma'arif 1 Serut yang berjumlah 26 peserta didik terdiri 13 putra dan 13 putri. Penelitian ini mengambil seluruh populasi untuk dijadikan sampel. Menurut Arikunto (2010: 107) apabila subjeknya kurang dari 100, lebih baik seluruh populasi tersebut dijadikan sampel.

D. Definisi Operasional Variabel Penelitian

Variabel dalam penelitian ini adalah faktor Penghambat peserta didik dalam pembelajaran senam lantai guling depan kelas IV di MI Darul Ma'arif 1 Serut Kabupaten Bantul. Penghambat pembelajaran senam lantai guling

depan adalah Penghambat pembelajaran peserta didik kelas IV di MI Darul Ma'arif 1 Serut Kabupaten Bantul dalam belajar guling depan diukur berdasarkan dua faktor yaitu, faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal terdiri dari indikator fisik dan psikologis. Faktor eksternal terdiri dari indikator guru, lingkungan, dan sarana prasarana. Masing-masing dari faktor tersebut dituangkan dalam bentuk pernyataan-pernyataan kuesioner yang harus diisi oleh siswa. Skor yang diperoleh digunakan untuk mengukur kesulitan saat belajar guling depan, masing-masing dari faktor maupun indikator dengan cara mengklarifikasikan Penghambat belajar guling depan yang dialami oleh peserta didik kelas IV melalui presentase penghambat siswa, yang diukur menggunakan angket dan hasilnya berupa skor.

E. Teknik dan Instrumen Pengumpulan Data

1. Instrumen Penelitian

Langkah penyusunan instrumen berdasarkan Hadi (2001: 7-9) terdiri atas 3 tahap: (a) mendefinisikan konstruk; (b) menyidik faktor; dan (c) Menyusun butirbutir pertanyaan atau pernyataan. Langkah-langkah tersebut telah dilakukan peneliti sebagai berikut :

a. Mendefinifsikan konstruk

Langkah pertama adalah mendefinisikan konstruk berarti membatasi perubahan atau variabel yang akan diteliti. Variabel dalam penelitian ini yaitu Faktor Penghambat Peserta Didik Dalam Pembelajaran Senam Lantai Guling Depan Kelas IV MI Darul Ma'arif 1 Serut Kabupaten Bantul. Penghambat berarti segala sesuatu yang dapat

menimbulkan penghambat belajar peserta didik dalam mengikuti pembelajaran senam guling depan yang diukur menggunakan angket.

b. Menyidik faktor

Menyidik faktor adalah langkah kedua dengan menyidik faktor-faktor yang menyusun konstruk, yaitu variabel menjadi faktor-faktor subvariabel. Adapun faktor tersebut antara lain faktor internal: fisik dan psikologis, sedangkan faktor eksternal : guru, sarana dan prasarana, dan lingkungan sekolah.

c. Menyusun butir-butir pernyataan

Menyusun butir-butir merupakan langkah terakhir dari penyusunan angket. Butir-butir pertanyaan harus penjabaran dari isi faktor, berdasarkan faktor-faktor tersebut kemudian disusun butir-butir soal yang dapat memberikan gambaran tentang keadaan faktor-faktor tersebut.

Adapun kisi-kisi untuk kuesioner yang akan digunakan dalam ujicoba penelitian:

Tabel 2. Kisi-kisi Instrumen Ujicoba Penelitian

Konstrak	Faktor	Indikator	Butir pernyataan		Jumlah
			Positif	Negatif	
Faktor Penghambat peserta didik dalam pembelajaran senam lantai guling depan kelas iv di madrasah ibtidaiyah darul ma'arif 1 serut	Internal	Fisik	1, 2, 3, 4, 5	6, 7, 8, 9, 10, 11	11
		Psikologis	12, 16,	13, 14, 15,	5
	Eksternal	Guru	17, 18, 19, 20,	21, 22,23,	7
		Sarana Prasarana	24, 25,	26, 27, 28, 29,	6
		Lingkungan sekolah	33, 34, 35	30 ,31, 32,	6
	Jumlah				

2. Teknik Pengumpulan Data

Langkah pertama dalam pengumpulan data adalah survei terhadap 26 peserta didik Kelas IV. Kuesioner dibagikan kepada siswa. Sebelum mengerjakan, penulis akan menjelaskan cara mengerjakan dan membaca butir-butir pernyataan secara berurutan agar peserta didik dapat memahami maksud dari butir-butir pernyataan tersebut. peserta didik kemudian mulai mengerjakan dan mengecek kembali angket bagi yang sudah selesai mengerjakan untuk memastikan tidak ada pernyataan, nama, kelas, atau jenis kelamin yang belum terisi.

Angket yang telah diisi peserta didik dilakukan penyekoran dengan cara tiap jawaban yang dipilih di beri skor yaitu:

Tabel 3. Daftar Skor Instrumen Penelitian

Jawaban	Skor	
	Positif	Negatif
Sangat Setuju	4	1
Setuju	3	2
Kurang Setuju	2	3
Sangat Kurang Setuju	1	4

F. Validitas dan Reliabilitas Instrumen

Menurut Arikunto (2006: 42), bahwa tujuan diadakan uji coba antara lain untuk mengetahui tingkat pemahaman responden akan instrumen, mencari pengalaman dan mengetahui realibilitas. Uji coba instrumen dilakukan di kelas IV SD Muhammadiyah Tegallayang 1 yang berjumlah 20 peserta didik, karena peserta didik memiliki karakteristik yang sama dengan

sampel penelitian. Untuk mengetahui apakah instrumen baik atau tidak, dilakukan langkah-langkah sebagai berikut:

1. Uji Validitas

Menurut Arikunto (2009: 170) “validitas tes adalah tingkat suatu tes mampu mengukur apa yang hendak diukur”. Dengan uji validitas ini akan diketahui apakah data yang akan diukur itu sah atau ketepatannya di setiap instrumen masing-masing variabel. Santosa dan Ashari (2005: 24) menyatakan bahwa validitas menunjukkan kinerja kuesioner dalam mengukur apa yang diukur. Uji validitas diolah menggunakan bantuan program komputer SPSS versi 21. Analisis butir soal dalam instrumen ini menggunakan rumus *Pearson Product Moment* sebagai berikut:

$$r_{xy1} = \frac{n \sum XY - \sum X \cdot \sum Y}{\sqrt{\{n \sum X^2 - (\sum X)^2\} \{n \sum Y^2 - (\sum Y)^2\}}}$$

Keterangan:

r_{xy} : Koefisien korelasi antara skor butir dengan skor total

X : skor butir

Y : skor total

n : banyaknya subjek

(Sumber : Arikunto, 2006: 168)

Untuk mengukur validitas instrumen digunakan teknik korelasi product moment dengan taraf signifikan 5% atau 0,05. Pengujian menghasilkan adanya 8 butir pernyataan yang gugur dari 35 butir pernyataan yang telah disusun. Butir pernyataan yang gugur adalah butir

nomor 1, 5, 6, 7, 14, 23, 28 dan 32. Dengan demikian ada 27 butir pernyataan dinyatakan sahih dan digunakan untuk pengambilan data.

2. Uji Reliabilitas

Berdasarkan Arikunto (2014: 178), “reliabilitas artinya dapat dipercaya, reliabilitas menunjukkan pada satu pengertian bahwa sesuatu instrumen cukup dapat dipercaya untuk digunakan sebagai alat pengumpul data karena instrumen itu sudah baik”. Instrumen yang baik tidak akan bersifat tendensius mengarahkan responden untuk memilih jawaban-jawaban tertentu. Instrumen yang sudah dapat dipercaya, yang reliabel akan menghasilkan data yang dapat dipercaya juga. Untuk menganalisis reliabilitas dalam penelitian ini menggunakan rumus *Alpha Cronbach* yang dinyatakan oleh Arikunto, (2014: 196) yaitu:

$$r_{11} = \frac{(k) (1 - \sum \sigma b^2)}{(k - 1) \sigma^2 t}$$

Keterangan:

r_{11} = reliabilitas instrumen

K = banyaknya butir pertanyaan atau banyaknya soal

$\sum \sigma b^2$ = jumlah varians butir

$\sigma^2 t$ = varians total

Pembuktian dilakukan dengan pengujian reliabilitas instrument menggunakan program SPSS 21 menggunakan koefisiensi *Alpha Cronbarch*. Hasil uji reliabilitas instrumen diperoleh dengan menggunakan bantuan program SPSS 21 yaitu 0,857. Ini berarti angket

reliabilitas dan siap digunakan sebagai instrumen dalam pengambilan data.

Dari proses uji coba instrumen penelitian, maka dapat diperoleh kisi-kisi penelitian sebagai berikut :

Tabel 4. Kisi-kisi Instrumen Penelitian

Konstrak	Faktor	Indikator	Butir pernyataan		Jumlah
			Positif	Negatif	
Faktor Penghambat peserta didik dalam pembelajaran senam lantai guling depan kelas iv di madrasah ibtdaiyah darul ma'arif 1 serut	Internal	Fisik	1, 2, 3,	4, 5, 6, 7,	7
		Psikologis	8, 11	9, 10,	4
	Eksternal	Guru	12, 13, 14, 15,	16, 17,	6
		Sarana Prasarana	18, 19,	20, 21, 22,	5
	Lingkungan sekolah	25, 25, 27	23, 24,	5	
	Total				27

G. Teknik Analisis Data

Teknik analisis data dalam penelitian ini menggunakan deskriptif. Analisa deskriptif bertujuan untuk mengetahui besarnya faktor penghambat peserta didik Kelas IV di MI Darul Ma'arif 1 Serut dalam mengikuti pembelajaran senam lantai guling depan di sekolah. Data yang terkumpul kemudian dianalisis untuk mengetahui kecenderungan datanya (*tendency central*).

Selanjutnya data disajikan dalam bentuk tabel frekuensi dan kemudian dilakukan pengkategorian serta menyajikannya dalam bentuk histogram. Pengkategorian disusun dengan 5 kategori yaitu menggunakan teknik kategori yaitu sangat tinggi, tinggi, sedang, rendah, dan sangat rendah. Rumus yang

digunakan dalam menyusun kategori 5 menurut B. Syarifuddin (2010: 113)

adalah sebagai berikut:

Tabel 5. Norma Kategori

NO	Rentang	Kategori
1	$X \geq M + 1,5 SD$	Sangat Tinggi
2	$M + 0,5 SD \leq X < M + 1,5 SD$	Tinggi
3	$M - 0,5 SD \leq X < M + 0,5 SD$	Sedang
4	$M - 1,5 SD \leq X < M - 0,5 SD$	Rendah
5	$X \leq M - 1,5 SD$	Sangat Rendah

Keterangan:

X = jumlah subyek

M = Rata-rata

SD = Standar Deviasi

Berdasarkan tujuan penelitian yang telah dirumuskan di muka, analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah teknik analisis statistik deskriptif yang dituangkan dalam bentuk persentase, menurut Sudjana (1996: 40), dengan rumus sebagai berikut:

$$p = \frac{f}{n} \times 100 \%$$

Keterangan: P = Presentase

F = Frekuensi

N = Jumlah Subjek

BAB IV
HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

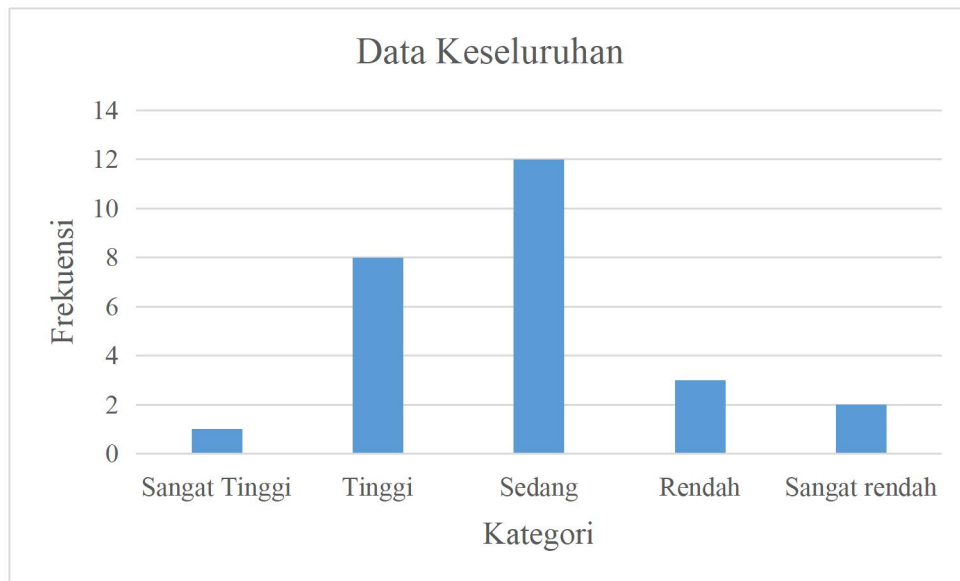
A. Hasil Penelitian

Dari hasil penelitian faktor penghambat peserta didik dalam pembelajaran senam lantai guling depan kelas IV di MI Darul Ma'arif 1 Serut Kabupaten Bantul dalam penelitian ini diukur menggunakan angket yang terdiri dari 27 butir pernyataan dengan skor 1-4. terbagi dalam dua faktor yaitu faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal terdiri dari dua indikator fisik dan psikologis. Faktor eksternal terdiri dari tiga indikator guru, sarana prasarana, dan lingkungan sekolah. Setelah data terkumpul diperoleh hasil penelitian yaitu: *skor maximum* = 108; *skor minimum* = 76; *mean* = 97,26; *median* = 99; *mode* = 99; *standar deviasi* = 6,66. Hasil penelitian dideskripsikan sebagai berikut:

Tabel 6. Deskripsi dan Frekuensi Data Keseluruhan

No	Interval	Kategori	Frekuensi	Persentase
1	$X \geq 107,25$	Sangat Tinggi	1	3,8%
2	$100,59 \leq X < 107,25$	Tinggi	8	30,8%
3	$93,93 \leq X < 100,59$	Sedang	12	46,2%
4	$87,27 \leq X < 93,93$	Rendah	3	11,5%
5	$X < 87,27$	Sangat rendah	2	7,7%%
Jumlah			26	100%

Berdasarkan distribusi frekuensi pada tabel 6 diatas, faktor penghambat peserta didik dalam pembelajaran guling depan kelas IV di MI Darul Ma'arif 1 Serut Kabupaten Bantul dapat disajikan dalam bentuk diagram batang sebagai berikut.



Gambar 3. Diagram Batang Faktor Penghambat Peserta Didik Dalam Pembelajaran Senam Lantai Guling Depan Kelas IV.

Berdasarkan tabel dan diagram diatas tersebut dapat dijelaskan bahwa faktor penghambat peserta didik dalam pembelajaran senam lantai guling depan kelas IV di MI Darul Ma'arif 1 Serut Kabupaten Bantul, dengan kategori “sangat tinggi” terdapat 1 peserta didik (3,8%), kategori “tinggi” terdapat 8 peserta didik (30,8%), kategori “sedang” terdiri 12 peserta didik (46,2%), kategori “rendah” terdiri 3 peserta didik (11,5%), dan kategori “sangat rendah” terdiri 2 peserta didik (7,7%). Hal tersebut dapat diartikan faktor penghambat peserta didik dalam pembelajaran senam lantai guling depan kelas IV di MI Darul Ma'arif 1 Serut adalah sedang.

Faktor penghambat peserta didik dalam pembelajaran senam lantai guling depan kelas IV dalam penelitian ini dikategorikan pada faktor internal dan faktor eksternal. Hasil penelitian masing-masing faktor tersebut diuraikan sebagai berikut:

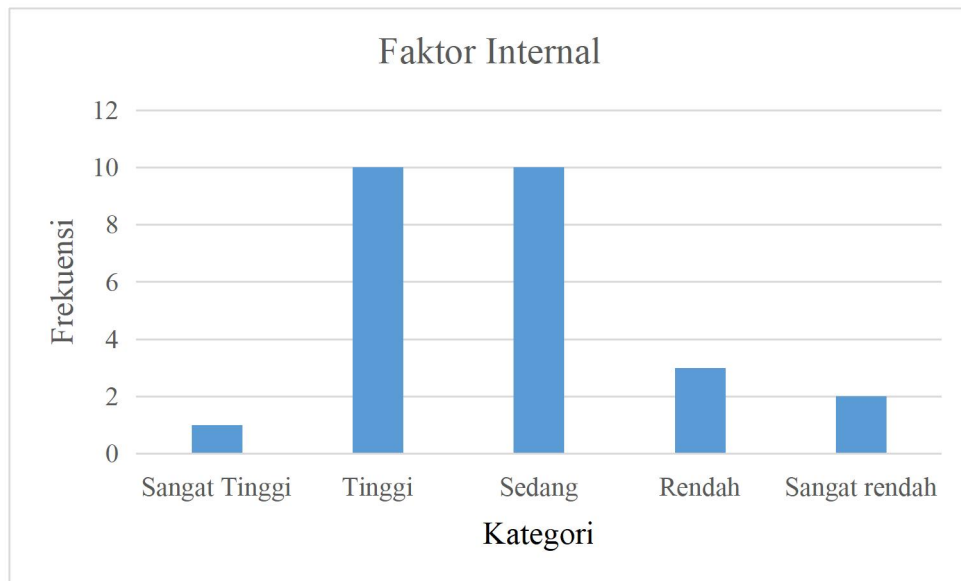
1. Faktor Internal

Faktor Internal dalam penelitian ini diukur dengan angket yang terdiri dari 11 butir pernyataan. Setelah data terkumpul dan diolah diperoleh hasil penelitian yaitu: *skor maximum* = 44; *skor minimum* = 31; *mean* = 39,46; *median* = 40; *mode* = 41; *standar deviasi* = 2,98. Hasil penelitian dideskripsikan sebagai berikut:

Tabel 7. Norma Kategori Faktor Internal Penghambat Guling Depan

No	Interval	Kategori	Frekuensi	Persentase
1	$X \geq 43,93$	Sangat Tinggi	1	3,8%
2	$40,95 \leq X < 43,93$	Tinggi	10	38,5%
3	$37,97 \leq X < 40,95$	Sedang	10	38,5%
4	$34,99 \leq X < 37,97$	Rendah	3	11,5%
5	$X < 34,99$	Sangat rendah	2	7,7%
Jumlah			26	100%

Berdasarkan distribusi frekuensi pada tabel 7 diatas, faktor penghambat peserta didik dalam pembelajaran guling depan kelas IV di MI Darul Ma'arif 1 Serut Kabupaten Bantul. Berdasarkan faktor internal dapat disajikan dalam bentuk diagram batang sebagai berikut.



Gambar 4. Diagram Batang Faktor Internal Penghambat Guling Depan

Berdasarkan tabel dan diagram diatas tersebut dapat dijelskan bahwa faktor penghambat peserta didik dalam pembelajaran senam lantai guling depan kelas IV di MI Darul Ma'arif 1 Serut Kabupaten Bantul, dengan kategori “sangat tinggi” terdapat 1 peserta didik (3,8%), kategori “tinggi” terdapat 10 peserta didik (38,5%), kategori “sedang” terdiri 10 peserta didik (38,5%), kategori “rendah” terdiri 3 peserta didik (11,5%), dan kategori “sangat rendah” terdiri 2 peserta didik (7,7%). Hal tersebut dapat diartikan faktor internal penghambat peserta didik dalam pembelajaran senam lantai guling depan kelas IV di MI Darul Ma'arif 1 Serut adalah tinggi.

a. Fisik

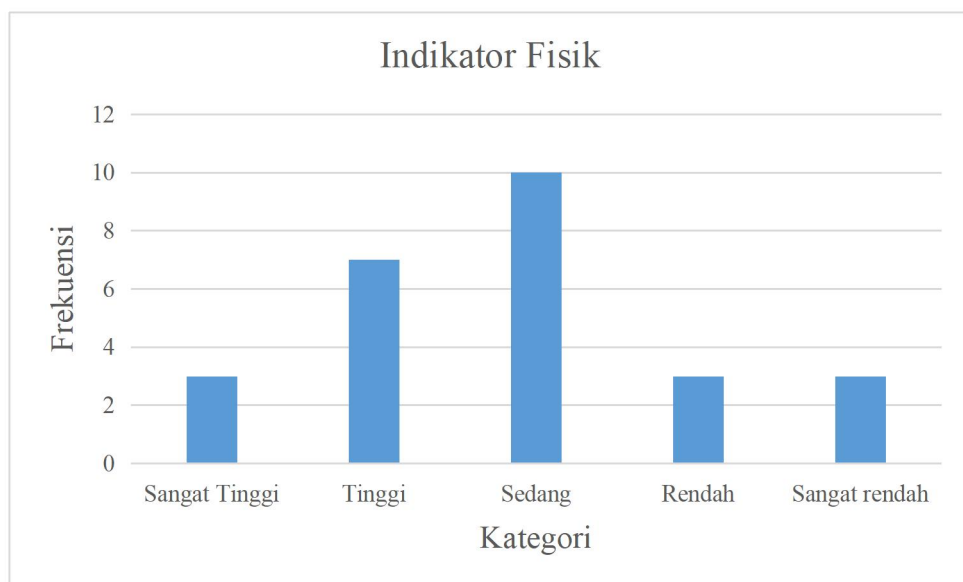
Indikator fisik dalam penelitian ini diukur dengan angket yang terdiri dari 7 butir pernyataan. Setelah data terkumpul dan diolah diperoleh hasil penelitian yaitu: *skor maximum* = 28; *skor minimum* = 20; *mean* = 24,76;

median = 25; *mode* = 25; *standar deviasi* = 2,23. Hasil penelitian dideskripsikan sebagai berikut:

Tabel 8. Norma Kategori Indikator Fisik Penghambat Guling Depan

No	Interval	Kategori	Frekuensi	Persentase
1	$X \geq 28,10$	Sangat Tinggi	3	11,5%
2	$25,87 \leq X < 28,10$	Tinggi	7	26,9%
3	$23,64 \leq X < 25,87$	Sedang	10	28,5%
4	$21,41 \leq X < 23,64$	Rendah	3	11,5%
5	$X < 21,41$	Sangat rendah	3	11,5%
Jumlah			26	100%

Berdasarkan distribusi frekuensi pada tabel 8 diatas, faktor penghambat peserta didik dalam pembelajaran guling depan kelas IV di MI Darul Ma'arif 1 Serut Kabupaten Bantul. Berdasarkan indikator fisik dapat disajikan dalam bentuk diagram batang sebagai berikut.



Gambar 5. Diagram Batang Indikator Fisik Penghambat Guling Depan.

Berdasarkan tabel dan diagram diatas tersebut dapat di jelaskan bahwa faktor penghambat peserta didik dalam pembelajaran senam lantai guling depan kelas IV di MI Darul Ma'arif 1 Serut Kabupaten Bantul, dengan kategori "sangat tinggi" terdapat 3 peserta didik (11,5%), kategori "tinggi" terdapat 7 peserta didik (26,9%), kategori "sedang" terdiri 10 peserta didik (38,5%), kategori "rendah" terdiri 3 peserta didik (11,5%), dan kategori "sangat rendah" terdiri 3 peserta didik (11,5%). Hal tersebut dapat diartikan indikator fisik penghambat peserta didik dalam pembelajaran senam lantai guling depan kelas IV di MI Darul Ma'arif 1 Serut adalah sedang.

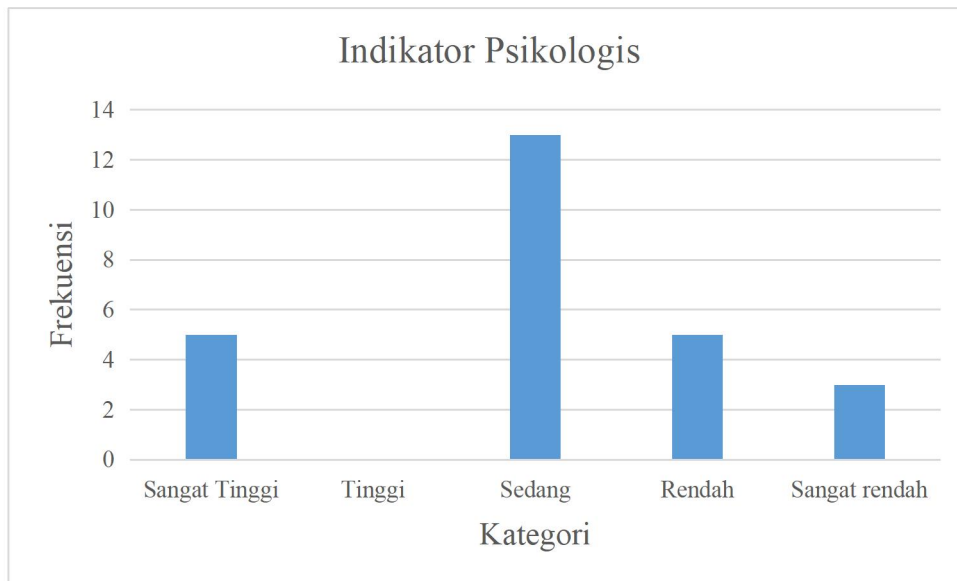
b. Psikologis

Indikator psikologis dalam penelitian ini diukur dengan angket yang terdiri dari 7 butir pernyataan. Setelah data terkumpul dan diolah diperoleh hasil penelitian yaitu: *skor maxximum* = 16; *skor minimum* = 11; *mean* = 14,69; *median* = 15; *mode* = 15; *standar deviasi* = 1,12. Hasil penelitian dideskripsikan sebagai berikut:

Tabel 9. Norma Kategori Indikator Psikologis Penghambat Guling Depan

No	Interval	Kategori	Frekuensi	Persentase
1	$X \geq 16,37$	Sangat Tinggi	5	19,2%
2	$15,25 \leq X < 16,37$	Tinggi	0	0%
3	$14,13 \leq X < 15,25$	Sedang	13	50%
4	$13,01 \leq X < 14,13$	Rendah	5	19,2%
5	$X < 13,01$	Sangat rendah	3	11,5%
Jumlah			26	100%

Berdasarkan distribusi frekuensi pada tabel 9 diatas, faktor penghambat peserta didik dalam pembelajaran guling depan kelas IV di MI Darul Ma'arif 1 Serut Kabupaten Bantul. Berdasarkan indikator psikologis dapat disajikan dalam bentuk diagram batang sebagai berikut.



Gambar 6. Diagram Batang Indikator Psikologis Penghambat Guling Depan.

Berdasarkan tabel dan diagram diatas tersebut dapat dijelaskan bahwa faktor penghambat peserta didik dalam pembelajaran senam lantai guling depan kelas IV di MI Darul Ma'arif 1 Serut Kabupaten Bantul, dengan kategori “sangat tinggi” terdapat 5 peserta didik (19,2%), kategori “tinggi” terdapat 0 peserta didik (0%), kategori “sedang” terdiri 13 peserta didik (50%), kategori “rendah” terdiri 5 peserta didik (19,2%), dan kategori “sangat rendah” terdiri 3 peserta didik (11,5%). Hal tersebut dapat diartikan indikator psikologis [enghambat peserta didik dalam pembelajaran senam lantai guling depan kelas IV di MI Darul Ma'arif 1 Serut adalah sedang.

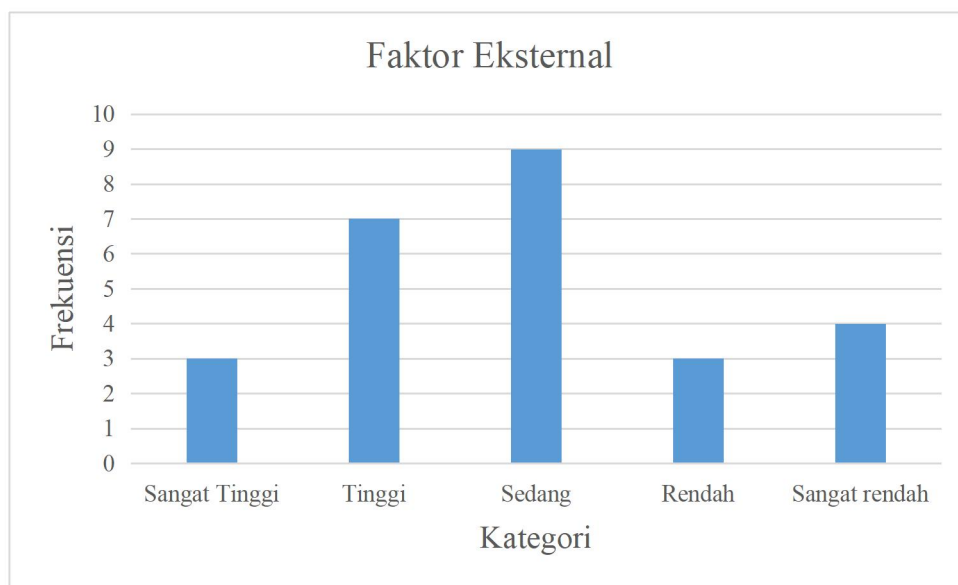
2. Faktor Eksternal

Faktor eksternal dalam penelitian ini diukur dengan angket yang terdiri dari 15 butir pernyataan. Setelah data terkumpul dan diolah diperoleh hasil penelitian yaitu: *skor maximum* = 64; *skor minimum* = 48; *mean* = 57,80; *median* = 58,5; *mode* = 60; *standar deviasi* = 2,98. Hasil penelitian dideskripsikan sebagai berikut:

Tabel 10. Norma Kategori Faktor Eksternal Penghambat Guling Depan

No	Interval	Kategori	Frekuensi	Persentase
1	$X \geq 62,27$	Sangat Tinggi	3	11,5%
2	$59,29 \leq X < 62,27$	Tinggi	7	26,9%
3	$56,31 \leq X < 59,29$	Sedang	9	34,6%
4	$53,33 \leq X < 56,31$	Rendah	3	11,5%
5	$X < 53,33$	Sangat rendah	4	15,4%
Jumlah			26	100%

Berdasarkan distribusi frekuensi pada tabel 10 diatas, faktor penghambat peserta didik dalam pembelajaran guling depan kelas IV di MI Darul Ma'arif 1 Serut Kabupaten Bantul. Berdasarkan faktor eksternal dapat disajikan dalam bentuk diagram batang sebagai berikut.



Gambar 7. Diagram Batang Faktor Eksternal Penghambat Guling Depan.

Berdasarkan tabel dan diagram diatas tersebut dapat dijelskan bahwa faktor penghambat peserta didik dalam pembelajaran senam lantai guling depan kelas IV di MI Darul Ma'arif 1 Serut Kabupaten Bantul, dengan kategori “sangat tinggi” terdapat 3 peserta didik (11,5%), kategori “tinggi” terdapat 7 peserta didik (26,9%), kategori “sedang” terdiri 9 peserta didik (34,6%), kategori “rendah” terdiri 3 peserta didik (11,5%), dan kategori “sangat rendah” terdiri 4 peserta didik (15,4%). Hal tersebut dapat diartikan indikator psikologis penghambat peserta didik dalam pembelajaran senam lantai guling depan kelas IV di MI Darul Ma'arif 1 Serut adalah sedang.

1. Guru

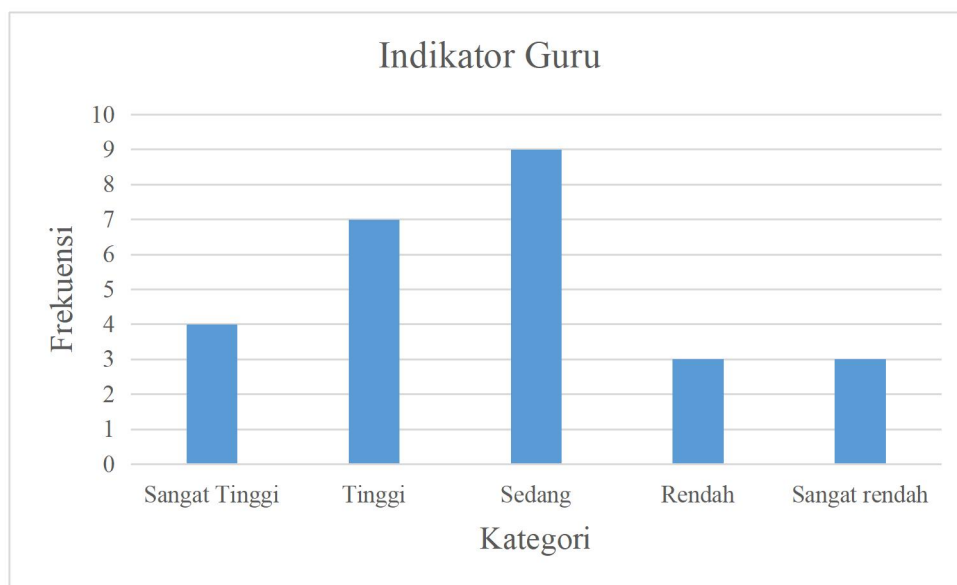
Indikator Guru dalam penelitian ini diukur dengan angket yang terdiri dari 6 butir pernyataan. Setelah data terkumpul dan diolah diperoleh hasil penelitian yaitu: *skor maximum* = 24; *skor minimum* = 17; *mean* = 21,84;

median = 22; *mode* = 22; *standar deviasi* = 1,78. Hasil penelitian dideskripsikan sebagai berikut:

Tabel 11. Norma Kategori Indikator Guru Penghambat Guling Depan

No	Interval	Kategori	Frekuensi	Persentase
1	$X \geq 24,51$	Sangat Tinggi	4	15,4%
2	$22,73 \leq X < 24,51$	Tinggi	7	26,9%
3	$20,95 \leq X < 22,73$	Sedang	9	34,6%
4	$19,17 \leq X < 56,31$	Rendah	3	11,5%
5	$X < 19,17$	Sangat rendah	3	11,5%
Jumlah			26	100%

Berdasarkan distribusi frekuensi pada tabel 11 diatas, faktor penghambat peserta didik dalam pembelajaran guling depan kelas IV di MI Darul Ma'arif 1 Serut Kabupaten Bantul. Berdasarkan indikator guru dapat disajikan dalam bentuk diagram batang sebagai berikut.



Gambar 8. Diagram Batang Indikator Guru Penghambat Guling Depan

Berdasarkan tabel dan diagram diatas tersebut dapat dijelskan bahwa faktor penghambat peserta didik dalam pembelajaran senam lantai guling

depan kelas IV di MI Darul Ma'arif 1 Serut Kabupaten Bantul, dengan kategori “sangat tinggi” terdapat 4 peserta didik (15,4%), kategori “tinggi” terdapat 7 peserta didik (26,9%), kategori “sedang” terdiri 9 peserta didik (34,6%), kategori “rendah” terdiri 3 peserta didik (11,5%), dan kategori “sangat rendah” terdiri 3 peserta didik (11,5%). Hal tersebut dapat diartikan indikator psikologis penghambat peserta didik dalam pembelajaran senam lantai guling depan kelas IV di MI Darul Ma'arif 1 Serut adalah sedang.

2. Sarana Prasarana

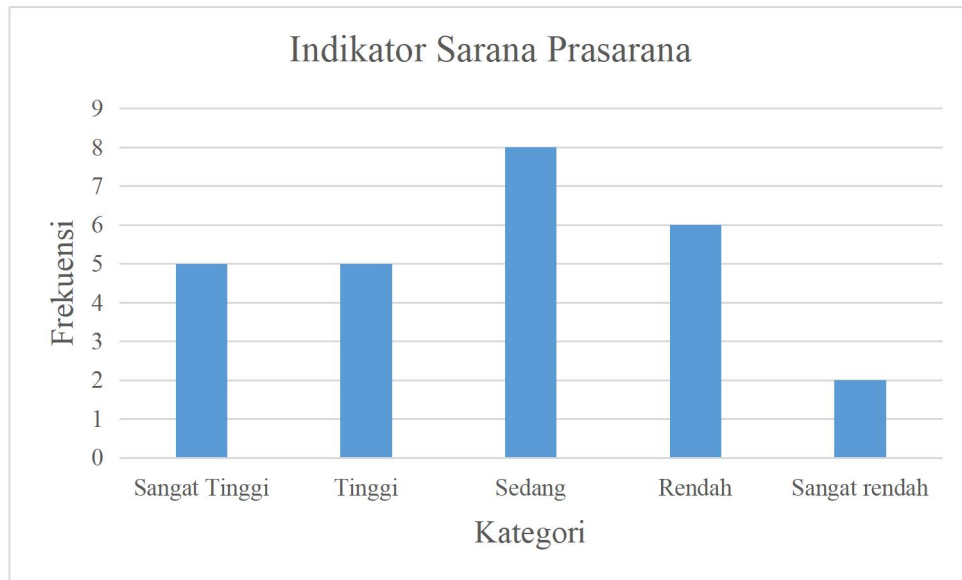
Indikator sarana prasarana dalam penelitian ini diukur dengan angket yang terdiri dari 6 butir pernyataan. Setelah data terkumpul dan diolah diperoleh hasil penelitian yaitu: *skor maximum* = 20; *skor minimum* = 15; *mean* = 18; *median* = 18; *mode* = 18; *standar deviasi* = 1,52. Hasil penelitian dideskripsikan sebagai berikut:

Tabel 12. Norma Kategori Indikator Sarana Prasarana Penghambat Guling Depan

No	Interval	Kategori	Frekuensi	Persentase
1	$X \geq 20,28$	Sangat Tinggi	5	19,2%
2	$18,76 \leq X < 20,28$	Tinggi	5	19,2%
3	$17,24 \leq X < 18,76$	Sedang	8	30,8%
4	$15,72 \leq X < 17,24$	Rendah	6	23,1%
5	$X < 15,72$	Sangat rendah	2	7,7%
Jumlah			26	100%

Berdasarkan distribusi frekuensi pada tabel 12 diatas, faktor penghambat peserta didik dalam pembelajaran guling depan kelas IV di MI Darul Ma'arif

1 Serut Kabupaten Bantul. Berdasarkan indikator sarana prasarana dapat disajikan dalam bentuk diagram batang sebagai berikut.



Gambar 9. Diagram Batang Indikator Sarana Prasarana Penghambat Guling Depan

Berdasarkan tabel dan diagram diatas tersebut dapat dijelskan bahwa faktor penghambat peserta didik dalam pembelajaran senam lantai guling depan kelas IV di MI Darul Ma'arif 1 Serut Kabupaten Bantul, dengan kategori “sangat tinggi” terdapat 5 peserta didik (19.2%), kategori “tinggi” terdapat 5 peserta didik (19,2%), kategori “sedang” terdiri 8 peserta didik (30,8%), kategori “rendah” terdiri 6 peserta didik (23,1%), dan kategori “sangat rendah” terdiri 2 peserta didik (7,7%). Hal tersebut dapat diartikan indikator sarana prasarana Penghambat peserta didik dalam pembelajaran senam lantai guling depan kelas IV di MI Darul Ma'arif 1 Serut adalah sedang.

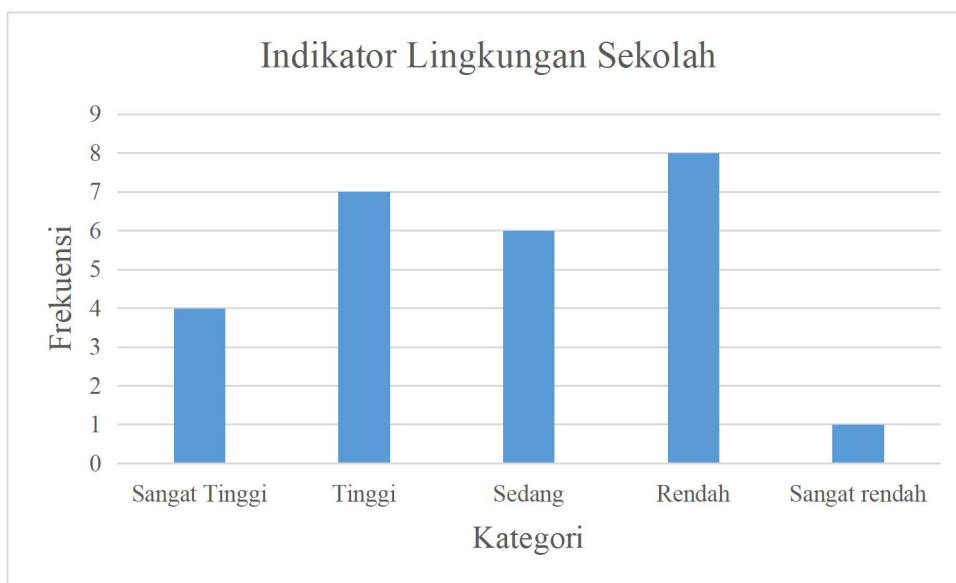
3. Lingkungan Sekolah

Indikator lingkungan sekolah dalam penelitian ini diukur dengan angket yang terdiri dari 5 butir pernyataan. Setelah data terkumpul dan diolah diperoleh hasil penelitian yaitu: *skor maximum* = 20; *skor minimum* = 14; *mean* = 17,96; *median* = 18; *mode* = 19; *standar deviasi* = 1,53. Hasil penelitian dideskripsikan sebagai berikut:

Tabel 13. Norma Kategori Indikator Lingkungan Sekolah Penghambat Guling Depan

No	Interval	Kategori	Frekuensi	Persentase
1	$X \geq 20,25$	Sangat Tinggi	4	15,4%
2	$18,72 \leq X < 20,25$	Tinggi	7	26,9%
3	$17,20 \leq X < 18,72$	Sedang	6	23,1%
4	$15,67 \leq X < 17,20$	Rendah	8	30,8%
5	$X < 15,67$	Sangat rendah	1	3,8%
Jumlah			26	100%

Berdasarkan distribusi frekuensi pada tabel 13 diatas, faktor penghambat peserta didik dalam pembelajaran guling depan kelas IV di MI Darul Ma'arif 1 Serut Kabupaten Bantul. Berdasarkan indikator lingkungan sekolah dapat disajikan dalam bentuk diagram batang sebagai berikut.



Gambar 10. Diagram Batang Indikator Lingkungan Sekolah Penghambat Guling Depan

Berdasarkan tabel dan diagram diatas tersebut dapat dijelskan bahwa faktor penghambat peserta didik dalam pembelajaran senam lantai guling depan kelas IV di MI Darul Ma'arif 1 Serut Kabupaten Bantul, dengan kategori “sangat tinggi” terdapat 4 peserta didik (15,4%), kategori “tinggi” terdapat 7 peserta didik (26,9%), kategori “sedang” terdiri 6 peserta didik (23,1%), kategori “rendah” terdiri 8 peserta didik (30,8%), dan kategori “sangat rendah” terdiri 1 peserta didik (3,8%). Hal tersebut dapat disimpulkan indikator sarana prasarana penghambat peserta didik dalam pembelajaran senam lantai guling depan kelas IV di MI Darul Ma'arif 1 Serut adalah rendah.

B. Pembahasan

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui penghambat peserta didik dalam pembelajaran senam lantai guling depan kelas IV di MI Darul Ma'arif 1 Serut Kabupaten Bantul. Data untuk mengidentifikasi penghambat peserta

didik dalam pembelajaran senam lantai guling depan kelas IV di MI Darul Ma'arif 1 Serut Kabupaten Bantul diungkapkan dengan angket yang terdiri atas 27 pernyataan dan terbagi dalam dua faktor yaitu faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal terdiri dari dua indikator fisik dan psikologis. Faktor eksternal terdiri dari tiga indikator guru, sarana prasarana, dan lingkungan sekolah.

Berdasarkan penghitungan data hasil penelitian menunjukkan bahwa secara keseluruhan, faktor penghambat peserta didik dalam pembelajaran senam lantai guling depan kelas IV di MI Darul Ma'arif 1 Serut, dengan kategori "sangat tinggi" terdapat 1 peserta didik (3,8%), kategori "tinggi" terdapat 8 peserta didik (30,8%), kategori "sedang" terdiri 12 peserta didik (46,2%), kategori "rendah" terdiri 3 peserta didik (11,5%), dan kategori "sangat rendah" terdiri 2 peserta didik (7,7%), sehingga dapat disimpulkan bahwa faktor penghambat peserta didik dalam pembelajaran senam lantai guling depan kelas IV di MI Darul Ma'arif 1 Serut Kabupaten Bantul terhadap pembelajaran senam lantai guling depan secara keseluruhan mempunyai kategori "sedang".

1. Faktor Internal

a. Indikator Fisik

Fisik merupakan kepercayaan diri yang dipicu oleh peserta didik itu sendiri yang berasal dari kondisi atau kemampuan fisiknya. Pada dasarnya peserta didik dipengaruhi oleh kondisi fisik seperti tinggi badan, berat badan, daya tahan tubuh, dan lain-lain untuk mengikuti pembelajaran senam lantai

guling depan. Seseorang baik postur tubuh maupun kemampuan gerakannya sangat menentukan seseorang tersebut dapat melakukan dan menguasai suatu cabang olahraga. Hal ini dapat dijabarkan sebagai berikut: struktur tubuh seperti tinggi badan, kekuatan, ketepatan, dan koordinasi.

b. Indikator Psikologis

Psikologis termasuk faktor penghambat dalam pembelajaran senam lantai guling depan. Misalnya peserta didik merasa mudah lelah setelah mengikuti pembelajaran senam lantai guling depan, dengan keadaan tersebut sehingga peserta didik merasa kesulitan jika mengikuti pembelajaran senam lantai guling depan.

2. Faktor Eksternal

a. Indikator Guru

peserta didik menganggap bahwa guru pada saat pembelajaran kurang bisa mengatasi kendala yang dialami peserta didik pada saat pembelajaran senam lantai guling depan. Misalnya guru kurang memberikan motivasi pada peserta didik yang mengalami kesulitan pada pembelajaran senam lantai guling depan, dan guru juga kurang memberikan contoh akan gerakan dalam pembelajaran senam lantai guling depan.

b. Indikator Sarana Prasarana

Sekolah belum memberikan kecukupan fasilitas pembelajaran senam lantai guling depan dengan baik, misalnya matras yang terlalu tipis tidak aman dipergunakan untuk pembelajaran senam lantai mengguling depan yang dimiliki sekolah kurang memadai untuk proses pembelajaran, matras yang ada

terlalu sempit, dan jumlah matras kurang/ tidak sesuai dengan jumlah siswa, fasilitas olahraga memegang peran penting dalam usaha meningkatkan kemampuan berolahraga. Tanpa fasilitas, jalannya pembinaan olahraga akan mengalami kepincangan atau tersendat-sendat bahkan proses pembinaan bisa berhenti sama sekali. Apabila peserta didik melakukan kegiatan belajar, tanpa didukung adanya alat dan fasilitas pendidikan yang lengkap hal ini dapat menghilangkan gairah praktek bagi siswa. Sebaliknya jika peserta didik melakukan kegiatan belajar yang didukung dengan fasilitas yang lengkap hal ini akan memberikan gairah belajar pada siswa.

c. Indikator Lingkungan Sekolah

Lingkungan sekolah peserta didik cukup ikut berpengaruh terhadap pembelajaran senam lantai guling depan. Misalnya karena lokasi sekolah yang ramai mengganggu pembelajaran senam lantai guling depan, jika hujan pembelajaran dilaksanakan di dalam kelas tempat kurang luas. Meskipun kebanyakan orangtua peserta didik selalu menasehati anaknya untuk berolahraga ,akan tetapi banyak peserta didik yang tidak menyukai olahraga senam lantai, sehingga peserta didik mengalami kesulitan dalam pembelajaran.

C. Keterbatasan Hasil Penelitian

Pelaksanaan penelitian ini diupayakan semaksimal mungkin sesuai dengan maksud dan tujuan penelitian. Namun demikian masih dirasakan adanya keterbatasan dan kelemahan yang tidak dapat dihindari antara lain : Pengumpulan data dalam penelitian ini hanya didasarkan hasil isian angket sehingga dimungkinkan adanya unsur kurang objektif dalam proses pengisian

seperti adanya saling bersamaan dalam pengisian angket. Selain itu, faktor yang digunakan untuk mengungkap seberapa besar Penghambat peserta didik dalam pembelajaran senam lantai guling depan kelas IV di MI Darul Ma'arif 1 Serut Kabupaten Bantul sangat terbatas sehingga perlu dilakukan penelitian lain yang lebih luas untuk mengungkap penghambat peserta didik belajar senam lantai guling depan secara menyeluruh.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian diketahui penghambat peserta didik dalam pembelajaran senam lantai guling depan kelas IV di Madrasah Ibtidaiyah Darul Ma'arif Serut Kabupaten Bantul, kategori sangat tinggi sebesar (3,8%), kategori tinggi (30,8%), kategori sedang (46,2%), kategori rendah (11,5%), dan kategori sangat rendah (7,7%), sehingga dapat disimpulkan bahwa faktor penghambat peserta didik dalam pembelajaran senam lantai guling depan kelas IV di MI Darul Ma'arif 1 Serut Kabupaten Bantul adalah sedang .

B. Implikasi Hasil Penelitian

Hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai sumber informasi untuk mengetahui seberapa besar penghambat peserta didik dalam pembelajaran senam lantai guling depan kelas IV di MI Darul Ma'arif 1 Serut Kabupaten Bantul. Dengan diketahuinya seberapa besar penghambat peserta didik dalam pembelajaran senam lantai guling depan, dapat digunakan masukan untuk peserta didik dengan mengetahui faktor apa yang paling menghambat dalam belajar guling depan serta dapat menjadi reaksi bagi peserta didik untuk mengatasi/mengurangi penghambat tersebut. Bagi pihak guru dan sekolah untuk mengurangi Penghambat yang dialami peserta didik pada saat belajar guling depan demi tercapainya tujuan pembelajaran yang diinginkan.

C. Saran

Berdasarkan hasil pembahasan, kesimpulan, implikasi, dan keterbatasan penelitian yang telah dikemukakan diatas, saran yang dapat dikemukakan bagi pihak-pihak yang terkait antara lain:

1. Bagi Pihak Sekolah

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan masukan untuk pihak sekolah agar dapat menyediakan lingkungan atau tempat olahraga yang representatif sehingga mengurangi penghambat peserta didik belajar senam lantai guling depan.

2. Bagi Guru Pendidikan Jasmani

Guru pendidikan jasmani supaya dapat mengembangkan kegiatan pembelajaran di sekolah, serta memberikan penguatan atau motivasi bagi peserta didik yang mengikuti pembelajaran di sekolah.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Diharapkan memperhatikan segala sesuatu yang menjadi hal-hal dalam keterbatasan penelitian ini sehingga penelitian ini dapat disempurnakan lagi melalui penelitian sejenis berikutnya.

DAFTAR PUSTAKA


- Adi, S. (2018). *Bentuk-Bentuk Dasar Gerakan Senam*. Malang: Universitas Negeri Malang.
- Arikunto, S. (2006). *Prosedur Penelitian*. Jakarta: PT Rineka Cipta.
- _____. (2010). *Metode Penelitian*. Bandung: Alfa Beta.
- _____. (2014). *Prosedur Penelitian*. Jakarta: PT Rineka Cipta.
- Aunurrahman. (2014). *Belajar dan Pembelajaran*. Bandung: Alfabeta
- Depdiknas. (2006). *Kurikulum Berbasis Kompetensi Mata Pelajaran Pendidikan Jasmani Sekolah dasar dan Madrasah Ibtidaiyah*. Jakarta.
- Firmansyah, H. (2009). *Hubungan Motivasi Berprestasi peserta didik dengan Hasil Belajar Pendidikan Jasmani*. Jurnal Pendidikan Jasmani.
- Hadi, S. (2001). *Analisis Butir untuk Instrumen Angket dan Skala dengan Basica*. Yogyakarta: Andi Offset.
- Hamalik, O. (1992). *Psikologi Belajar Mengajar*. Bandung: Sinar Baru Algesindo.
- _____. (2010). *Media pendidikan*. Bandung: Penertbit Alumni.
- Hurlock, E.B. (2008). *Perkembangan anak jilid 2*. Jakarta: Erlangga.
- Jahja, Y. (2011). *Psikologi Perkembangan*. Jakarta: Kencana Media Grup.
- Kemenpora. (2005). *Undang-Undang RI Nomor 3, Tahun 2005, tentang Sistem Keolahragaan Nasional*.
- Mahendra, A. (2001). *Senam*. Jakarta: Departemen Pendidikan Nasional
- Mashud. (2015). Pendekatan pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan di era abad 21. *Jurnal Multilateral*, 2, 89-114.
- Muhajir. (2004). *Pendidikan Jasmani Teori dan Praktek SMA untuk Kelas X*. Jakarta: Penerbit.
- Murti, T. (2018). Perkembangan fisik motorik dan perseptual serta implikasinya pada pembelajaran di sekolah dasar. *Wahana Sekolah Dasar (Kajian Teori dan Praktik Pendidikan)* Tahun 26, Nomor 1, halaman 21-28.
- Rukajat, A. (2018). *Pendekatan penelitian kuantitatif*. Yogyakarta: Budi Utama

- Subini, Nini. (2016). *Mengatasi Kesulitan Belajar Pada Anak*. Jogjakarta: Javalitera
- Sudijandoko, A. (2010). *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia. Volume 7, Nomor 1*. Yogyakarta: FIK-UNY, jl. Kolombo 1.
- Sugihartono, (2007). *Psikologi pendidikan*. Yogyakarta. UNY Press.
- Suharjana, F. (2011). Pengembangan Belajar Senam Melalui Bermain Di Sekolah Dasar. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia, 8, 1*.
- Suherman, A. (2000). *Dasar-Dasar Penjaskes*. Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan.
- Sukendro, H. (2017). Peningkatan Hasil Belajar Gerak Dasar, Pembelajaran Bermain Kata Sandi peserta didik SD Negeri 47 Kota Jambi. *Journal Physical Education, Health and Recreation, 2(1), 39*.
- Sukintaka. (2004). *Teori pendidikan jasmani*. Yogyakarta: Esa Grafika.
- Suprihatin, S. (2015). Upaya Meningkatkan Motivasi Belajar Siswa. *Jurnal Pendidikan Ekonomi UM Metro, 3(1), 73–82*.
- Susanto, E. (2017). *Dasar-Dasar Pendidikan Jasmani*. Yogyakarta: UNY Press
- Suyedi, S.S. & Idrus, Y. (2019) Hambatan-hambatan Belajar yang Mempengaruhi Hasil Belajar Mahapeserta didik dalam Pembelajaran Mata Kuliah Dasar Desain Jurusan IKK FPP UNP. *Gorga Jurnal Seni Rupa, 8(1), 121-128*.
- Syarifuddin. (2010). *Panduan TA Keperawatan dan Kebidanan dengan SPSS*.
- Tilarso. (2000). *Sehat dan Bugar Sepanjang Usia dengan Senam*. Semarang: Seminar dan Lokakarya.
- Waras. (2018). Peningkatan Hasil Belajar Senam Lantai melalui Teknik Modeling. *Jurnal Riset dan Konseptual, 1, 113-119*.

LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat Izin Uji Coba Instrumen

SURAT IZIN UJI INSTRUMEN https://admin.eservice.uny.ac.id/surat-izin/cetak-uji-instrum



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

6 Juni 2022


Nomor : 198/UN34.16/LT/2022
Lamp. : 1 Bendel Proposal
Hal : Permohonan Izin Uji Instrumen Penelitian


Yth . Kepala SD Muhammadiyah Tegallayang 1.
Tegallayang, Caturharjo, Pandak, Bantul

Kami sampaikan dengan hormat kepada Bapak/Ibu, bahwa mahasiswa kami berikut ini:

Nama	: Yoga Aji Saputra
NIM	: 18604224046
Program Studi	: Pendidikan Jasmani Sekolah Dasar - S1
Judul Tugas Akhir	: Faktor Hambatan Peserta Didik dalam Pembelajaran Senam Lantai Guling Depan Kelas IV di Madrasah Ibtidaiyah Darul Ma'arif 1 Serut Kabupaten Bantul
Waktu Uji Instrumen	: Senin - Selasa, 6 - 7 Juni 2022

bermaksud melaksanakan uji instrumen untuk keperluan penulisan Tugas Akhir. Untuk itu kami mohon dengan hormat Ibu/Bapak berkenan memberikan izin dan bantuan seperlunya.
Atas izin dan bantuannya diucapkan terima kasih.

Wakil Dekan Bidang Akademik,

Drs. Yulik Prasetyo, S.Or., M.Kes.
NIP. 19820815 200501 1 002



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

1 of 1 6/6/2022, 8:28 AM

Lampiran 2. Surat Keterangan Uji Coba Instrumen dari Sekolah



**DINAS PENDIDIKAN, PEMUDA, DAN OLARHAGA
KORWIL BIDIK KAPANEWON PANDAK
SD MUHAMMADIYAH TEGALLAYANG I
Alamat : Tegallayang, Caturharjo, Pandak, Bantul**

SURAT KETERANGAN

Nomor: 421 / 0 26 / 0. Pnd - 21 / 2022

Assalamu'alaikum Wr. Wb.

Yang bertandatangan di bawah ini:

Nama : Dra. UMI SALAMAH
NIP : 19651020 198509 2 002
Pangkat/ golongan : Pembina/ IV a
Jabatan : Kepala Sekolah
Unit kerja : SD Muhammadiyah Tegallayang I

Menerangkan dengan sesungguhnya bahwa:

Nama : Yoga Aji Saputra
NIM : 18604224046
Fakultas : Ilmu Keolahragaan
Program Studi : S1-PGSD Pendidikan Jasmani
Universitas : Negeri Yogyakarta

Bersama surat ini kami sampaikan bahwa mahasiswa tersebut diatas benar-benar telah melaksanakan Uji Coba Instrument Penelitian pada waktu 6-7 Juni 2022 dalam rangka penyusunan skripsi dengan judul "Faktor-Faktor Hambatan Peserta Didik Dalam Pembelajaran Senam Lantai Guling Depan Kelas IV" di SD Muhammadiyah Tegallayang I Kabupaten Bantul.

Demikian surat ini kami buat dengan sebenar-benarnya agar dapat digunakan sebagaimana mestinya, atas perhatiannya diucapkan terimakasih.

Wassalamu'alaikum Wr. Wb.

Tegallayang, 7 Juni 2022

Kepala Sekolah




Dra. UMI SALAMAH

NIP. 196510201985092002

Lampiran 3. Surat Izin Penelitian

SURAT IZIN PENELITIAN <https://admin.eservice.uny.ac.id/surat-izin/cetak-penelitian>



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


Nomor : 889/UN34.16/PT.01.04/2022 9 Juni 2022
Lamp. : 1 Bendel Proposal
Hal : **Izin Penelitian**

**Yth. Kepala Sekolah MIS Darul Ma'arif 1 Serut
Gupakwarak, Sendangsari, Pajangan, Bantul.**

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

Nama	: Yoga Aji Saputra
NIM	: 18604224046
Program Studi	: Pendidikan Jasmani Sekolah Dasar - S1
Tujuan	: Memohon izin mencari data untuk penulisan Tugas Akhir Skripsi (TAS)
Judul Tugas Akhir	: Faktor Hambatan Peserta Didik dalam Pembelajaran Senam Lantai Guling Depan Kelas IV di Madrasah Ibtidaiyah Darul Ma'arif 1 Serut Kabupaten Bantul
Waktu Penelitian	: 10 - 17 Juni 2022

Untuk dapat terlaksananya maksud tersebut, kami mohon dengan hormat Bapak/Ibu berkenan memberi izin dan bantuan seperlunya.
Demikian atas perhatian dan kerjasamanya kami sampaikan terima kasih.



Wakil Dekan Bidang Akademik,
Andik Prasetyo, S.Or., M.Kes.
NIP 19820815 200501 1 002

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

of 1 6/9/2022, 2:01 PM

Lampiran 4. Surat Keterangan Penelitian dari Sekolah



LEMBAGA PENDIDIKAN MA'ARIF NU KABUPATEN BANTUL
MADRASAH IBTIDAIYAH DARUL MA'ARIF 1 SERUT

Alamat : Gupakwarak Sendangsari Pajangan Bantul Yogyakarta 55751
Telp. (0274) 2815814 E-mail: midarulmaarif1serut@gmail.com

SURAT KETERANGAN

Nomor : 192/MIDA-A2/VI/2022

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : **SRI HANDAYANI**
NUPTK : 6545749650300002
NIP : 197102132005012001
Pangkat/ Gol. Ruang : Penata Tingkat I/ III d
Jabatan : Kepala MIS Darul Ma'arif 1 Serut

Menerangkan dengan ini sesungguhnya bahwa :

Nama : **YOGA AJI SAPUTRA**
NIM : 18604224046
Fakultas : Ilmu Keolahragaan
Program Studi : S1-PGSD Pendidikan Jasmani
Universitas : Universitas Negeri Yogyakarta

Berdasarkan surat ini kami sampaikan bahwa mahasiswa tersebut di atas benar-benar telah melaksanakan Penelitian pada tanggal 10 – 17 Juni 2022 dalam rangka penyusunan skripsi dengan judul “Faktor-Faktor Hambatan Peserta Didik dalam Pembelajaran Senam Lantai Guling Depan Kelas IV” di MI Darul Ma'arif 1 Serut Kabupaten Bantul.

Demikian surat ini kami buat sebenar-benarnya agar dapat digunakan sebagaimana mestinya, atas perhatiannya diucapkan terimakasih.

Pajangan, 15 Juni 2022
Kepala Madrasah,



SRI HANDAYANI, S.Pd
NIP. 197102132005012001

Lampiran 5. Soal Uji Coba Instrumen

UJI COBA INSTRUMEN PENELITIAN

A. Identitas Responden

Nama :

Kelas :

No. Absen :

B. Petunjuk menjawab pertanyaan

1. Berilah tanda *check list* (\checkmark) pada salah satu jawaban:

SS : Sangat Setuju

S : Setuju

KS : Kurang Setuju

SKS : Sangat Kurang Setuju

2. Bacalah setiap pertanyaan terlebih dahulu dengan seksama.

Contoh:

NO	Pernyataan	Jawaban			
		SS	S	KS	SKS
1	Saya menyenangi pembelajaran senam lantai gulig depan	\checkmark			

NO	Pernyataan	Jawaban			
		SS	S	KS	SKS
	Faktor Internal				
	Fisik				
1	Saya melakukan pemanasan terlebih dahulu sebelum melakukan gerakan guling depan agar otot siap.				
2	Otot lengan saya kuat sehingga dapat mendukung dalam melakukan guling depan.				
3	Saya memiliki kelenturan yang baik sehingga dapat mendukung gerakan guling depan.				
4	Saya merasa mudah saat melakukan gerakan senam lantai guling depan karena berat badan saya tidak berlebihan.				
5	Berat badan saya berlebihan, namun tidak menyulitkan melakukan gerakan guling depan.				
6	Otot lengan saya lemah sehingga tidak dapat				

	mendukung dalam melakukan gerakan guling depan.				
7	Tubuh saya tidak lentur sehingga tidak mendukung dalam melakukan gerakan guling depan.				
8	Berat badan saya berlebihan sehingga saya kesulitan saat melakukan gerakan guling depan.				
9	Saya merasa pusing saat melakukan gerakan guling depan.				
10	Saya sering merasa kelelahan saat melakukan gerakan guling depan.				
11	Badan saya sering sakit setelah melakukan gerakan guling depan.				
	Psikologis				
12	Saya merasa senang saat pembelajaran senam lantai guling depan.				
13	Saya merasa takut saat melakukan gerakan guling depan.				
14	Saya merasa kurang percaya diri saat melakukan gerakan guling depan dihadapan teman-teman.				
15	Saya tidak bersungguh-sungguh saat melakukan gerakan guling depan.				
16	Saya sangat bersemangat saat pembelajaran senam lantai guling depan.				
	Faktor Eksternal				
	Guru				
17	Guru memberikan pujian dengan kata “bagus” ketika saya berhasil melakukan gerakan guling depan.				
18	Guru memberikan motivasi kepada saya saat pembelajaran senam lantai guling depan.				
19	Guru membantu saya saat kesulitan mempelajari gerakan guling depan.				
20	Guru memberikan koreksi kepada saya saat pembelajaran senam lantai guling depan.				
21	Guru saat memberikan materi guling depan sangat sulit dimengerti.				
22	Guru memberi teguran membuat saya tidak bersemangat lagi untuk mengikuti pembelajaran				
23	Guru tidak memberi motivasi kepada saya saat pembelajaran senam lantai guling depan.				
	Sarana Prasarana				
24	Saya merasa senang jika sarana dan prasarana dalam pembelajaran guling depan memadai.				
25	Sarana dan prasarana yang digunakan saat pembelajaran tidak berbahaya dan aman.				
26	Matras yang digunakan terlalu tipis saat pembelajaran senam lantai guling depan.				

27	Jumlah matras tidak sesuai dengan jumlah siswa.				
28	Sekolahan tidak memiliki media gambar guling depan.				
29	Matras yang digunakan saat pembelajaran guling depan sudah rusak.				
	Lingkungan Sekolah				
30	Keadaan lingkungan sekolah yang terlalu ramai kurang mendukung saat pembelajaran guling depan.				
31	Jika cuaca hujan pembelajaran dilakukan di ruang kelas yang kurang luas.				
32	Saat cuaca panas mengakibatkan saya terganggu dalam melakukan pembelajaran gerakan guling depan.				
33	Orang tua saya mendukung saya untuk mengikuti pembelajaran senam lantai guling depan.				
34	Lingkungan sekolah saya selalu bersih sehingga selalu bersemangat saat pembelajaran senam lantai guling depan.				
35	Orang tua memberi respon baik ketika saya mendapat pembelajaran senam lantai guling depan.				

Lampiran 6. Data Uji Coba Instrumen

NO. NAMA RESPONDEN	PERNYATAAN																																			JML	
	FAKTOR INTERNAL										FAKTOR EKSTERNAL																										
	FISIK										PSIKOLOGIS					GURU					SARPRAS					LINGKUNGAN											
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35		
1 FATHAN	4	3	2	4	3	2	2	3	3	4	3	2	4	3	2	3	3	4	3	3	3	4	4	3	3	3	3	3	2	3	3	3	2	4	3	3	105
2 ZULFAN	3	3	2	2	3	2	4	3	2	4	2	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	2	3	1	3	2	2	2	3	2	3	94	
3 FELLIN ALUARAR	3	3	2	4	3	2	2	3	4	4	4	3	4	3	3	3	3	3	3	3	2	4	4	4	3	4	3	1	4	3	3	3	4	3	110		
4 HAFIS	3	3	3	3	3	3	3	4	4	3	4	3	4	1	4	3	3	3	3	4	3	3	4	3	3	2	1	4	4	1	3	3	2	3	106		
5 HAMMAM	3	3	2	4	3	3	2	3	2	3	3	2	4	3	3	3	3	3	3	2	2	4	3	3	4	1	2	3	4	3	3	3	2	3	100		
6 VALEN	4	4	4	4	4	2	2	2	3	2	3	3	4	4	3	4	3	4	4	4	2	3	4	3	4	3	2	1	3	2	3	2	4	4	111		
7 IHAM PERMANA	4	3	2	3	3	4	4	4	2	4	4	3	4	4	2	4	3	4	4	3	3	4	4	4	3	4	1	2	4	3	2	2	4	4	115		
8 KARINA SAFAS.	3	3	2	3	3	3	2	3	2	3	2	3	4	2	3	3	3	2	3	3	2	4	3	3	3	4	3	2	4	3	3	3	3	3	101		
9 IRUL	3	3	1	3	2	4	3	4	4	4	3	3	4	4	3	2	3	4	4	3	3	4	3	4	4	4	3	2	4	3	3	3	3	3	112		
10 MIRZA	3	2	2	2	3	2	3	3	2	3	2	3	3	1	2	3	4	3	3	1	2	3	3	3	3	3	2	2	4	2	1	3	3	3	90		
11 AZZAM	3	4	3	4	3	3	3	3	4	4	3	2	4	4	2	2	2	3	4	3	2	3	3	3	3	4	1	2	3	2	1	4	3	3	103		
12 M. LUQMAN	3	3	2	3	3	3	2	3	4	3	3	3	4	4	1	3	3	3	3	2	2	4	3	2	4	3	2	4	1	1	3	4	2	4	3	99	
13 MUTIA AYU'N.	3	3	2	4	3	3	2	3	4	4	3	3	4	4	3	3	4	3	3	2	4	4	3	3	4	3	2	4	4	4	3	3	4	3	113		
14 RAZTIA HASNA F.	4	3	1	3	3	3	2	2	2	1	3	2	4	2	4	2	3	3	3	2	3	4	3	3	2	3	1	4	4	3	2	3	3	3	96		
15 SAFA REGINA P.	4	3	3	3	1	2	2	4	4	4	3	2	4	2	3	3	2	4	3	3	3	3	4	4	3	4	2	2	4	3	2	3	3	4	106		
16 SHEIKA JASMINE H.	4	3	3	3	2	2	4	3	4	4	3	3	2	4	3	4	4	4	4	3	3	3	3	4	4	3	4	1	4	4	4	4	4	4	118		
17 TALITHA NUR N.	4	4	4	4	1	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	1	4	4	4	4	4	4	134		
18 WILDAN L H	4	3	3	2	4	4	2	3	4	4	1	4	4	3	4	4	2	3	4	1	3	4	3	3	4	3	3	2	1	4	1	3	3	4	107		
19 WILDAN R	4	3	2	3	3	2	1	3	4	4	3	2	2	4	1	2	3	3	4	3	2	3	3	4	2	2	2	1	4	4	1	3	4	2	96		
20 ZANKA ALIFAA	2	4	2	3	4	3	2	3	2	3	3	3	3	3	3	4	3	4	2	2	4	4	4	3	4	3	2	4	4	3	3	4	4	4	111		

Lampiran 7. Data Uji Validitas dan Reliabilitas Instrumen

No	<i>Pearson Correlations</i>	<i>Significant</i>	Keterangan	No	<i>Pearson Correlations</i>	<i>Significant</i>	Keterangan
1	0,287	0,220	Tidak valid	21	0,618	0,004	Valid
2	0,542	0,014	Valid	22	0,446	0,049	Valid
3	0,615	0,004	Valid	23	0,441	0,051	Tidak valid
4	0,471	0,036	Valid	24	0,464	0,039	Valid
5	-0,365	0,114	Tidak valid	25	0,506	0,023	Valid
6	0,407	0,075	Tidak valid	26	0,506	0,023	Valid
7	0,422	0,064	Tidak valid	27	0,611	0,004	Valid
8	0,509	0,022	Valid	28	0,254	0,281	Tidak valid
9	0,607	0,005	Valid	29	0,515	0,020	Valid
10	0,585	0,007	Valid	30	0,528	0,017	Valid
11	0,522	0,018	Valid	31	0,760	0,000	Valid
12	0,714	0,000	Valid	32	0,401	0,080	Tidak valid
13	0,579	0,007	Valid	33	0,554	0,011	Valid
14	0,258	0,273	Tidak valid	34	0,652	0,002	Valid
15	0,513	0,021	Valid	35	0,693	0,001	Valid
16	0,780	0,000	Valid				
17	0,552	0,012	Valid				
18	0,553	0,011	Valid				
19	0,493	0,027	Valid				
20	0,444	0,050	Valid				

Tingkat *significant* > 5% atau 0,05.

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
,857	27

Di dapat nilai Alpha Cronbach sebesar 0,857 sehingga dikatakan instrument tersebut reliable.

Lampiran 8. Soal Penelitian

ANGKET PENELITIAN

A. Identitas Responden

Nama :

Kelas :

No. Absen :

B. Petunjuk menjawab pertanyaan

3. Berilah tanda *check list* (\checkmark) pada salah satu jawaban:

SS : Sangat Setuju

S : Setuju

KS : Kurang Setuju

SKS : Sangat Kurang Setuju

4. Bacalah setiap pertanyaan terlebih dahulu dengan seksama.

Contoh:

NO	Pernyataan	Jawaban			
		SS	S	KS	SKS
1	Saya menyenangi pembelajaran senam lantai guling depan.	\checkmark			

NO	Pernyataan	Jawaban			
		SS	S	KS	SKS
	Faktor Internal				
	Fisik				
1.	Otot lengan saya kuat sehingga dapat mendukung dalam melakukan guling depan.				
2.	Saya memiliki kelenturan yang baik sehingga dapat melakukan gerakan guling depan.				
3.	Saya merasa mudah saat melakukan gerakan senam lantai guling depan karena berat badan saya tidak berlebihan.				

4.	Berat badan saya berlebihan sehingga saya kesulitan saat melakukan gerakan guling depan.				
5.	Saya merasa pusing saat melakukan gerakan guling depan.				
6.	Saya sering merasa kelelahan saat melakukan gerakan guling depan.				
7.	Badan saya sering sakit setelah melakukan gerakan guling depan.				
Psikologis					
8.	Saya merasa senang saat pembelajaran senam lantai guling depan.				
9.	Saya merasa takut saat melakukan gerakan guling depan.				
10.	Saya tidak bersungguh-sungguh saat melakukan gerakan guling depan.				
11.	Saya sangat bersemangat saat pembelajaran senam lantai guling depan.				
Faktor Eksternal					
Guru					
12.	Guru memberikan pujian dengan kata “bagus” ketika saya berhasil melakukan gerakan guling depan.				
13.	Guru memberikan motivasi kepada saya saat pembelajaran senam lantai guling depan.				
14.	Guru membantu saya saat kesulitan mempelajari gerakan guling depan.				
15.	Guru memberikan koreksi kepada saya saat pembelajaran senam lantai guling depan.				
16.	Guru memberikan materi guling depan sangat sulit di mengerti.				
17.	Guru memberi teguran membuat saya tidak				

	bersemangat lagi untuk mengikuti pembelajaran				
	Sarana Prasarana				
18.	Saya merasa senang jika sarana dan prasarana dalam pembelajaran guling depan memadai.				
19.	Sarana dan prasarana yang digunakan saat pembelajaran tidak berbahaya dan aman.				
20.	Matras yang digunakan terlalu tipis saat pembelajaran senam lantai guling depan.				
21.	Jumlah matras tidak sesuai dengan jumlah siswa.				
22.	Matras yang digunakan saat pembelajaran guling depan sudah rusak.				
	Lingkungan Sekolah				
23.	Keadaan lingkungan sekolah yang terlalu ramai kurang mendukung saat pembelajaran guling depan.				
24.	Jika cuaca hujan pembelajaran dilakukan di ruang kelas yang kurang luas.				
25.	Orang tua saya mendukung saya untuk mengikuti pembelajaran senam lantai guling depan.				
26.	Lingkungan sekolah saya selalu bersih sehingga selalu bersemangat saat pembelajaran senam lantai guling depan.				
27.	Orang tua memberi respon baik ketika saya mendapat pembelajaran senam lantai guling depan.				

Lampiran 9. Hasil Penelitian

NO.	NAMA RESPONDEN	FAKTOR INTERNAL										PERNYATAAN																					
		FISIK							PSIKOLOGIS			GURU										FAKTOR EKSTERNAL											
		1	2	3	4	5	6	7	TTL	8	9	10	11	TTL	12	13	14	15	16	17	TTL	18	19	20	21	22	TTL	23	24	25	26	27	TTL
1	M. FADIL	4	4	4	3	4	3	4	26	4	3	4	4	15	4	4	3	3	4	4	22	4	4	3	4	4	19	3	4	4	4	19	
2	ULLI ALBAB	4	4	3	3	4	4	4	26	4	3	4	4	15	4	4	4	4	4	4	24	3	4	3	4	4	18	4	4	4	4	20	
3	ALDI AHMAD	3	3	3	2	3	3	3	20	3	4	3	3	13	3	3	3	2	3	17	3	3	4	3	3	16	3	3	3	3	4	16	
4	ALEK DWI S.	4	3	3	3	4	3	3	23	4	4	3	4	15	3	3	4	3	3	4	20	4	4	3	4	3	18	3	3	4	4	17	
5	M. BASTEN ALFA	4	4	4	3	4	4	4	27	4	3	4	4	15	3	4	4	3	4	4	22	4	4	3	4	3	18	3	3	4	4	17	
6	MUHAMMAD RIZQI	4	3	4	2	4	3	4	24	4	3	4	3	14	4	4	4	3	4	4	23	3	4	3	2	4	16	4	4	4	4	20	
7	AHMAD HAIKAL T.	4	3	4	3	4	4	4	26	4	3	4	4	14	4	4	4	4	4	4	24	4	4	4	4	4	20	4	3	4	4	19	
8	ANITYA FAIDAH A.	4	3	3	3	4	3	4	24	4	3	4	4	15	4	4	4	3	4	4	23	4	4	3	4	4	19	3	3	4	4	18	
9	ARZA AZIZ M.	4	3	3	3	4	3	3	23	4	3	3	3	13	3	4	4	3	4	4	22	3	4	3	4	4	18	3	4	4	4	3	18
10	FAIZAL RAMADHAN	2	3	4	3	3	2	3	20	3	3	2	3	11	3	4	3	3	3	19	3	3	3	2	4	15	2	3	3	3	3	14	
11	JIHAN ARNA	4	3	4	3	4	3	4	25	4	3	4	4	15	4	4	4	3	4	4	23	4	4	3	4	4	19	3	3	4	4	18	
12	KHANAYA AURA	4	4	4	3	4	4	4	27	4	3	4	4	15	4	4	4	3	4	4	23	3	4	3	4	4	17	3	3	4	4	18	
13	KURNIAWATI	4	4	4	4	4	4	4	28	4	3	4	4	15	4	3	4	2	4	4	21	4	4	4	4	4	20	3	3	4	3	17	
14	LAILATUL M.	3	4	4	3	4	4	3	25	4	4	4	4	16	4	4	4	3	4	3	22	4	4	3	4	4	19	4	4	4	4	20	
15	M. ASYROFUL	4	4	4	3	4	3	4	26	4	4	4	3	15	4	4	4	3	4	4	23	3	4	3	4	4	18	4	3	4	4	19	
16	M. NUR TADHO	4	3	4	3	4	3	3	24	4	4	4	4	16	4	3	4	3	4	4	22	3	4	3	4	4	18	3	4	4	4	19	
17	M. SAFIER F.	4	3	4	3	4	3	4	25	4	3	4	4	15	4	3	4	4	4	23	3	4	3	4	4	4	18	3	4	4	4	19	
18	NIA NOVIANA	4	3	3	3	4	4	4	25	4	3	4	3	14	3	3	3	3	4	19	4	4	4	4	4	20	3	3	4	4	4	18	
19	NAZULAR	3	4	4	4	4	3	4	26	4	4	3	4	15	4	4	4	3	4	23	3	4	3	3	4	17	3	3	3	4	3	16	
20	PUTRA EKA	4	4	3	3	4	3	4	25	4	4	4	4	16	3	4	3	3	4	4	21	4	4	3	3	18	3	4	4	4	4	19	
21	RIZKA NUR ALIFA	2	3	3	4	3	3	3	21	4	4	4	4	16	3	3	3	4	4	3	20	4	4	2	2	3	15	3	2	4	3	16	
22	SAFINATUL KHUSNA	3	3	4	2	3	3	4	22	3	3	4	4	14	4	3	4	2	4	3	20	3	3	4	3	3	16	1	3	4	4	16	
23	ULYA ROFIQOH	4	4	4	4	4	4	4	28	4	4	4	4	16	4	4	4	4	4	4	24	4	4	4	4	4	20	4	4	4	4	20	
24	UMMU'IFFAH	4	3	4	3	4	3	4	25	4	3	4	4	15	4	4	4	4	4	4	24	4	4	4	4	4	20	3	4	4	4	19	
25	WANDA ARYANTI	4	4	4	4	4	4	4	28	3	4	4	4	15	4	3	4	3	4	4	22	3	4	4	4	4	19	4	3	4	4	18	
26	RASMINI	4	3	4	3	4	4	3	25	4	3	4	3	14	4	3	4	3	4	4	22	3	3	4	3	4	17	3	3	4	3	17	

Lampiran 10. Data Statistik Hasil Penelitian

Statistics						
		X1	X2	X3	X4	X5
N	Valid	26	26	26	26	26
	Missing	0	0	0	0	0
Mean		24,77	14,69	21,85	18,00	17,96
Median		25,00	15,00	22,00	18,00	18,00
Mode		25	15	22 ^a	18	19
Std. Deviation		2,233	1,123	1,782	1,523	1,536
Minimum		20	11	17	15	14
Maximum		28	16	24	20	20
Sum		644	382	568	468	467

DATA KESELURUHAN					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	1	1	3,8	3,8	3,8
	2	8	30,8	30,8	34,6
	3	12	46,2	46,2	80,8
	4	3	11,5	11,5	92,3
	5	2	7,7	7,7	100,0
	Total	26	100,0	100,0	

FAKTOR INTERNAL					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	1	1	3,8	3,8	3,8
	2	10	38,5	38,5	42,3
	3	10	38,5	38,5	80,8
	4	3	11,5	11,5	92,3
	5	2	7,7	7,7	100,0
	Total	26	100,0	100,0	

FISIK					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	1	3	11,5	11,5	11,5
	2	7	26,9	26,9	38,5
	3	10	38,5	38,5	76,9
	4	3	11,5	11,5	88,5
	5	3	11,5	11,5	100,0
	Total	26	100,0	100,0	

PSIKOLOGIS					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	1	5	19,2	19,2	19,2
	3	13	50,0	50,0	69,2
	4	5	19,2	19,2	88,5
	5	3	11,5	11,5	100,0
	Total	26	100,0	100,0	

EKSTERNAL					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	1	3	11,5	11,5	11,5
	2	7	26,9	26,9	38,5
	3	9	34,6	34,6	73,1
	4	3	11,5	11,5	84,6
	5	4	15,4	15,4	100,0
	Total	26	100,0	100,0	

GURU					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	1	4	15,4	15,4	15,4
	2	7	26,9	26,9	42,3
	3	9	34,6	34,6	76,9
	4	3	11,5	11,5	88,5
	5	3	11,5	11,5	100,0
	Total	26	100,0	100,0	

SARANA PRASARANA					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	1	5	19,2	19,2	19,2
	2	5	19,2	19,2	38,5
	3	8	30,8	30,8	69,2
	4	6	23,1	23,1	92,3
	5	2	7,7	7,7	100,0
	Total	26	100,0	100,0	

LINGKUNGAN SEKOLAH					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	1	4	15,4	15,4	15,4
	2	7	26,9	26,9	42,3
	3	6	23,1	23,1	65,4
	4	8	30,8	30,8	96,2
	5	1	3,8	3,8	100,0
	Total	26	100,0	100,0	

Lampiran 11. Dokumentasi



Foto Bersama Ibu Kepala Sekolah MI Serut



Suasana Kelas IV MI Serut



Proses Pembagian Angket ke Siswa



Proses Pengumpulan Angket