

**TINGKAT KESULITAN MATA PELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI,
OLAHRAGA, DAN KESEHATAN (PJOK) MATERI SENAM LANTAI
SISWA KELAS X SMA NEGERI 1 SRANDAKAN KAB. BANTUL,
YOGYAKARTA DI MASA PANDEMI COVID-19**

TUGAS AKHIR SKRIPSI

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



Oleh:
Yayang Vicky Permadi
NIM 18601244005

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

**TINGKAT KESULITAN MATA PELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI,
OLAHRAGA, DAN KESEHATAN (PJOK) MATERI SENAM LANTAI
SISWA KELAS X SMA NEGERI 1 SRANDAKAN KAB. BANTUL,
YOGYAKARTA DI MASA PANDEMI COVID-19**

TUGAS AKHIR SKRIPSI

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



Oleh:
Yayang Vicky Permadi
NIM 18601244005

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

**TINGKAT KESULITAN MATA PELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI,
OLAHRAGA, DAN KESEHATAN (PJOK) MATERI SENAM LANTAI
SISWA KELAS X SMA NEGERI 1 SRANDAKAN KAB. BANTUL,
YOGYAKARTA DI MASA PANDEMI COVID-19**

Oleh:

Yayang Vicky Permadi
NIM 18601244005

ABSTRAK

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui tingkat kesulitan mata pelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) pada materi senam lantai siswa kelas X SMA Negeri 1 Srandakan Kab. Bantul, Yogyakarta di masa pandemi covid-19.

Penelitian ini merupakan jenis penelitian deskriptif kuantitatif dengan menggunakan metode survey. Subjek dalam penelitian ini yaitu siswa kelas X SMA Negeri 1 Srandakan Kab. Bantul, Yogyakarta sebanyak 29 orang dengan menggunakan teknik *sampling* yaitu *purposive sampling*. Teknik pengumpulan data menggunakan angket dengan jumlah pernyataan sebanyak 30 butir. Data yang terkumpul dianalisis menggunakan Penilaian Acuan Norma (PAN) dengan persentase.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat kesulitan mata pelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) pada materi senam lantai berada pada kategori “sangat rendah” sebesar 0% (0 siswa), kategori “rendah” sebesar 0% (0 siswa), kategori “tinggi” sebesar 96,55% (28 siswa), dan kategori “sangat tinggi” sebesar 3,45% (1 siswa). Sehingga, dapat dinyatakan bahwa tingkat kesulitan mata pelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) materi senam lantai siswa kelas X SMA Negeri 1 Srandakan Kab. Bantul, Yogyakarta di masa pandemi covid-19 dalam kategori tinggi.

Kata kunci: kesulitan belajar, pjok, senam lantai, dan pandemi covid-19.

**LEVEL OF DIFFICULTIES OF PHYSICAL EDUCATION COURSE
MATERIAL OF GYMNASTICS FOR THE TENTH GRADE STUDENTS
OF SMA NEGERI 1 SRANDAKAN, BANTUL REGENCY DURING
COVID-19 PANDEMIC**

By:

Yayang Vicky Permadi
NIM 18601244005

ABSTRACT

The objective of this study is to determine the level of difficulty of Physical Education course material of gymnastics for the tenth grade students of SMA Negeri 1 Srandakan (Srandakan 1 High School), Bantul Regency, Yogyakarta during the covid-19 pandemic.

This research was a type of descriptive quantitative research using survey methods. The research subjects were the tenth grade students of SMA Negeri 1 Srandakan, Bantul Regency, Yogyakarta as many as 29 people taken by using a sampling technique called purposive sampling. The data collection technique used a questionnaire with a total of 30 statement items. The data collected were analyzed by using the Norm Reference Assessment (PAN) with percentages.

The results show that the difficulty level of Physical Education course material of gymnastics is as follows: in the "very low" level at 0% (0 student), in the "low" level at 0% (0 student), in the "high" level at 96.55% (28 students), and in the "very high" level at 3.45% (1 student). Hence, it can be stated that the level of difficulty of the Physical Education course material of gymnastics for the tenth grade students of SMA Negeri 1 Srandakan, Bantul Regency, Yogyakarta during the covid-19 pandemic is in the high level.

Keywords: learning difficulties, Physical Education, gymnastic, and covid-19 pandemic

LEMBAR PERSETUJUAN

Tugas Akhir Skripsi dengan Judul

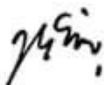
**TINGKAT KESULITAN MATA PELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI,
OLAHRAGA, DAN KESEHATAN (PJOK) MATERI SENAM LANTAI
SISWA KELAS X SMA NEGERI 1 SRANDAKAN KAB. BANTUL,
YOGYAKARTA DI MASA PANDEMI COVID-19**

Disusun oleh:

Yayang Vicky Permadi
NIM 18601244005

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

Mengetahui,
a.n. Ketua Program Studi,


Dr. Hedi Ardiyanto Hermawan, S.Pd., M.Or.
NIP. 197702182008011002

Yogyakarta, 22 Juni 2022
Disetujui,
Dosen Pembimbing,


Dr. Farida Mulyaningih, M.Kes.
NIP. 19630714198122001

SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Yayang Vicky Permadi
NIM : 18601244005
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Judul TAS : Tingkat Kesulitan Mata Pelajaran Pendidikan
Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK)
Materi Senam Lantai Siswa Kelas X SMA
Negeri 1 Srandakan Kab. Bantul, Yogyakarta di
Masa Pandemi Covid-19

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

Yogyakarta, 22 Juni 2022

Yang menyatakan,



Yayang Vicky Permadi

NIM. 18601244005




HALAMAN PENGESAHAN

Tugas Akhir Skripsi

**TINGKAT KESULITAN MATA PELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI,
OLAHRAGA, DAN KESEHATAN (PJOK) MATERI SENAM LANTAI
SISWA KELAS X SMA NEGERI 1 SRANDAKAN KAB. BANTUL,
YOGYAKARTA DI MASA PANDEMI COVID-19**

Disusun oleh:
Yayang Vicky Permadi
NIM. 18601244005

Telah dipertahankan di depan Tim Penguji Tugas Akhir Skripsi Program Studi
Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Yogyakarta
Pada tanggal 01 Juli 2022

Nama/Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
Dr. Farida Mulyaningsih, M.Kes. Ketua Penguji/Pembimbing		22/7 - 2022
Indah Prasetyawati Tri Purnama Sari, S.Or., M.Or. Sekertaris		21/7 - 2022
Prof. Dr. Pamuji Sukoco, M.Pd. Penguji		19/7 - 2022

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


Prof. Dr. Wawan Sundawan Suherman, M.Ed.
NIP. 196407071988121001 

MOTTO

“Merdekakan dirimu tanpa merampas kemerdekaan orang lain”

(Penulis)

“Bermimpi, Berusaha, Berjuang, dan Berbahagia”

(Penulis)

HALAMAN PERSEMBAHAN

Puji syukur alhamdulillah saya ucapkan kepada Allah SWT yang telah mempermudah saya dalam menyelesaikan tugas akhir skripsi ini. Selain itu skripsi ini saya persembahkan untuk:

1. Kedua orang tua saya Bapak Nangsiyo dan Ibu Suprapti, terima kasih telah menjadi orang tua yang sangat hebat, selalu mendukung dan mendoakan saya sehingga saya dapat mencapai hingga titik ini.
2. Adik saya Lestari Rahayu Rahmadani dan Nurita Setyaningsih yang selalu memberikan dukungan, semangat, dan doa kepada saya.

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 “Tingkat Kesulitan Mata Pelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) Materi Senam Lantai Siswa Kelas X SMA Negeri 1 Srandakan Kab. Bantul, Yogyakarta di Masa Pandemi Covid-19” dapat disusun dengan lancar sesuai harapan. Tugas Akhir Skripsi ini dapat diselesaikan tidak lepas dari bantuan dan kerjasama dengan berbagai pihak. Berkenaan dengan hal tersebut, penulis mengucapkan terima kasih kepada yang terhormat:

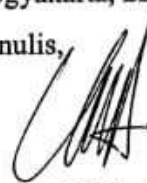
1. Ibu Dr. Farida Mulyaningsih, M.Kes. selaku Dosen Pembimbing TAS yang telah memberikan semangat, dorongan, dan bimbingan selama penyusunan Tugas Akhir Skripsi ini.
2. Tim Penguji selaku Ketua Penguji, Sekertaris, dan Penguji yang telah memberikan koreksi terhadap Tugas Akhir Skripsi ini.
3. Bapak Dr. Hedi Ardiyanto Hermawan, S.Pd., M.Or. selaku Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga dan Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi beserta dosen dan staf yang telah memberikan bantuan dan fasilitas selama proses penyusunan pra proposal hingga selesainya TAS ini.
4. Bapak Prof. Dr. Wawan Sundawan Suherman, M.Ed. selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan yang memberikan persetujuan pelaksanaan Tugas Akhir Skripsi.
5. Bapak Yuliantara, M.Pd. selaku Kepala Sekolah SMA Negeri 1 Srandakan yang telah memberikan bantuan memperlancar dalam pengambilan data selama proses penelitian Tugas Akhir Skripsi ini.
6. Bapak Farid Nur Hidayat, M.Pd, para guru, dan staf SMA Negeri 1 Srandakan yang telah memberikan bantuan memperlancar dalam pengambilan data selama proses penelitian Tugas Akhir Skripsi ini.

7. Semua pihak yang secara langsung maupun tidak langsung telah memberikan bantuan dan perhatiannya selama proses penyusunan Tugas Akhir Skripsi ini.

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

Yogyakarta, 22 Juni 2022

Penulis,



Yayang Vicky Permadi

NIM. 18601244005

DAFTAR ISI

HALAMAN PENGESAHAN.....	i
ABSTRAK.....	ii
ABSTRACT.....	iii
LEMBAR PERSETUJUAN.....	iv
SURAT PERNYATAAN.....	v
HALAMAN PENGESAHAN.....	vi
MOTTO	vii
HALAMAN PERSEMBAHAN	viii
KATA PENGANTAR	ix
DAFTAR ISI.....	xi
DAFTAR TABEL.....	xiii
DAFTAR GAMBAR	xv
DAFTAR LAMPIRAN.....	xvi
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Identifikasi Masalah	5
C. Pembatasan Masalah	6
D. Rumusan Masalah	6
E. Tujuan Penelitian	6
F. Manfaat Penelitian.....	7
BAB II KAJIAN PUSTAKA	9
A. Landasan Teori.....	9
1. Hakikat Kesulitan Belajar	9
2. Hakikat Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK).....	17
3. Hakikat Senam Lantai	25
B. Penelitian yang Relevan	29
C. Kerangka Berpikir	32
BAB III METODE PENELITIAN.....	35
A. Jenis Penelitian.....	35
B. Tempat dan Waktu Penelitian	35
C. Populasi dan Sampel Penelitian	36
1. Populasi	36
2. Sampel.....	36
D. Definisi Operasional Variabel Penelitian.....	37
E. Instrumen Penelitian dan Teknik Pengumpulan Data.....	38
1. Instrumen Penelitian.....	38
2. Teknik Pengumpulan Data.....	40
F. Validitas dan Reliabilitas Instrumen	41
1. Validitas Instrumen	41
2. Reliabilitas Instrumen	44
G. Teknik Analisis Data.....	45

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	47
A. Hasil Penelitian	47
B. Pembahasan.....	64
C. Keterbatasan Penelitian	68
BAB V SIMPULAN DAN SARAN	69
A. Kesimpulan	69
B. Implikasi.....	69
C. Saran.....	70
DAFTAR PUSTAKA	71
LAMPIRAN-LAMPIRAN.....	74

DAFTAR TABEL

Tabel 1.	Penelitian yang Relevan	32
Tabel 2.	Rincian Populasi Penelitian Siswa Kelas X SMA Negeri 1 Srandakan Kab. Bantul, Yogyakarta.	36
Tabel 3.	Rincian Sampel Penelitian Siswa Kelas X SMA Negeri 1 Srandakan Kab. Bantul, Yogyakarta.	37
Tabel 4.	Alternatif Jawaban Angket	38
Tabel 5.	Kisi-kisi Instrumen Penelitian	39
Tabel 6.	Hasil Uji Validitas Instrumen Penelitian	43
Tabel 7.	Katagori Stastistik Penelitian	46
Tabel 8.	Deskriptif Statistik Tingkat Kesulitan Mata Pelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) Materi Senam Lantai Siswa Kelas X SMA Negeri 1 Srandakan Kab. Bantul, Yogyakarta di Masa Pandemi Covid-19	47
Tabel 9.	Pengkategorian Data Tingkat Kesulitan Mata Pelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) Materi Senam Lantai Siswa Kelas X SMA Negeri 1 Srandakan Kab. Bantul, Yogyakarta di Masa Pandemi Covid-19	48
Tabel 10.	Deskriptif Statistik Faktor Internal Penyebab Tingkat Kesulitan Mata Pelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) Materi Senam Lantai	50
Tabel 11.	Pengkategorian Data Faktor Internal Penyebab Tingkat Kesulitan Mata Pelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) Materi Senam Lantai	50
Tabel 12.	Deskriptif Statistik Faktor Eksternal Penyebab Tingkat Kesulitan Mata Pelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) Materi Senam Lantai	52
Tabel 13.	Pengkategorian Data Faktor Eksternal Penyebab Tingkat Kesulitan Mata Pelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) Materi Senam Lantai	52
Tabel 14.	Deskriptif Statistik Aspek Fisiologis/Jasmani Penyebab Tingkat Kesulitan Mata Pelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) Materi Senam Lantai	54
Tabel 15.	Pengkategorian Data Aspek Fisiologis/Jasmani Penyebab Tingkat Kesulitan Mata Pelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) Materi Senam Lantai	55

Tabel 16.	Deskriptif Statistik Aspek Psikologis Penyebab Tingkat Kesulitan Mata Pelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) Materi Senam Lantai	56
Tabel 17.	Pengkategorian Data Aspek Psikologis Penyebab Tingkat Kesulitan Mata Pelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) Materi Senam Lantai	57
Tabel 18.	Deskriptif Statistik Aspek Keluarga Penyebab Tingkat Kesulitan Mata Pelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) Materi Senam Lantai	58
Tabel 19.	Pengkategorian Data Aspek Keluarga Penyebab Tingkat Kesulitan Mata Pelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) Materi Senam Lantai	59
Tabel 20.	Deskriptif Statistik Aspek Sekolah Penyebab Tingkat Kesulitan Mata Pelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) Materi Senam Lantai	60
Tabel 21.	Pengkategorian Data Aspek Sekolah Penyebab Tingkat Kesulitan Mata Pelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) Materi Senam Lantai	61
Tabel 22.	Deskriptif Statistik Aspek Lingkungan Penyebab Tingkat Kesulitan Mata Pelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) Materi Senam Lantai	62
Tabel 23.	Pengkategorian Data Aspek Lingkungan Penyebab Tingkat Kesulitan Mata Pelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) Materi Senam Lantai	63

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1.	Tujuan Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK).....	20
Gambar 2.	Kerangka Konseptual	34
Gambar 3.	Diagram Batang Tingkat Kesulitan Mata Pelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) Materi Senam Lantai Siswa Kelas X SMA Negeri 1 Srandakan Kab. Bantul, Yogyakarta di Masa Pandemi Covid-19.....	48
Gambar 4.	Diagram Batang Faktor Internal Penyebab Tingkat Kesulitan Mata Pelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) Materi Senam Lantai	51
Gambar 5.	Diagram Batang Faktor Eksternal Penyebab Tingkat Kesulitan Mata Pelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) Materi Senam Lantai	53
Gambar 6.	Diagram Batang Aspek Fisiologis/Jasmani Penyebab Tingkat Kesulitan Mata Pelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) Materi Senam Lantai	55
Gambar 7.	Diagram Batang Aspek Psikologis Penyebab Tingkat Kesulitan Mata Pelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) Materi Senam Lantai	57
Gambar 8.	Diagram Batang Aspek Keluarga Penyebab Tingkat Kesulitan Mata Pelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) Materi Senam Lantai	59
Gambar 9.	Diagram Batang Aspek Sekolah Penyebab Tingkat Kesulitan Mata Pelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) Materi Senam Lantai	61
Gambar 10.	Diagram Batang Aspek Lingkungan Penyebab Tingkat Kesulitan Mata Pelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) Materi Senam Lantai	63

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat Ijin Penelitian	74
Lampiran 1.a Surat Pembimbingan Proposal TAS	74
Lampiran 1.b Surat Izin Penelitian	75
Lampiran 1.c Surat telah Melaksanakan Penelitian	76
Lampiran 2. Instrumen Penelitian	77
Lampiran 3. Data Validitas dan Reliabilitas Instrumen	80
Lampiran 4. Data Induk	81
Lampiran 5. Hasil Analisis.....	82
Lampiran 6. Dokumentasi.....	88

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Pendidikan adalah suatu usaha sadar dan terencana yang dilaksanakan agar siswa siap dalam melaksanakan proses pembelajaran, sehingga mampu mengembangkan potensinya dan bermanfaat bagi dirinya sendiri, masyarakat sekitar, bangsa dan negara (Undang-Undang Republik Indonesia Nomer 20 Tahun 2003 Pasal 1 Ayat 1). Pendidikan sebagai sarana untuk mempersiapkan hidup di masa sekarang dan masa yang akan datang, melalui pendidikan diharapkan dapat meningkatkan perkembangan anak secara lebih maksimal. Peran guru dalam proses pendidikan yaitu memberikan kemudahan untuk perkembangan siswa secara lebih optimal dan mampu berperan aktif dalam mengembangkan dirinya. Sekolah Menengah Atas merupakan salah satu lembaga pendidikan yang melayani siswa dari usia 16-19 tahun, banyak sekali mata pelajaran yang diajarkan di Sekolah Menengah Atas, termasuk mata pelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK).

Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) adalah mata pelajaran yang menggunakan aktivitas jasmani yang bertujuan agar kebugaran jasmani siswa meningkat, keterampilan motorik berkembang, meningkatkan sikap yang sportif, meningkatkan pengetahuan dan perilaku hidup sehat, serta menjaga kecerdasan emosional. Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) adalah bagian integral yang tidak dapat dipisahkan dari pendidikan secara umum. PJOK memiliki tujuan untuk mengembangkan aspek kebugaran jasmani,

keterampilan motorik, keterampilan sosial, penalaran, kestabilan emosi, tindakan moral, aspek gaya hidup sehat, dan mengenalkan lingkungan bersih yang telah direncanakan dalam rangka mencapai tujuan pendidikan nasional (Depdiknas, 2003: 1).

Ruang lingkup Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) menurut Depdiknas (2006: 703) terdiri atas: olahraga dan permainan, kegiatan pengembangan, aktivitas ritmik, aktivitas senam, aktivitas akuatik dan pendidikan luar kelas. Materi pembelajaran diklasifikasikan secara bertahap dari yang sederhana sampai yang kompleks, dari yang ringan sampai yang berat, dari yang mudah sampai yang sulit. Untuk mengembangkan potensi yang dimiliki oleh siswa, guru mengembangkan berbagai pendekatan serta strategi pembelajaran. Salah satu materi pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) yang wajib dipelajari pada tingkat Sekolah Menengah Atas adalah aktivitas senam.

Menurut Hidayat (1996: 10), senam merupakan suatu latihan kebugaran yang dilaksanakan dengan sengaja, secara sadar dan direncanakan, serta telah tersusun sistematis yang bertujuan untuk peningkatan kebugaran jasmani, pengembangan keterampilan dan penanaman nilai mental spiritual seseorang. Senam disebut sebagai aktivitas dasar dan menyeluruh yang meliputi kemampuan motorik seperti kekuatan, keseimbangan, kelincahan, kecepatan, kelenturan, dan ketepatan. Menurut Federasi Senam Internasional (FIG), senam dibagi menjadi enam kelompok, salah satunya yaitu senam lantai.

Senam lantai merupakan gerakan latihan tubuh yang dilakukan di lantai atau menggunakan alat lain yang dirancang secara khusus untuk meningkatkan daya tahan tubuh, keseimbangan, kekuatan, kelincahan, serta kelenturan. Senam lantai terbagi menjadi 2 unsur yaitu gerakan yang bersifat statis (diam ditempat) dan gerakan dinamis (berpindah tempat). Contoh gerakan yang bersifat statis (diam ditempat) yaitu: sikap lilin, *split*, *headstand*, kayang, berdiri dengan dua tangan, dan lain-lain. Untuk contoh gerakan yang bersifat dinamis (berpindah tempat) yaitu: meroda, guling lenting, guling depan, guling belakang, dan lain-lain.

Dalam pembelajaran PJOK khususnya pada senam lantai, seluruh siswa diharapkan dapat mempraktikkannya dengan baik dan benar sesuai dengan aturan yang berlaku. Hal tersebut dikarenakan pada aktivitas senam lantai menggunakan gerakan yang kompleks dan gerakan-gerakannya beresiko tinggi terhadap terjadinya cedera (Aka, 2009: 21). Apabila gerakan-gerakan senam lantai dapat dipraktikkan dengan baik dan benar, siswa dapat memperoleh berbagai manfaat dari aktivitas tersebut. Manfaat dari aktivitas senam lantai yaitu untuk meningkatkan daya tahan otot, kekuatan, kelenturan, kelincahan, koordinasi, dan keseimbangan. Selain memberikan efek yang positif bagi tubuh, siswa juga akan mendapatkan nilai di atas KKM. KKM yang ditetapkan di SMA Negeri 1 Srandakan khususnya pada mata pelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) yaitu sebesar 72.

Namun pada kenyataannya, siswa mengalami kesulitan dalam mengikuti pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) khususnya pada materi senam lantai. Hal tersebut disebabkan adanya wabah penyakit

coronavirus atau yang disebut dengan covid-19 yang mengakibatkan seluruh pembelajaran dilaksanakan secara daring. Pembelajaran daring ini sangat menghambat siswa dalam mengikuti pembelajaran senam lantai. Berdasarkan hasil observasi selama melaksanakan Praktik Pengalaman Lapangan (PPL) di SMA Negeri 1 Srandakan tahun 2021, siswa mengalami hambatan dalam melaksanakan pembelajaran daring dikarenakan koneksi internet yang tidak stabil, fasilitas pembelajaran yang tidak mendukung, biaya kuota internet yang terbilang cukup mahal, serta belum menguasainya pemanfaatan media pembelajaran elektronik dengan baik.

Selain hambatan di atas, dalam pembelajaran daring siswa merasa sulit untuk mempraktikkan gerakan-gerakan senam lantai yang materinya hanya diberikan dalam bentuk video dan power point. Oleh sebab itu kreativitas guru dalam mengajar dan motivasi siswa dalam mengikuti pelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) khususnya materi senam lantai perlu membutuhkan upaya yang lebih. Beberapa hambatan di atas menyebabkan siswa merasa kesulitan dalam melaksanakan pembelajaran senam lantai. Permasalahan tersebut mengakibatkan nilai siswa pada mata pelajaran PJOK mengalami penurunan. Sebanyak 28% dari keseluruhan siswa kelas X SMA Negeri 1 Srandakan mendapatkan nilai di bawah/sama dengan KKM, sedangkan pada kondisi sebelumnya sebanyak 100% siswa mendapat nilai di atas KKM.

Penilaian pembelajaran senam lantai di SMA Negeri 1 Srandakan yaitu berdasarkan pada pengetahuan dan ketrampilan. Pengambilan nilai untuk aspek pengetahuan, dilakukan dengan cara memberikan tes tertulis melalui media

pembelajaran *google classroom*. Sedangkan pengambilan nilai untuk aspek ketrampilan, dilakukan menggunakan tes praktik. Dikarenakan pembelajaran dilaksanakan secara daring, maka pelaksanaan tes praktik melalui tugas video praktik senam lantai yang dilaksanakan di rumah masing-masing kemudian dikirimkan kepada guru PJOK.

Berdasarkan permasalahan di atas, peneliti tertarik untuk meneliti tentang Tingkat Kesulitan Mata Pelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) pada Materi Senam Lantai Siswa Kelas X SMA Negeri 1 Srandakan Kab. Bantul, Yogyakarta di Masa Pandemi Covid-19.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas, penulis dapat mengidentifikasi masalah sebagai berikut:

1. Terhambatnya pelaksanaan pembelajaran PJOK secara daring, karena koneksi internet yang tidak stabil, fasilitas pembelajaran yang tidak mendukung, biaya kuota internet yang terbilang cukup mahal, serta belum menguasainya pemanfaatan media pembelajaran elektronik dengan baik.
2. Pada saat pembelajaran daring, siswa sulit untuk mempraktekan gerakan-gerakan senam lantai yang materinya hanya diberikan dalam bentuk video dan *power point*.
3. Nilai ketuntasan atau KKM siswa dalam mata pelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) mengalami penurunan.

4. Siswa kesulitan dalam mata pelajaran pendidikan jasmani pada materi senam lantai di masa pandemi covid-19.

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah yang telah dipaparkan di atas, peneliti tidak membahas seluruh permasalahan. Hal tersebut agar permasalahan yang diteliti tidak meluas. Maka peneliti membatasi permasalahan penelitian ini pada Kesulitan Mata Pelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) pada Materi Senam Lantai Siswa Kelas X SMA Negeri 1 Srandakan Kab. Bantul, Yogyakarta di Masa Pandemi Covid-19.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan batasan masalah di atas, maka dapat dirumuskan masalah pokok dalam penelitian ini adalah “Seberapa tinggi tingkat kesulitan mata pelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) pada materi senam lantai siswa kelas X SMA Negeri 1 Srandakan Kab. Bantul, Yogyakarta di masa pandemi covid-19?”.

E. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah yang dipaparkan di atas, secara umum tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui tingkat kesulitan mata pelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) pada materi senam lantai

siswa kelas X SMA Negeri 1 Srandakan Kab. Bantul, Yogyakarta di masa pandemi covid-19.

F. Manfaat Penelitian

Berdasarkan pemaparan mengenai tujuan penelitian di atas, maka manfaat yang diharapkan dalam penelitian ini yaitu, sebagai berikut:

1. Secara Teoritis

Sebagai sarana pengembangan keilmuan dan referensi bagi penelitian mendatang, serta memberikan kontribusi yang positif terhadap perkembangan ilmu pengetahuan khususnya dalam pembelajaran PJOK.

2. Secara Praktis

Secara praktis manfaat penelitian ini adalah:

- a. Bagi Peneliti, meningkatkan wawasan dan ilmu pengetahuan, serta untuk melengkapi persyaratan dalam mengikuti ujian akhir guna mendapatkan gelar sarjana pada Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta.
- b. Bagi Siswa, dapat memberikan informasi mengenai kesulitan apa yang mereka hadapi ketika pembelajaran pendidikan jasmani pada materi senam lantai yang dilaksanakan secara daring, sehingga dapat dicarikan solusi setelahnya.

- c. Bagi Guru, dapat dijadikan sebagai bahan masukan dalam memberikan solusi untuk permasalahan kesulitan mata pelajaran pendidikan jasmani pada materi senam lantai.
- d. Bagi SMA Negeri 1 Srandakan, dapat dijadikan sebagai bahan referensi dalam rangka untuk mengetahui kesulitan mata pelajaran pendidikan jasmani pada materi senam lantai siswa SMA Negeri 1 Srandakan Kab. Bantul, Yogyakarta.

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Landasan Teori

1. Hakikat Kesulitan Belajar

a. Pengertian Kesulitan Belajar

Menurut Ismail (2016) kesulitan belajar merupakan suatu kondisi dalam proses belajar yang ditandai dengan adanya hambatan-hambatan tertentu sehingga mempengaruhi pencapaian hasil belajar. Kesulitan belajar yang dimaksud dalam penelitian ini yaitu kondisi di mana siswa mengalami hambatan atau kendala dalam proses belajar, sehingga tidak dapat belajar secara maksimal. Selain itu, menurut Dimiyati & Mudjianto (2006: 239) kesulitan belajar adalah kondisi siswa tidak mencapai hasil belajar yang optimal, dikarenakan adanya hambatan-hambatan berupa masalah pedagogis dan psikologis. Keadaan siswa yang tidak dapat melakukan proses belajar seperti pada umumnya disebut sebagai kesulitan belajar (Dalyono, 2009:229).

Menurut Hellen (2002: 128) kesulitan belajar adalah keadaan siswa tidak dapat mencapai waktu yang telah ditentukan untuk menguasai materi pembelajaran secara optimal, dikarenakan faktor-faktor yang menghambat. Macam-macam jenis kesulitan belajar pada siswa di sekolah yaitu siswa sulit dalam menyerap pembelajaran, siswa sulit dalam menerima pembelajaran, serta siswa sulit dalam menyerap dan menerima pembelajaran. Sesuai dengan Hak Asasi Manusia (HAM) bahwasannya

seluruh siswa memiliki kedudukan yang sama dalam memperoleh prestasi belajar yang optimal. Kenyataannya, kemampuan intelektual, kebiasaan, latar belakang keluarga, fisik, maupun pendekatan belajar yang digunakan setiap siswa berbeda-beda. Prestasi belajar atau kemampuan siswa secara akademik menurun merupakan tanda-tanda siswa mengalami kesulitan belajar.

Menurut Mulyadi (2009: 21) kesulitan belajar siswa memiliki tanda-tanda sebagai berikut:

- 1) Prestasi belajar yang menurun.
- 2) Usaha yang telah dilakukan tidak sesuai dengan hasil yang dicapai.
- 3) Saat mengerjakan tugas siswa berfikir dengan lambat.
- 4) Munculnya sikap yang aneh seperti berbohong, menentang, acuh, dan lain-lain.
- 5) Munculnya perilaku negatif seperti terlambat sekolah, membolos, PR tidak dikerjakan, tidak mencatat pelajaran dan lain-lain.
- 6) Munculnya gejala emosional yang tidak biasa seperti pmarah, mudah tersinggung, pemurung, dan lain-lain.

Sehingga dapat disimpulkan bahwa kesulitan belajar merupakan kondisi siswa yang memiliki gangguan atau hambatan-hambatan yang disebabkan karena faktor tertentu sehingga menyebabkan tujuan pembelajaran tidak dapat dicapai secara optimal.

b. Kesulitan Belajar secara Daring

Menurut Utami & Cahyono (2020: 22-23) terdapat tiga indikator yang menyebabkan siswa mengalami kesulitan belajar secara daring yaitu, sebagai berikut:

- 1) Siswa terkendala dalam hal teknis, misalnya signal yang lemah sehingga tidak mampu melaksanakan pembelajaran online.
- 2) Sulit dalam melaksanakan kegiatan belajar mengajar online karena harus melalui interaksi, memberikan bahan ajar, dan memberikan tugas.
- 3) Kerjasama dalam pembelajaran daring antara pemangku kepentingan sekolah, pemerintah, serta orang tua/wali siswa.

Menurut penjelasan di atas, indikator yang dapat digunakan untuk mengidentifikasi kesulitan belajar secara daring siswa kelas X SMA Negeri 1 Srandakan sebagai bahan acuan penelitian yaitu kendala teknis, kendala dalam pelaksanaan pembelajaran daring, dan kendala faktor pendukung pembelajaran.

Menurut Mustakin (2020: 8) kendala yang dihadapi oleh siswa pada pembelajaran secara daring, yaitu sebagai berikut: (1) aplikasi belajar yang rumit, (2) bertambah banyaknya tugas siswa, (3) siswa sulit untuk berkonsentrasi, (4) jaringan internet yang lambat, (5) kuota/pulsa menjadi boros, dan (6) siswa terbiasa melakukan pembelajaran secara tatap muka. Dalam hasil penelitian yang dilakukan oleh Mustakin tersebut, terdapat banyak siswa selama pembelajaran daring lebih menyukai bermain

handphone, dikarenakan dalam pembelajaran mereka menggunakan handphone.

Menurut Utami & Cahyono (2020: 21) pada umumnya kesulitan belajar secara daring yang kerap terjadi yaitu, sebagai berikut:

- 1) Pada saat belajar siswa menunggu perintah dari guru dan orang tua, atau hanya belajar pada saat memiliki tugas saja.
- 2) Siswa hanya mempelajari materi yang didapat dari guru bukan mempelajari materi yang dibutuhkan, karena belum terbiasa melakukan belajar secara daring.
- 3) Nilai yang bagus merupakan tujuan atau target siswa, padahal pada saat pembelajaran daring ini siswa juga harus meningkatkan kemampuannya.
- 4) Siswa belum dapat mengatur dan mengontrol belajar secara daring, karena belum terbiasa.
- 5) Pada saat belajar atau mengerjakan tugas siswa cenderung pasrah saat mengalami kendala, karena tidak ada yang mendampingi belajar.

Sehingga dapat disimpulkan bahwa pembelajaran secara daring mengakibatkan siswa mengalami beberapa kesulitan, secara umum kesulitan belajar daring yang dirasakan oleh siswa yaitu fasilitas pembelajaran daring yang kurang mendukung, terkendala jaringan internet, siswa sulit berkonsentrasi untuk belajar, serta kurang terbiasanya pelaksanaan pembelajaran secara daring.

c. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kesulitan Belajar

Menurut Syah (2008: 173) terdapat dua kategori faktor yang menyebabkan kesulitan belajar pada siswa, yaitu faktor internal dan faktor eksternal. Kesulitan belajar yang dipengaruhi oleh faktor internal yaitu gangguan atau ketidakmampuan psiko-fisik siswa yang berupa:

- 1) Ranah cipta atau bersifat kognitif yaitu seperti rendahnya kapasitas intelektual atau kecerdasan siswa.
- 2) Ranah rasa atau bersifat afektif yaitu seperti emosi yang belum terkontrol, perilaku, dan minat.
- 3) Ranah karsa atau bersifat psikomotorik yaitu seperti siswa mengalami gangguan pada alat indera penglihatan dan pendengaran.

Kesulitan belajar yang dipengaruhi oleh faktor eksternal yaitu seluruh kondisi dan situasi lingkungan disekitar yang tidak mendukung kegiatan belajar siswa. Faktor eksternal ini terdiri dari tiga macam, yaitu:

- 1) Lingkungan sekolah, seperti tata letak gedung dan kondisi sekolah yang buruk. Contohnya sekolah terletak di dekat pasar, kurangnya fasilitas belajar, dan lain-lain.
- 2) Lingkungan keluarga, seperti hubungan keluarga yang tidak harmonis, ekonomi keluarga yang sulit, dan lain-lain.
- 3) Lingkungan masyarakat, seperti lingkungan yang kotor atau kumuh, teman bermain yang memberikan pengaruh negatif, dan lain-lain.

Suryabrata (2012: 233) juga menjelaskan bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi kesulitan belajar siswa dapat digolongkan menjadi:

- 1) Faktor social dan faktor non social atau faktor yang bersal dari luar diri siswa.
- 2) Faktor fisiologis dan faktor psikologis atau faktor yang berasal dari dalam diri siswa.

Faktor-faktor yang mempengaruhi kesulitan belajar siswa menurut Dalyono (2009: 230-247) dikelompokkan menjadi 2 yaitu:

- 1) Faktor Internal yaitu faktor-faktor yang berasal dari dalam diri siswa yang dapat menyebabkan kesulitan belajar, meliputi:
 - a) Faktor Fisiologis/Jasmani (penyebab yang bersifat fisik) yaitu faktor yang bersifat fisik yang mempengaruhi kegiatan belajar siswa, seperti kondisi kesehatan siswa, cacat tubuh, dan lain-lain.
 - b) Faktor Psikologis (penyebab yang bersifat rohani)
 - (1) Minat, hal tersebut berpengaruh pada kualitas pencapaian hasil belajar. Siswa tidak mempunyai daya tarik untuk mengikuti mata pelajaran dengan sebaik-baiknya yang disebabkan karena siswa tersebut tidak memiliki minat.
 - (2) Bakat, siswa cenderung lamban dalam menguasai materi pembelajaran dikarenakan siswa tersebut tidak memiliki bakat dalam hal itu.
 - (3) Motivasi, perhatian siswa terhadap mata pelajaran sangat rendah atau menurun dikarenakan siswa tidak memiliki motivasi belajar.

- (4) Intelegensi, siswa akan memiliki kecepatan dalam berpikir dan cepat memahami situasi yang dihadapi dikarenakan memiliki intelegensi yang tinggi, begitu pula sebaliknya.
 - (5) Faktor kesehatan mental, hasil belajar yang baik disebabkan karena mental yang sehat dan emosi yang tenang, begitu pula sebaliknya.
 - (6) Tipe-tipe khusus seorang pelajar, apabila penyajian materi pembelajaran sesuai dengan kecenderungan yang dimiliki siswa, maka mereka akan lebih cepat mempelajarinya.
- 2) Faktor Eksternal, yaitu faktor-faktor yang berasal dari luar diri siswa yang dapat menyebabkan kesulitan belajar, meliputi:
- a) Faktor Keluarga

Perhatian keluarga terhadap pendidikan anak, situasi dan kondisi rumah yang terlalu ramai atau terlalu sepi, kondisi ekonomi keluarga, dan lain-lain.
 - b) Faktor Sekolah
 - (1) Guru

Guru yang kurang berkualitas, hubungan antara siswa dan guru yang kurang baik, standar pembelajaran guru yang terlalu tinggi, guru tidak mengetahui kesulitan belajar siswa, serta strategi atau metode mengajar guru yang salah sehingga menyebabkan kesulitan belajar.
 - (2) Fasilitas

Fasilitas pembelajaran PJOK yang tidak lengkap atau dalam kondisi yang rusak sehingga pembelajaran dilaksanakan kurang maksimal dan berakibat menghambat pembelajaran.

(3) Kondisi Gedung

Kondisi gedung yang tidak memenuhi syarat kesehatan yang ditentukan, sehingga akan menyebabkan situasi belajar yang tidak nyaman.

(4) Kurikulum

Kurikulum yang tidak sesuai kebutuhan siswa mengakibatkan siswa mengalami kesulitan belajar.

(5) Kedisiplinan sekolah yang buruk

Sekolah yang memiliki kedisiplinan yang buruk, baik dari segi siswanya maupun pihak-pihak sekolah yang terlibat dalam proses pembelajaran akan menyebabkan terjadinya hambatan-hambatan dalam proses pembelajaran.

c) Faktor Lingkungan Sosial atau Media Massa

(1) Media Massa

Adanya media massa yang tidak mendidik atau tidak berpengaruh terhadap perkembangan siswa. Contoh media massa yaitu TV, majalah, koran, majalah dinding, buku-buku dan lain-lain.

(2) Lingkungan Sosial.

Teman bergaul yang memberikan pengaruh negatif, lingkungan tetangga yang tidak harmonis, masyarakat yang tidak hidup rukun, toleransi yang rendah, serta berbagai kegiatan lain di lingkungan masyarakat.

Dari pendapat beberapa ahli di atas, dapat disimpulkan bahwa faktor yang mempengaruhi kesulitan belajar terbagi menjadi dua faktor, yaitu faktor internal atau yang berasal dari dalam diri siswa dan faktor eksternal atau dari luar diri siswa.

2. Hakikat Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK)

a. Pengertian Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK)

Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) merupakan bagian integral yang tidak dapat dipisahkan dari sistem pendidikan secara umum, yang memiliki tujuan untuk mengembangkan aspek kebugaran jasmani, kesehatan, penalaran, emosi yang stabil, kemampuan berpikir kritis, tindakan moral, keterampilan sosial melalui aktivitas jasmani dan olahraga (Rosdiani, 2013: 21). Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) memiliki peranan yang penting dalam memberikan kesempatan kepada siswa untuk merasakan berbagai pengalaman belajar melalui olahraga, aktivitas jasmani, dan bermain, yang dilaksanakan secara tersusun. Menurut pendapat Dini Rosdiani dalam bukunya bahwa

Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) merupakan alat atau sarana yang dapat mendukung perkembangan keterampilan gerak atau motorik, pengetahuan atau intelegensi, kemampuan fisik atau jasmani, kecerdasan atau penalaran, penghayatan nilai (sikap-mental-emosional spiritual-sosial), dan memiliki kebiasaan pola hidup sehat yang memiliki tujuan untuk memberikan rangsangan pertumbuhan serta perkembangan yang seimbang.

Menurut Cholik & Lutan (1997) dalam Faridah (2016) bahwa Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) merupakan suatu aktivitas jasmani yang sistematis bertujuan untuk membentuk manusia seutuhnya melalui proses pendidikan yang melibatkan interaksi antara peserta didik dengan lingkungan. Sehingga dapat diartikan bahwa melalui Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) ketrampilan motorik dan nilai fungsional seperti kognitif, afektif, dan psikomotor siswa dapat meningkat serta pertumbuhan, perkembangan, dan kebugaran jasmani siswa terjaga dengan seimbang.

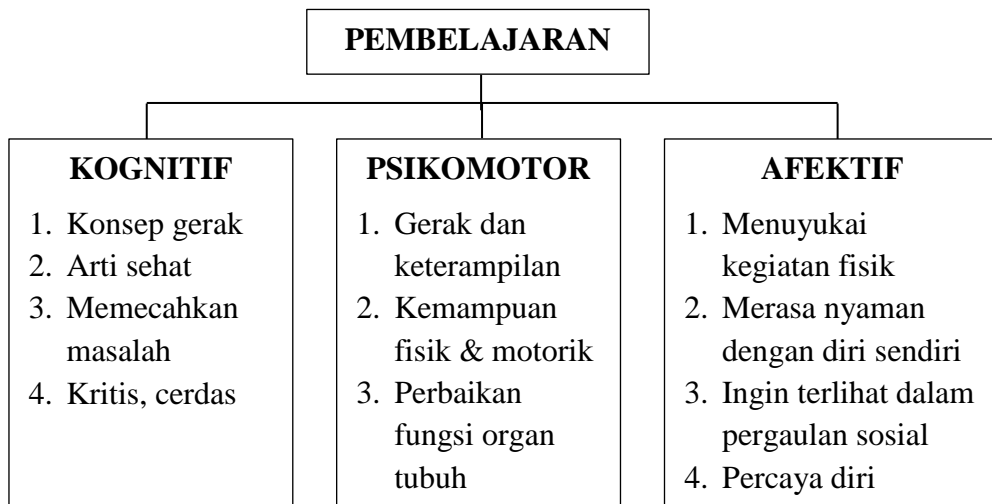
Tujuan yang diharapkan dari pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) sangat banyak, tidak hanya pada pengembangan fisik saja, namun juga dalam segi intelektual, sosial, mental, serta emosional. Menurut Winarno (2006: 34) Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) adalah aktivitas fisik atau aktivitas jasmani untuk mencapai tujuan pembelajaran yang merupakan bagian integral yang tidak dapat dipisahkan dari proses pendidikan secara

keseluruhan. Empat pokok pikiran intensitas pedagogis pada mata pelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) yaitu: (1) pembentukan motorik, (2) pembentukan fisik, (3) pembentukan prestasi, dan (4) pembentukan sosial.

Sehingga dapat disimpulkan bahwa Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) merupakan aktivitas jasmani yang dilakukan secara sistematis, bertujuan untuk meningkatkan kebugaran tubuh, ketrampilan motorik, kesehatan, menjaga kestabilan emosi, serta perkembangan intelektual.

b. Tujuan Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK)

Tujuan yang ingin dicapai dari pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) yaitu untuk memberikan peluang kepada siswa agar belajar berbagai aktivitas yang dapat memberikan pengaruh positif terhadap perkembangan potensinya dalam aspek fisik, emosional, mental, dan sosial. Menurut Mahendra (2003: 22) tujuan Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) dijelaskan melalui bentuk bagan sederhana yang mudah dipahami yaitu meliputi tiga ranah (domain) yang saling berhubungan atau berkaitan, sebagai berikut:



Sumber: Mahendra (2003: 22)

Gambar 1. Tujuan Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK)

Menurut Daughtrey & Lewis (1979) dalam Winarno (2006: 56) Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) yang dipelajari siswa di sekolah bertujuan untuk:

- 1) Membantu perkembangan siswa dalam hal fisiknya.
- 2) Meningkatkan dan mengembangkan kemampuan fisik dan kecerdasan siswa, mempersiapkan siswa agar siap menghadapi berbagai tugas dengan situasi dan kondisi yang beragam, serta melatih siswa untuk dapat menyesuaikan diri.
- 3) Menambah pengalaman gerak siswa melalui berbagai aktivitas fisik.
- 4) Memperoleh berbagai pengalaman yang bermanfaat dan menyenangkan bagi siswa bersama teman-temannya.
- 5) Melatih siswa untuk saling membantu dan bekerjasama dengan baik satu dengan yang lainnya.

- 6) Melatih kemampuan belajar siswa melalui berbagai kegiatan seperti penemuan, penelitian, imajinasi aktivitas fisik, dan berbagai kreativitas lainnya.
- 7) Pembentukan dan pengembangan mental, meningkatkan kepercayaan diri, serta koordinasi fisik yang seimbang,
- 8) Memberikan peluang kepada siswa untuk mendapatkan berbagai pengalaman berharga dalam hal aktivitas fisik dan berbagai model gerakan, baik yang menggunakan peralatan maupun tidak menggunakan peralatan.

Secara sederhana tujuan Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) menurut Rosdiani (2013: 21) yaitu untuk memberikan peluang kepada siswa agar:

- 1) Keterampilan dan pengetahuan siswa dalam hal aktivitas fisik/jasmani, estetika, dan sosial dapat berkembang dengan baik.
- 2) Meningkatkan kemampuan dalam menguasai berbagai gerakan dasar sehingga dapat melakukan berbagai aktivitas jasmani, serta meningkatkan kepercayaan diri siswa.
- 3) Mendapatkan kebugaran jasmani yang maksimal, sehingga membantu dalam melaksanakan kegiatan sehari-hari secara efektif dan efisien.
- 4) Melalui aktivitas jasmani yang dilakukan baik secara sendiri atau perorangan dapat mengembangkan berbagai nilai-nilai pribadinya.

- 5) Berkontribusi dalam berbagai aktivitas jasmani yang dapat mengembangkan keterampilan sosial sehingga meningkatkan hubungan yang baik sesama manusia.
- 6) Memberikan rasa kebahagiaan melalui berbagai aktivitas jasmani yang dilakukan, seperti pada permainan olahraga.

Dari berbagai pendapat di atas penulis menyimpulkan bahwa tujuan yang ingin dicapai dari pelaksanaan pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) yaitu melalui berbagai aktivitas jasmani yang dilakukan siswa dapat mengembangkan kemampuan fisiknya, pembentukan mental yang kuat, kemampuan sosial yang bagus, dapat menjaga kestabilan emosi, meningkatkan kecerdasan, serta menjadikan tubuh menjadi bugar dan sehat.

c. Proses Belajar Mengajar (PBM) Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK)

PBM atau kepanjangan dari Proses Belajar Mengajar disebut sebagai proses pembelajaran yang merupakan penggabungan dua konsep yaitu proses belajar yang dilakukan oleh siswa dan mengajar yang dilakukan oleh guru. Pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) merupakan proses pembelajaran yang dilakukan melalui aktivitas fisik yang memiliki tujuan untuk meningkatkan kebugaran jasmani, mengembangkan ketrampilan motorik, kesehatan, pengetahuan, menjaga mental, dan kestabilan emosi. Dalam melaksanakan tugas untuk mengajar pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) seorang guru dituntut

dapat melakukannya dengan efektif dan efisien melalui berbagai metode dan strategi pembelajaran. Hal tersebut agar pelaksanaan pembelajaran PJOK dapat memperoleh hasil yang baik dan berkualitas, terutama dapat mengatur penggunaan waktu PBM dengan optimal.

Strategi guru dalam mengajar Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) yang efektif menurut Mothohir & Lutan (1977: 62) terdiri dari tiga hal, yaitu sebagai berikut:

- 1) Latihan praktik yang tepat untuk siswa.
- 2) Siswa diberikan kesempatan untuk dapat mencapai hasil yang tinggi pada saat latihan.
- 3) Menciptakan lingkungan yang kondusif untuk melaksanakan pembelajaran, sehingga siswa dapat belajar dengan tenang dan nyaman.

Kemampuan guru dalam mengajar sangat berpengaruh terhadap kualitas pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK), yaitu dengan melaksanakan pembelajaran yang efektif dan efisien serta menggunakan metode baru atau berinovasi (Iswanto & Widayati, 2021). Seorang guru dituntut untuk dapat melaksanakan pembelajaran yang jelas, memberikan tugas-tugas, metode dan strategi mengajar yang bervariasi, tentu semua itu bukanlah suatu hal yang mudah. Seorang guru juga harus menyesuaikan diri terlebih dahulu dengan keadaan dan kondisi kelas yang diajarnya.

Menurut Budiwanto (1990) dalam Winarno (2006: 27) terdapat empat tahapan dalam melaksanakan metode mengajar Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) yaitu, sebagai berikut:

- 1) Dalam pembelajaran guru memberikan penjelasan yang mudah dipahami oleh siswa serta mendemonstrasikan bahan pembelajaran yang disampaikan. Beberapa hal yang penting untuk disampaikan dalam pembelajaran yaitu:
 - a) Pemamparan tujuan dan manfaat pembelajaran.
 - b) Menjelaskan pemaparan materi yang disampaikan, seperti menyampaikan teknik yang tepat, kunci keberhasilan, dan analisis gerakannya.
- 2) Siswa melakukan berbagai latihan keterampilan gerakan yang meliputi:
 - a) Latihan keterampilan dasar secara bagian.
 - b) Latihan koordinasi.
 - c) Latihan koordinasi dengan frekuensi kecepatan dan kekuatan yang meningkat.
 - d) Latihan dengan menambah tingkat kesulitan.
- 3) Pemberian tugas dari guru untuk siswa baik bersifat individu atau kelompok, agar siswa lebih menguasai materi pembelajaran.
- 4) Pemberian koreksi terhadap siswa agar ketrampilan gerakannya dapat diperbaiki, berbagai cara guru dalam memberikan koreksi yaitu sebagai berikut:

- a) koreksi yang disampaikan secara langsung.
- b) koreksi dengan cara menjelaskan gerakan yang benar.
- c) koreksi dengan cara memberitahu gerakan yang salah dan membenarkannya.

3. Hakikat Senam Lantai

a. Pengertian Senam Lantai

Senam lantai merupakan salah satu bagian dari olahraga senam. Disebut sebagai senam lantai dikarenakan aktivitas gerakan senam dilaksanakan di matras. Menurut Hidayat dalam Mahendra (2001: 3) senam merupakan aktivitas fisik yang membutuhkan keluluasaan gerak, serta suatu latihan tubuh yang dilakukan dengan sengaja, sadar, dan terencana dengan menanamkan nilai-nilai mental spiritual. Menurut Tilarso (2000: 29) senam merupakan kegiatan fisik yang dipilih, disusun, dan dirangkai secara sistematis sehingga dapat bermanfaat bagi kesehatan, tubuh, sikap, serta kebugaran jasmani. Selain itu, Muhajir (2006: 71) berpendapat bahwa senam adalah kegiatan yang paling bermanfaat untuk mengembangkan komponen fisik dan komponen gerak seseorang.

Olahraga senam dilakukan dengan mengkombinasikan kemampuan motorik, seperti kekuatan, kecepatan, keseimbangan, kelentukan, dan ketepatan. Senam lantai merupakan senam ketangkasan yang dilakukan di atas matras dan tidak menggunakan alat khusus (Mahendra, 2001: 17). Menurut Widowati & Rasyono (2018) senam lantai adalah senam yang dilakukan di atas matras, yang meliputi unsur-unsur gerakan mengguling,

melompat, meloncat, berputar di udara, menumpu dengan tangan atau kaki. Senam lantai merupakan latihan senam yang memiliki unsur-unsur gerakan yang terdiri dari mengguling, melompat, meloncat, berputar di udara, menumpu dengan tangan atau kaki untuk mempertahankan sikap seimbang atau pada saat meloncat ke depan atau ke belakang (Margono, 2009: 79).

Dari beberapa pendapat di atas, penulis dapat menyimpulkan bahwa senam lantai merupakan salah satu bagian dari olahraga senam, yang dilakukan di atas matras dengan mengkombinasikan kemampuan motorik seperti kekuatan, kecepatan, keseimbangan, kelentukan, dan ketepatan.

b. Jenis-jenis Senam Lantai

Menurut Widowati & Rasyono (2018) jenis-jenis senam lantai terdiri dari:

1) Berguling ke depan (*Forward Roll*)

Forward Roll merupakan salah satu jenis senam lantai yang dilakukan dengan cara berguling kearah depan.

2) Guling ke belakang (*Back Roll*)

Back Roll merupakan salah satu jenis senam lantai yang dilakukan dengan cara berguling kearah belakang.

3) Berdiri Dengan Tangan (*Hands Stand*)

Hands Stand merupakan salah satu jenis senam lantai yang dilakukan dengan melurukan badan dengan menggunakan kedua tangan secara vertical dengan posisi kepala di bawah.

4) Berdiri dengan Kepala (*Head Stand*)

Head Stand merupakan salah satu jenis senam lantai yang dilakukan dengan cara berdiri menggunakan kepala dengan bantuan kedua tangan sebagai penyeimbang tubuh.

5) Kayang

Kayang merupakan salah satu jenis gerakan senam lantai yang dilakukan dengan cara membalikkan badan sehingga kaki berada diatas, sikap badan terlentang yang membusur bertumpu pada kedua tangan dan kedua kaki dengan lutut.

6) Loncat Harimau (*Tiger Sprong*)

Tiger Sprong merupakan sikap lompatan membusur dengan kedua tangan lurus ke depan pada saat melayang dan diteruskan dengan gerakan mengguling ke depan dan sikap akhir jongkok.

7) Meroda (*Ratslag*)

Ratslag merupakan gerakan yang dilakukan ke samping untuk empat hitungan, tangan dan kaki berputar seperti baling-baling.

8) Lompat Kangkang

Lompat kangkang dilakukan di atas peti lompat, yang terdiri atas dua macam yaitu: Lompatan dengan panggul ditekuk dan menyudut dengan lompat membuat sikap kangkang tanpa meluruskan badan terlebih dahulu.

9) Lompat Jongkok (*Squat Vault*)

Hampir mirip dengan lompat kangkang akan tetapi pada lompat jongkok kedua kaki rapat, jika lompat kangkang sudah di kuasai maka mudah untuk melakukan lompat jongkok.

10) *Round off*

Gerakan senam lantai ini dilakukan dengan beberapa cara seperti menumpukan badan pada kedua tangan kemudian melakukan tolakan ketika kedua kaki mendarat kelantai dan melakukan handstand dengan cara memutar badan dengan sumbu yang tegak.

11) Salto

Salto merupakan gerakan senam dengan menjungkirkan tubuh kearah udara namun tidak menyentuh lantai.

Menurut Praktiko (2016: 24), beberapa jenis senam yang termasuk ke dalam senam lantai antara lain: 1) sikap lilin, 2) kayang, 3) guling ke depan, 4) guling ke belakang, 5) meroda, 6) *head stand*, 7) salto, 8) guling lenting, dan lain-lain.

- 1) Sikap lilin, merupakan sikap tidur terlentang kemudian kedua kaki diangkat ke atas (rapat) bersama-sama, pinggang ditopang kedua tangan dan pundak tetap menempel pada lantai.
- 2) Kayang, merupakan sikap membusur dengan posisi kaki dan tangan bertumpu pada matras dalam keadaan terbalik dengan meregang dan mengangkat perut dan panggul.
- 3) Guling ke depan, merupakan berguling ke depan atas bagian belakang badan (tengkuk, punggung, pinggang, dan panggul bagian belakang).

- 4) Guling ke belakang, merupakan salah satu gaya gerakan senam yang dilakukan dengan posisi badan berguling ke arah belakang badan melalui bagian belakang badan, mulai dari panggul bagian belakang, pinggang, punggung, dan tengkuk.
- 5) Meroda, merupakan suatu gerakan ke samping dimana pada suatu saat bertumpu atas kedua tangan dengan kaki terbuka lebar.
- 6) *Head stand*, merupakan gerakan menopang tubuh dengan stabil dalam kedudukan berdiri tegak, tetapi dengan menyeimbangkan tangan secara terbalik.
- 7) Salto, merupakan gerakan atau bentuk latihan berupa gerakan berguling di udara yang dapat dilakukan ke depan ataupun ke belakang.
- 8) Guling lenting, merupakan suatu gerakan melentingkan badan ke arah atas-depan dengan menggunakan kekuatan lemparan kedua kaki dan tolakan kedua tangan.

Sehingga dapat disimpulkan bahwa senam lantai memiliki berbagai jenis, meliputi guling depan, guling belakang, guling lenting, *hand stand*, *Head stand*, kayang, loncat harimau, meroda, lompat kangkang, lompat jongkok, *round off*, salto, sikap lilin, dan lain-lain..

B. Penelitian yang Relevan

Untuk membatu peneliti dalam melakukan penelitian, peneliti mencari bahan referensi yang relevan dengan penelitian yang akan dilakukan. Hasil

penelitian yang relevan digunakan oleh peneliti sebagai bahan sumber referensi untuk mendukung kajian teoritis sehingga dapat digunakan sebagai landasan pada kerangka berpikir. Penelitian yang relevan yang digunakan oleh peneliti, yaitu sebagai berikut:

1. Penelitian yang dilakukan oleh Mohammad Angga Pratama (2021) dengan judul “Kesulitan Belajar Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan Siswa Kelas VIII MTS DDI Ogoamas di Masa Pandemi Covid-19”. Penelitian ini menggunakan jenis penelitian deskriptif kuantitatif dengan metode survei menggunakan kuesioner *google form*. Sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah siswa kelas VIII MTS DDI Ogoamas sebanyak 79 siswa yang terbagi menjadi 4 kelas yang meliputi kelas VIII A 20 siswa, VIII B 20 siswa, VIII C 20 siswa, dan VIII D 19 siswa. Hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa secara umum faktor kesulitan belajar pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan siswa kelas VIII MTS DDI Ogoamas di masa pandemi covid-19 adalah faktor eksternal, dapat dilihat dengan jumlah persentase tertinggi dari dua faktor yaitu internal sebesar 42,5% sedangkan faktor eksternal sebesar 46,6%, yang menunjukkan bahwa faktor eksternal adalah faktor kesulitan belajar pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan siswa kelas VIII MTS DDI Ogoamas dimasa pandemi covid-19.
2. Penelitian yang dilakukan oleh Bondan Arya Kusuma (2021) dengan judul “Permasalahan yang Muncul dalam Proses Pembelajaran Penjas dengan Metode Daring di Masa Pandemi Covid-19 di SD Negeri se-Kecamatan

Jetis Bantul Yogyakarta”. Penelitian ini menggunakan jenis penelitian deskriptif kuantitatif dengan menggunakan pendekatan *one shot case study*. Pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik *total sampling* yaitu seluruh guru penjas SD Negeri se-Kecamatan Jetis, yang berjumlah 16 guru penjas. Hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa permasalahan yang muncul dalam proses pembelajaran penjas dengan metode daring di masa pandemi covid-19 di SD Negeri se-Kecamatan Jetis Bantul berada pada kategori “sangat rendah” sebesar 0,00% (0 guru), “rendah” sebesar 0,00% (0 guru), “cukup” sebesar 25,00% (4 guru), “tinggi” sebesar 18,75% (3 guru), dan “sangat tinggi” sebesar 56,25% (9 guru). Maka dapat disimpulkan bahwa proses pembelajaran penjas dengan metode daring di SD Negeri se-kecamatan Jetis Bantul masih mengalami permasalahan yang tinggi.

3. Penelitian yang dilakukan oleh Arief Abdurrochman (2020) dengan judul “Faktor Kesulitan Pembelajaran Senam Lantai Guling Depan Peserta Didik Kelas IV di SD Negeri Giyanti Kecamatan Temanggung”. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode survei. Teknik pengumpulan data yang digunakan yaitu dengan menggunakan angket. Sampel dalam penelitian ini adalah 11 peserta didik, teknik pengambilan sampel menggunakan *Purposive Sampling*. Hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa kesulitan peserta didik dalam belajar senam lantai guling kelas IV di SD Negeri Giyanti Kecamatan Temanggung menunjukkan sebanyak 4 responden (36,36%) menyatakan Sangat Tinggi, 3

responden (27.27%) menyatakan Tinggi, 2 responden (18,18%) menyatakan Rendah, dan 2 responden (18,18%) menyatakan Sangat Rendah. Dapat disimpulkan bahwa kesulitan peserta didik dalam belajar senam lantai guling depan kelas IV di SD Negeri Giyanti Kecamatan Temanggung adalah dominan tinggi.

Tabel 1. Penelitian yang Relevan

No	Nama Peneliti	Persamaan	Perbedaan
1.	Mohammad Angga Pratama	1. Subjek penelitian mengenai kesulitan belajar. 2. Metode penelitian	1. Judul penelitian 2. Waktu dan tempat penelitian 3. Tidak spesifik pada pembelajaran senam lantai
2.	Bondan Arya Kusuma	1. Meneliti pada pembelajaran penjas saat pandemi covid-19. 2. Metode penelitian	1. Judul penelitian 2. Waktu dan tempat penelitian 3. Subjek yang diteliti
3.	Arief Abdurrochman	1. Meneliti mengenai kesulitan pembelajaran. 2. Metode penelitian	1. Judul penelitian 2. Waktu dan tempat penelitian

C. Kerangka Berpikir

Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) merupakan salah satu mata pelajaran yang penting karena dapat menunjang kebugaran jasmani peserta didik. Salah satu materi yang diajarkan dalam Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) yaitu senam lantai. Senam lantai merupakan aktivitas jasmani yang melibatkan beberapa unsur pendukung terjadinya proses kebugaran tubuh. Kondisi pandemi covid-19 yang melanda di Indonesia menyebabkan pelaksanaan

kegiatan belajar mengajar dilaksanakan secara daring. Tujuannya agar pelaksanaan pembelajaran tetap dapat dijalankan serta agar penyebaran virus covid-19 dapat dihentikan.

Menurut hasil pengamatan yang dilakukan oleh peneliti selama pelaksanaan PPL, pembelajaran daring ini menyebabkan beberapa kendala dalam pembelajaran senam lantai. Metode pembelajaran yang bersifat satu arah atau berfokus terhadap guru dalam kegiatan pembelajaran masih digunakan dalam kegiatan belajar daring. Hal tersebut mengakibatkan siswa mengalami kesulitan dalam mempraktekkan gerakan-gerakan senam lantai yang diajarkan, sehingga manfaat dari pembelajaran senam lantai kurang dapat dirasakan oleh siswa. Selain itu, koneksi internet yang tidak stabil, fasilitas pembelajaran yang tidak mendukung, biaya kuota internet yang terbilang cukup mahal, serta belum menguasainya pemanfaatan media pembelajaran elektronik dengan baik juga merupakan beberapa hal yang menyebabkan siswa mengalami kesulitan dalam pembelajaran pendidikan jasmani pada materi senam lantai.

Dari berbagai permasalahan diatas, dengan dilaksanakannya pembelajaran daring menyebabkan nilai siswa pada mata pelajaran PJOK mengalami penurunan yaitu sebanyak 28% mendapat nilai di bawah/sama dengan KKM. Untuk dapat mengatasi permasalahan tersebut, perlu diketahuinya kesulitan siswa dalam pembelajaran pendidikan jasmani pada materi senam lantai selama pandemi covid-19.



Gambar 2. Kerangka Konseptual

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Jenis Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif yang bersifat deskriptif. Penelitian deskriptif kuantitatif adalah penelitian yang dilakukan untuk menggambarkan suatu gejala atau fenomena tertentu yang terjadi melalui observasi secara langsung dengan menggunakan data penelitian berupa angka-angka dan analisis menggunakan statistik atau cara lain dari kuantifikasi (pengukuran).

Metode yang digunakan dalam penelitian ini yaitu metode survei dengan teknik pengumpulan data menggunakan angket. Metode survei merupakan metode yang biasanya digunakan pada penelitian yang mempunyai subyek yang banyak. Hal tersebut dimaksudkan untuk mengumpulkan data atau informasi mengenai kondisi responden pada waktu penelitian berlangsung (Arikunto, 2006: 312).

B. Tempat dan Waktu Penelitian

Penelitian ini telah dilaksanakan di SMA Negeri 1 Srandakan yang terletak di Jalan Pandansimo, Desa Trimurti, Kecamatan Srandakan, Kabupaten Bantul, Provinsi Daerah Istimewa Yogyakarta. Penelitian dilaksanakan pada hari Rabu, 18 Mei 2022.

C. Populasi dan Sampel Penelitian

1. Populasi

Menurut Sugiyono (2016: 117) populasi adalah keseluruhan wilayah yang terdiri atas obyek atau subyek yang memiliki kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan peneliti untuk dipelajari kemudian ditarik kesimpulannya. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa kelas X SMA Negeri 1 Srandakan Kab. Bantul, Yogyakarta dengan total jumlah siswa sebanyak 105 siswa. Rincian populasi dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

Tabel 2. Rincian Populasi Penelitian Siswa Kelas X SMA Negeri 1 Srandakan Kab. Bantul, Yogyakarta.

No	Kelas	Putra	Putri	Jumlah
1	X MIPA 1	13	15	28
2	X MIPA 2	10	17	27
3	X IPS 1	11	14	25
4	X IPS 2	11	14	25
	Jumlah	45	60	105

2. Sampel

Menurut Sugiyono (2016: 81) sampel adalah sebagian dari jumlah dan karakteristik pada populasi yang dijadikan sebagai data untuk diteliti. Apabila populasi dalam jumlah yang besar, dan peneliti memiliki keterbatasan dana, tenaga, dan waktu, maka peneliti menggunakan sampel penelitian yang diambil dari populasi tersebut.

Untuk menentukan sampel, teknik yang digunakan oleh peneliti yaitu menggunakan teknik *purposive sampling*. Teknik *purposive sampling*

merupakan teknik penentuan sampel dengan pertimbangan tertentu atau sesuai karakteristik yang ditentukan. Dalam hal ini, karakteristik yang ditentukan yaitu siswa yang mengalami kesulitan belajar mata pelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) pada materi senam lantai dan mendapatkan nilai di bawah/sama dengan KKM. Oleh karena itu, sampel dalam penelitian ini yaitu siswa yang mengalami kesulitan belajar PJOK kelas X SMA Negeri 1 Srandakan Kab. Bantul, Yogyakarta yang berjumlah sebanyak 29 siswa dengan rincian sebagai berikut:

Tabel 3. Rincian Sampel Penelitian Siswa Kelas X SMA Negeri 1 Srandakan Kab. Bantul, Yogyakarta.

No	Kelas	Putra	Putri	Jumlah
1	X MIPA 1	2	5	7
2	X MIPA 2	2	4	6
3	X IPS 1	3	6	9
4	X IPS 2	3	4	7
Jumlah		10	19	29

D. Definisi Operasional Variabel Penelitian

Menurut Sugiyono (2016: 38) variabel penelitian merupakan segala sesuatu yang berbentuk apa saja yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari agar memperoleh informasi kemudian dapat ditarik kesimpulannya. Variabel dalam penelitian ini adalah variabel tunggal, yaitu kesulitan proses pembelajaran PJOK materi senam lantai siswa kelas X. Kesulitan siswa dalam proses pembelajaran PJOK materi senam lantai yang dilaksanakan secara daring merupakan permasalahan yang muncul pada siswa kelas X SMA Negeri 1 Srandakan Kab.

Bantul, Yogyakarta. Kesulitan yang dimaksud dalam penelitian ini adalah sesuatu yang menghambat pembelajaran sehingga tujuan yang diharapkan tidak dapat dicapai secara maksimal. Kesulitan pada proses pembelajaran ini mengarah pada bagaimana pelaksanaan pembelajaran, metode dan strategi pembelajaran, kondisi siswa, serta pada sarana dan prasarana pendukung pembelajaran.

E. Instrumen Penelitian dan Teknik Pengumpulan Data

1. Instrumen Penelitian

Instrumen penelitian adalah alat yang digunakan oleh peneliti untuk mengumpulkan data agar lebih mudah dan hasilnya lebih baik, dalam arti lebih cermat, lengkap dan sistematis sehingga mudah untuk pengolahan data (Arikunto, 2011: 203). Terdapat beberapa jenis instrumen dalam metode penelitian kuantitatif meliputi instrumen untuk metode tes adalah tes atau soal tes, instrumen untuk metode angket adalah kuesioner. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini yaitu menggunakan angket berupa kuesioner yang bersifat tertutup. Instrumen berupa kuisisioner ini, berisi beberapa pernyataan serta pilihan jawaban yang telah disediakan oleh peneliti.

Dalam angket ini disediakan empat alternatif jawaban, yaitu sebagai berikut:

Tabel 4. Alternatif Jawaban Angket

Alternatif Jawaban	Skor
Sangat Setuju (SS)	4
Setuju (S)	3
Kurang Setuju (KS)	2
Sangat Kurang Setuju (SKS)	1

Penyusunan Instrumen menggunakan langkah-langkah sebagai berikut:

- a. Menetapkan indikator pada masing-masing variabel dalam bentuk kisi-kisi menyusun instrumen.
- b. Menjabarkan kisi-kisi menjadi butir pernyataan yang merupakan instrumen penelitian.
- c. Instrumen dikonsultasikan kepada dosen pembimbing atau kepada ahli untuk memperoleh masukan dari dosen pembimbing atau ahli.
- d. Mengadakan perbaikan instrumen penelitian sesuai arahan dan masukan dari dosen pembimbing atau ahli.

Tabel 5. Kisi-kisi Instrumen Penelitian

Variabel	Faktor	Indikator	Butir Pertanyaan	Jumlah Soal
Tingkat Kesulitan Mata Pelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) pada Senam Lantai di Masa Pandemi Covid-19	Internal	Fisiologis/ Jasmani	1, 2, 3, 4, 5, 6	6 Butir Soal
		Psikologis	7, 8, 9, 10, 11, 12	6 Butir Soal
	Eksternal	Keluarga	13, 14, 15, 16, 17, 18	6 Butir Soal
		Sekolah	19, 20, 21, 22, 23, 24	6 Butir Soal
		Lingkungan	25, 26, 27, 28, 29, 30	6 Butir Soal
	Jumlah			

2. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data yang digunakan pada penelitian ini yaitu menggunakan angket. Metode yang digunakan dalam penelitian ini yaitu survei dengan teknik pengumpulan data yang digunakan berupa angket yang bersifat tertutup. Menurut Arikunto (2010: 195) angket tertutup merupakan angket yang telah disediakan jawabannya sehingga responden tinggal memilih salah satu jawaban yang tersedia. Kelebihan dari menggunakan angket tertutup yaitu akan memudahkan responden dalam menjawab secara cepat, selain itu memudahkan peneliti dalam menganalisis data terhadap seluruh angket yang telah terkumpul (Sugiyono, 2010:143).

Angket ini diberikan kepada siswa kelas X SMA Negeri 1 Srandakan Kab. Bantul, Yogyakarta, responden harus menjawab beberapa butir pernyataan yang telah disediakan dengan alternatif jawaban empat buah, yaitu sebagai berikut:

- a. Skor 4 untuk jawaban sangat setuju (SS)
- b. Skor 3 untuk jawaban setuju (S)
- c. Skor 2 untuk jawaban kurang setuju (KS)
- d. Skor 1 untuk jawaban sangat kurang setuju (SKS)

Langkah-langkah pengumpulan data yang dilakukan oleh peneliti yaitu sebagai berikut:

- a. Penyusunan instrumen telah selesai sesuai dengan kisi-kisi yang telah ditetapkan.

- b. Instrumen mendapatkan persetujuan dari *expert judgement*, selanjutnya instrumen digunakan untuk penelitian.
- c. Peneliti meminta izin kepada sekolah untuk melaksanakan penelitian dengan melampirkan surat dari Universitas Negeri Yogyakarta.
- d. Peneliti berdiskusi dengan guru PJOK di SMA Negeri 1 Srandakan untuk menentukan waktu yang tepat dalam pengambilan data.
- e. Peneliti datang ke sekolah dan mengumpulkan siswa yang telah ditunjuk untuk menjadi responden penelitian.
- f. Responden pada waktu istirahat dikumpulkan di salah satu ruang kelas, dan peneliti membagikan angket yang telah disiapkan.
- g. Sebelum responden menjawab, peneliti memberikan arahan terkait cara mengisi angket, agar responden dapat menjawab sesuai dengan ketentuan.
- h. Pada saat responden sedang mengisi angket, peneliti mengawasi agar angket diisi dengan benar.
- i. Setelah seluruh responden selesai menjawab, angket dikumpulkan kembali kepada peneliti.
- j. Peneliti kemudian menganalisis data hasil penelitian.

F. Validitas dan Reliabilitas Instrumen

1. Validitas Instrumen

Uji validitas instrumen dilakukan sebelum angket disebarakan kepada responden. Tujuan dilakukannya uji validitas instrumen yaitu untuk

mengetahui apakah instrumen penelitian sudah valid atau belum digunakan dalam penelitian. Dikatakan valid artinya instrumen tersebut dapat digunakan untuk mengukur apa yang seharusnya diukur (Sugiyono, 2015: 121). Penelitian ini menggunakan validitas konstruk dan validitas isi, dimana kedua validitas ini dapat dijabarkan sebagai berikut:

a. Validitas Isi

Validitas isi dapat digunakan pendapat ahli (*expert judgement*). Dalam hal ini setelah instrumen dikonstruksi tentang aspek-aspek yang akan diukur dengan berlandaskan teori tertentu, maka selanjutnya dikonsultasikan dengan yang berkompeten atau melalui *expert judgment*. Konsultasi ini dilakukan dengan dosen pembimbing yaitu Ibu Dr. Farida Mulyaningsih, M.Kes. untuk melihat kekuatan item butir pernyataan sehingga layak untuk pengambilan data.

b. Validitas Konstruk

Setelah uji validitas oleh pakar ahli (*expert judgment*), dilakukan uji coba instrumen. Uji coba angket dilakukan pada siswa kelas X SMA Negeri 1 Srandakan terhadap 10 siswa yang menjadi bagian dari penelitian. Sepuluh siswa tersebut dipilih untuk menguji agar instrumen yang akan digunakan saat penelitian valid. Instrumen angket yang diuji yaitu sebanyak 30 pernyataan.

Uji validitas diolah menggunakan bantuan Microsoft Excel 2010, dan analisis butir soal dalam angket ini menggunakan rumus *Pearson Product Moment*, dengan angka kasar sebagai berikut:

$$r_{xy} = \frac{N \sum XY - (\sum X)(\sum Y)}{\sqrt{\{N \sum X^2 - (\sum X)^2\}\{N \sum Y^2 - (\sum Y)^2\}}}$$

(Arikunto, 2011: 81)

Keterangan:

r_{xy} : koefisien korelasi antara variabel X dan variabel Y, dua variabel yang dikorelasikan

X : skor item soal

Y : skor total

N : jumlah responden

Instrumen dikatakan valid apabila r hitung $\geq r$ tabel, pada taraf signifikan 5% atau 0,05. Dalam uji validitas ini dikarenakan menggunakan 10 responden maka r tabel product moment yang digunakan adalah sebesar 0,632. Berikut hasil uji coba instrumen penelitian:

Tabel 6. Hasil Uji Validitas Instrumen Penelitian

No Item	r hitung	r tabel (5%)	Keputusan
1	0,725	0,632	Valid
2	0,840	0,632	Valid
3	0,829	0,632	Valid
4	0,820	0,632	Valid
5	0,796	0,632	Valid
6	0,632	0,632	Valid
7	0,680	0,632	Valid
8	0,688	0,632	Valid
9	0,769	0,632	Valid
10	0,829	0,632	Valid
11	0,767	0,632	Valid
12	0,820	0,632	Valid
13	0,684	0,632	Valid
14	0,841	0,632	Valid
15	0,784	0,632	Valid
16	0,721	0,632	Valid
17	0,728	0,632	Valid
18	0,658	0,632	Valid

19	0,784	0,632	Valid
20	0,640	0,632	Valid
21	0,840	0,632	Valid
22	0,796	0,632	Valid
23	0,796	0,632	Valid
24	0,829	0,632	Valid
25	0,829	0,632	Valid
26	0,691	0,632	Valid
27	0,751	0,632	Valid
28	0,750	0,632	Valid
29	0,840	0,632	Valid
30	0,651	0,632	Valid

Dari hasil uji coba pada instrumen seluruh pernyataan dinyatakan valid dan dapat digunakan sebagai instrumen penelitian. Kisi-kisi yang digunakan dalam penelitian sesuai dengan kisi-kisi yang dirumuskan pada tabel 5.

2. Reliabilitas Instrumen

Uji Reliabilitas dilakukan untuk mengetahui apakah suatu instrumen cukup dapat dipercaya untuk digunakan sebagai alat pengumpul data. Menurut Arikunto (2010), reliabilitas adalah suatu instrumen yang dapat dipercaya untuk digunakan sebagai alat pengumpul data karena instrumen tersebut sudah baik. Proses perhitungan reliabilitas menggunakan rumus Alpha Cronbach, menurut Anas Sudijono dalam Permana (2017).

$$r_{11} = \left[\frac{n}{n-1} \right] \left[1 - \frac{\sum Si^2}{St^2} \right]$$

Keterangan:

r_{11} : koefisien reliabilitas tes

n : jumlah butir soal

1 : bilangan konstan

$\sum Si^2$: Varian butir soal

St^2 : Varian skor total

Kemudian, hasil perhitungannya diinterpretasikan terhadap koefisien korelasi yang dikutip oleh Sugiyono (2010) yaitu:

- 1) Antara 0,800 sampai dengan 1,000 : Sangat Tinggi
- 2) Antara 0,600 sampai dengan 0,799 : Tinggi
- 3) Antara 0,400 sampai dengan 0,599 : Cukup
- 4) Antara 0,200 sampai dengan 0,399 : Rendah
- 5) Antara 0,000 sampai dengan 0,199 : Sangat Rendah

Hasil uji reliabilitas instrumen diperoleh dengan menggunakan bantuan Microsoft Excel 2010. Dari pengujian tersebut diperoleh nilai Cronbach's Alpha yaitu 0,9702 dengan kriteria Reliabel yaitu sangat tinggi.

G. Teknik Analisis Data

Analisis data dalam penelitian ini dilakukan dengan cara deskriptif kuantitatif. Analisis data digunakan untuk mengetahui tingkat kesulitan mata pelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) pada materi senam lantai siswa kelas X SMA Negeri 1 Srandakan Kab. Bantul, Yogyakarta. Data yang telah terkumpul selanjutnya dianalisis untuk mengetahui kecenderungan datanya (*trendency central*). Teknik analisis yang digunakan adalah statistik deskriptif kuantitatif. Untuk mempermudah pengklasifikasian data penelitian, digunakan Penilaian Acuan Norma (PAN) karena penilaian siswa dikaitkan dengan hasil penilaian seluruh siswa yang dilakukan dengan alat yang

sama yang akan dibuat menjadi empat kategori, yaitu kategori sangat tinggi, tinggi, rendah dan kategori sangat rendah.

Menurut Aswar (2001: 163) bahwa secara statistik penelitan dibagi menjadi empat kategori sebagai berikut:

Tabel 7. Katagori Statistik Penelitian

No	Rentang	Kategori
1	$X \geq Mi + 1,5 SDi$	Sangat Tinggi
2	$Mi \leq X < Mi + 1,5 Sdi$	Tinggi
3	$Mi - 1,5 SDi \leq X < Mi$	Rendah
4	$X < Mi - 1,5 SDi$	Sangat Rendah

Keterangan:

Rerata skor ideal (Mi) : $\frac{1}{2}$ (skor maks. ideal + skor min. ideal)

Standar Deviasi ideal (SDi) : $\frac{1}{6}$ (skor maks. ideal - skor min. ideal)

Skor maks. Ideal : skor tertinggi

Skor min. Ideal : skor terendah

Setelah data dikelompokkan dalam setiap kategori, selanjutnya mencari persentase masing-masing data. Menurut Sudijono (2011: 43), frekuensi relatif atau tabel persentase dikatakan “frekuensi relatif” sebab frekuensi yang disajikan di sini bukanlah frekuensi yang sebenarnya, melainkan frekuensi yang dituangkan dalam bentuk angka persenan, sehingga untuk menghitung persentase responden digunakan rumus sebagai berikut :

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

Keterangan:

P : Angka Persentase

f : Frekuensi yang sedang dicari persentasenya

N : Number of Cases (jumlah frekuensi)

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

Penelitian mengenai “Tingkat Kesulitan Mata Pelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) Materi Senam Lantai Siswa Kelas X SMA Negeri 1 Srandakan Kab. Bantul, Yogyakarta di Masa Pandemi Covid-19” telah dilaksanakan pada hari Rabu, 18 Mei 2022. Metode pengumpulan data menggunakan kuesioner tertutup dengan jumlah soal 30 butir. Soal terbagi kedalam 2 faktor yaitu faktor internal dan faktor eksternal, serta lima aspek yaitu aspek fisiologis/jasmani, aspek psikologis, aspek keluarga, aspek sekolah, dan aspek lingkungan. Kuesioner ini telah diisi oleh siswa kelas X SMA Negeri 1 Srandakan dengan jumlah 29 responden.

Data hasil penelitian tentang kesulitan belajar siswa pada materi senam lantai selama pandemi covid-19 yaitu diperoleh skor terendah (*minimum*) sebesar 82,00, skor tertinggi (*maksimum*) sebesar 99,00, nilai rata-rata (*mean*) sebesar 87,41, nilai tengah (*median*) sebesar 86,00, nilai yang sering muncul (*mode*) sebesar 84,00, skor standar deviasi (*deviation*) sebesar 4,87.

Tabel 8. Deskriptif Statistik Tingkat Kesulitan Mata Pelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) Materi Senam Lantai Siswa Kelas X SMA Negeri 1 Srandakan Kab. Bantul, Yogyakarta di Masa Pandemi Covid-19

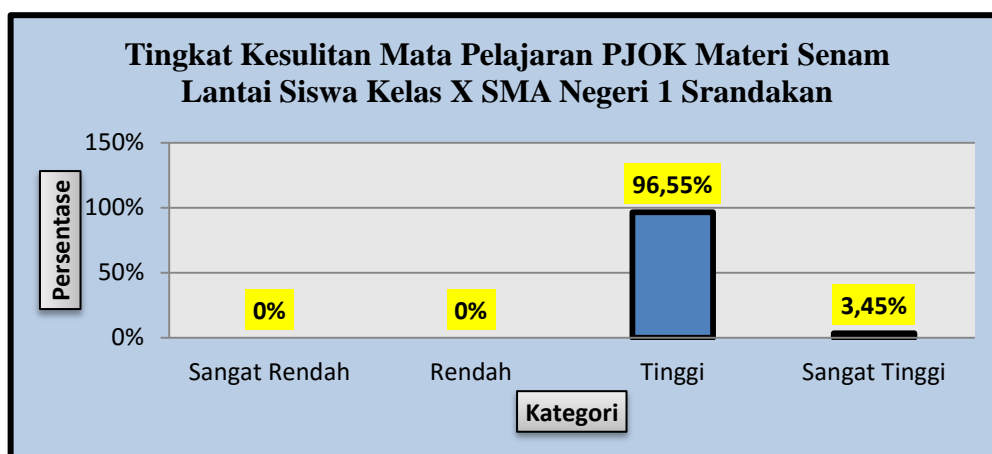
No	Keterangan	Hasil
1.	Jumlah Responden (N)	29
2.	Skor Terendah (<i>Minimum</i>)	82,00
3.	Skor Tertinggi (<i>Maksimum</i>)	99,00
4.	Nilai Rata-rata (<i>Mean</i>)	87,41
5.	Nilai Tengah (<i>Median</i>)	86,00
6.	Nilai yang Sering Muncul (<i>Mode</i>)	84,00
7.	Standar Deviasi (<i>Deviation</i>)	4,87

Selanjutnya data hasil penelitian dikategorisasikan menggunakan Penilaian Acuan Norma (PAN) yang bertujuan untuk mempermudah pengklasifikasian data penelitian. Berikut tabel perhitungan pengkategorian data hasil penelitian:

Tabel 9. Pengkategorian Data Tingkat Kesulitan Mata Pelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) Materi Senam Lantai Siswa Kelas X SMA Negeri 1 Srandakan Kab. Bantul, Yogyakarta di Masa Pandemi Covid-19

No	Rentang	Kategori	Frekuensi	Persentase
1	$X \geq 97,5$	Sangat Tinggi	1	3,45%
2	$75 \leq X < 97,5$	Tinggi	28	96,55%
3	$52,5 \leq X < 75$	Rendah	0	0%
4	$X < 52,5$	Sangat Rendah	0	0%
Jumlah			29	100%

Bedasarkan hasil perhitungan menggunakan Penilaian Acuan Norma (PAN) pada tabel di atas, kesulitan mata pelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) materi senam lantai siswa kelas X SMA Negeri 1 Srandakan Kab. Bantul, Yogyakarta di masa pandemi covid-19 dapat disajikan pada diagram batang berikut:



Gambar 3. Diagram Batang Tingkat Kesulitan Mata Pelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) Materi Senam Lantai Siswa Kelas X SMA Negeri 1 Srandakan Kab. Bantul, Yogyakarta di Masa Pandemi Covid-19

Berdasarkan tabel pengkategorisasian data dan diagram batang di atas menunjukkan bahwa tingkat kesulitan mata pelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) materi senam lantai siswa kelas X SMA Negeri 1 Srandakan Kab. Bantul, Yogyakarta di masa pandemi covid-19 berada pada kategori “sangat rendah” sebesar 0% (0 siswa), “rendah” sebesar 0% (0 siswa), “tinggi” sebesar 96,55% (28 siswa), dan “sangat tinggi” sebesar 3,45% (1 siswa). Berdasarkan nilai rata-rata, yaitu 87,41 berada pada kategori tinggi.

Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan dua faktor untuk mengetahui tingkat kesulitan mata pelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) materi senam lantai siswa kelas X SMA Negeri 1 Srandakan Kab. Bantul, Yogyakarta di masa pandemi covid-19, yaitu faktor internal dan faktor eksternal. Hasil penelitian mengenai kedua faktor tersebut, yaitu sebagai berikut:

1. Faktor Internal

Data hasil penelitian mengenai faktor internal penyebab kesulitan belajar siswa pada materi senam lantai selama pandemi covid-19 yaitu diperoleh skor terendah (*minimum*) sebesar 28,00, skor tertinggi (*maksimum*) sebesar 39,00, nilai rata-rata (*mean*) sebesar 34,62, nilai tengah (*median*) sebesar 35,00, nilai yang sering muncul (*mode*) sebesar 34,00, skor standar deviasi (*deviation*) sebesar 2,16.

Tabel 10. Deskriptif Statistik Faktor Internal Penyebab Tingkat Kesulitan Mata Pelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) Materi Senam Lantai

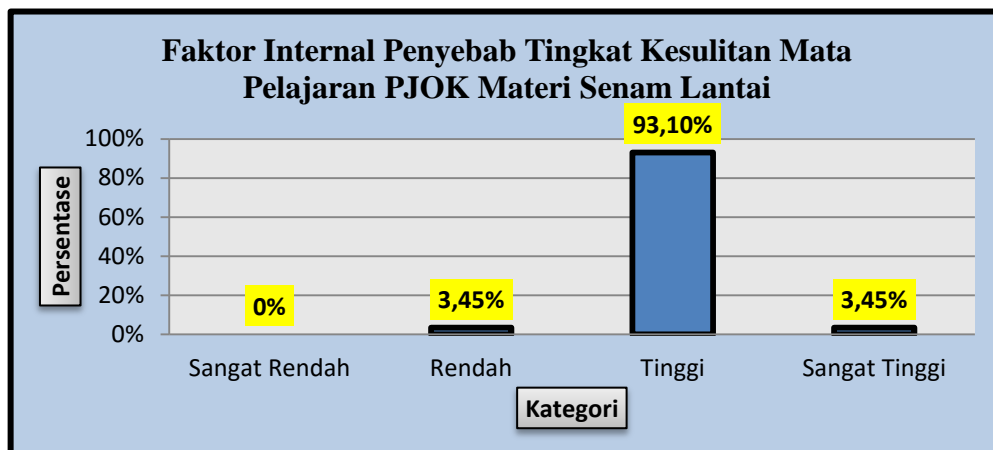
No	Keterangan	Hasil
1.	Jumlah Responden (N)	29
2.	Skor Terendah (<i>Minimum</i>)	28,00
3.	Skor Tertinggi (<i>Maksimum</i>)	39,00
4.	Nilai Rata-rata (<i>Mean</i>)	34,62
5.	Nilai Tengah (<i>Median</i>)	35,00
6.	Nilai yang Sering Muncul (<i>Mode</i>)	34,00
7.	Standar Deviasi (<i>Deviation</i>)	2,16

Selanjutnya data hasil penelitian dikategorisasikan menggunakan Penilaian Acuan Norma (PAN) yang bertujuan untuk mempermudah pengklasifikasian data penelitian. Berikut tabel perhitungan pengkategorian data hasil penelitian pada faktor internal:

Tabel 11. Pengkategorian Data Faktor Internal Penyebab Tingkat Kesulitan Mata Pelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) Materi Senam Lantai

No	Rentang	Kategori	Frekuensi	Persentase
1	$X \geq 39$	Sangat Tinggi	1	3,45%
2	$30 \leq X < 39$	Tinggi	27	93,10%
3	$21 \leq X < 30$	Rendah	1	3,45%
4	$X < 21$	Sangat Rendah	0	0%
Jumlah			29	100%

Bedasarkan hasil perhitungan menggunakan Penilaian Acuan Norma (PAN) pada tabel di atas, faktor internal penyebab kesulitan mata pelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) materi senam lantai siswa kelas X SMA Negeri 1 Srandakan Kab. Bantul, Yogyakarta di masa pandemi covid-19 dapat disajikan pada diagram batang berikut:



Gambar 4. Diagram Batang Faktor Internal Penyebab Tingkat Kesulitan Mata Pelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) Materi Senam Lantai

Berdasarkan tabel pengkategorisasian data dan diagram batang di atas menunjukkan bahwa faktor internal penyebab tingkat kesulitan mata pelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) materi senam lantai siswa kelas X SMA Negeri 1 Srandakan Kab. Bantul, Yogyakarta di masa pandemi covid-19 berada pada kategori “sangat rendah” sebesar 0% (0 siswa), “rendah” sebesar 3,45% (1 siswa), “tinggi” sebesar 93,10% (27 siswa), dan “sangat tinggi” sebesar 3,45% (1 siswa). Berdasarkan nilai rata-rata, yaitu 34,62 berada pada kategori tinggi.

2. Faktor Eksternal

Data hasil penelitian mengenai faktor eksternal penyebab kesulitan belajar siswa pada materi senam lantai selama pandemi covid-19 yaitu diperoleh skor terendah (*minimum*) sebesar 49,00, skor tertinggi (*maksimum*) sebesar 61,00, nilai rata-rata (*mean*) sebesar 52,79, nilai tengah (*median*) sebesar 52,00, nilai yang sering muncul (*mode*) sebesar 53,00, skor standar deviasi (*deviation*) sebesar 3,30.

Tabel 12. Deskriptif Statistik Faktor Eksternal Penyebab Tingkat Kesulitan Mata Pelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) Materi Senam Lantai

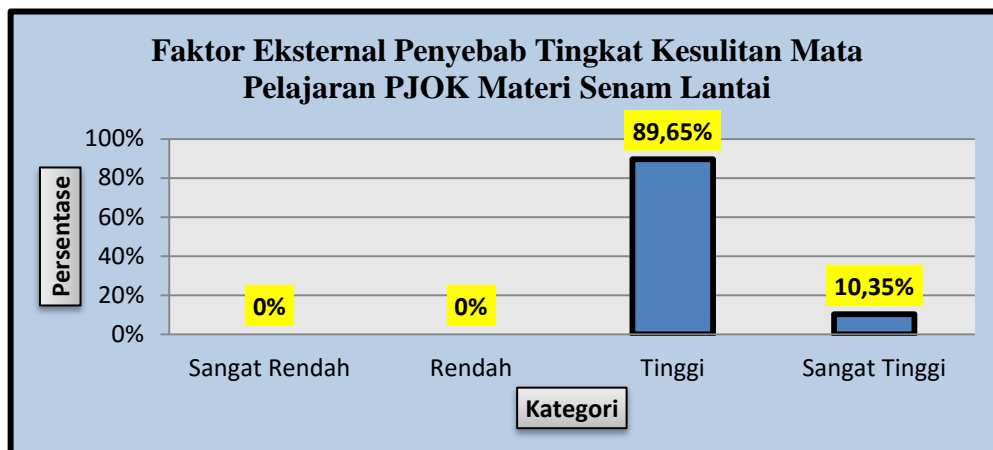
No	Keterangan	Hasil
1.	Jumlah Responden (N)	29
2.	Skor Terendah (<i>Minimum</i>)	49,00
3.	Skor Tertinggi (<i>Maksimum</i>)	61,00
4.	Nilai Rata-rata (<i>Mean</i>)	52,79
5.	Nilai Tengah (<i>Median</i>)	52,00
6.	Nilai yang Sering Muncul (<i>Mode</i>)	53,00
7.	Standar Deviasi (<i>Deviation</i>)	3,30

Selanjutnya data hasil penelitian dikategorisasikan menggunakan Penilaian Acuan Norma (PAN) yang bertujuan untuk mempermudah pengklasifikasian data penelitian. Berikut tabel perhitungan pengkategorian data hasil penelitian pada faktor eksternal:

Tabel 13. Pengkategorian Data Faktor Eksternal Penyebab Tingkat Kesulitan Mata Pelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) Materi Senam Lantai

No	Rentang	Kategori	Frekuensi	Persentase
1	$X \geq 58,5$	Sangat Tinggi	3	10,35%
2	$45 \leq X < 58,5$	Tinggi	26	89,65%
3	$31,5 \leq X < 45$	Rendah	0	0%
4	$X < 31,5$	Sangat Rendah	0	0%
Jumlah			29	100%

Bedasarkan hasil perhitungan menggunakan Penilaian Acuan Norma (PAN) pada tabel di atas, faktor eksternal penyebab kesulitan mata pelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) materi senam lantai siswa kelas X SMA Negeri 1 Srandakan Kab. Bantul, Yogyakarta di masa pandemi covid-19 dapat disajikan pada diagram batang berikut:



Gambar 5. Diagram Batang Faktor Eksternal Penyebab Tingkat Kesulitan Mata Pelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) Materi Senam Lantai

Berdasarkan tabel pengkategorisasian data dan diagram batang di atas menunjukkan bahwa faktor eksternal penyebab tingkat kesulitan mata pelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) materi senam lantai siswa kelas X SMA Negeri 1 Srandakan Kab. Bantul, Yogyakarta di masa pandemi covid-19 berada pada kategori “sangat rendah” sebesar 0% (0 siswa), “rendah” sebesar 0% (0 siswa), “tinggi” sebesar 89,65% (26 siswa), dan “sangat tinggi” sebesar 10,35% (3 siswa). Berdasarkan nilai rata-rata, yaitu 52,79 berada pada kategori tinggi.

Selanjutnya di dalam faktor kesulitan mata pelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) materi senam lantai siswa kelas X SMA Negeri 1 Srandakan Kab. Bantul, Yogyakarta di masa pandemi covid-19 terdiri atas lima aspek yaitu aspek fisiologis/jasmani, aspek psikologis, aspek keluarga, aspek sekolah, dan aspek lingkungan. Hasil penelitian mengenai aspek-aspek tersebut dijelaskan sebagai berikut:

1. Aspek Fisiologis/Jasmani

Data hasil penelitian pada aspek fisiologis/jasmani penyebab kesulitan belajar siswa pada materi senam lantai selama pandemi covid-19 yaitu diperoleh skor terendah (*minimum*) sebesar 12,00, skor tertinggi (*maksimum*) sebesar 20,00, nilai rata-rata (*mean*) sebesar 16,76, nilai tengah (*median*) sebesar 17,00, nilai yang sering muncul (*mode*) sebesar 17,00, skor standar deviasi (*deviation*) sebesar 1,72.

Tabel 14. Deskriptif Statistik Aspek Fisiologis/Jasmani Penyebab Tingkat Kesulitan Mata Pelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) Materi Senam Lantai

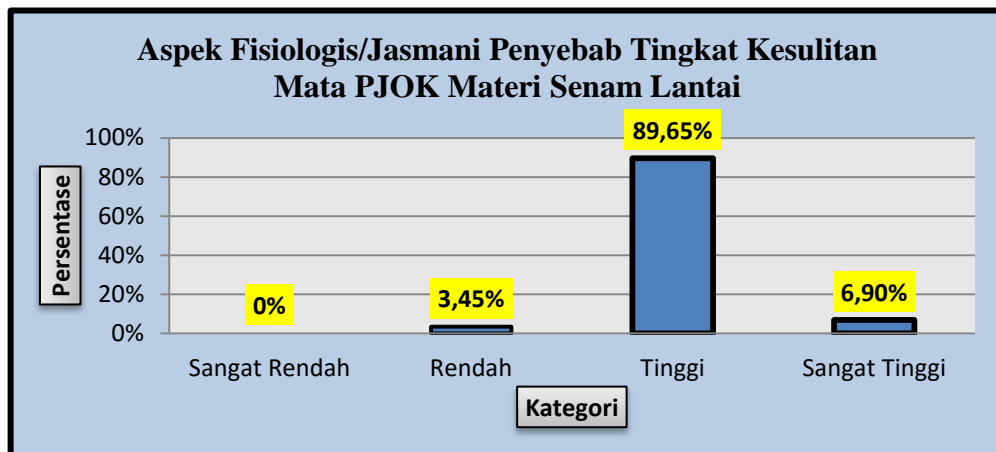
No	Keterangan	Hasil
1.	Jumlah Responden (N)	29
2.	Skor Terendah (<i>Minimum</i>)	12,00
3.	Skor Tertinggi (<i>Maksimum</i>)	20,00
4.	Nilai Rata-rata (<i>Mean</i>)	16,76
5.	Nilai Tengah (<i>Median</i>)	17,00
6.	Nilai yang Sering Muncul (<i>Mode</i>)	17,00
7.	Standar Deviasi (<i>Deviation</i>)	1,72

Selanjutnya data hasil penelitian dikategorisasikan menggunakan Penilaian Acuan Norma (PAN) yang bertujuan untuk mempermudah pengklasifikasian data penelitian. Berikut tabel perhitungan pengkategorian data hasil penelitian pada aspek fisiologis/jasmani:

Tabel 15. Pengkategorian Data Aspek Fisiologis/Jasmani Penyebab Tingkat Kesulitan Mata Pelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) Materi Senam Lantai

No	Rentang	Kategori	Frekuensi	Persentase
1	$X \geq 19,5$	Sangat Tinggi	2	6,90%
2	$15 \leq X < 19,5$	Tinggi	26	89,65%
3	$10,5 \leq X < 15$	Rendah	1	3,45%
4	$X < 10,5$	Sangat Rendah	0	0%
Jumlah			29	100%

Bedasarkan hasil perhitungan menggunakan Penilaian Acuan Norma (PAN) pada tabel di atas, aspek fisiologis/jasmani penyebab kesulitan mata pelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) materi senam lantai siswa kelas X SMA Negeri 1 Srandakan Kab. Bantul, Yogyakarta di masa pandemi covid-19 dapat disajikan pada diagram batang berikut:



Gambar 6. Diagram Batang Aspek Fisiologis/Jasmani Penyebab Tingkat Kesulitan Mata Pelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) Materi Senam Lantai

Bedasarkan tabel pengkategorisasian data dan diagram batang di atas menunjukkan bahwa aspek fisiologis/jasmani penyebab tingkat kesulitan mata pelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) materi senam lantai siswa kelas X SMA Negeri 1 Srandakan Kab. Bantul, Yogyakarta di masa

pandemi covid-19 berada pada kategori “sangat rendah” sebesar 0% (0 siswa), “rendah” sebesar 3,45% (1 siswa), “tinggi” sebesar 89,65% (26 siswa), dan “sangat tinggi” sebesar 6,90% (2 siswa). Berdasarkan nilai rata-rata, yaitu 16,76 berada pada kategori tinggi.

2. Aspek Psikologis

Data hasil penelitian pada aspek psikologis penyebab kesulitan belajar siswa pada materi senam lantai selama pandemi covid-19 yaitu diperoleh skor terendah (*minimum*) sebesar 15,00, skor tertinggi (*maksimum*) sebesar 20,00, nilai rata-rata (*mean*) sebesar 17,86, nilai tengah (*median*) sebesar 18,00, nilai yang sering muncul (*mode*) sebesar 18,00, skor standar deviasi (*deviation*) sebesar 1,25.

Tabel 16. Deskriptif Statistik Aspek Psikologis Penyebab Tingkat Kesulitan Mata Pelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) Materi Senam Lantai

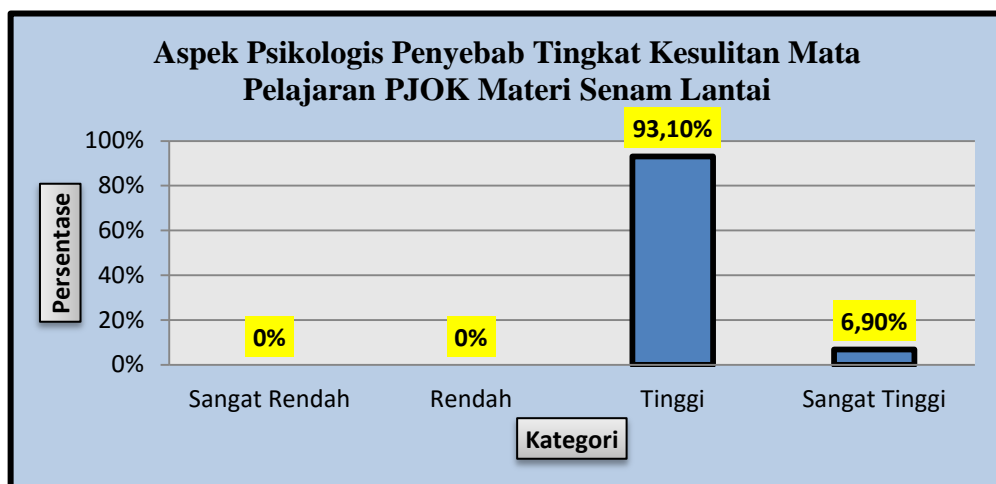
No	Keterangan	Hasil
1.	Jumlah Responden (N)	29
2.	Skor Terendah (<i>Minimum</i>)	15,00
3.	Skor Tertinggi (<i>Maksimum</i>)	20,00
4.	Nilai Rata-rata (<i>Mean</i>)	17,86
5.	Nilai Tengah (<i>Median</i>)	18,00
6.	Nilai yang Sering Muncul (<i>Mode</i>)	18,00
7.	Standar Deviasi (<i>Deviation</i>)	1,25

Selanjutnya data hasil penelitian dikategorisasikan menggunakan Penilaian Acuan Norma (PAN) yang bertujuan untuk mempermudah pengklasifikasian data penelitian. Berikut tabel perhitungan pengkategorian data hasil penelitian pada aspek psikologis:

Tabel 17. Pengkategorian Data Aspek Psikologis Penyebab Tingkat Kesulitan Mata Pelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) Materi Senam Lantai

No	Rentang	Kategori	Frekuensi	Persentase
1	$X \geq 19,5$	Sangat Tinggi	2	6,90%
2	$15 \leq X < 19,5$	Tinggi	27	93,10%
3	$10,5 \leq X < 15$	Rendah	0	0%
4	$X < 10,5$	Sangat Rendah	0	0%
Jumlah			29	100%

Berdasarkan hasil perhitungan menggunakan Penilaian Acuan Norma (PAN) pada tabel di atas, aspek psikologis penyebab kesulitan mata pelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) materi senam lantai siswa kelas X SMA Negeri 1 Srandakan Kab. Bantul, Yogyakarta di masa pandemi covid-19 dapat disajikan pada diagram batang berikut:



Gambar 7. Diagram Batang Aspek Psikologis Penyebab Tingkat Kesulitan Mata Pelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) Materi Senam Lantai

Berdasarkan tabel pengkategorisasian data dan diagram batang di atas menunjukkan bahwa aspek psikologis penyebab tingkat kesulitan mata pelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) materi senam lantai siswa

kelas X SMA Negeri 1 Srandakan Kab. Bantul, Yogyakarta di masa pandemi covid-19 berada pada kategori “sangat rendah” sebesar 0% (0 siswa), “rendah” sebesar 0% (0 siswa), “tinggi” sebesar 93,10% (27 siswa), dan “sangat tinggi” sebesar 6,90% (2 siswa). Berdasarkan nilai rata-rata, yaitu 17,86 berada pada kategori tinggi.

3. Aspek Keluarga

Data hasil penelitian pada aspek keluarga penyebab kesulitan belajar siswa pada materi senam lantai selama pandemi covid-19 yaitu diperoleh skor terendah (*minimum*) sebesar 15,00, skor tertinggi (*maksimum*) sebesar 22,00, nilai rata-rata (*mean*) sebesar 18,00, nilai tengah (*median*) sebesar 18,00, nilai yang sering muncul (*mode*) sebesar 18,00, skor standar deviasi (*deviation*) sebesar 1,46.

Tabel 18. Deskriptif Statistik Aspek Keluarga Penyebab Tingkat Kesulitan Mata Pelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) Materi Senam Lantai

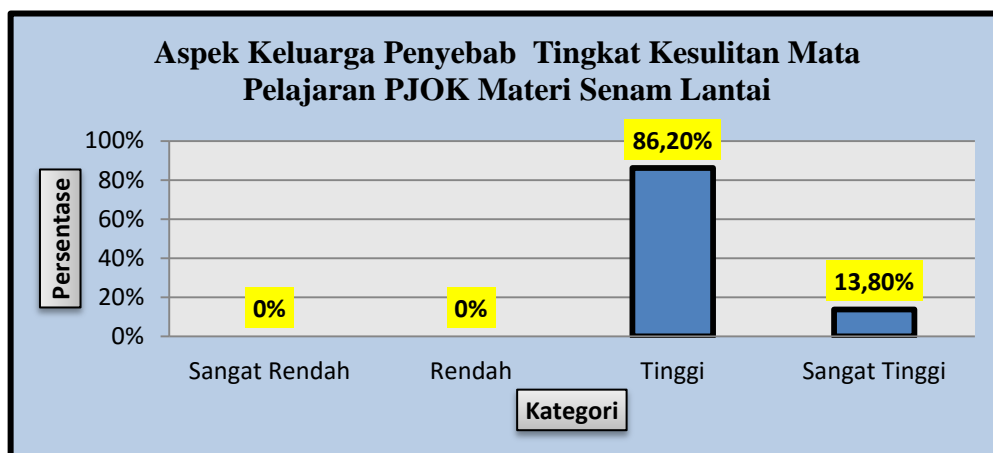
No	Keterangan	Hasil
1.	Jumlah Responden (N)	29
2.	Skor Terendah (<i>Minimum</i>)	15,00
3.	Skor Tertinggi (<i>Maksimum</i>)	22,00
4.	Nilai Rata-rata (<i>Mean</i>)	18,00
5.	Nilai Tengah (<i>Median</i>)	18,00
6.	Nilai yang Sering Muncul (<i>Mode</i>)	18,00
7.	Standar Deviasi (<i>Deviation</i>)	1,46

Selanjutnya data hasil penelitian dikategorisasikan menggunakan Penilaian Acuan Norma (PAN) yang bertujuan untuk mempermudah pengklasifikasian data penelitian. Berikut tabel perhitungan pengkategorian data hasil penelitian pada aspek keluarga:

Tabel 19. Pengkategorian Data Aspek Keluarga Penyebab Tingkat Kesulitan Mata Pelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) Materi Senam Lantai

No	Rentang	Kategori	Frekuensi	Persentase
1	$X \geq 19,5$	Sangat Tinggi	4	13,80
2	$15 \leq X < 19,5$	Tinggi	25	86,20
3	$10,5 \leq X < 15$	Rendah	0	0%
4	$X < 10,5$	Sangat Rendah	0	0%
Jumlah			29	100%

Berdasarkan hasil perhitungan menggunakan Penilaian Acuan Norma (PAN) pada tabel di atas, aspek keluarga penyebab kesulitan mata pelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) materi senam lantai siswa kelas X SMA Negeri 1 Srandakan Kab. Bantul, Yogyakarta di masa pandemi covid-19 dapat disajikan pada diagram batang berikut:



Gambar 8. Diagram Batang Aspek Keluarga Penyebab Tingkat Kesulitan Mata Pelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) Materi Senam Lantai

Berdasarkan tabel pengkategorisasian data dan diagram batang di atas menunjukkan bahwa aspek keluarga penyebab tingkat kesulitan mata pelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) materi senam lantai siswa kelas X SMA Negeri 1 Srandakan Kab. Bantul, Yogyakarta di masa pandemi

covid-19 berada pada kategori “sangat rendah” sebesar 0% (0 siswa), “rendah” sebesar 0% (0 siswa), “tinggi” sebesar 86,20% (25 siswa), dan “sangat tinggi” sebesar 13,80% (4 siswa). Berdasarkan nilai rata-rata, yaitu 18,00 berada pada kategori tinggi.

4. Aspek Sekolah

Data hasil penelitian pada aspek sekolah penyebab kesulitan belajar siswa pada materi senam lantai selama pandemi covid-19 yaitu diperoleh skor terendah (*minimum*) sebesar 16,00, skor tertinggi (*maksimum*) sebesar 20,00, nilai rata-rata (*mean*) sebesar 17,66, nilai tengah (*median*) sebesar 18,00, nilai yang sering muncul (*mode*) sebesar 18,00, skor standar deviasi (*deviation*) sebesar 1,17.

Tabel 20. Deskriptif Statistik Aspek Sekolah Penyebab Tingkat Kesulitan Mata Pelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) Materi Senam Lantai

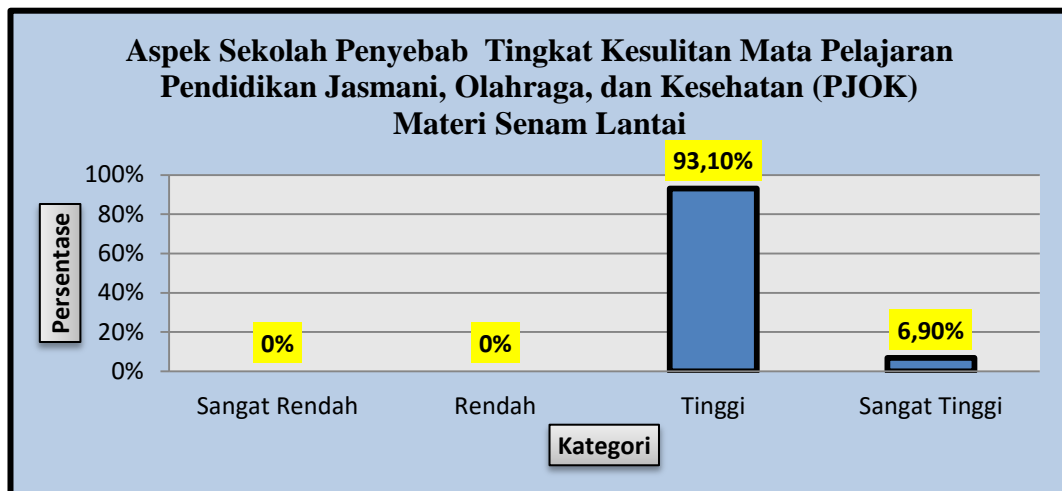
No	Keterangan	Hasil
1.	Jumlah Responden (N)	29
2.	Skor Terendah (<i>Minimum</i>)	16,00
3.	Skor Tertinggi (<i>Maksimum</i>)	20,00
4.	Nilai Rata-rata (<i>Mean</i>)	17,66
5.	Nilai Tengah (<i>Median</i>)	18,00
6.	Nilai yang Sering Muncul (<i>Mode</i>)	18,00
7.	Standar Deviasi (<i>Deviation</i>)	1,17

Selanjutnya data hasil penelitian dikategorisasikan menggunakan Penilaian Acuan Norma (PAN) yang bertujuan untuk mempermudah pengklasifikasian data penelitian. Berikut tabel perhitungan pengkategorian data hasil penelitian pada aspek sekolah:

Tabel 21. Pengkategorian Data Aspek Sekolah Penyebab Tingkat Kesulitan Mata Pelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) Materi Senam Lantai

No	Rentang	Kategori	Frekuensi	Persentase
1	$X \geq 19,5$	Sangat Tinggi	2	6,90%
2	$15 \leq X < 19,5$	Tinggi	27	93,10%
3	$10,5 \leq X < 15$	Rendah	0	0%
4	$X < 10,5$	Sangat Rendah	0	0%
Jumlah			29	100%

Bedasarkan hasil perhitungan menggunakan Penilaian Acuan Norma (PAN) pada tabel di atas, aspek sekolah penyebab kesulitan mata pelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) materi senam lantai siswa kelas X SMA Negeri 1 Srandakan Kab. Bantul, Yogyakarta di masa pandemi covid-19 dapat disajikan pada diagram batang berikut:



Gambar 9. Diagram Batang Aspek Sekolah Penyebab Tingkat Kesulitan Mata Pelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) Materi Senam Lantai

Berdasarkan tabel pengkategorisasian data dan diagram batang di atas menunjukkan bahwa aspek sekolah penyebab tingkat kesulitan mata pelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) materi senam lantai siswa kelas X SMA Negeri 1 Srandakan Kab. Bantul, Yogyakarta di masa pandemi

covid-19 berada pada kategori “sangat rendah” sebesar 0% (0 siswa), “rendah” sebesar 0% (0 siswa), “tinggi” sebesar 93,10% (27 siswa), dan “sangat tinggi” sebesar 6,90% (2 siswa). Berdasarkan nilai rata-rata, yaitu 17,66 berada pada kategori tinggi.

5. Aspek Lingkungan

Data hasil penelitian pada aspek lingkungan penyebab kesulitan belajar siswa pada materi senam lantai selama pandemi covid-19 yaitu diperoleh skor terendah (*minimum*) sebesar 15,00, skor tertinggi (*maksimum*) sebesar 21,00, nilai rata-rata (*mean*) sebesar 17,14, nilai tengah (*median*) sebesar 17,00, nilai yang sering muncul (*mode*) sebesar 17,00, skor standar deviasi (*deviation*) sebesar 1,66.

Tabel 22. Deskriptif Statistik Aspek Lingkungan Penyebab Tingkat Kesulitan Mata Pelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) Materi Senam Lantai

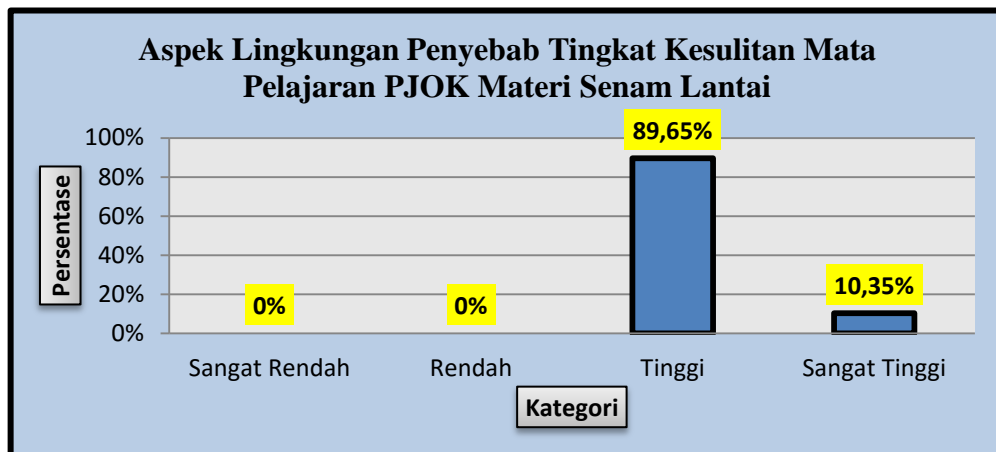
No	Keterangan	Hasil
1.	Jumlah Responden (N)	29
2.	Skor Terendah (<i>Minimum</i>)	15,00
3.	Skor Tertinggi (<i>Maksimum</i>)	21,00
4.	Nilai Rata-rata (<i>Mean</i>)	17,14
5.	Nilai Tengah (<i>Median</i>)	17,00
6.	Nilai yang Sering Muncul (<i>Mode</i>)	17,00
7.	Standar Deviasi (<i>Deviation</i>)	1,66

Selanjutnya data hasil penelitian dikategorisasikan menggunakan Penilaian Acuan Norma (PAN) yang bertujuan untuk mempermudah pengklasifikasian data penelitian. Berikut tabel perhitungan pengkategorian data hasil penelitian pada aspek lingkungan:

Tabel 23. Pengkategorian Data Aspek Lingkungan Penyebab Tingkat Kesulitan Mata Pelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) Materi Senam Lantai

No	Rentang	Kategori	Frekuensi	Persentase
1	$X \geq 19,5$	Sangat Tinggi	3	10,35%
2	$15 \leq X < 19,5$	Tinggi	26	89,65%
3	$10,5 \leq X < 15$	Rendah	0	0%
4	$X < 10,5$	Sangat Rendah	0	0%
Jumlah			29	100%

Berdasarkan hasil perhitungan menggunakan Penilaian Acuan Norma (PAN) pada tabel di atas, aspek lingkungan penyebab kesulitan mata pelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) materi senam lantai siswa kelas X SMA Negeri 1 Srandakan Kab. Bantul, Yogyakarta di masa pandemi covid-19 dapat disajikan pada diagram batang berikut:



Gambar 10. Diagram Batang Aspek Lingkungan Penyebab Tingkat Kesulitan Mata Pelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) Materi Senam Lantai

Berdasarkan tabel pengkategorisasian data dan diagram batang di atas menunjukkan bahwa aspek lingkungan penyebab tingkat kesulitan mata pelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) materi senam lantai siswa kelas X SMA Negeri 1 Srandakan Kab. Bantul, Yogyakarta di masa pandemi

covid-19 berada pada kategori “sangat rendah” sebesar 0% (0 siswa), “rendah” sebesar 0% (0 siswa), “tinggi” sebesar 89,65% (26 siswa), dan “sangat tinggi” sebesar 10,35% (3 siswa). Berdasarkan nilai rata-rata, yaitu 17,14 berada pada kategori tinggi.

B. Pembahasan

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kesulitan mata pelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) materi senam lantai siswa kelas X SMA Negeri 1 Srandakan Kab. Bantul, Yogyakarta di masa pandemi covid-19. Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat kesulitan mata pelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) materi senam lantai siswa kelas X SMA Negeri 1 Srandakan Kab. Bantul, Yogyakarta di masa pandemi covid-19 berada dalam kategori “sangat rendah” sebesar 0% (0 siswa), kategori “rendah” sebesar 0% (0 siswa), kategori “tinggi” sebesar 96,55% (28 siswa), dan kategori “sangat tinggi” sebesar 3,45% (1 siswa). Oleh sebab itu, dapat disimpulkan bahwa tingkat kesulitannya berada pada kategori tinggi.

Dari hasil penelitian ditemukan bahwa peserta didik memang banyak yang mengalami kesulitan belajar dalam pembelajaran secara daring. Hal ini juga dinyatakan oleh Utami & Cahyono (2020: 22-23) bahwa pembelajaran secara daring menyebabkan siswa mengalami kesulitan belajar. Indikator kesulitan belajar daring menurut Utami & Cahyono (2020: 22-23) yaitu (1) kendala teknis seperti signal dan ketidakmampuan dalam pembelajaran online, (2) melakukan pembelajaran, membaginya melalui interaksi, tugas dan bahan ajar dalam

pembelajaran online, serta (3) *stake holder* yang membantu pemerintah, sekolah dan wali murid dalam pembelajaran online. Mustakin (2020: 8) juga menyatakan bahwa kendala yang dihadapi siswa dalam pembelajaran daring diantaranya yaitu, (1) jaringan internet yang tidak stabil, (2) tugas yang bertambah banyak, (3) sulit berkonsentrasi, (4) kuota/pulsa yang terbatas, (5) aplikasi belajar yang rumit, dan (6) siswa lebih senang pembelajaran tatap muka.

Peneliti dalam mengetahui tingkat kesulitan mata pelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) materi senam lantai siswa kelas X SMA Negeri 1 Srandakan Kab. Bantul, Yogyakarta di masa pandemi covid-19 berdasarkan atas dua faktor yaitu faktor internal dan faktor eksternal. Hal tersebut sesuai dengan pendapat yang disampaikan oleh Dalyono (2009: 230-247), bahwa faktor yang menyebabkan kesulitan belajar dikelompokkan menjadi dua yaitu faktor internal (dari dalam diri siswa) dan faktor eksternal (dari luar diri siswa). Pada kenyataan dilapangan, kedua faktor tersebutlah yang memang sangat mempengaruhi tingkat kesulitan belajar siswa kelas X SMA N 1 Srandakan khususnya pada mata pelajaran PJOK materi senam lantai di masa pandemi covid-19.

1. Faktor Internal

Faktor internal merupakan faktor dari dalam diri siswa yang berpengaruh terhadap tingkat kesulitan belajar. Berdasarkan penelitian, faktor internal termasuk dalam kategori tinggi dalam menyebabkan tingkat kesulitan belajar siswa kelas X SMA N 1 Srandakan khususnya pada mata pelajaran PJOK materi senam lantai di masa pandemi covid-19. Hal tersebut dikarenakan, berdasarkan

hasil penelitian menunjukkan bahwa kategori “sangat rendah” sebesar 0% (0 siswa), “rendah” sebesar 3,45% (1 siswa), “tinggi” sebesar 93,10% (27 siswa), dan “sangat tinggi” sebesar 3,45% (1 siswa). Dalam penelitian ini, faktor internal terdiri dari dua aspek yaitu aspek fisiologis/jasmani dan aspek psikologis.

Aspek fisiologis/jasmani merupakan penyebab yang bersifat fisik yang mempengaruhi aktivitas belajar siswa, seperti kesehatan siswa dan cacat tubuh. Berdasarkan hasil penelitian, rata-rata siswa kelas X SMA N 1 Srandakan mengatakan “setuju” apabila penyebab kesulitan belajar berdasarkan aspek fisiologis/jasmani yaitu karena siswa sering mengalami kelelahan fisik ketika mempraktikkan gerakan-gerakan senam lantai serta siswa memiliki keseimbangan tumbuh yang kurang baik sehingga menghambat dalam praktik senam lantai.

Aspek psikologis merupakan penyebab yang bersifat rohani/psikis, seperti minat, bakat, motivasi, intelegensi, faktor kesehatan mental, dll. Berdasarkan hasil penelitian, rata-rata siswa kelas X SMA N 1 Srandakan mengatakan “setuju” apabila penyebab kesulitan belajar berdasarkan aspek psikologis yaitu karena siswa sulit mempraktekkan gerakan senam lantai yang diberikan melalui video pembelajaran, siswa kurang termotivasi dalam mengikuti pembelajaran PJOK pada senam lantai secara online, serta siswa tidak memiliki bakat dalam melakukan gerakan senam lantai.

2. Faktor Eksternal

Faktor eksternal merupakan faktor dari luar diri siswa yang berpengaruh terhadap tingkat kesulitan belajar. Berdasarkan penelitian, faktor eksternal termasuk dalam kategori tinggi dalam menyebabkan tingkat kesulitan belajar

siswa kelas X SMA N 1 Srandakan khususnya pada mata pelajaran PJOK materi senam lantai di masa pandemi covid-19. Hal tersebut dikarenakan, berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa kategori “sangat rendah” sebesar 0% (0 siswa), “rendah” sebesar 0% (0 siswa), “tinggi” sebesar 89,65% (26 siswa), dan “sangat tinggi” sebesar 10,35% (3 siswa). Dalam penelitian ini, faktor eksternal terdiri dari tiga aspek yaitu aspek keluarga, aspek sekolah, dan aspek lingkungan.

Aspek keluarga merupakan penyebab kesulitan belajar yang berasal dari lingkungan keluarga, seperti orang tua yang kurang atau tidak memperhatikan pendidikan anaknya, suasana rumah yang terlalu ramai atau terlalu sepi, serta keadaan ekonomi keluarga. Berdasarkan hasil penelitian, rata-rata siswa kelas X SMA N 1 Srandakan mengatakan “setuju” apabila penyebab kesulitan belajar berdasarkan aspek keluarga yaitu karena keluarga tidak memiliki fasilitas untuk menunjang pembelajaran senam lantai di rumah, keluarga tidak ada yang membantu siswa dalam melaksanakan praktek senam lantai di rumah, keluarga tidak ada yang paham mengenai pembelajaran senam lantai, keluarga tidak ada yang menguasai gerakan-gerakan senam lantai dengan baik, serta keluarga tidak pernah mendampingi siswa saat melaksanakan praktik senam lantai di rumah.

Aspek sekolah merupakan penyebab kesulitan belajar yang berasal dari lingkungan sekolah, bisa disebabkan karena guru yang mengajar, alat/fasilitas, kondisi gedung, kurikulum, atau disiplin sekolah yang kurang baik. Berdasarkan hasil penelitian, rata-rata siswa kelas X SMA N 1 Srandakan mengatakan “setuju” apabila penyebab kesulitan belajar berdasarkan aspek sekolah yaitu karena sekolah tidak memberikan sarana dan prasarana yang memadai pada saat

pembelajaran senam lantai secara online, guru hanya memberikan video pembelajaran senam lantai yang kemudian di pelajari masing-masing di rumah, serta guru kurang memantau progres perkembangan siswa dalam praktik gerakan senam lantai secara online.

Aspek lingkungan merupakan penyebab kesulitan belajar dikarenakan faktor lingkungan sosial, seperti media massa atau lingkungan masyarakat. Berdasarkan hasil penelitian, rata-rata siswa kelas X SMA N 1 Srandakan mengatakan “setuju” apabila penyebab kesulitan belajar berdasarkan aspek lingkungan yaitu karena dilingkungannya siswa sangat sulit mendapatkan akses jaringan internet untuk belajar senam lantai secara online serta dikarenakan media massa membuat siswa kurang berkonsentrasi dalam pembelajaran senam lantai secara online.

C. Keterbatasan Penelitian

Meskipun penelitian ini telah berhasil mengetahui tingkat kesulitan mata pelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) materi senam lantai siswa kelas X SMA Negeri 1 Srandakan Kab. Bantul, Yogyakarta di masa pandemi covid-19, bukan berarti bahwa hasil penelitian ini tidak memiliki kelemahan. Kelemahan atau keterbatasan dalam penelitian ini yaitu jumlah responden yang sedikit, disebabkan peneliti mengalami perubahan metode penelitian dari kualitatif menjadi kuantitatif. Selain itu, pengumpulan data dalam penelitian ini hanya menggunakan angket, sehingga memungkinkan adanya unsur kurang objektif dalam pengisian.

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan dapat diambil kesimpulan, bahwa tingkat kesulitan mata pelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) materi senam lantai siswa kelas X SMA Negeri 1 Srandakan Kab. Bantul, Yogyakarta di masa pandemi covid-19 berada pada kategori “tinggi”. Hal ini dikarenakan, berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa kategori “sangat rendah” sebesar 0% (0 siswa), kategori “rendah” sebesar 0% (0 siswa), kategori “tinggi” sebesar 96,55% (28 siswa), dan kategori “sangat tinggi” sebesar 3,45% (1 siswa).

B. Implikasi

Berdasarkan kesimpulan hasil penelitian yang telah dipaparkan di atas, maka penelitian ini berimplikasi pada:

1. Diketahuinya tingkat kesulitan mata pelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) materi senam lantai siswa kelas X SMA Negeri 1 Srandakan Kab. Bantul, Yogyakarta di masa pandemi covid-19 yaitu pada kategori tinggi.
2. Hasil penelitian ini bisa memberikan informasi kepada lembaga terkait, dalam hal ini yaitu Dinas Pendidikan Kabupaten Bantul. Informasi tersebut diharapkan dapat dijadikan sebagai bahan pertimbangan untuk memperbaiki

permasalahan pembelajaran PJOK dengan metode daring agar menjadi lebih baik.

3. Permasalahan yang muncul dalam proses pembelajaran PJOK materi senam lantai perlu diperhatikan dan dicari pemecahannya.

C. Saran

Berdasarkan kesimpulan dan implikasi di atas, saran yang dapat disampaikan oleh peneliti, yaitu sebagai berikut:

1. Bagi Siswa, agar terus bersemangat dan bersungguh-sungguh dalam mengikuti pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK), meskipun dilaksanakan secara online di rumah masing-masing.
2. Bagi Sekolah, harapan saya hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai bahan masukan bagi sekolah agar proses kegiatan belajar mengajar dapat berjalan dengan baik.
3. Bagi Guru, agar hasil penelitian ini dapat menjadi bahan masukan serta diharapkan guru lebih kreatif lagi dalam menggunakan metode pembelajaran.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdurrochman, A. (2020). *Faktor Kesulitan Pembelajaran Senam Lantai Guling Depan Peserta Didik Kelas IV di SD Negeri Giyanti Kecamatan Temanggung*. Skripsi, Universitas Negeri Yogyakarta, Yogyakarta.
- Aka, B. A. (2009). *Cerdas dan Bugar dengan Senam Lantai*. Jakarta: PT Gramedia Widiasarana Indonesia.
- Arikunto, S. (2010). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Arikunto, S. (2011). *Prosedur Penelitian (Suatu Pendekatan Penelitian)*. Jakarta: PT. Rineka Cipta.
- Azwar, S. (2001). *Metode Penelitian, Edisi I, cet. 3*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- BNSP. (2006). *Kurikulum Tingkat Satuan Pendidikan*. Jakarta: Dirjen.
- Dalyono. (2009). *Psikologi Pendidikan*. Jakarta: Rineka Cipta
- Depdiknas. (2003). *Undang-Undang RI No. 20, tahun 2003, tentang Sistem Pendidikan Nasional*.
- Depdiknas. (2006). *Peraturan Menteri Pendidikan Nasional No. 22, Tahun 2006 Tentang Standar Isi Sekolah Menengah Atas*.
- Dimiyati & Mudjiyanto. (2006). *Belajar dan Pembelajaran*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Faridah, E. (2016). *Mengajar Pendidikan Jasmani melalui Permainan “Ide Kreatif Mengoptimalkan Aspek Pedagogis*. Diakses dalam <https://jurnal.unimed.ac.id/2012/index.php/JIK/article/download/6138/5438>.
- Hellen. (2002). *Bimbingan Konseling*. Jakarta: Ciputat Pers.
- Hidayat, I. (1996). *Teori Senam*. Bandung: FPOK IKIP Bandung.
- Ismail. (2016). *Diagnosis Kesulitan Belajar Siswa dalam Pembelajaran Aktif di Sekolah*. *Jurnal Edukasi*, Vol 2, No 1.
- Iswanto, A. & Widayati, E. (2021). *Pembelajaran Pendidikan Jasmani yang Efektif dan Berkualitas*. *Majalah Ilmiah Olahraga (MAJORA)*, Vol 27, No 1.
- Kartowarigan, B. (2009). *Penyusunan Instrumen Kinerja SMK-SBI*. Pascasarjana, Universitas Negeri Yogyakarta, Yogyakarta.


- Karunia Eka Lestari dan Mokhammad ridwan Yudhanegara. 2017. *Penelitian Pendidikan Matematika*. Bandung: PT. Refika Aditama.
- Kusuma, B. A. (2021). *Permasalahan yang Muncul dalam Proses Pembelajaran Penjas dengan Metode Daring di Masa Pandemi Covid-19 di SD Negeri se-Kecamatan Jetis Bantul Yogyakarta*. Skripsi, Universitas Negeri Yogyakarta, Yogyakarta.
- Mahendra, A. (2001). *Pembelajaran Senam di Sekolah Dasar*. Jakarta: Departemen Pendidikan Nasional.
- Mahendra, A. (2003). *Konsepsi dan Falsafah Penjas*. Bandung; Alfabeta
- Margono, A. (2009). *Senam*. Surakarta: UNS Press.
- Muhajir. (2006). *Pendidikan Jasmani Teori dan Praktik 1*. Jakarta: Erlangga.
- Mulyadi. (2009). *Diagnosis Kesulitan Belajar & Bimbingan Terhadap Kesulitan Belajar Khusus*. Yogyakarta: Nuha Litera.
- Mustafa, P. S. & Dwiyoogo, W. D. (2020). Kurikulum Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan di Indonesia Abad 21. *Jurnal Riset Teknologi dan Inovasi Pendidikan (JARTIKA)*, Vol 3, No 2.
- Mustakim. (2020). Efektivitas Pembelajaran Daring Menggunakan Media Online Selama Pandemi Covid-19 pada Mata Pelajaran Matematika. *Al Asma: Journal of Islamic Education*, Vol 2, No. 1.
- Mutohir, C. & Lutan, R. (1997). *Pendidikan Jasmani dan Kesehatan, BP3GSD*. Jakarta: Ditjen Dikti, Depdiknas.
- Praktikto, S. (2016). Peningkatan Hasil Belajar Senam Lantai melalui Pendekatan Saintifik pada Siswa Kelas IV SD Negeri Ngargoretno 2 Tahun Pelajaran 2015/2016. *Skripsi*, Universitas Negeri Semarang.
- Pratama, M. A. (2021). *Kesulitan Belajar Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan Siswa Kelas VIII MTS DDI Ogoamas di Masa Pandemi Covid-19*. Skripsi, Universitas Tadulako, Palu.
- Rosdiani, D. (2013). *Model Pembelajaran Langsung dalam Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*. Bandung: Alfabeta.
- Sudijono, A. (2011). *Pengantar Statistik Pendidikan*. Jakarta: Rajawali Pers.
- Sugiyono. (2010). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.

- Sugiyono. (2015). *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung: CV. Alfabeta
- Sugiyono. (2016). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif Dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Sulistyaningsih, D. (2015). *Peningkatan Pembelajaran Senam Lantai Guling Depan melalui Permainan pada Siswa Kelas IV SD Negeri Nogotirto Kecamatan Gamping Kabupaten Sleman DIY Tahun Ajaran 2014/2015*. Skripsi, Universitas Negeri Yogyakarta, Yogyakarta.
- Suryabrta, S. (2012). *Psikologi Pendidikan*. Jakarta: Grafindo.
- Syah, M. (2003). *Psikologi Belajar*. Jakarta: PT Raja Grafindo.
- Syah, M. (2000). *Psikologi Pendidikan Dengan Pendekatan Baru*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Syah, M. (2008). *Psikologi Pendidikan*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Tilarso, B. (2000). *Sehat dan Bugar Sepanjang Usia dengan Senam*. Semarang: Seminar dan Lokakarya.
- Utami, Y. P., & Cahyono D. A. D. (2020). Study At Home: Analisis Kesulitan Belajar Matematika Pada Proses Pembelajaran Daring. *Jurnal Ilmiah Matematika Realistik (JIMR)*, Vol 1, No 1.
- Widowati, A. & Rasyono. (2018). Pengembangan Bahan Ajar Senam Lantai untuk Pembelajaran Senam Dasar pada Mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Jambi. *Jurnal Segar*, Vol 7, No 1. Diakses di <http://journal.unj.ac.id/unj/index.php/segar/article/view/9199>.
- Winarno, M. E. (2006). *Perspektif Pendidikan Jasmani dan Olahraga*. Malang: Laboratorium Ilmu Keolahragaan Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Malang.

LAMPIRAN-LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat Ijin Penelitian

Lampiran 1.a Surat Pembimbingan Proposal TAS


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

Nomor : 018.c/POR/III/2022
Lamp. : 1 bendel
Hal : Pembimbing Proposal TAS

9 Maret 2022

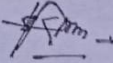
Yth. Dra. Farida Mulyaningsih, M.Kes.
Jurusan POR FIK Universitas Negeri Yogyakarta

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

Nama : Yayang Vicky Permadi
NIM : 18601244005
Judul Skripsi : PENGARUH MATA PELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI PADA SENAM LANTAI TERHADAP TINGKAT KEBUGARAN JASMANI SISWA KELAS X SMA NEGERI 1 SRANDAKAN


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

Atas perhatian dan kesediaan Bapak/Ibu disampaikan terima kasih.

Ketua Jurusan POR,

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

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

Nomor : 780/UN34.16/PT.01.04/2022 13 Mei 2022
Lamp. : 1 Bendel Proposal
Hal : **Izin Penelitian**

Yth . SMA N 1 SRANDAKAN.
Jl. Pandansimo No.KM. 1, Gn. Saren Lor, Trimurti, Kec. Srandakan, Kabupaten Bantul,
Daerah Istimewa Yogyakarta 55762


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

Nama	: Yayang Vicky Permadi
NIM	: 18601244005
Program Studi	: Pendidikan Jasmani, Kesehatan, Dan Rekreasi - S1
Tujuan	: Memohon izin mencari data untuk penulisan Tugas Akhir Skripsi (TAS)
Judul Tugas Akhir	: TINGKAT KESULITAN MATA PELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI,OLAHRAGA DAN KESEHATAN (PJOK) MATERI SENAM LANTAI SISWA KELAS X SMA NEGERI 1 SRANDAKAN KAB.BANTUL.YOGYAKARTA DI MASA PANDEMI COVID-19.
Waktu Penelitian	: 16 Mei - 2 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,




Tembusan :

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

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

Lampiran 1.c Surat telah Melaksanakan Penelitian


PEMERINTAH DAERAH DAERAH ISTIMEWA YOGYAKARTA
DINAS PENDIDIKAN, PEMUDA, DAN OLAHRAGA DIY
BALAI PENDIDIKAN MENENGAH KAB. BANTUL
SMA NEGERI 1 SRANDAKAN
Alamat : Jl. Pandansimo Km 01 Srandakan Bantul, KodePos 55762, Telepon. (0274) 6464750
Faksimile :- Website : sman1srandakan.sch.id @smasrandakan1 @SMAN_1Srandakan
sman1srandakanbantul@gmail.com Humas SMA N 1 Srandakan SMA N 1 Srandakan Bantul

SURAT KETERANGAN TELAH MELAKSANAKAN PENELITIAN
Nomor : 421/ 1104

Kepala SMAN1 Srandakan Bantul menerangkan bahwa :

Nama : YAYANG VICKY PERMADI
NIM : 18601244005
Perguruan Tinggi : Universitas Negeri Yogyakarta
Fakultas : Fakultas Ilmu Keolahragaan
Prodi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Dengan Judul : Tingkat Kesulitan Mata pelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) Materi Senam Lantai Siswa Kelas X SMA Negeri 1 Srandakan Kabupaten Bantul, Yogyakarta di Masa Pandemi Covid-19


Pelaksanaan Penelitian : dilaksanakan pada tanggal 18 Mei 2022

Dengan Guru Pembimbing sebagai berikut :

Nama : FARID NUR HIDAYAT, M.Pd
NIP : -
Guru Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan (PJOK)

Demikian surat keterangan ini dibuat agar dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Ditetapkan di Bantul pada tanggal, 19 Mei 2022
Kepala Sekolah
YULIANTARA, M.Pd
NIP. 196810151992031005



Lampiran 2. Instrumen Penelitian

ANGKET PENELITIAN

“Tingkat Kesulitan Mata Pelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) Materi Senam Lantai Siswa Kelas X SMA Negeri 1 Srandakan Kab. Bantul, Yogyakarta di Masa Pandemi Covid-19”

Petunjuk :

Jawablah seluruh pertanyaan di bawah ini dengan menandai (x) pada salah satu pilihan jawaban yang telah disediakan.

SS : Sangat Setuju

S : Setuju

KS : Kurang Setuju

SKS : Sangat Kurang Setuju

No	Pertanyaan	SS	S	KS	SKS
A.	Faktor Internal				
	Aspek Fisiologis atau Jasmani				
1.	Saya sering mengalami kelelahan fisik ketika mempraktikkan gerakan-gerakan senam lantai				
2.	Saya memiliki berat badan yang kurang mendukung untuk mempraktikkan gerakan senam lantai				
3.	Saya memiliki kekuatan otot yang lemah saat melakukan praktik senam lantai				
4.	Saya memiliki tinggi badan yang kurang mendukung untuk mempraktikkan gerakan senam lantai				
5.	Saya memiliki keseimbangan tumbuh yang kurang baik sehingga menghambat dalam praktik senam lantai				
6.	Saya memiliki kelentukan tubuh yang kurang baik ketika mempraktikkan gerakan senam lantai				
	Aspek Psikologis				
7.	Saya sulit mempraktekkan gerakan senam lantai yang diberikan melalui video pembelajaran				
8.	Saya merasa tidak percaya diri ketika melakukan gerakan senam lantai di rumah				
9.	Saya kurang minat untuk mengikuti				

	pembelajaran PJOK pada senam lantai secara online				
10.	Saya kurang termotivasi dalam mengikuti pembelajaran PJOK pada senam lantai secara online				
11.	Saya tidak memiliki bakat dalam melakukan gerakan senam lantai				
12.	Saya merasa cemas ketika praktik pembelajaran senam lantai di rumah				
B. Faktor Eksternal					
Aspek Keluarga					
13.	Keluarga saya tidak memiliki fasilitas untuk menunjang pembelajaran senam lantai selama Pandemi				
14.	Keluarga saya tidak ada yang membantu dalam melaksanakan praktek senam lantai di rumah				
15.	Keluarga saya tidak ada yang paham mengenai pembelajaran senam lantai				
16.	Keluarga saya tidak ada yang menguasai gerakan-gerakan senam lantai dengan baik				
17.	Keluarga tidak pernah mendampingi saya saat melaksanakan praktik senam lantai di rumah				
18.	Keluarga tidak memberikan semangat dan dukungan untuk melaksanakan pembelajaran senam lantai di rumah				
Aspek Sekolah					
19.	Sekolah tidak memberikan sarana dan prasarana yang memadai pada saat pembelajaran senam lantai secara online				
20.	Saya sulit berkomunikasi dengan guru terkait pembelajaran senam lantai selama pandemi				
21.	Guru kurang menyampaikan materi dengan baik sehingga saya kesulitan untuk mempraktikkan gerakan senam lantai dirumah				
22.	Guru hanya memberikan video pembelajaran senam lantai yang kemudian di pelajari masing-masing di rumah				
23.	Guru tidak memberikan pendampingan yang penuh saat praktik senam lantai secara online				
24.	Guru kurang memantau progres perkembangan siswa dalam praktik gerakan senam lantai secara online				

Aspek Lingkungan					
25.	Saya sangat sulit mendapatkan akses jaringan internet untuk belajar senam lantai secara online di lingkungan saya				
26.	Media massa membuat saya kurang berkonsentrasi dalam pembelajaran senam lantai secara online				
27.	Teman bergaul di lingkungan saya lebih senang mengajak bermain dari pada belajar				
28.	Teman saya tidak ada yang menguasai gerakan-gerakan senam lantai dengan baik				
29.	Saya memiliki banyak aktivitas di lingkungan masyarakat sehingga menghambat praktik pembelajaran senam lantai				
30.	Tetangga saya sering memutar musik dengan keras sehingga mengganggu fokus saya dalam mempraktikkan pembelajaran senam lantai di rumah				

Yogyakarta, 16 Mei 2022
Expert Judgement.



Dr. Farida Mulyaningsih, M.Kes.
 NIP. 196307141988122001

Lampiran 3. Data Validitas dan Reliabilitas Instrumen

REKAP HASIL Uji VALIDASI INSTRUMEN PENELITIAN
 “Tingkat Kesulitan Mata Pelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) Materi Senam Lantai Siswa Kelas X SMA Negeri 1 Strandakan Kab. Bantul, Yogyakarta di Masa Pandemi Covid-19”

No	Kode Responden	Faktor Internal																	
		Aspek Fisiologis/Jasmani						Aspek Psikologis						Aspek Keluarga					
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
1	Responden 1	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
2	Responden 2	2	3	3	2	3	2	3	2	2	3	3	2	3	2	3	2	2	2
3	Responden 3	3	2	3	3	3	3	2	3	3	3	2	3	3	2	2	3	3	2
4	Responden 4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
5	Responden 5	4	3	3	3	4	3	4	3	4	3	3	3	3	4	4	3	3	2
6	Responden 6	3	3	3	3	3	2	4	4	3	3	2	3	3	3	4	3	3	2
7	Responden 7	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
8	Responden 8	3	3	3	3	3	2	3	4	4	3	3	3	4	4	4	3	4	2
9	Responden 9	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
10	Responden 10	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
	r-Hitung	0,725	0,840	0,829	0,820	0,796	0,632	0,680	0,688	0,769	0,829	0,767	0,820	0,684	0,841	0,784	0,721	0,728	0,658
	t-tabel	0,632	0,632	0,632	0,632	0,632	0,632	0,632	0,632	0,632	0,632	0,632	0,632	0,632	0,632	0,632	0,632	0,632	0,632
	status	valid	valid	valid	valid	valid	valid	valid	valid	valid	valid	valid	valid	valid	valid	valid	valid	valid	valid

	Faktor Eksternal										Total	
	Aspek Sekolah					Aspek Lingkungan						
	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3
2	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2
3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
4	3	3	3	4	4	3	3	4	3	4	3	3
3	2	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3
3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	2
4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3
0,784	0,640	0,840	0,796	0,796	0,829	0,829	0,691	0,751	0,750	0,840	0,651	
0,632	0,632	0,632	0,632	0,632	0,632	0,632	0,632	0,632	0,632	0,632	0,632	
valid	valid	valid	valid	valid	valid	valid	valid	valid	valid	valid	valid	

Lampiran 5. Hasil Analisis

MENGHITUNG PENGKATEGORIAN FAKTOR

No	Rentang	Kategori
1	$X \geq Mi + 1,5 SDi$	Sangat Tinggi
2	$Mi \leq X < Mi + 1,5 Sdi$	Tinggi
3	$Mi - 1,5 SDi \leq X < Mi$	Rendah
4	$X < Mi - 1,5 SDi$	Sangat Rendah

Keterangan:

X : rata-rata

Rerata skor ideal (Mi) : $\frac{1}{2}$ (skor maks. ideal + skor min. ideal)

Standar Deviasi ideal (SDi) : $\frac{1}{6}$ (skor maks. ideal - skor min. ideal)

Skor maks. Ideal : skor tertinggi

Skor min. Ideal : skor terendah

Perhitungan Seluruh Aspek yang Menyebabkan Kesulitan Belajar Siswa

Skor maks. Ideal : $30 \times 4 = 120$

Skor min. Ideal : $30 \times 1 = 30$

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

: $\frac{1}{2}$ (120 + 30)

: $\frac{1}{2}$ (150)

: 75

SDi : $\frac{1}{6}$ (skor maks. ideal - skor min. ideal)

: $\frac{1}{6}$ (120 - 30)

: $\frac{1}{6}$ (90)

: 15

Kategori Sangat Tinggi : $X \geq Mi + 1,5 SDi$

: $X \geq 75 + (1,5 \times 15)$

: $X \geq 75 + 22,5$

: **$X \geq 97,5$**

Kategori Tinggi : $Mi \leq X < Mi + 1,5 Sdi$

: $75 \leq X < 75 + (1,5 \times 15)$

: $75 \leq X < 75 + 22,5$

: **$75 \leq X < 97,5$**

Kategori Rendah : $Mi - 1,5 SDi \leq X < Mi$

: $75 - (1,5 \times 15) \leq X < 75$

: $75 - 22,5 \leq X < 75$

: **$52,5 \leq X < 75$**

Kategori Sangat Rendah : $X < Mi - 1,5 SDi$

: $X < 75 - (1,5 \times 15)$

: $X < 75 - 22,5$

: **$X < 52,5$**

Perhitungan Kategorisasi Faktor Internal

Skor maks. Ideal : $12 \times 4 = 48$

Skor min. Ideal : $12 \times 1 = 12$

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

: $\frac{1}{2} (48 + 12)$

: $\frac{1}{2} (60)$

	: 30
SDi	: $1/6$ (skor maks. ideal - skor min. ideal)
	: $1/6$ (48 - 12)
	: $1/6$ (36)
	: 6
Kategori Sangat Tinggi	: $X \geq Mi + 1,5 SDi$
	: $X \geq 30 + (1,5 \times 6)$
	: $X \geq 30 + 9$
	: $X \geq 39$
Kategori Tinggi	: $Mi \leq X < Mi + 1,5 Sdi$
	: $30 \leq X < 30 + (1,5 \times 6)$
	: $30 \leq X < 30 + 9$
	: $30 \leq X < 39$
Kategori Rendah	: $Mi - 1,5 SDi \leq X < Mi$
	: $30 - (1,5 \times 6) \leq X < 30$
	: $30 - 9 \leq X < 30$
	: $21 \leq X < 30$
Kategori Sangat Rendah	: $X < Mi - 1,5 SDi$
	: $X < 30 - (1,5 \times 6)$
	: $X < 30 - 9$
	: $X < 21$

Perhitungan Kategorisasi Faktor Eksternal

Skor maks. Ideal : $18 \times 4 = 72$

Skor min. Ideal	: $18 \times 1 = 18$
Mi	: $\frac{1}{2}$ (skor maks. ideal + skor min. ideal)
	: $\frac{1}{2} (72 + 18)$
	: $\frac{1}{2} (90)$
	: 45
SDi	: $\frac{1}{6}$ (skor maks. ideal - skor min. ideal)
	: $\frac{1}{6} (72 - 18)$
	: $\frac{1}{6} (54)$
	: 9
Kategori Sangat Tinggi	: $X \geq Mi + 1,5 SDi$
	: $X \geq 45 + (1,5 \times 9)$
	: $X \geq 45 + 13,5$
	: $X \geq 58,5$
Kategori Tinggi	: $Mi \leq X < Mi + 1,5 Sdi$
	: $45 \leq X < 45 + (1,5 \times 9)$
	: $45 \leq X < 45 + 13,5$
	: $45 \leq X < 58,5$
Kategori Rendah	: $Mi - 1,5 SDi \leq X < Mi$
	: $45 - (1,5 \times 9) \leq X < 45$
	: $45 - 13,5 \leq X < 45$
	: $31,5 \leq X < 45$
Kategori Sangat Rendah	: $X < Mi - 1,5 SDi$
	: $X < 45 - (1,5 \times 9)$

$$: X < 45 - 13,5$$

$$: X < 31,5$$

Perhitungan Setiap Aspek yang Menyebabkan Kesulitan Belajar Siswa

Dikarenakan disetiap aspek terdiri dari 6 soal, maka perhitungan pengkategorian tiap aspeknya pun sama.

$$\text{Skor maks. Ideal} \quad : 6 \times 4 = 24$$

$$\text{Skor min. Ideal} \quad : 6 \times 1 = 6$$

$$\text{Mi} \quad : \frac{1}{2} (\text{skor maks. ideal} + \text{skor min. ideal})$$

$$: \frac{1}{2} (24 + 6)$$

$$: \frac{1}{2} (30)$$

$$: 15$$

$$\text{SDi} \quad : \frac{1}{6} (\text{skor maks. ideal} - \text{skor min. ideal})$$

$$: \frac{1}{6} (24 - 6)$$

$$: \frac{1}{6} (18)$$

$$: 3$$

$$\text{Kategori Sangat Tinggi} \quad : X \geq \text{Mi} + 1,5 \text{ SDi}$$

$$: X \geq 15 + (1,5 \times 3)$$

$$: X \geq 15 + 4,5$$

$$: X \geq 19,5$$

$$\text{Kategori Tinggi} \quad : \text{Mi} \leq X < \text{Mi} + 1,5 \text{ SDi}$$

$$: 15 \leq X < 15 + (1,5 \times 3)$$

$$: 15 \leq X < 15 + 4,5$$

$$: 15 \leq X < 19,5$$

Kategori Rendah : $Mi - 1,5 SDi \leq X < Mi$

$$: 15 - (1,5 \times 3) \leq X < 15$$

$$: 15 - 4,5 \leq X < 15$$

$$: 10,5 \leq X < 15$$

Kategori Sangat Rendah : $X < Mi - 1,5 SDi$

$$: X < 15 - (1,5 \times 3)$$

$$: X < 15 - 4,5$$

$$: X < 10,5$$

Lampiran 6. Dokumentasi



Peneliti sedang memberikan arahan kepada responden terkait angket yang telah di bagikan.



Peneliti sedang mengawasi responden saat mengisi angket.



Responden sedang mengisi angket penelitian



Foto bersama siswa kelas X SMA Negeri 1 Srandakan