

**FAKTOR KESULITAN PEMBELAJARAN SENAM LANTAI  
MATERI MERODA PADA PESERTA DIDIK KELAS VIII  
DI SMP N 1 BANTUL**

**TUGAS AKHIR SKRIPSI**



Ditulis untuk memenuhi sebagian persyaratan guna mendapatkan gelar  
Sarjana Pendidikan  
Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

**Oleh :**  
**Ari Widyantari**  
**20601241084**

**FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN DAN KESEHATAN  
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA  
2024**



**FAKTOR KESULITAN PEMBELAJARAN SENAM LANTAI  
MATERI MERODA PADA PESERTA DIDIK KELAS VIII  
DI SMP N 1 BANTUL**

**TUGAS AKHIR SKRIPSI**



Ditulis untuk memenuhi sebagian persyaratan guna mendapatkan gelar  
Sarjana Pendidikan  
Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

**Oleh :  
Ari Widyantari  
20601241084**

**FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN DAN KESEHATAN  
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA  
2024**

## SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Ari Widyantari  
NIM : 20601241084  
Departemen : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi  
Fakultas : Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan  
Judul TAS : Faktor kesulitan peserta didik kelas VIII SMP N 1 Bantul dalam pembelajaran senam lantai materi meroda.

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, 25 Juni 2024



Ari Widyantari  
20601241084

**LEMBAR PERSETUJUAN**

**FAKTOR KESULITAN PEMBELAJARAN SENAM LANTAI  
MATERI MERODA PADA PESERTA DIDIK KELAS VIII  
DI SMP N 1 BANTUL**

**TUGAS AKHIR SKRIPSI**

**Ari Widyantari  
NIM 20601241084**

Telah disetujui untuk dipertahankan di depan Tim Penguji Tugas Akhir Fakultas Ilmu  
Keolahragaan dan Kesehatan Universitas Negeri Yogyakarta  
Tanggal 24 Juni 2024

Koordinator Program Studi

Dosen Pembimbing



Dr. Ngatman, M.Pd.

NIP. 196706051994031001



Prof. Dr. Sri Winarni, M.Pd.

NIP. 197002051994032001

**LEMBAR PENGESAHAN**

**FAKTOR KESULITAN PEMBELAJARAN SENAM LANTAI  
MATERI MERODA PADA PESERTA DIDIK KELAS VIII  
DI SMP N 1 BANTUL  
Tugas Akhir Skripsi**

**ARI WIDYANTARI  
20601241084**

Telah dipertahankan di depan Tim Penguji Tugas Akhir  
Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan Universitas Negeri Yogyakarta  
Tanggal: 9 Juli 2024

**TIM PENGUJI**

Nama/Jabatan

Tanda Tangan

Tanggal

Prof. Dr. Sri Winarni, M. Pd.



17/7/2024

(Ketua Tim Penguji)

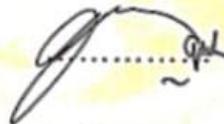
Dr. Ari Iswanto, S.Pd.Jas., M.Or



16/2024

(Sekretaris Tim Penguji)

Dr. Ngatman, M.Pd



10/07

(Penguji Utama)

16 Juli 2024

Yogyakarta, 9 Juli 2024

Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan  
Universitas Negeri Yogyakarta  
Dekan,



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

## **MOTTO**

“Hadapi semua yang ada di depanmu, tenang saja semua akan berlalu.”

(Penulis)

“Allah tidak membebani seseorang melainkan sesuai dengan kesanggupannya.”

(Q.S Al-Baqarah: 286)

## **HALAMAN PERSEMBAHAN**

Dengan penuh rasa syukur kepada Allah SWT atas segala Rahmat dan Karunia-Nya, skripsi ini saya persembahkan untuk:

1. Kedua orang tua saya, yaitu Bapak Mulyo Kridarso dan Ibu Sri Muji Lestari yang selalu memberi dukungan moral dan material, nasihat, semangat, serta doa yang selalu menyertai langkah saya.
2. Adik saya Karen Pangestu Wardani yang senantiasa memberikan doa dan dukungannya demi kelancaran pengerjaan skripsi ini.
3. Teman-teman saya yang senantiasa kebersamai, membantu, dan memberi semangat selama pengerjaan skripsi ini.

# **FAKTOR KESULITAN PEMBELAJARAN SENAM LANTAI MATERI MERODA PADA PESERTA DIDIK KELAS VIII DI SMP N 1 BANTUL**

Ari Widyantari  
NIM 20601241084

## **ABSTRAK**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui faktor yang mempengaruhi kesulitan pembelajaran senam lantai materi meroda pada peserta didik kelas VIII di SMP N 1 Bantul.

Desain penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif yang dituangkan dalam bentuk persentase. Populasi pada penelitian ini berjumlah 311 peserta didik kelas VIII SMP N 1 Bantul. Teknik *sampling* yang digunakan adalah teknik *purposive sampling* dengan kriteria kelas yang memiliki nilai rata-rata rendah pada pembelajaran meroda berjumlah 93 peserta didik. Instrumen pengambilan data dilakukan menggunakan metode angket. Teknik analisis data menggunakan deskriptif kuantitatif dengan persentase.

Hasil penelitian menunjukkan terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi kesulitan belajar peserta didik kelas VIII SMP N 1 Bantul pada pembelajaran meroda. Pada faktor internal yang menjadi pengaruh utama kesulitan adalah faktor fisik yang menunjukkan kategori “Tinggi” dengan presentase 61%. Pada faktor eksternal yang menjadi pengaruh utama kesulitan adalah faktor sarana dan prasarana menunjukkan kategori “Tinggi” dengan presentase 59%. Dapat disimpulkan bahwa faktor fisik dan faktor sarana dan prasarana menjadi kendala utama kesulitan peserta didik melakukan gerakan meroda, sehingga menyebabkan jarak antara prestasi yang diharapkan dengan prestasi yang dicapai pada kenyataannya.

**Kata Kunci:** faktor kesulitan, meroda, senam lantai

## **KATA PENGANTAR**

Puji syukur kehadiran Tuhan Yang Maha Esa atas karunia-Nya sehingga penyusunan Tugas Akhir Skripsi (TAS) dapat terselesaikan dengan baik. Skripsi yang berjudul “Faktor kesulitan peserta didik kelas VIII SMP N 1 Bantul dalam pembelajaran senam lantai materi meroda.” ini disusun guna memenuhi salah satu persyaratan memperoleh gelar sarjana Pendidikan.

Terselesaikan Tugas Akhir Skripsi ini tidak lepas dari bantuan dan peran berbagai pihak. Oleh karena itu, dengan segala kerendahan hati disampaikan terima kasih kepada yang terhormat:

1. Dr. Hedi Ardiyanto Hermawan, S. Pd., M. Or selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memberikan persetujuan pelaksanaan Tugas Akhir Skripsi (TAS).
2. Dr. Ngatman, M.Pd. selaku Kepala Departemen Pendidikan Olahraga yang telah memberikan izin penelitian.
3. Prof. Dr. Sri Winarni, M.Pd. selaku dosen pembimbing Tugas Akhir Skripsi (TAS) yang selalu sabar membimbing dan memberikan arahan, semangat, serta dukungan dalam penyusunan Tugas Akhir Skripsi (TAS).
4. Peserta didik kelas VIII SMP N 1 Bantul yang sudah meluangkan waktu untuk mengisi angket penelitian.
5. Keluarga besar saya yang selalu memberikan semangat serta doa selama pengerjaan Tugas Akhir Skripsi (TAS) ini.

6. Teman-teman saya yang selalu memberikan *support* serta bantuan selama pengerjaan Tugas Akhir Skripsi (TAS) ini yaitu Rahma Sabilla Maharani, Irma Zahria Muslihah, Sathna Nataya Narira, Putri Retnosari, dan Dini Nur Fatimah.
7. Semua pihak yang telah membantu kelancaran penyusunan skripsi yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu.

Penulis berharap semoga Tugas Akhir Skripsi (TAS) ini dapat bermanfaat bagi pembaca atau pihak lain yang membutuhkan.

Yogyakarta, 25 Juni 2024

Penulis,

A handwritten signature in black ink, appearing to be 'Ari Widyantari', with a stylized flourish at the end.

Ari Widyantari

20601241084

## DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
SURAT PERNYATAAN.....	ii
LEMBAR PERSETUJUAN.....	iii
LEMBAR PENGESAHAN .....	iv
MOTTO .....	v
HALAMAN PERSEMBAHAN .....	vi
ABSTRAK .....	vii
KATA PENGANTAR .....	viii
DAFTAR ISI .....	x
DAFTAR TABEL.....	xii
DAFTAR GAMBAR .....	xiii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiv
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah .....	8
C. Batasan Masalah.....	8
D. Rumusan Masalah .....	8
E. Tujuan Penelitian .....	9
F. Manfaat Penelitian .....	9
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	11
A. Kajian Teori .....	11
1. Hakikat Belajar dan Pembelajaran .....	11
2. Hakikat Pendidikan Jasmani .....	18
3. Hakikat Senam .....	19
4. Senam Lantai.....	21
5. Meroda .....	24
B. Penelitian yang Relevan.....	29
C. Kerangka Pikir .....	33
BAB III METODE PENELITIAN.....	34

A.	Desain Penelitian.....	35
B.	Tempat dan Waktu Penelitian.....	36
C.	Populasi dan Sampel Penelitian.....	36
D.	Definisi Operasional dan Variabel Penelitian.....	37
E.	Teknik Pengumpulan dan Instrumen Pengumpulan Data.....	38
1.	Teknik Pengumpulan Data.....	38
2.	Instrumen Penelitian.....	40
F.	Validitas dan Reabilitas Instrumen.....	41
1.	Uji Validitas.....	41
2.	Uji Reliabilitas.....	43
G.	Teknik Analisis data.....	45
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....		47
A.	Hasil Penelitian.....	47
1.	Faktor Fisik.....	48
2.	Faktor Psikis.....	50
3.	Faktor Guru.....	51
4.	Faktor Sarana dan Prasarana.....	53
5.	Faktor Lingkungan.....	54
6.	Faktor Kurikulum.....	56
B.	PEMBAHASAN.....	57
C.	Keterbatasan Penelitian.....	62
BAB V SIMPULAN DAN SARAN.....		64
A.	Simpulan.....	64
B.	Saran.....	64
DAFTAR PUSTAKA.....		66
LAMPIRAN.....		68

## **DAFTAR TABEL**

Tabel 1. Jumlah Populasi .....	36
Tabel 2. Jumlah Sampel .....	37
Tabel 3. Alternatif Jawaban Angket .....	40
Tabel 4. Kisi-kisi Instrumen Penelitian .....	40
Tabel 5. Uji Validitas .....	42
Tabel 6. Nilai Interpretasi Uji Reliabilitas .....	44
Tabel 7. Kisi-Kisi Instrumen Penelitian .....	45
Tabel 8. Penentuan Kategori Skor Hasil Penelitian .....	46
Tabel 9. Norma penilaian kesulitan pembelajaran senam lantai materi meroda .....	47
Tabel 10. Norma penilaian faktor fisik kesulitan peserta didik .....	49
Tabel 11. Norma penilaian faktor psikis kesulitan peserta didik .....	50
Tabel 12. Norma penilaian faktor guru kesulitan peserta didik .....	52
Tabel 13. Norma penilaian faktor sarana dan prasarana kesulitan peserta didik .....	53
Tabel 14. Norma penilaian faktor lingkungan kesulitan peserta didik .....	55
Tabel 15. Norma Penilaian faktor kurikulum kesulitan peserta didik .....	56

## **DAFTAR GAMBAR**

Gambar 1. Tahapan gerakan meroda .....	26
Gambar 2. Bagan Kerangka Berpikir .....	34
Gambar 3. Diagram kesulitan peserta didik materi meroda .....	48
Gambar 4. Diagram faktor fisik kesulitan peserta didik .....	49
Gambar 5. Diagram faktor psikis kesulitan peserta didik .....	51
Gambar 6. Diagram faktor guru kesulitan .....	52
Gambar 7. Diagram faktor sarana dan prasarana kesulitan peserta didik .....	54
Gambar 8. Diagram faktor lingkungan kesulitan peserta didik .....	55
Gambar 9. Diagram faktor lingkungan kesulitan peserta didik .....	57
Gambar 10. Google Form .....	93
Gambar 11. Pengambilan data kelas 8J .....	94
Gambar 12. Pengambilan data kelas 8C .....	94
Gambar 13. Pengambilan data kelas 8E .....	95

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat Pembimbing Proposal .....	69
Lampiran 2. Kartu Bimbingan TAS .....	70
Lampiran 3. Surat Izin Observasi Pra Penelitian .....	71
Lampiran 4. Surat Izin Penelitian .....	72
Lampiran 5. Angket Uji Validitas .....	73
Lampiran 6. Data Mentah Uji Validitas .....	77
Lampiran 7. Surat Permohonan Validitas .....	81
Lampiran 8. Hasil Validasi Instrumen Penelitian .....	82
Lampiran 9. Surat Pernyataan Validasi .....	83
Lampiran 10. Instrumen Penelitian Setelah uji validasi .....	84
Lampiran 11. Data Kasar Penelitian .....	87
Lampiran 12. Surat keterangan telah melakukan penelitian .....	92

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

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

Sekolah Menengah Pertama merupakan jenjang pendidikan yang ditempuh setelah menyelesaikan jenjang Sekolah Dasar atau sederajat. Pelajar sekolah menengah pertama memiliki kisaran usia 12 – 15 tahun dengan masa pendidikan normal selama 3 tahun. Di sekolah menengah pertama ini peserta didik akan melewati tiga tingkatan kelas yaitu kelas 7, 8, dan 9. Pada setiap tingkatannya mereka akan memperoleh berbagai macam mata pelajaran salah satunya yaitu Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (PJOK).

Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (PJOK) merupakan bagian integral dari pendidikan secara keseluruhan yang bertujuan untuk mengembangkan aspek kebugaran jasmani, keterampilan gerak, ketrampilan berfikir kritis, keterampilan sosial, penalaran, stabilitas emosional, tindakan moral, aspek pola hidup sehat dan pengenalan lingkungan bersih melalui aktivitas jasmani, olahraga, dan kesehatan yang direncanakan secara sistematis dalam rangka mencapai pendidikan nasional. Kemendikbud-Ristek dalam (Made Satyawana, 2020) dengan adanya pembelajaran PJOK diharapkan peserta didik memiliki berbagai keterampilan, salah satunya yaitu keterampilan gerak. Dengan adanya pembelajaran PJOK keterampilan gerak siswa akan selalu terlatih.

Dalam pembelajaran PJOK terdapat alur tujuan pembelajaran (ATP) yang akan dituju, alur tujuan pembelajaran merupakan sebuah rangkaian tujuan yang disusun secara logis sesuai urutan pembelajaran sejak awal hingga akhir suatu fase. Pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan dilaksanakan dengan menggunakan berbagai pendekatan, model, strategi, metode, gaya, dan teknik yang sesuai dengan karakteristik tugas gerak, peserta didik, dan lingkungan belajar serta budayanya. Hal tersebut diarahkan untuk meningkatkan pertumbuhan dan perkembangan seluruh ranah (sikap, pengetahuan, dan keterampilan) setiap peserta didik dengan menekankan kualitas kebugaran jasmani dan perbendaharaan gerak. Alur tujuan pembelajaran disusun dari konten mudah ke konten sulit, sederhana menuju kompleks. Penyusunan alur tujuan pembelajaran dilakukan berdasarkan pengalaman dan keragaman peserta didik, keragaman satuan pendidikan dan keragaman sosial budaya.

Terdapat Capaian Pembelajaran (CP) pada akhir fase ini, peserta didik dapat menunjukkan kemampuan berbagai aktivitas jasmani dan olahraga sebagai hasil evaluasi pengetahuan yang benar, mengevaluasi dan mempraktikkan latihan pengembangan kebugaran jasmani terkait kesehatan (*physical fitness related health*) dan kebugaran jasmani terkait keterampilan (*physical fitness related skills*), menunjukkan perilaku dalam memimpin kelompok kecil untuk melakukan perubahan positif, selain itu juga dapat mengevaluasi sikap dan kebiasaan sebagai individu yang sehat dan aktif.

Salah satu bagian dalam cakupan mata pelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (PJOK) adalah senam. Senam berasal dari Bahasa Inggris “*Gymnastic*” yang berasal dari Bahasa Yunani “*Gymnos*” yang memiliki arti telanjang. Senam bertujuan untuk meningkatkan daya tahan tubuh, kekuatan, kelentukan, kelincahan, koordinasi, dan kontrol tubuh (Widowati & Rasyono, 2019). Menurut FIG (*Federation International de Gymnastique*) dalam (Widowati & Rasyono, 2019) juga menjelaskan bahwa senam dibagi menjadi enam kategori kelompok, diantaranya yaitu, senam artistik, senam ritmik sportif, senam akrobatik, senam aerobik sport, senam trampolin, dan senam umum.

Salah satu bentuk materi pembelajaran PJOK yang diajarkan kepada peserta didik di usia SMP adalah senam lantai. Olahraga senam lantai merupakan salah satu unsur pendidikan jasmani dimana terdiri dari rangkaian gerak yang disertai dengan pakem tertentu. Pembelajaran senam lantai sudah diajarkan kepada peserta didik dari Sekolah Dasar hingga SMA, akan tetapi jarang sekali kita menemukan anak yang menganggap senam lantai adalah olahraga yang menyenangkan. Bahkan tidak sedikit yang tidak menyukai materi pembelajaran senam lantai ini. Beberapa peserta didik mengaku tidak menyukai pembelajaran senam lantai materi meroda. Hal tersebut diperkuat dengan sikap peserta didik yang terlihat malas dan tidak bersemangat saat mengetahui bahwa materi pembelajaran yang akan diberikan adalah materi meroda.

Pembelajaran senam lantai merupakan materi yang sangat kompleks. Di dalamnya terdapat berbagai unsur gerak diantaranya ialah mengguling, melompat, meloncat, berputar di udara, serta menumpu dengan tangan atau kaki untuk mempertahankan sikap seimbang. Untuk dapat melakukan berbagai gerakan tersebut diperlukan kelentukan tubuh, keseimbangan tubuh, kekuatan otot, kelincahan, serta keberanian dan rasa percaya diri. Oleh karena itu, pembelajaran senam lantai termasuk pembelajaran yang kompleks.

Alur Tujuan Pembelajaran (ATP) pada pembelajaran senam lantai yaitu, mempraktikkan berbagai keterampilan gerak dominan senam dengan tujuan pembelajarannya adalah peserta didik dapat menunjukkan kemampuan dalam mempraktikkan berbagai kombinasi gerak keseimbangan dan berguling senam dengan benar. Gerakan berguling terdiri dari guling depan dan guling belakang yang merupakan gerakan dasar. Hal tersebut dikarenakan gerakan mengguling merupakan gerakan yang umum dilakukan anak dalam kehidupan sehari-hari. Sering kali anak melakukan gerakan mengguling ke depan di kasur saat bermain. Walaupun begitu dalam senam lantai memiliki pakem gerakan tersendiri, dimana gerakan lengan dan tumpuan harus tepat. Gerakan guling depan dan guling belakang ini sudah umum dikalangan anak-anak usia SMP.

Selain gerak berguling, Alur Tujuan Pembelajaran (ATP) pada pembelajaran senam lantai menuntut peserta didik untuk mempraktikkan berbagai keterampilan gerak dominan senam dengan tujuan peserta didik dapat menunjukkan kemampuan dalam mempraktikkan berbagai kombinasi gerak

keseimbangan dengan benar. Gerak keseimbangan diantaranya adalah gerak meroda. Berdasarkan pernyataan guru PJOK di SMP N 1 Bantul pada saat observasi sebelum dilakukannya penelitian, gerakan meroda merupakan gerakan yang sulit dilakukan oleh peserta didiknya, hanya sebagian kecil dari peserta didik yang mampu melakukan gerakan meroda dengan baik dan benar. Peneliti mengajukan pertanyaan: “Kemarin pas penilaian meroda itu anak-anak banyak yang bisa atau nggak bisa pak?” guru PJOK kelas VIII di SMP N 1 Bantul mengatakan bahwa: “Kalau yang bisa agak sempurna sekitar 20%, terus kalau yang hanya bisa merodanya mleyok (tidak sempurna) hampir 50%, yang lainnya tidak bisa.” Peneliti menimpali jawaban guru PJOK: “Bagaimana dengan penilaiannya pak? Apakah banyak dari siswa bapak yang mendapat nilai lolos KKM?” guru PJOK menyampaikan: “Kalau siswa yang lolos dari KKM hanya sekitar 40%, sisanya sebanyak 60% masih belum lolos KKM sebelum ada perbaikan nilai.” Dari pernyataan yang diberikan oleh guru PJOK kelas VIII di SMP N 1 Bantul ini, dapat diketahui bahwa hanya sebagian kecil peserta didik yang mampu melakukan gerakan meroda dengan baik dan benar sehingga hal ini menjadi fokus pada penelitian ini.

Meroda merupakan salah satu gerakan senam lantai yang diajarkan kepada peserta didik usia SMP. Meroda adalah salah satu jenis gerakan senam lantai yang dilakukan ke samping untuk empat hitungan dengan tangan dan kaki berputar membentuk seperti baling-baling (Murtaqi et al., 2018). Gerakan meroda lebih awam bagi siswa jika dibandingkan dengan gerakan guling depan

dan guling belakang yang sering dilakukan di kehipuan sehari-hari. Dalam melakukan gerakannya sering kali siswa merasa kesulitan. Terdapat siswa yang bahkan tidak berani melakukan gerakan ini. Hanya beberapa siswa yang mampu melakukan gerakan meroda dengan tepat dan benar. Beberapa siswa diantaranya berhasil melakukan gerakan meroda tetapi saat melakukan gerakan seringkali tubuh tidak berbentuk vertikal seperti baling - baling. Ketepatan gerakan merupakan salah satu indeks keberhasilan pembelajaran senam lantai pada materi meroda ini.

Penelitian ini menjadi relevan karena kemampuan peserta didik dalam menjalankan gerakan ini akan mencerminkan keberhasilan tujuan pembelajaran PJOK. Tercapainya proses pembelajaran diindikasikan dengan adanya perubahan tingkah laku yang ditandai dengan perubahan yang bersifat pengetahuan (kognitif), perubahan bersifat keterampilan (psikomotor), dan perubahan yang bersifat nilai dan sikap (afektif) (Swadesi et al., 2019). Oleh karena itu, perlu adanya penelitian tentang faktor faktor yang mempengaruhi kesulitan peserta didik melakukan pembelajaran senam lantai materi meroda.

Banyak hal dapat menjadi faktor kesulitan peserta didik melakukan gerakan meroda. Faktor tersebut dapat berasal dari faktor internal maupun faktor eksternal. Faktor internal sendiri terdiri dari beberapa hal yaitu, faktor fisik, psikis, dan keterampilan gerak. Sedangkan faktor eksternal terdiri dari Sarana dan prasarana, metode pembelajaran guru, serta lingkungannya. Dengan adanya penelitian ini, penulis akan menguak faktor apa saja yang menyebabkan

peserta didik kelas VIII mengalami kesulitan pada pembelajaran senam lantai materi meroda.

Penelitian ini menjadi menarik, salah satu alasannya karena penelitian ini akan dilakukan di SMP N 1 Bantul. Sekolah tersebut merupakan sekolah favorit berakreditasi tinggi yang terletak di Kabupaten Bantul. Sekolah ini terkenal dengan prestasi yang diraihinya baik dibidang akademik maupun non akademik. Sehingga akan mungkin terjadi perbedaan hasil penelitian ini dengan beberapa penelitian lain yang serupa.

Masalah ini diangkat dari pengalaman penulis saat bersekolah pada jenjang Pendidikan SMP dan SMA sering menjumpai teman yang tidak menyukai mata pelajaran senam lantai, beberapa diantaranya merasa takut bahkan sering menghindari mata pelajaran ini. Kemudian pada saat penulis melakukan Praktik Kependidikan di SMP N 1 Bantul, penulis juga sempat berdiskusi dengan beberapa siswa tentang hal ini. Ternyata permasalahan yang sama juga dijumpai pada sekolah favorit ini. Siswa juga merasa kurang tertarik dan mengeluh kesulitan melakukan gerakan senam lantai khususnya gerakan meroda. Kemudian penulis melakukan wawancara sebelum melakukan penelitian kepada guru PJOK di sekolah tersebut dan hal itu divalidasi oleh guru PJOK bahwa 60% dari peserta didik memiliki nilai yang kurang dari KKM. Oleh karena itu, penulis tertarik mengangkat permasalahan ini untuk mengetahui faktor apa saja yang menyebabkan siswa tidak menyukai mata pelajaran senam lantai ini khususnya materi meroda.

Setelah memahami faktor kesulitan pembelajaran senam lantai materi meroda di sekolah ini, diharapkan dapat diambil langkah-langkah perbaikan atau pengembangan strategi pembelajaran yang lebih efektif. Selain itu, penelitian ini juga dapat memberikan kontribusi untuk memperkaya literatur ilmiah dalam bidang pendidikan jasmani, khususnya dalam konteks pembelajaran senam lantai di tingkat sekolah menengah pertama.

### **B. Identifikasi Masalah**

1. Rendahnya minat belajar peserta didik kelas VIII SMP N 1 Bantul pada materi meroda.
2. Peserta didik kelas VIII SMP N 1 Bantul merasa kesulitan pada materi meroda.
3. Hasil belajar peserta didik kelas VIII SMP N 1 Bantul sebanyak 60% tidak memenuhi KKM.

### **C. Batasan Masalah**

Agar penelitian tidak terlalu melebar dan lebih fokus, maka dibuatlah suatu bagian batasan permasalahan yaitu faktor kesulitan pembelajaran senam lantai materi meroda pada peserta didik kelas VIII di SMP N 1 Bantul

### **D. Rumusan Masalah**

Dari latar belakang yang dikemukakan, rumusan masalah pada penelitian ini adalah ”faktor apa saja yang mempengaruhi kesulitan

pembelajaran senam lantai materi meroda pada peserta didik kelas VIII di SMP N 1 Bantul?”

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

Tujuan dilakukan penelitian ini yaitu untuk mengetahui faktor yang mempengaruhi kesulitan pembelajaran senam lantai materi meroda pada peserta didik kelas VIII di SMP N 1 Bantul.

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

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan mamfaat sebagai berikut:

##### 1. Manfaat Teoritis

Dengan adanya penelitian ini diharapkan dapat digunakan untuk mengetahui faktor apa saja yang mempengaruhi kesulitan belajar senam lantai materi meroda peserta didik kelas VIII di SMP N 1 Bantul. Serta dapat digunakan sebagai kajian bagi sekolah dan peneliti selanjutnya untuk mengembangkan penelitian dengan tema yang serupa.

##### 2. Manfaat Praktis

a. Bagi peserta didik, dengan adanya penelitian ini diharapkan dapat digunakan sebagai gambaran faktor apa saja yang mempengaruhi kesulitan belajar senam lantai materi meroda ini. Sehingga selanjutnya dapat dijadikan sebagai bahan evaluasi bagi mereka sehingga diharapkan akan memperoleh hasil yang lebih baik selanjutnya.

- b. Bagi guru dan sekolah, dengan adanya penelitian ini diharapkan dapat digunakan sebagai bahan evaluasi dalam pembelajaran senam lantai. Baik secara penyampaian materi, fasilitas, atau faktor lainnya. Sehingga diharapkan tujuan pembelajaran dapat tercapai.
- c. Bagi peneliti, dengan adanya penelitian ini peneliti menjadi berkesempatan untuk memiliki pengalaman meneliti secara langsung tentang faktor kesulitan pembelajaran senam lantai materi meroda di SMP N 1 Bantul. Sehingga dapat memberikan tambahan wawasan bagi peneliti.

## **BAB II**

### **TINJAUAN PUSTAKA**

#### **A. Kajian Teori**

##### **1. Hakikat Belajar dan Pembelajaran**

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

Menurut Ernest R. Hilgard dalam (Siti, 2018) belajar adalah sebuah proses perbuatan yang dilakukan dengan sadar atau sengaja, yang keadaannya berbeda dari perubahan yang ditimbulkan oleh lainnya. Sifat perubahannya relatif permanen, tidak akan kembali ke keadaan semula. Tidak dapat diterapkan pada perubahan akibat situasi sesaat seperti sakit, kelelahan, dan sebagainya.

Arif S. Sadiman, dkk dalam (Siti, 2018) memiliki gagasan bahwa belajar merupakan kegiatan mencari informasi atau pengetahuan baru dari sesuatu yang sudah tersedia di alam. Belajar akan membawa perubahan bagi yang melakukannya. Perubahan ini tidak hanya berkaitan dengan ilmu pengetahuan, tetapi juga dalam bentuk ketrampilan, kecakapan, sikap, pengertian, minat, harga diri, watak, serta penyesuaian diri.

Dari pengertian di atas dapat disimpulkan bahwa belajar tidak hanya berkaitan dengan membaca, menulis, dan mengerjakan sesuatu saja tetapi mencakup berbagai aspek yang mengalami perubahan dari sebelum melakukan dan setelah melakukan sehingga terdapat

perubahan tingkah laku sebagai hasilnya. Berikut Ciri–ciri dan faktor pendorong belajar yang didefinisikan oleh Siti (2018):

- 1) Terdapat kemampuan baru atau perubahan tingkah laku bersifat pengetahuan (kognitif), keterampilan (psikomotorik), serta nilai dan sikap (afektif).
- 2) Perubahan tidak terjadi sasaat tetapi menetap atau dapat disimpan.
- 3) Perubahan tidak terjadi begitu saja namun harus dengan usaha.
- 4) Perubahan tidak hanya disebabkan oleh pertumbuhan fisik/kedewasaan, kelelahan, penyakit, atau pengaruh obat obatan.

Terdapat beberapa faktor yang membuat seseorang berkeinginan untuk belajar. Faktor yang menjadi pendorong manusia memiliki keinginan untuk belajar antara lain sebagai berikut:

- 1) Terdapat rasa ingin tahu.
- 2) Terdapat keinginan untuk menguasai IPTEK sebagai tuntutan zaman dan sekitarnya.
- 3) Segala aktivitas manusia didasari oleh kebutuhan yang harus dipenuhi dari kebutuhan biologis hingga aktualisasi diri.
- 4) Untuk penyempurnaan dari apa yang telah diketahui.
- 5) Agar dapat bersosialisasi dan beradaptasi dengan lingkungannya.
- 6) Meningkatkan intelektualitas dan mengembangkan potensi dalam diri.
- 7) Mencapai cita–citanya. Mengisi waktu luang. (Siti, 2018)

Selain ciri–ciri dan faktor pendorong belajar, terdapat prinsip yang harus diketahui agar proses belajar dapat berjalan dengan maksimal. Asep Hernawan Herry & Andriyani (2014) juga menyampaikan bahwa prinsip belajar terdiri dari 6 hal, diantaranya adalah:

- a. Belajar berpusat pada siswa.
- b. Belajar mengembangkan *transferable skill*
- c. Belajar mengembangkan kreativitas
- d. Belajar mengembangkan keingintahuan, imajinasi, dan fitrah siswa.
- e. Mengembangkan kemampuan menggunakan ilmu dan teknologi.
- f. Pembelajaran menumbuhkan kesadaran sebagai warga negara yang baik.

Belajar memiliki tujuan yang harus dicapai. Tujuan ini akan menjadi target capaian saat melakukan proses belajar, sehingga penting bagi kita mengetahui apa saja yang menjadi tujuan belajar. Benyamin S. Bloom dkk dalam (Siti, 2018) membagi tujuan belajar menjadi tiga domain yaitu:

- 1) Domain kognitif, terkait berhubungan dengan perilaku berfikir, mengetahui, dan memecahkan masalah. Domain kognitif memiliki enam tingkatan antara lain: pengetahuan, pemahaman, penerapan, analisis, sintesis, dan evaluasi.

- 2) Domain psikomotor berhubungan dengan keterampilan yang bersifat manual dan motorik. Domain psikomotor memiliki tujuh tingkatan antara lain: persepsi, kesiapan melakukan suatu kegiatan, mekanisme, respon terbimbing, Kemahiran, adaptasi, dan organisasi.
- 3) Domain Afektif berhubungan dengan sikap, nilai-nilai, ketertarikan, apresiasi, dan perasaan sosial. Domain Afektif memiliki lima tingkatan antara lain: kemauan menerima, menanggapi, berkeyakinan, penerapan karya, ketekunan, dan ketelitian.

Proses belajar akan terjadi perubahan perilaku individu dari sebelum belajar ke sesudah belajar. Perubahan perilaku tersebut memiliki ciri-ciri sebagai berikut:

- 1) Perubahan Perilaku dilakukan secara sadar atau sekurangnya kurangnya merasakan adanya perubahan dalam dirinya.
- 2) Perubahan dalam belajar bersifat berkesinambungan dan fungsional.
- 3) Perubahan dalam belajar bersifat positif dan aktif, sehingga semakin banyak perubahan yang terjadi maka semakin hal baik yang diperoleh.
- 4) Perubahan dalam belajar bersifat permanen.
- 5) Perubahan dalam belajar memiliki tujuan dan terarah.

6) Perubahan dalam belajar mencakup seluruh aspek tingkah laku secara menyeluruh.

#### **b. Pembelajaran**

Pembelajaran tentu sudah tidak asing ditelinga, pembelajaran sangat erat kaitannya dengan kegiatan yang ada di sekolah. Pembelajaran adalah suatu kegiatan yang dilakukan untuk menginisiasi, memfasilitasi, meningkatkan intensitas dan kualitas belajar pada diri peserta didik. Pembelajaran merupakan upaya sistematis dan sistemik untuk menginisiasi, memfasilitasi, dan meningkatkan proses belajar oleh karena itu, kegiatan pembelajaran berkaitan erat dengan jenis hakikat, jenis belajar, dan hasil belajar tersebut. Pembelajaran harus menghasilkan belajar, tapi tidak semua proses belajar terjadi karena pembelajaran. Proses belajar terjadi juga dalam konteks interaksi sosial-kultural dalam lingkungan Masyarakat (S.Winataputra, 2019).

Asep Hernawan Herry & Andriyani (2014) berpendapat bahwa Pembelajaran merupakan sebuah proses menciptakan kondisi, scaffolding, dan pemotivasian yang dilakukan oleh guru terhadap siswa sehingga diharapkan mereka menjadi mandiri dan menjadi pembelajar yang dapat melakukan pengaturan diri. Di dalam pengertian itu tersirat bahwa di dalam proses pembelajaran siswa harus aktif, penyampaian "informasi jadi" tidak mendapat penekanan. Pada pembelajaran yang aktif ini siswa menemukan sendiri informasi dengan merangkai

pengalaman. Para ahli konstruktivis menyatakan bahwa pembelajaran merupakan proses aktif merangkai pengalaman untuk membangun pemahaman baru di dalam benaknya.

### **c. Faktor Kesulitan Belajar**

Menurut Mulyadi dalam (Cahyono, 2019), kesulitan belajar merupakan kondisi dalam suatu pembelajaran yang ditandai dengan hambatan–hambatan tertentu dalam mencapai hasil belajar. Sedangkan menurut Blassic dan Jones dalam (Cahyono, 2019) kesulitan belajar yang dialami peserta didik akan menunjukkan suatu jarak antara prestasi yang diharapkan dengan prestasi yang dicapai oleh peserta didik pada kenyataannya. Berdasarkan urian tersebut dapat diketahui bahwa kesulitan belajar akan berdampak pada prestasi dan hasil belajar peserta didik.

Ahmadi dan Supriyono dalam (Cahyono, 2019) memiliki gagasan bahwa terdapat dua faktor penyebab kesulitan belajar yaitu faktor internal dan fakkor eksternal. Faktor internal berasal dari diri siswa yang dipengaruhi oleh kondisi fisik siswa (faktor fisiologis) dan kondisi kejiwaan siswa (faktor psikologis). Kemudian faktor Eksternal berasal dari luar diri siswa yang dipengaruhi oleh faktor keluarga, sekolah, dan Masyarakat sekitarnya.

Dalam proses belajar terdapat berbagai faktor yang akan mempengaruhi hasil belajar. Guru harus mampu mendiagnosis faktor

apa saja yang dapat menjadi hambatan dalam proses belajar siswa. Peserta didik yang mengalami kesulitan belajar dapat ditandai dengan karakteristik tertentu. Seperti yang dijelaskan oleh Watson, dkk dalam (Pingge, 2016) yaitu:

- 1) *Perception*, peserta didik akan merasa kesulitan dalam mengenali dan menafsirkan apa yang dirasakan, didengar, dan dilihat.
- 2) *Attention*, peserta didik sulit fokus pada kegiatan pembelajaran.
- 3) *Memory*, peserta didik mengalami kesulitan mengelola informasi yang dibacanya.
- 4) *Processing speed*, dilihat dari kecepatan peserta didik menerima pembelajaran.
- 5) *Metacognition*, peserta didik mengalami kesulitan dalam membangun pemahaman atau membuat kesimpulan dari apa yang dipelajari.
- 6) *Language*, peserta didik mengalami kendala dalam bahasa
- 7) *Academic*, penurunan capaian akademik.
- 8) *Social*, hubungan sosial sangat berpengaruh dengan capaian belajar peserta didik.

Pingge (2016) juga menjelaskan bahwa kesulitan belajar dapat disebabkan oleh faktor yang berasal dari dalam diri (faktor internal) yang meliputi: kemampuan intelektual, motivasi, perasaan percaya diri, kematangan untuk belajar, usia, jenis kelamin, kebiasaan belajar,

kemampuan mengingat, dan kemampuan pengindraan seperti melihat, mendengar, dan merasakan. Sedangkan faktor yang berasal dari luar diri siswa (faktor eksternal) meliputi: guru, kualitas pembelajaran, instrumen, fasilitas pembelajaran baik *software* maupun *hardware*, baik lingkungan sosial ataupun lingkungan alam.

## **2. Hakikat Pendidikan Jasmani**

Pendidikan jasmani merupakan salah satu mata pelajaran wajib yang diikuti oleh siswa disetiap jenjang pendidikan. Pendidikan jasmani merupakan kontribusi bagian pendidikan secara umum melalui pengalaman gerak untuk jaminan pertumbuhan dan perkembangan anak. Melalui pengalaman gerak, Pendidikan jasmani mendorong kemampuan fisik, keterampilan motorik, perkembangan kognitif, perkembangan sosial-emosional dan spiritual (Nugraha, 2015). Pendidikan jasmani menjadi bagian yang penting dalam proses pendidikan. Melalui pendidikan jasmani anak dapat mengekspresikan diri mereka dalam berbagai macam hal. Anak yang bosan mengikuti pembelajaran di dalam kelas akan menjadi lebih *fresh* dengan suasana belajar yang berbeda dengan mata pelajaran lainnya. Anak akan lebih leluasa melakukan aktivitas gerak saat pembelajaran. Aktivitas gerak ini akan bermanfaat bagi tumbuh kembang mereka. Melalui Pendidikan jasmani anak juga dapat menyalurkan bakat mereka, tidak hanya dalam bidang akademik tetapi bidang non akademik juga.

Menurut Roesdiyanto & Sudjana Pendidikan jasmani adalah kumpulan dari aktivitas psikomotor yang dilakukan berdasarkan pengetahuan (kognitif), kemudian pada pelaksanaannya akan terjadi perubahan perilaku yang berkaitan dengan sikap (afektif) seperti disiplin, jujur, percaya diri, serta peduli sesama (Raibowo & Nopiyanto, 2020). Pendidikan jasmani di sekolah bertujuan sebagai sarana pengembangan keterampilan motorik, kemampuan fisik, pengetahuan, penalaran, serta penanaman nilai sikap, mental, emosional, spiritual, sosial, serta sebagai sarana pembiasaan pola hidup sehat sehingga dapat merangsang pertumbuhan anak.

Pada hakikatnya, pendidikan jasmani merupakan proses pembelajaran yang memanfaatkan aktivitas fisik untuk meningkatkan kualitas anak dalam aspek fisik, mental, dan emosional. Dalam berjalannya proses pembelajaran pendidikan jasmani, guru diharapkan dapat mengajarkan berbagai keterampilan gerak, teknik, strategi dalam permainan dan olahraga, pengajaran nilai jujur, kejasama dan sportivitas, serta mengajarkan anak-anak pembiasaan pola hidup sehat.

### **3. Hakikat Senam**

Senam berasal dari Bahasa Yunani purba “*gymnos*” yang memiliki arti telanjang. Diartikan telanjang karena pada zaman Yunani dahulu mereka tidak mengenakan baju. Sedangkan istilah senam yang lain yaitu

“gymnastic” yang berarti gerak badan yang bermanfaat untuk kesegaran jasmani maupun untuk pencapaian prestasi. Senam merupakan olahraga dasar karena senam dapat dilakukan sebagai cabang olahraga sendiri ataupun sebagai latihan cabang olahraga lainnya. (Andriyani, 2012). Menurut FIG (*Federation International de Gymnastique*) dalam (Widowati & Rasyono, 2019) juga menjelaskan bahwa senam dibagi menjadi enam kategori kelompok, diantaranya yaitu, senam artistik, senam ritmik sportif, senam akrobatik, senam aerobik sport, senam trampolin, dan senam umum. Widowati & Rasyono (2019) juga mendefinisikan macam macam senam sebagai berikut:

1. Senam artistik, senam ini adalah senam yang sering dipertandingkan. Senam ini menggunakan berbagai alat yang gerakannya sudah ditetapkan sesuai ketentuan yang berlaku. Contoh dari senam artistik yaitu senam lantai, kuda pelana, palang sejajar, palang tunggal, palang bertingkat dan sebagainya.
2. Senam ritmik sportif, senam ini dikembangkan oleh senam irama yang menghasilkan gerak tubuh dan alat yang indah.
3. Senam akrobatik, senam ini mengandung gerakan akrobat sehingga di dalamnya terdapat gerakan–gerakan ekstrim seperti salto kemudian pesenamnya harus mendarat di atas tangan dan bahu temannya.
4. Senam aerobik sport, merupakan pengembangan dari senam aerobik yang digabungkan dengan gerakan akrobatik.

5. Senam trampolin, merupakan pengembangan dari gerakan senam yang dilakukan di atas trampoline.
6. Senam umum, yaitu semua senam yang tidak termasuk ke dalam kelima senam di atas. Contohnya seperti senam aerobik, senam SKJ, dan senam pagi.

Senam memiliki beberapa ciri spesifik di dalamnya. Andriyani. F (2012) menjelaskan bahwa ciri–ciri senam antara lain sebagai berikut:

1. Setiap gerakannya diciptakan dengan sengaja.
2. Setiap gerakannya harus berguna untuk mencapai suatu tujuan seperti meningkatkan kelenturan, memperbaiki sikap dan postur tubuh, menambah keindahan gerak, meningkatkan keterampilan gerak, serta meningkatkan kesehatan tubuh.
3. Gerakannya tersusun secara sistematis.

Senam terdiri dari beberapa jenis diantaranya, senam lantai, senam artistik, senam aerobik, senam dasar, dan senam ritmik. Berbagai jenis senam tersebut sudah sangat akrab ditelinga kita. Pembelajaran senam sudah diajarkan di sekolah sedari Sekolah Dasar hingga Sekolah Menengah Atas dengan tingkat kesulitan yang berbeda–beda.

#### **4. Senam Lantai**

Senam lantai merupakan salah satu bagian dari disiplin cabang olahraga senam artistik. Gerakan pada senam lantai ini memiliki efek

artistik yang gerakannya dilakukan menggunakan alat tertentu. Alat yang paling umum digunakan di sekolah adalah matras. Matras berbentuk seperti kasur empuk yang berisi spons yang dapat melindungi badan dari benturan dan melapisi lantai yang keras. Senam lantai ini sering disebut juga dengan *floor exercise*, yang memiliki unsur gerakan mengguling, meloncat, melompat, berputar diudara, menumpu dengan tangan, kaki, atau anggota tubuh lain. (Widowati & Rasyono, 2019).

Senam lantai terdiri dari berbagai komponen di dalamnya diantaranya yaitu, daya tahan otot dan kardiovaskuler, kekuatan, kelentukan, kelincahan, komposisi tubuh, keseimbangan, koordinasi, serta kecepatan reaksi. Oleh karena itu, olahraga senam lantai ini terbilang cukup kompleks. Senam lantai ini cukup berpengaruh pada cabang olahraga lain. Banyak cabang olahraga yang di dalamnya mengandung unsur gerakan senam lantai. Senam lantai sendiri terdiri dari beberapa gerakan diantaranya adalah guling depan, guling belakang, meroda, kayang, lompat harimau, *hands stand*, *head stand*, lompat jongkok, lompat kangkang, dan *round off*. Widowati & Rasyono (2019) menjelaskannya sebagai berikut:

1. Guling depan, merupakan gerakan senam lantai yang biasa dilakukan diatas matras dimana gerakannya dilakukan dengan cara menggulingkan tubuh ke arah depan.

2. Guling belakang, berkebalikan dengan guling depan, gerakan guling belakang ini dilakukan dengan cara menggulingkan tubuh ke arah belakang.
3. *Hands stand*, gerakan ini merupakan gerakan berdiri tetapi menggunakan kedua tangan dengan cara meluruskan badan dengan posisi tubuh vertical dengan tumpuan kedua tangan.
4. *Head stand*, gerakan ini dilakukan dengan cara berdiri menggunakan kepala dengan tumpuan tangan dan kepala sebagai penyeimbangnya.
5. Kayang, adalah gerakan melukukkan badan ke belakang sehingga membentuk huruf “c” terbalik dengan tumpuan kedua tangan dan kedua kaki.
6. Loncat harimau, merupakan gerakan membusur ke depan melewati peti lompat, pada saat melayang tangan lurus ke depan diteruskan dengan mengguling ke depan dengan sikap akhir jongkok.
7. Meroda, pada gerakan ini tangan dan kaki membentuk baling-baling yang dilakukan ke samping untuk empat hitungan.
8. Lompat kangkang, dilakukan di atas peti lompat dengan cara kaki kangkang ke samping kanan dan kiri.
9. Lompat jongkok, gerakan ini mirip dengan lompat kangkang tetapi pada lompat jongkok kedua kaki rapat.

10. *Round off*, gerakan ini mirip dengan gerakan meroda dilakukan dengan cara menumpukan badan pada kedua tangan kemudian melakukan tolakan ketika kedua kaki mendarat dan melakukan *hands stand* dengan cara memutar tubuh dengan sumbu tegak.

## **5. Meroda**

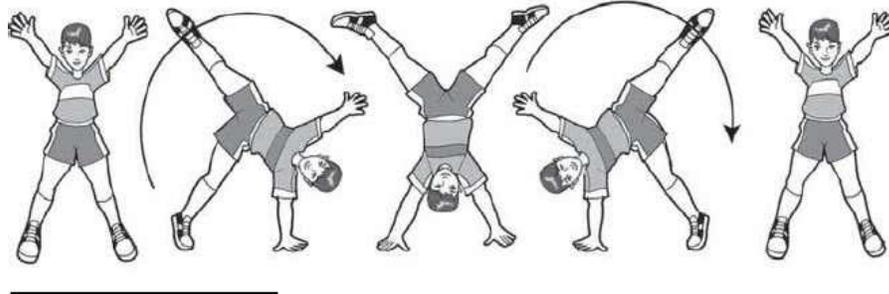
Pada jenjang pendidikan Sekolah Menengah Pertama materi pembelajaran senam lantai yang sering diberikan salah satunya ialah materi meroda. Meroda merupakan bagian dari cabang olahraga senam lantai. Meroda termasuk dalam jenis senam lantai tanpa alat, tetapi pada proses pembelajarannya sering kali digunakan matras sebagai alas agar siswa tidak merasa takut saat belajar gerakan meroda ini. Meroda merupakan gerakan yang dilakukan ke arah samping kiri ke kanan atau sebaliknya. Tumpuan dalam gerakan ini menggunakan tangan kemudian kaki dibuka selebar mungkin membentuk seperti baling-baling. (Yunita, 2023)

Dalam pelaksanaannya gerakan meroda memerlukan penguasaan gerakan yang baik agar gerakan ini berhasil dilakukan dengan tepat. Gerakan meroda sangat mengandalkan otot lengan yang digunakan untuk menopang tubuh dan menjaga keseimbangan saat melakukan gerakan berputar. Selain kekuatan otot lengan, saat melakukan meroda diperlukan keberanian dan rasa percaya diri yang tinggi agar saat

melakukannya tidak ragu–ragu sehingga menghasilkan gerakan yang maksimal.

Okस्याlia (2018) menjelaskan bahwa gerakan meroda dilakukan dengan awalan posisi berdiri berdiri dengan tubuh mengarah ke samping menghadap depan menyilang. Kedua kaki dibuka selebar bahu, dengan salah satu kaki berada di depan. Kedua tangan diangkat menjulur ke atas di samping kedua telinga. Dengan sedikit tolakan, letakkan kedua tangan sejajar garis lurus dengan kaki di lantai. Tangan mengambil alih tumpuan badan bersamaan dengan kaki belakang menendang ke atas belakang dan mencapai posisi dimana tubuh ditopang sepenuhnya oleh kedua tangan. Kemudian kaki mendarat ke posisi yang berseberangan dengan posisi awalan tadi. Dengan begitu, kaki akan terlentang luas seperti baling baling. Sikap akhiran sama seperti sikap awalan tadi. Jika dijabarkan secara lebih rinci berikut contoh gambar cara melakukan meroda yang baik dan benar.

Gambar 1. Tahapan gerakan meroda



Sumber: <https://materipenjasorkes.blogspot.com/2014/11/cara-melakukan-latihan-gerakan-meroda.html>

## 6. Faktor Kesulitan Pembelajaran Meroda

Dalam proses pembelajaran meroda sering kali ditemui kesalahan dalam pelaksanaan gerakannya. Peserta didik seringkali merasa kesulitan dalam melakukan gerakan meroda diantaranya yaitu kesalahan gerakan, tumpuan, bahkan tidak berani melakukan gerakan meroda. Hal tersebut dapat dipengaruhi beberapa faktor diantaranya yaitu sebagai berikut:

- 1) Faktor internal, dalam proses pembelajaran khususnya pada pembelajaran pendidikan jasmani faktor yang dapat mempengaruhi kesulitan belajar siswa terbagi menjadi dua yaitu dapat berasal dari kondisi fisik serta kondisi psikologis peserta didik.
  - a) Kondisi fisik sangat berpengaruh dalam pelaksanaan pembelajaran pendidikan jasmani. Berat Badan sering kali menjadi kendala peserta didik untuk dapat leluasa melakukan berbagai gerakan dalam pembelajaran khususnya pendidikan

jasmani. Selain itu, kekuatan otot, ketahanan otot, kelentukan, keseimbangan, serta kemampuan koordinasi sangat berpengaruh dalam proses pembelajaran pendidikan jasmani.

b) Kondisi psikologis berkaitan dengan jiwa dan keinginan peserta didik. Siti (2018) menjelaskan faktor yang mempengaruhi hasil belajar meliputi sebagai berikut, (1) Minat dan perhatian, dengan adanya minat siswa akan materi yang diajarkan maka akan memberikan hasil belajar yang positif. Bakat sendiri merupakan kemampuan, orang yang memiliki kemampuan lebih akan menghasilkan hasil belajar yang lebih baik. (2) Motif, merupakan sebuah dorongan untuk melakukan sesuatu. Seseorang yang memiliki sebuah dorongan yang kuat akan berpengaruh terhadap sebesar apa hasil belajarnya. (3) Kematangan, merupakan sebuah fase dalam pertumbuhan yang menandakan kesiapan individu untuk menerima atau melakukan sesuatu. Selain itu, rasa cemas dan rasa tidak percaya diri juga sangat berpengaruh dalam penentuan hasil belajar peserta didik.

2) Faktor eksternal, berasal dari luar diri individu. Faktor eksternal dapat berasal dari guru, sarana dan prasarana yang digunakan, lingkungan, serta kurikulum yang digunakan pada sekolah tersebut.

a) Faktor yang berasal dari guru, peran guru sangat berpengaruh dalam keberhasilan proses pembelajaran. Dalam hal ini

berkaitan dengan pengelolaan bahan ajar, instrumen dan cara penyampaian guru berpengaruh penting terhadap hasil belajar siswa. Cara guru menyampaikan materi juga berpengaruh dalam proses transfer ilmu ini. Bagaimana metode yang digunakan guru dalam proses pembelajaran, apakah guru memberikan contoh peragaan gerakan yang diajarkan atau menggunakan peragaan siswa yang dianggap mampu melakukan gerakan.

Penggunaan media pembelajaran juga akan mempengaruhi hasil belajar siswa. Media pembelajaran yang dapat digunakan guru agar lebih mudah dalam penyampaian materi dapat menggunakan media visual dan audiovisual. Selain itu, motivasi dan apresiasi perlu diberikan oleh guru kepada peserta didik untuk membangun rasa percaya diri peserta didik.

- b) Faktor Sarana dan Prasarana, ketersediaan sarana dan prasarana juga dapat mempengaruhi kesulitan belajar peserta didik. Ketersediaan sarana dan prasarana yang cukup dan terawat akan membuat peserta didik nyaman dan dapat berkonsentrasi lebih dalam proses pembelajaran. Sebagai contoh pada pembelajaran Pendidikan jasmani materi senam lantai, sarana dan prasarana yang dibutuhkan adalah sebuah ruangan yang cukup luas baik *indoor* maupun *outdoor* yang nyaman dan memadai untuk digunakan selama proses pembelajaran. Selain itu, matras yang

digunakan sebaiknya dalam kondisi yang bagus, tidak terlalu tipis, serta cukup digunakan untuk sejumlah siswa.

- c) Faktor lingkungan sekolah, letak geografis sekolah juga dapat menjadi salah satu faktor kesulitan belajar peserta didik. Jika sekolah terletak berdekatan dengan tempat yang dapat menimbulkan suara-suara yang dapat mengganggu keberlangsungan belajar, hal tersebut dapat mengakibatkan terganggunya konsentrasi siswa saat proses pembelajaran. Selain itu, apabila proses pembelajaran dilakukan diluar kelas, jika sekitar lingkungan sekolah terlalu ramai orang berlalu lalang juga dapat mengganggu konsentrasi peserta didik.
- d) Faktor kurikulum, kurikulum merupakan unsur substantial pendidikan muatan kurikulum mempengaruhi frekuensi dan intensitas belajar siswa. Bagaimana sekolah mengatur jam pembelajaran serta materi ajar yang diberikan kepada peserta didik. Hal ini menjadi salah satu faktor penentu keberhasilan pembelajaran.

## **B. Penelitian yang Relevan**

Penelitian relevan yang digunakan pada penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Penelitian yang dilakukan oleh Sani Naimilutfah tahun 2022 yang berjudul “Faktor Kesulitan Pembelajaran Senam Lantai Materi Guling Depan pada

Peserta Didik Kelas IV SD Negeri Joho Kecamatan Temanggung Kabupaten Temanggung”. Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif dengan teknik *total sampling*. Sampel penelitiannya peserta didik kelas IV SD Negeri Joho Kecamatan Temanggung kabupaten Temanggung yang berjumlah 11 siswa dari 15 siswa. Data dari penelitian ini dianalisis menggunakan metode deskriptif yang dituangkan dalam bentuk presentase. Data yang diperoleh adalah sebagai berikut, 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. Sehingga dapat disimpulkan bahwa hasilnya dominan sangat tinggi, dan bila dilihat dari rerata (*Mean*) didapatkan nilai 53, maka nilai tersebut juga masuk dalam kategori “Tinggi”. Faktor Kemampuan Fisik dengan nilai 12,45, maka nilai tersebut masuk dalam kategori “Tinggi”. Faktor Psikologis dengan nilai 8,55, maka nilai tersebut masuk dalam kategori “Rendah”. Faktor Guru dengan nilai 13, maka nilai tersebut masuk dalam kategori “Rendah”. Faktor Sarana Prasarana dengan nilai 12,8, maka nilai tersebut masuk dalam kategori “Rendah”. Faktor Lingkungan dengan nilai 6,82, maka nilai tersebut masuk dalam kategori “Rendah”. Relevansi penelitian yang dilakukan oleh Sani Naimilutfah tahun 2022 dengan penelitian yang saya lakukan terletak pada objek yang diteliti yaitu Faktor kesulitan dalam pembelajaran senam lantai. Selain itu, jenis penelitian yang digunakan pada

penelitian ini juga sama dengan penelitian yang saya lakukan yaitu menggunakan jenis penelitian deskriptif kuantitatif.

2. Penelitian yang dilakukan oleh Syamsudin tahun 2020 yang berjudul “Faktor Penghambat Pelaksanaan Pembelajaran Senam Lantai di Madrasah Ibtidaiyah Negeri 1 Bantul. Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kualitatif dengan teknik pengumpulan datanya menggunakan metode observasi, wawancara, dan dokumentasi. Tahapan pengumpulan datanya dengan pengumpulan data, reduksi data, dan penyajian data. Keabsahan data menggunakan teknik triangulasi sumber. Hasil penelitiannya menunjukkan bahwa yang menjadi penghambat yaitu karena peserta didik mengalami kesulitan melakukan gerakan yang dikarenakan oleh beberapa faktor diantaranya yaitu: (1) Faktor internal: Berat badan berlebih, tidak nyaman setelah pembelajaran senam lantai berlangsung, lebih tertarik olahraga yang mengandung unsur permainan, dan takut jika terjadi cedera. (2) Faktor Eksternal: Peserta didik tidak memperhatikan guru saat pembelajaran berlangsung, kurang suka mata pelajarannya, serta sarana dan prasarana yang kurang mendukung. Syamsudin tahun 2020 meneliti tentang faktor penghambat pelaksanaan pembelajaran senam lantai yang mana memiliki relevansi yang kuat dengan penelitian yang saya lakukan. Penelitian ini meneliti tentang hambatan pembelajaran senam lantai yang mana berkaitan dengan kesulitan pembelajaran senam lantai yang saya teliti. Selain itu, penelitian ini memiliki dua faktor penting yaitu faktor

internal dan faktor eksternal yang di dalamnya terdiri dari beberapa indicator yang hampir sama dengan penelitian yang saya lakukan.

3. Penelitian yang dilakukan oleh Herman Nurdianto tahun 2013 yang berjudul “Faktor-Faktor Penghambat dalam Pembelajaran Senam Lantai Guling Depan pada Siswa Kelas IV,V, dan VI di SD Negeri 4 Sokaandi Kecamatan Banjarnegara Kabupaten Banjarnegara.” Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif dengan teknik pengambilan data berupa angket. Subjek penelitian ini adalah peserta didik kelas IV,V, dan VI di SD Negeri 4 Sokaandi Banjarnegara dengan jumlah respondennya 64. Teknik analisis data yang digunakan yaitu dengan teknik analisis deskriptif yang ditungkan dalam bentuk presentase. Hasil penelitian ini menunjukkan 3 siswa (5%) dalam kategori sangat tinggi, 13 siswa (20%) dalam kategori tinggi, 38 siswa (59%) dalam kategori sedang, 10 siswa (16%) dalam kategori rendah dan 0 siswa (0%) dalam kategori sangat rendah. Frekuensi terbanyak pada kategori sedang sebesar 59%, sehingga dapat disimpulkan bahwa faktor penghambat siswa dalam mengikuti pembelajaran senam lantai guling depan termasuk ke dalam kategori sedang. Penelitian yang dilakukan oleh Herman Nurdianto tahun 2013 meneliti tentang faktor-faktor penghambat dalam pembelajaran senam lantai yang mana memiliki relevansi yang kuat dengan penelitian yang saya lakukan. Penelitian ini meneliti tentang hambatan pembelajaran senam lantai yang mana berkaitan dengan penelitian saya yaitu kesulitan

pembelajaran senam lantai. Selain itu, jenis penelitian yang digunakan pada penelitian ini juga sama dengan penelitian yang saya lakukan yaitu menggunakan jenis penelitian deskriptif kuantitatif.

### **C. Kerangka Pikir**

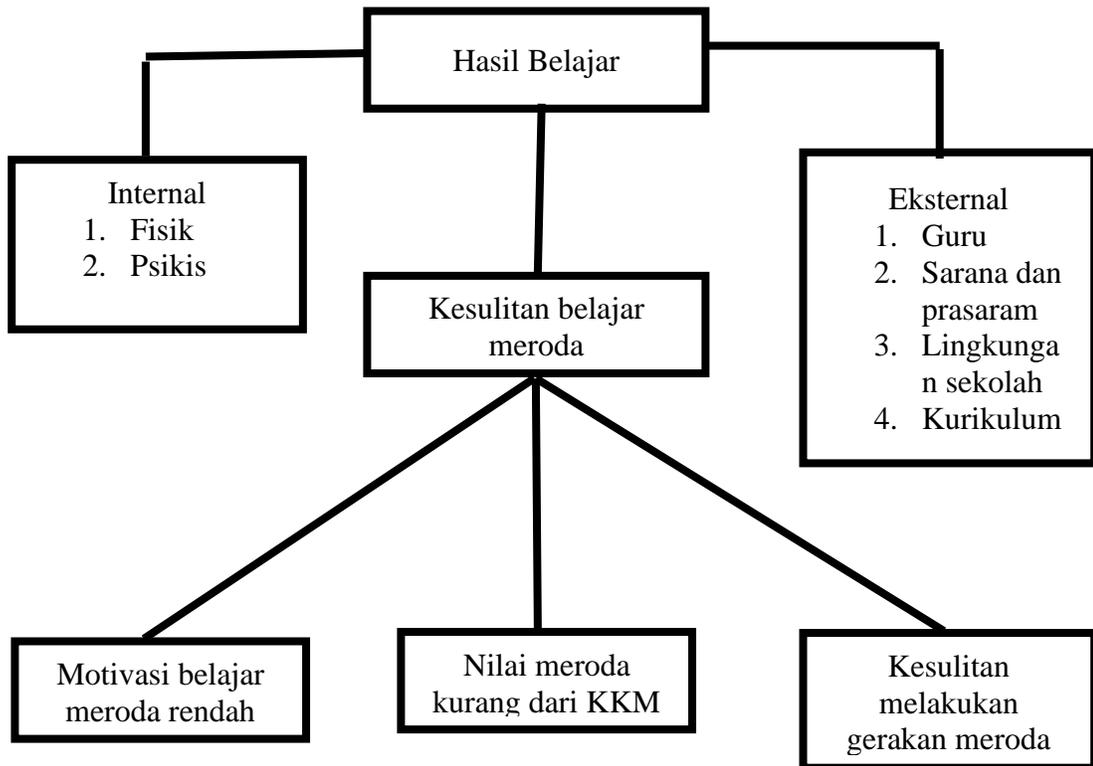
Pendidikan jasmani di sekolah merupakan salah satu mata Pelajaran wajib yang harus ditempuh oleh siswa. Pendidikan jasmani bertujuan sebagai sarana pengembangan keterampilan motorik, kemampuan fisik, pengetahuan, penalaran, serta penanaman nilai sikap, mental, emosional, spiritual, sosial, serta sebagai sarana pembiasaan pola hidup sehat sehingga mata pelajaran ini diharapkan terlaksana dengan baik.

Pendidikan jasmani mengajarkan berbagai macam cabang olahraga salah satunya ialah senam lantai. Dalam pelaksanaan pembelajarannya sering ditemui siswa yang kurang suka bahkan takut atau cenderung menghindari pembelajaran senam lantai khususnya pada materi meroda. Fakta dilapangan menunjukkan bahwa sebanyak 60% nilai peserta didik tidak memenuhi KKM. Menurut pernyataan dari guru PJOK di SMP N 1 Bantul, hal tersebut disebabkan karena peserta didik mengalami kesulitan saat pembelajaran senam lantai.

Kesulitan melakukan gerakan meroda dapat disebabkan oleh beberapa faktor diantaranya yaitu faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal dapat berasal dari indicator fisik dan psikis, sedangkan faktor eksternal berasal

dari indicator guru, sarana dan prasarana, lingkungan, serta kurikulum. Oleh karena itu perlu adanya penelitian ini agar dapat diketahui secara spesifik faktor apa saja yang menyebabkan siswa mengalami kesulitan belajar pembelajaran senam lantai khususnya materi meroda. Sehingga dengan adanya penelitian ini dapat menghilangkan jarak antara prestasi yang diharapkan dengan prestasi yang dicapai peserta didik pada kenyataannya. Setelah itu, dapat digunakan sebagai bahan evaluasi dan pertimbangan untuk menentukan kebijakan selanjutnya.

Gambar 2. Bagan Kerangka Berpikir



### **BAB III**

#### **METODE PENELITIAN**

##### **A. Desain Penelitian**

Penelitian ini menggunakan jenis penelitian deskriptif kuantitatif yang bertujuan untuk mengetahui faktor apa saja yang menyebabkan peserta didik kelas VIII di SMP N 1 Bantul mengalami kesulitan dalam pembelajaran senam lantai materi meroda. Menurut pendapat Ramdhan (2021) Penelitian kuantitatif adalah sebuah investigasi sistematis tentang fenomena dengan mengumpulkan data yang diukur menggunakan teknik statistik.

Penelitian ini akan dilakukan dengan menggunakan metode survei terlebih dahulu dengan teknik pengumpulan data berupa angket. Ramdhan (2021) berpendapat bahwa penelitian yang menggunakan metode survei merupakan jenis penelitian yang dilakukan dengan tujuan mendapatkan sebuah fakta atau data yang ada di lapangan sehingga dapat mendapat informasi yang tepat dan nyata. Sedangkan angket adalah sebuah teknik pengumpulan data yang dilakukan dengan memberikan seperangkat pertanyaan atau pernyataan terkait hal yang diteliti kepada responden (Sugiyono, 2017). Dengan metode angket ini penulis akan menuangkan beberapa pernyataan dalam bentuk angket sehingga dapat mengungkap faktor apa saja yang menyebabkan peserta didik kelas VIII di SMP N 1 Bantul ini mengalami kesulitan saat pembelajaran senam lantai materi meroda. Kemudian data yang diperoleh akan dituangkan dalam bentuk presentase.

## B. Tempat dan Waktu Penelitian.

Penelitian ini dilaksanakan pada bulan Mei tahun 2024 di SMP N 1 Bantul yang beralamat di Jl. Ra. Kartini No.44, Bantul Timur, Trirenggo, Kec. Bantul, Kabupaten Bantul, Daerah Istimewa Yogyakarta.

## C. Populasi dan Sampel Penelitian

Populasi merupakan keseluruhan orang atau kasus atau objek, dimana hasil penelitian akan digeneralisasikan (Swarjana, 2022). Populasi dalam penelitian ini yaitu seluruh peserta didik kelas VIII SMP N 1 Bantul yang berjumlah 311 siswa. Tabel berikut menunjukkan jumlah populasi peserta didik kelas VIII SMP N 1 Bantul.

Tabel 1. Jumlah Populasi

No.	Kelas	Jumlah Populasi
1.	VIII A	31
2.	VIII B	31
3.	VIII C	31
4.	VIII D	32
5.	VIII E	31
6.	VIII F	31
7.	VIII G	31
8.	VIII H	32
9.	VIII I	30
10	VIII J	31
<b>Jumlah</b>		<b>311</b>

Swarjana (2022) juga berpendapat bahwa sampel adalah bagian yang terpilih dari populasi yang diseleksi dengan metode sampling dalam sebuah penelitian. Penelitian ini akan menggunakan metode *purposive sampling*.

Metode *purposive sampling* merupakan teknik pengambilan data berdasarkan pertimbangan tertentu (Sugiyono, 2018). Sampel yang digunakan pada penelitian ini adalah kelas yang memiliki rata rata nilai yang rendah pada pembelajaran senam lantai materi meroda. Tabel berikut menunjukkan jumlah sampel peserta didik kelas VIII SMP N 1 Bantul.

Tabel 2. Jumlah Sampel

No.	Kelas	Jumlah Populasi
1.	VIII C	31
2.	VIII E	31
3.	VIII J	31
<b>Jumlah</b>		<b>93</b>

#### D. Definisi Operasional dan Variabel Penelitian

Variabel yang akan diteliti dalam penelitian ini yaitu faktor kesulitan peserta didik kelas VIII SMP N 1 Bantul pada pembelajaran senam lantai materi meroda. Kesulitan yang dimaksud dalam penelitian ini adalah adanya suatu jarak antara prestasi yang diharapkan dengan prestasi yang dicapai oleh peserta didik pada kenyataannya Blassic dan Jones dalam (Cahyono, 2019). Faktor yang mempengaruhi kesulitan belajar siswa ini terdiri dari faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal berasal dari diri siswa baik itu fisik maupun psikologis. Sedangkan faktor eksternal berasal dari lingkungannya baik, guru, lingkungan sekolah, pertemanan, keluarga, maupun fasilitas sekolah. Faktor-faktor tersebut akan dituangkan dalam bentuk butir-butir pertanyaan yang

berada di dalam angket yang diisi oleh peserta didik. Kemudian data yang diperoleh akan dituangkan dalam bentuk presentase.

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

### **1. Teknik Pengumpulan Data**

Teknik pengumpulan data adalah sebuah proses pengumpulan data yang paling strategis digunakan dalam penelitian yang bertujuan untuk mendapatkan data (Sugiyono, 2016). Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini antara lain dengan metode angket. Dengan metode angket yang dituangkan dalam bentuk *google form* penulis akan menggali faktor apa saja yang menjadi penyebab kesulitan peserta didik kelas VIII di SMP N 1 Bantul saat pembelajaran senam lantai materi meroda dengan beberapa pernyataan. Peserta didik hanya perlu memberikan tanda pada kolom yang sudah disediakan jika pernyataan yang tertera sesuai dengan kondisi peserta didik. Kemudian data yang diperoleh akan dituangkan dalam bentuk presentase.

Angket adalah sebuah teknik pengumpulan data yang dilakukan dengan memberikan seperangkat pernyataan tertulis yang ditujukan untuk responden. Angket merupakan teknik pengumpulan data yang efisien jika jumlah responden cukup banyak. Pernyataan yang diajukan dapat berupa pernyataan atau pertanyaan tertutup atau terbuka. Dalam penelitian ini, peneliti akan menggunakan angket tertutup yang diberikan secara langsung kepada peserta didik. Arikunto (2019) menyatakan bahwa angket tertutup

merupakan angket yang disajikan sedemikian rupa sehingga responden hanya perlu memberikan tanda check list (√) pada kolom yang sudah disediakan. Skala bertingkat dalam angket ini menggunakan modifikasi skala Likert

Angket diberikan kepada responden melalui *google form*. Selain itu, pengambilan data dilakukan dengan pendekatan *one shoot*. Rancangan *one shot case study* menurut (Arikunto, 2013, p. 124) desain ini peneliti hanya mengadakan treatment satu kali yang diperkirakan sudah mempunyai pengaruh. Desain ini digunakan untuk meneliti proses dan capaian hasil belajar siswa selama dilakukannya pembelajaran.

Adapun mekanisme pengumpulan datanya adalah sebagai berikut:

(a) Mencari data peserta didik kelas VIII di SMP N 1 Bantul. (b) Mengumpulkan responden setiap kelas. (c) Membuka dan menjelaskan mekanisme pengisian angket. (d) Menyebarkan angket kepada responden yang berupa *link google form*. (e) Mengumpulkan dan melakukan transkrip data yang diperoleh. (f) Data yang diperoleh kemudian diolah menggunakan analisis statistik kemudian peneliti mengambil kesimpulan dan saran.

## 2. Instrumen Penelitian

Tabel 3. Alternatif Jawaban Angket

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

Tabel 4. Kisi-kisi Instrumen Penelitian

Variabel	Faktor	Indikator	No. Butir		Jumlah
			+	-	
Faktor kesulitan peserta didik kelas VIII SMP N 1 Bantul dalam pembelajaran senam lantai materi meroda.	Internal	1. Fisik		1, 2, 3, 4, 5, 6	6
		2. Psikis	10, 12	7, 8, 9, 11, 13, 14	8
	Eksternal	1. Guru	15, 18, 21	16, 17, 19, 20,	7
		2. Sarana dan Prasarana		22, 23, 24, 25, 26, 27	6
		3. Lingkungan Sekolah		28, 29, 30	3
		4. Kurikulum	31, 32	33, 34, 35, 36,	6
	<b>Total</b>				

## **F. Validitas dan Reabilitas Instrumen**

### **1. Uji Validitas**

Uji validitas merupakan uji yang digunakan untuk mengetahui serta menguji ketepatan dan ketetapan suatu alat ukur untuk dipergunakan sebagai pengukur sesuatu yang seharusnya diukur. (Sugiyono, dalam Dewi & Sudaryanto, 2020). Dengan adanya uji validitas, peneliti dapat memastikan bahwa instrumen yang digunakan dalam penelitian memiliki ketepatan dan ketetapan yang memadai, sehingga hasilnya dapat diandalkan untuk menghasilkan kesimpulan yang akurat.

Uji validitas dilakukan dengan analisis korelasi *Korelasi Product Moment Pearson*. Pearson merupakan korelasi sederhana yang hanya melibatkan satu variabel terikat (*dependent*) dan satu variabel bebas (*independent*). Korelasi Pearson menghasilkan koefisien korelasi yang berfungsi untuk mengukur kekuatan hubungan linier antara dua variabel. Jika hubungan dua variabel tidak linier, maka koefisien korelasi Pearson tersebut tidak mencerminkan kekuatan hubungan dua variabel yang sedang diteliti, meski kedua variabel mempunyai hubungan kuat. (Safitri, 2016)

Korelasi Pearson digunakan untuk menilai validitas instrumen pengukuran dengan cara mengukur hubungan antara skor instrumen yang diuji dan skor instrumen referensi yang sudah teruji validitasnya. Jika korelasinya tinggi dan positif, instrumen dianggap valid karena sesuai

dengan instrumen referensi yang valid. Uji validitas dilakukan dengan menggunakan Pearson Correlation dengan mengukur tingkat signifikansi harus  $<0,05$  dengan pertimbangan margin error 5% dan tingkat kepercayaan 95%.

Hasil uji coba instrumen dilakukan dengan jumlah sampel 31 peserta didik dari 36 pernyataan dalam penelitian menunjukkan bahwa 24 pernyataan dinyatakan valid.

Tabel 5. Uji Validitas

<b>No.</b>	<b>r Hitung</b>	<b>r Tabel</b>	<b>Keterangan</b>
1.	0,091	0,355	Tidak Valid
2.	0,056	0,355	Tidak Valid
3.	0,229	0,355	Tidak Valid
4.	0,633	0,355	Valid
5.	0,043	0,355	Tidak Valid
6.	0,336	0,355	Tidak Valid
7.	0,089	0,355	Tidak Valid
8.	0,359	0,355	Valid
9.	0,148	0,355	Tidak Valid
10.	0,516	0,355	Valid
11.	0,484	0,355	Valid
12.	0,378	0,355	Valid
13.	0,527	0,355	Valid
14.	0,537	0,355	Valid
15.	0,106	0,355	Tidak Valid
16.	0,382	0,355	Valid
17.	0,530	0,355	Valid
18.	0,252	0,355	Tidak Valid
19.	0,558	0,355	Valid
20.	0,624	0,355	Valid
21.	-0,187	0,355	Tidak Valid

22.	0,500	0,355	Valid
23.	0,478	0,355	Valid
24.	0,533	0,355	Valid
25.	0,448	0,355	Valid
26.	0,587	0,355	Valid
27.	0,560	0,355	Valid
28.	0,582	0,355	Valid
29.	0,500	0,355	Valid
30.	0,631	0,355	Valid
31.	-0,074	0,355	Tidak Valid
32.	-0,111	0,355	Tidak Valid
33.	0,586	0,355	Valid
34.	0,547	0,355	Valid
35.	0,564	0,355	Valid
36.	0,739	0,355	Valid

## 2. Uji Reliabilitas

Uji reliabilitas merupakan sebuah uji yang digunakan untuk mengetahui apakah suatu kuesioner yang digunakan dalam pengumpulan data penelitian sudah dapat dikatakan reliabel atau konsisten dan akurat dalam mengukur konsep yang diukur. Dengan pengujian ini, peneliti dapat memastikan bahwa kuesioner yang digunakan mampu mengukur variabel-variabel dengan konsisten, sehingga hasil analisis dan temuan yang diperoleh menjadi lebih valid dan dapat diandalkan.

Pada uji reliabilitas penelitian ini dilakukan dengan memanfaatkan perangkat lunak SPSS dengan mengukur Cronbach Alpha yang harus  $>0.6$ . Dimana apabila suatu variabel menunjukkan nilai Alpha Cronbach  $>0,6$  maka

dapat disimpulkan bahwa variabel tersebut dapat dikatakan reliabel atau konsisten dalam mengukur.

Uji reliabilitas instrumen dari penelitian ini menggunakan rumus *Cronbach's Alpha* (Sundayana, 2015: 69) yaitu:

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

Keterangan:

$R_{11}$  : koefisien reliabilitas Alfa Cronbach

$n$  : jumlah item soal atau banyaknya butir pertanyaan

$\sum Si^2$  : jumlah varian skor tiap item

$St^2$  : total varian

Hasil uji reliabilitas instrumen menunjukkan angka 0.830 menggunakan perhitungan SPSS 26. Hasil nilai reliabilitas tersebut maka dapat diketahui nilai interpretasi hitung berkategori sangat tinggi, dapat dilihat pada tabel di bawah ini (Arikunto, 2006, p.276):

Tabel 6. Nilai Interpretasi Uji Reliabilitas

Besarnya Nilai r	Interpretasi
Antara 0.800 sampai 1.00	Sangat Tinggi
Antara 0.600 sampai 0.800	Tinggi
Antara 0.400 sampai 0.600	Cukup
Antara 0.200 sampai 0.400	Rendah
Antara 0.000 sampai 0.200	Sangat Rendah

Setelah dinyatakan valid dan reliabel, maka instrumen penelitian layak digunakan sebagai alat pendataan. Adapun kisi-kisi instrumen penelitian yang telah ada melalui proses uji coba dan akan digunakan sebagai instrumen penelitian adalah sebagai berikut:

Tabel 7. Kisi-Kisi Instrumen Penelitian

Variabel	Faktor	Indikator	No. Butir		Jumlah	
			+	-		
Faktor kesulitan peserta didik kelas VIII SMP N 1 Bantul dalam pembelajaran senam lantai materi meroda.	Interal	1. Fisik		1	1	
		2. Psikis	3, 5	2, 4, 6, 7	6	
	Eksternal	1. Guru		8, 9, 10, 11,	4	
		2. Sarana dan Prasarana		12, 13, 14, 15, 16, 17	6	
		3. Lingkungan Sekolah		18, 19, 20	3	
		4. Kurikulum		21, 22, 23, 24,	4	
	<b>Total</b>					<b>24</b>

### G. Teknik Analisis data

Analisis data adalah sebuah kegiatan yang dilakukan setelah data dari seluruh responden atau sumber data lain terkumpul. Kegiatan yang dilakukan adalah: mengelompokkan data berdasarkan variabel dan jenis responden, mentabulasi data berdasarkan variabel dari seluruh responden, menyajikan data tiap variabel yang diteliti, melakukan perhitungan untuk menjawab rumusan masalah, dan melakukan perhitungan untuk menguji hipotesis yang telah diajukan. (Sugiyono, 2013) Teknik analisis

data yang digunakan dalam penelitian ini adalah teknik analisis data deskriptif persentase, dengan rumus sebagai berikut (Sudijono, 2015: 40)

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

Keterangan:

P = Persentase yang dicari (Frekuensi Relatif)

F= Frekuensi

N = Responden

Widoyoko (2014: 238) menjelaskan bahwa untuk menentukan kriteria skor dengan menggunakan Penilaian Acuan Patokan (PAP) adalah sebagai berikut:

Tabel 8. Penentuan Kategori Skor Hasil Penelitian

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

Keterangan:

X = rata – rata

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

Sbi =  $\frac{1}{6}$ (skor maks ideal - skor min ideal)

Skor maks ideal = skor tertinggi

Skor min ideal = skor terendah

**BAB IV**  
**HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

**A. Hasil Penelitian**

Hasil Penelitian bertujuan untuk menggambarkan data tentang faktor kesulitan peserta didik kelas VIII SMP N 1 Bantul dalam pembelajaran senam lantai materi meroda. Hasil penelitian ini diungkapkan dengan angket yang berisi pernyataan berjumlah 24 butir berdasarkan dua faktor yaitu internal dan eksternal. Faktor internal sendiri terdiri dari faktor yang berasal fisik dan psikis peserta didik, sedangkan faktor eksternal terdiri dari faktor yang berasal dari Guru, Lingkungan, Sarana dan prasarana, serta kurikulum yang ada di sekolah. Data yang digunakan merupakan data primer hasil kuesioner yang disebarkan kepada peserta didik kelas VIII SMP N 1 Bantul yang berjumlah 93 peserta didik.

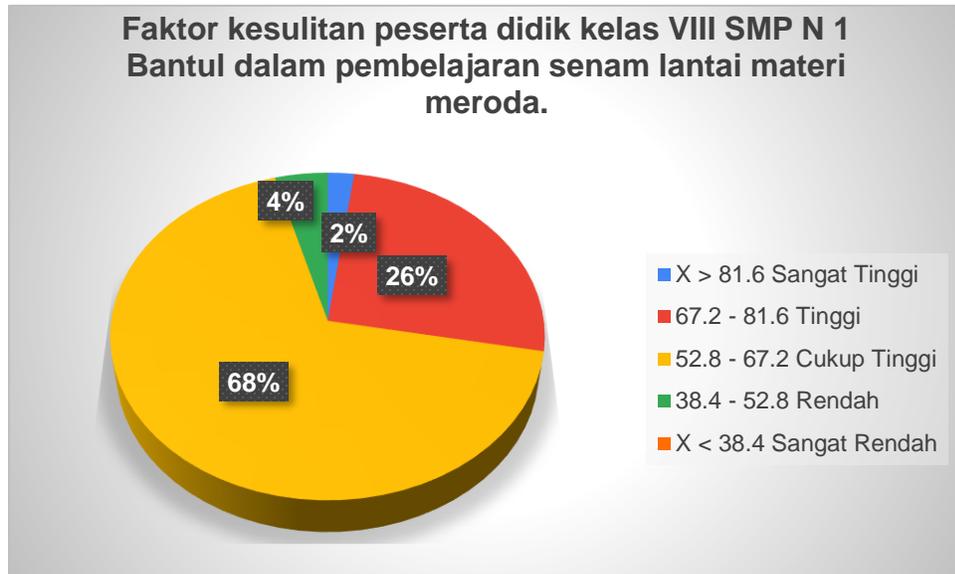
Deskripsi hasil penelitian faktor kesulitan peserta didik kelas VIII SMP N 1 Bantul dalam pembelajaran senam lantai materi meroda adalah sebagai berikut:

Tabel 9. Norma penilaian kesulitan pembelajaran senam lantai materi meroda

No.	Interval	Kategori	Frekuensi	Persentase
1.	$X > 81.6$	Sangat Tinggi	2	2%
2.	67.2 - 81.6	Tinggi	24	26%
3.	52.8 - 67.2	Cukup Tinggi	63	68%
4.	38.4 - 52.8	Rendah	4	4%
5.	$X < 38.4$	Sangat Rendah	0	0%

Berdasarkan tabel 9 kesulitan peserta didik kelas VIII SMP N 1 Bantul dalam dalam pembelajaran senam lantai materi meroda sebagai berikut:

Gambar 3. Diagram kesulitan peserta didik dalam pembelajaran senam lantai materi meroda



Berdasarkan tabel 9 dan gambar 3 di atas menunjukkan bahwa kesulitan peserta didik kelas VIII SMP N 1 Bantul dalam dalam pembelajaran senam lantai materi meroda pada kategori sangat tinggi sebesar 2 % (2 peserta didik), tinggi 26% (24 peserta didik), cukup tinggi 68% (63 peserta didik), rendah 4% (4 peserta didik), dan sangat rendah 0% (0 peserta didik).

### 1. Faktor Fisik

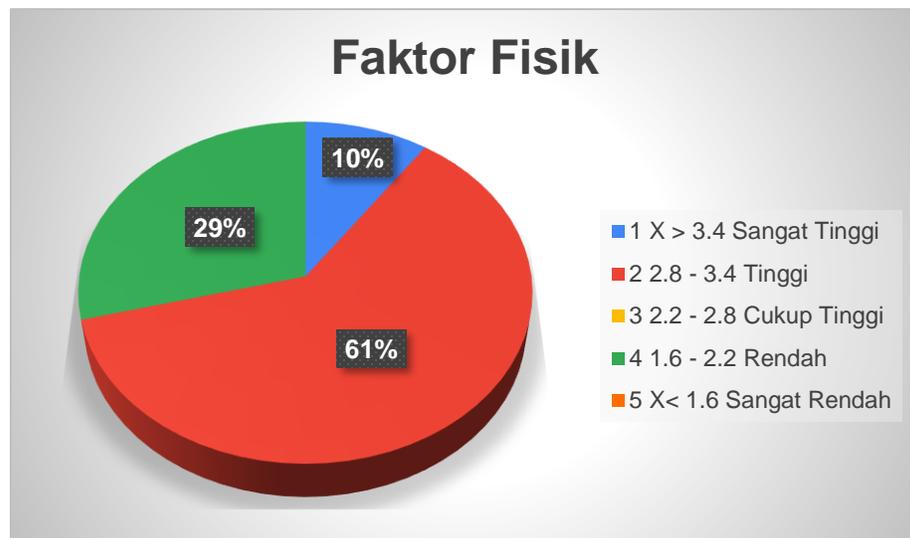
Norma penilaian faktor fisik kesulitan peserta didik kelas VIII SMP N 1 Bantul dalam pembelajaran senam lantai materi meroda disajikan pada tabel 10 berikut:

Tabel 10. Norma penilaian faktor fisik kesulitan peserta didik

No.	Interval	Kategori	Frekuensi	Persentase
1.	$X > 3.4$	Sangat Tinggi	9	10%
2.	2.8 - 3.4	Tinggi	57	61%
3.	2.2 - 2.8	Cukup Tinggi	0	0%
4.	1.6 - 2.2	Rendah	27	29%
5.	$X < 1.6$	Sangat Rendah	0	0%

Berdasarkan tabel 10 kesulitan peserta didik kelas VIII SMP N 1 Bantul dalam dalam pembelajaran senam lantai materimeroda jika ditinjau dari faktor fisik disajikan dalam bentuk diagram sebagai berikut:

Gambar 4. Diagram faktor fisik kesulitan peserta didik



Berdasarkan tabel 9 dan gambar 4 di atas menunjukkan bahwa kesulitan peserta didik kelas VIII SMP N 1 Bantul dalam dalam pembelajaran senam lantai materi meroda jika ditinjau dari faktor fisik

menunjukkan pada kategori sangat tinggi sebesar 10% (9 peserta didik), tinggi 61% (57 peserta didik), cukup tinggi 0% (0 peserta didik), rendah 29% (27 peserta didik), dan sangat rendah 0% (0 peserta didik).

## 2. Faktor Psikis

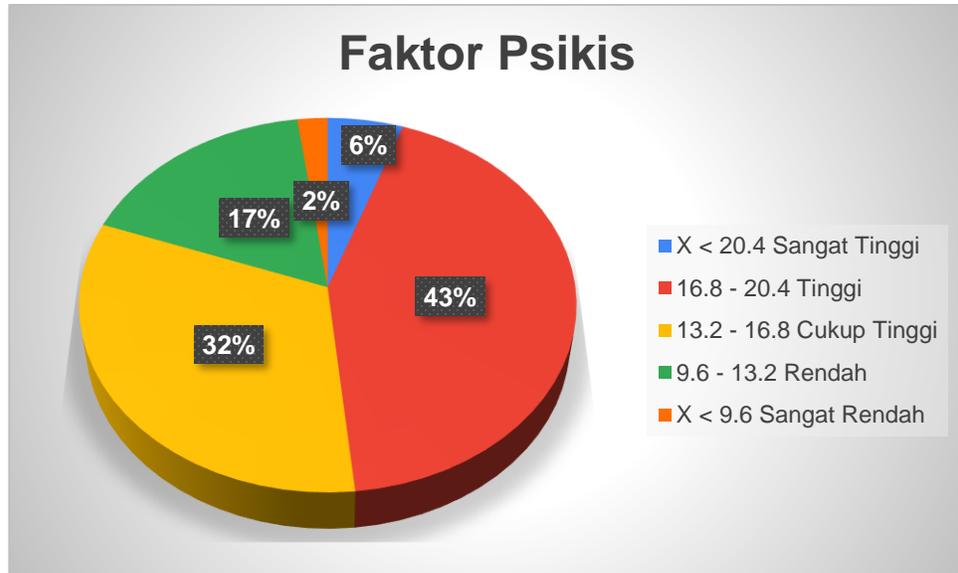
Norma penilaian faktor psikis kesulitan peserta didik kelas VIII SMP N 1 Bantul dalam pembelajaran senam lantai materi meroda disajikan pada berikut:

Tabel 11. Norma penilaian faktor psikis kesulitan peserta didik

No.	Interval	Kategori	Frekuensi	Persentase
1	$X < 20.4$	Sangat Tinggi	5	6%
2	16.8 - 20.4	Tinggi	40	43%
3	13.2 - 16.8	Cukup Tinggi	30	32%
4	9.6 - 13.2	Rendah	16	17%
5	$X < 9.6$	Sangat Rendah	2	2%

Berdasarkan tabel 11 kesulitan peserta didik kelas VIII SMP N 1 Bantul dalam pembelajaran senam lantai materi meroda jika ditinjau dari faktor psikis disajikan dalam bentuk diagram sebagai berikut:

Gambar 5. Diagram faktor psikis kesulitan peserta didik



Berdasarkan tabel 11 dan gambar 5 di atas menunjukkan bahwa kesulitan peserta didik kelas VIII SMP N 1 Bantul dalam dalam pembelajaran senam lantai materi meroda jika ditinjau dari faktor psikis pada kategori sangat tinggi sebesar 6% (5 peserta didik), tinggi 43% (40 peserta didik), cukup tinggi 32% (30 peserta didik), rendah 17% (16 peserta didik), dan sangat rendah 2% (2 peserta didik).

### 3. Faktor Guru

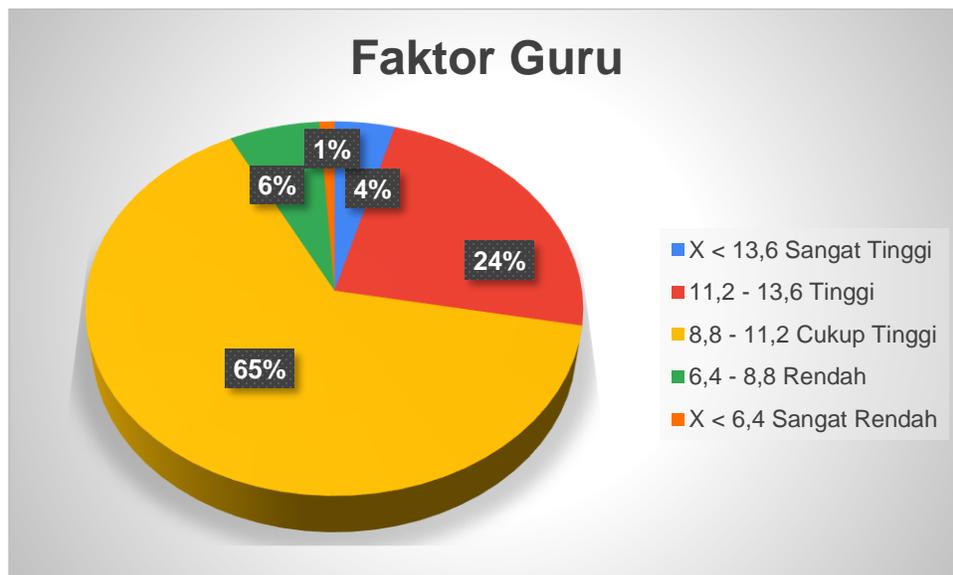
Norma penilaian faktor guru kesulitan peserta didik kelas VIII SMP N 1 Bantul dalam pembelajaran senam lantai materi meroda disajikan pada tabel 12 berikut:

Tabel 12. Norma penilaian faktor guru kesulitan peserta didik

No.	Interval	Kategori	Frekuensi	Presentase
1	$X < 13,6$	Sangat Tinggi	4	4%
2	11,2 - 13,6	Tinggi	22	24%
3	8,8 - 11,2	Cukup Tinggi	60	65%
4	6,4 - 8,8	Rendah	6	6%
5	$X < 6,4$	Sangat Rendah	1	1%

Berdasarkan tabel 12 kesulitan peserta didik kelas VIII SMP N 1 Bantul dalam pembelajaran senam lantai materi meroda jika ditinjau dari faktor guru disajikan dalam bentuk diagram sebagai berikut:

Gambar 6. Diagram faktor guru kesulitan



Berdasarkan tabel 12 dan gambar 6 di atas menunjukkan bahwa kesulitan peserta didik kelas VIII SMP N 1 Bantul dalam dalam pembelajaran senam lantai materi meroda jika ditinjau dari faktor guru pada

kategori sangat tinggi sebesar 4% (4 peserta didik), tinggi 24% (22 peserta didik), cukup tinggi 65% (60 peserta didik), rendah 6% (6 peserta didik), dan sangat rendah 1% (1 peserta didik).

#### 4. Faktor Sarana dan Prasarana

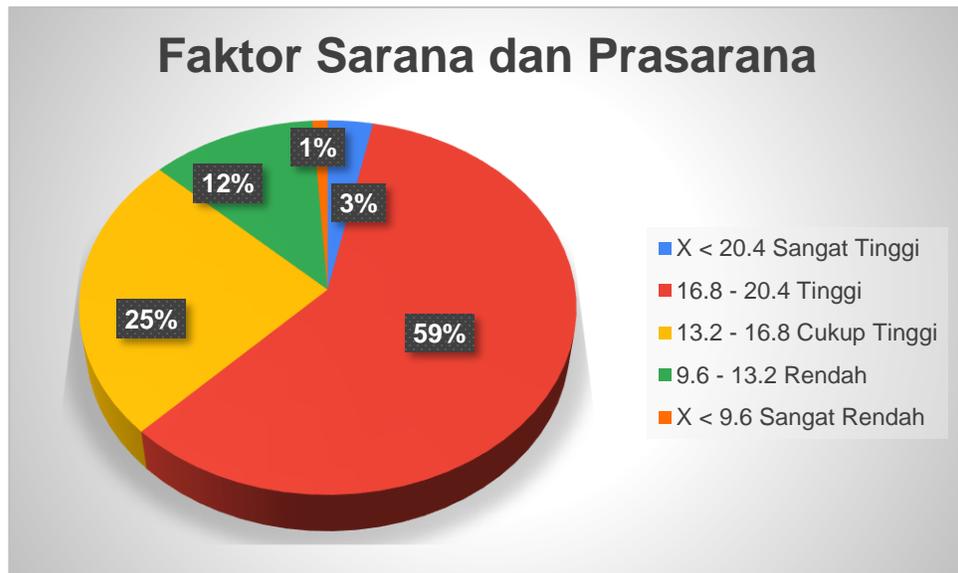
Norma penilaian faktor sarana dan prasarana kesulitan peserta didik kelas VIII SMP N 1 Bantul dalam pembelajaran senam lantai materi meroda disajikan pada tabel 13 berikut:

Tabel 13. Norma penilaian faktor sarana dan prasarana kesulitan peserta didik

No.	Interval	Kategori	Frekuensi	Presentase
1	$X < 20.4$	Sangat Tinggi	3	3%
2	16.8 - 20.4	Tinggi	55	59%
3	13.2 - 16.8	Cukup Tinggi	23	25%
4	9.6 - 13.2	Rendah	11	12%
5	$X < 9.6$	Sangat Rendah	1	1%

Berdasarkan tabel 13 kesulitan peserta didik kelas VIII SMP N 1 Bantul dalam pembelajaran senam lantai materi meroda jika ditinjau dari faktor sarana dan prasarana disajikan dalam bentuk diagram sebagai berikut:

Gambar 7. Diagram faktor sarana dan prasarana kesulitan peserta didik



Berdasarkan tabel 13 dan gambar 7 di atas menunjukkan bahwa kesulitan peserta didik kelas VIII SMP N 1 Bantul dalam dalam pembelajaran senam lantai materi meroda jika ditinjau dari faktor sarana dan prasarana pada kategori sangat tinggi sebesar 3% (3 peserta didik), tinggi 59% (55 peserta didik), cukup tinggi 25% (23 peserta didik), rendah 12% (11 peserta didik), dan sangat rendah 1% (1 peserta didik).

## 5. Faktor Lingkungan

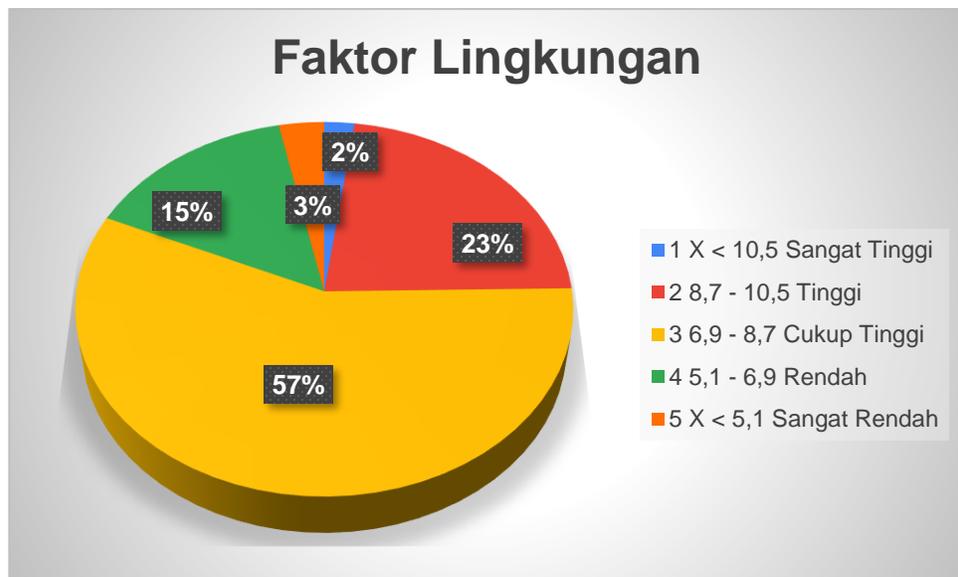
Norma penilaian faktor lingkungan kesulitan peserta didik kelas VIII SMP N 1 Bantul dalam pembelajaran senam lantai materi meroda disajikan pada tabel 14 berikut:

Tabel 14. Norma penilaian faktor lingkungan kesulitan peserta didik

No.	Interval	Kategori	Frekuensi	Presentase
1	$X < 10,5$	Sangat Tinggi	2	2%
2	8,7 - 10,5	Tinggi	21	23%
3	6,9 - 8,7	Cukup Tinggi	53	57%
4	5,1 - 6,9	Rendah	14	15%
5	$X < 5,1$	Sangat Rendah	3	3%

Berdasarkan tabel 14 kesulitan peserta didik kelas VIII SMP N 1 Bantul dalam pembelajaran senam lantai materi meroda jika ditinjau dari faktor lingkungan disajikan dalam bentuk diagram sebagai berikut:

Gambar 8. Diagram faktor lingkungan kesulitan peserta didik



Berdasarkan tabel 14 dan gambar 8 di atas menunjukkan bahwa kesulitan peserta didik kelas VIII SMP N 1 Bantul dalam dalam pembelajaran senam lantai materi meroda jika ditinjau dari faktor

lingkungan pada kategori sangat tinggi sebesar 2% (2 peserta didik), tinggi 23% (21 peserta didik), cukup tinggi 53% (57 peserta didik), rendah 15% (14 peserta didik), dan sangat rendah 3% (3 peserta didik).

## 6. Faktor Kurikulum

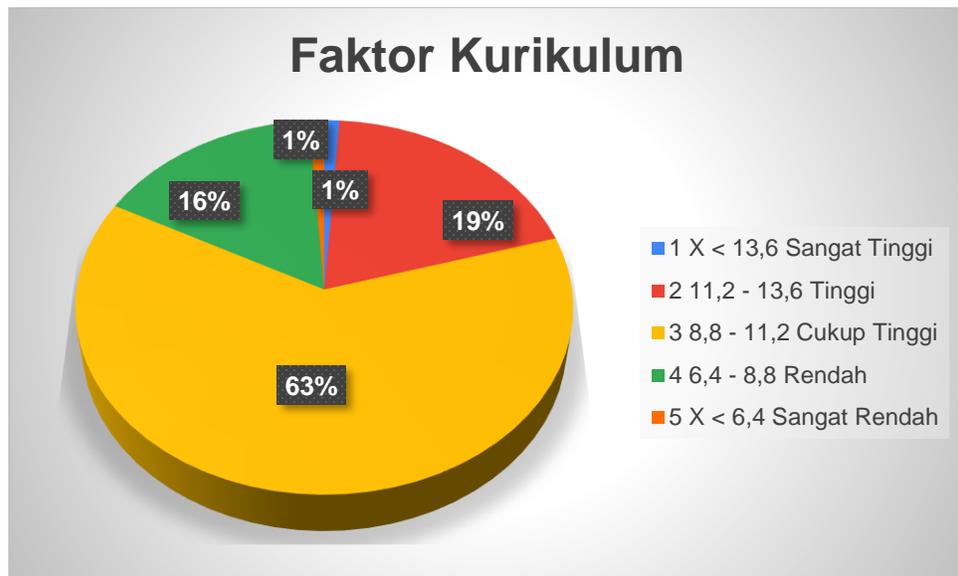
Norma penilaian faktor lingkungan kesulitan peserta didik kelas VIII SMP N 1 Bantul dalam pembelajaran senam lantai materi meroda disajikan pada tabel 15 berikut:

Tabel 15. Norma Penilaian faktor kurikulum kesulitan peserta didik

No.	Interval	Kategori	Frekuensi	Presentase
1	$X < 13,6$	Sangat Tinggi	1	1%
2	11,2 - 13,6	Tinggi	18	19%
3	8,8 - 11,2	Cukup Tinggi	58	63%
4	6,4 - 8,8	Rendah	15	16%
5	$X < 6,4$	Sangat Rendah	1	1%

Berdasarkan tabel 15 kesulitan peserta didik kelas VIII SMP N 1 Bantul dalam pembelajaran senam lantai materi meroda jika ditinjau dari faktor kurikulum disajikan dalam bentuk diagram sebagai berikut:

Gambar 9. Diagram faktor lingkungan kesulitan peserta didik



Berdasarkan tabel 15 dan gambar 7 di atas menunjukkan bahwa kesulitan peserta didik kelas VIII SMP N 1 Bantul dalam dalam pembelajaran senam lantai materi meroda jika ditinjau dari faktor kurikulum pada kategori sangat tinggi sebesar 1% (1 peserta didik), tinggi 19% (18 peserta didik), cukup tinggi 63% (58 peserta didik), rendah 16% (15 peserta didik), dan sangat rendah 1% (1 peserta didik).

## B. PEMBAHASAN

Penelitian ini membahas tentang faktor yang mempengaruhi kesulitan peserta didik kelas VIII SMP N 1 Bantul dalam pembelajaran senam lantai materi meroda. Menurut Mulyadi dalam (Cahyono, 2019), kesulitan belajar merupakan kondisi dalam suatu pembelajaran yang ditandai dengan hambatan–

hambatan tertentu bertujuan untuk mencapai hasil belajar. Sedangkan menurut Blassic dan Jones dalam (Cahyono, 2019) kesulitan belajar yang dialami peserta didik akan menunjukkan suatu jarak antara prestasi yang diharapkan dengan prestasi yang dicapai oleh peserta didik pada kenyataannya. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk mengungkap lebih dalam faktor apa yang mempengaruhi kesulitan peserta didik kelas VIII SMP N 1 Bantul dalam pembelajaran senam lantai materi meroda, sehingga diharapkan dapat membantu tercapainya tujuan pembelajaran.

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan pada bulan Mei tahun 2024 menunjukkan bahwa tingkat kesulitan yang dialami peserta didik kelas VIII SMP N 1 Bantul dalam pembelajaran senam lantai materi meroda dalam kategori yang “Cukup Tinggi”. Ditinjau dari hasil penelitian yang didapat menunjukkan presentase tingkat kesulitan dalam kategori “Cukup Tinggi” sebesar 68%, dengan rincian sebanyak 63 peserta didik. Presentase Tingkat kesulitan dalam kategori “Tinggi” menunjukkan angka sebesar 26%, dengan rincian sebanyak 24 peserta didik, serta sebanyak 2% tingkat kesulitan dalam kategori yang “Sangat Tinggi” dengan rincian sebanyak 2 peserta didik. Sisanya sebesar 4% dinyatakan dalam kategori yang “Rendah” dengan rincian sebanyak 4 peserta didik, diikuti dengan 0% presentase kesulitan peserta didik dalam kategori “Sangat Rendah”.

Setelah mengetahui bahwa tingkat kesulitan yang dialami peserta didik kelas VIII SMP N 1 Bantul dalam pembelajaran senam lantai materi meroda

dalam kategori yang “Cukup Tinggi” data pada penelitian ini menunjukkan faktor yang mempengaruhi Tingkat kesulitannya. Faktor kesulitan dalam pembelajaran senam lantai materi meroda terdiri dari dua faktor yaitu faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal terbagi menjadi dua yaitu dapat berasal dari kondisi fisik serta kondisi psikologis peserta didik. Sedangkan faktor eksternal dapat berasal dari guru, sarana dan prasarana yang digunakan, lingkungan, serta kurikulum yang digunakan pada sekolah tersebut.

Berdasarkan hasil analisis dilakukan menunjukkan bahwa jika ditinjau dari faktor fisik menunjukkan pada kategori “Tinggi” dengan presentase sebesar 61%. Hasil penelitian yang telah dilakukan mengungkap bahwa faktor utama yang mempengaruhi kesulitan peserta didik dalam indikator fisik terdapat pada kekuatan otot lengan dan perut, serta kemampuan koordinasi yang kurang baik hal tersebut menjadi kendala peserta didik untuk dapat leluasa melakukan berbagai gerakan dalam pembelajaran senam lantai khususnya materi meroda. Kekuatan otot perut yang baik akan menambah kemampuan peserta didik dalam hal menahan kelentukan tubuh ketika melakukan gerakan. Sedangkan kekuatan otot lengan yang baik dapat membantu siswa dalam menopang tubuh yang diangkat secara perlahan lalu berat badan.

Pada faktor psikis menunjukkan dalam kategori “Tinggi” dengan presentase sebesar 43%. Hasil analisis menunjukkan bahwa peserta didik merasa terganggu, malu, dan tidak percaya diri jika teman yang lain melihat pada saat melakukan gerakan meroda. Peserta didik juga merasa frustrasi jika diminta

melakukan gerakan meroda. Selain itu, kurangnya minat dan semangat juga menjadi faktor utamanya. Peserta didik juga tidak bersungguh-sungguh saat melakukan gerakan meroda. Guru harus dapat membantu membangun psikis peserta didik agar lebih berani melakukan gerakan meroda. Guru harus tetap bersikap positif saat peserta didik kurang antusias, tidak mendengarkan, dan melakukan kesalahan yang sama. Guru harus memberikan umpan balik yang positif sehingga permasalahan fisik dapat diminimalisir. (Sriwahyuniati, 2020)

Guru PJOK harus mampu menggunakan media pembelajaran dalam menjalankan tugasnya sebagai pengajar tidak hanya menggunakan alat alat olahraga saja. (Wiarso, 2016)

Faktor eksternal berasal dari luar diri individu. Faktor eksternal dapat berasal dari guru, sarana dan prasarana yang digunakan, lingkungan, serta kurikulum yang digunakan pada sekolah tersebut. Pada faktor Guru menunjukkan kategori “Cukup Tinggi” dengan presentase sebesar 65%. Berdasarkan analisis yang dilakukan menunjukkan bahwa penjelasan guru dinilai kurang menarik, sulit dimengerti, serta tidak adanya media yang menarik untuk mempermudah proses pembelajaran. Seorang guru itu guru hendaknya memiliki kompetensi yang baik. (A, P. B. T, 2017)

Faktor Sarana dan Prasarana menunjukkan pada kategori “Tinggi” dengan presentase sebesar 59%. Hal ini meliputi ketersediaan sarana dan prasarana seperti beberapa matras yang kurang terawat. Faktor Lingkungan menunjukkan kategori “Cukup Tinggi” dengan presentase sebesar 53%. letak

geografis sekolah dapat menjadi salah satu faktor kesulitan belajar peserta didik. Ruangan yang digunakan untuk praktik berdekatan dengan ruang kelas sehingga beberapa peserta didik merasa sedikit terganggu. Dalam proses pembelajaran prasarana dan sarana yang baik dapat menunjang pembelajaran seperti tempat belajar yang bersih, peralatan praktik yang memadai, media pembelajaran yang lengkap dan tepat, dan buku acuan yang lengkap untuk mempermudah proses pembelajaran. (Aunurrahman, 2014)

Faktor Kurikulum menunjukkan kategori “Cukup Tinggi” dengan presentase sebesar 63%. Muatan kurikulum mempengaruhi frekuensi dan intensitas belajar siswa. Bagaimana sekolah mengatur jam pembelajaran serta materi ajar yang diberikan kepada peserta didik. Materi meroda sangat kompleks sehingga sulit untuk dipraktikkan serta frekuensi dan jam pelajaran yang kurang. kurikulum yang baik adalah kurikulum yang sesuai dengan jamannya. Kurikulum dapat dikatakan efektif apabila sesuai dengan tuntutan kebutuhan, fleksibilitas, kontinuitas dan praktis (Indarta,2022). Kurikulum harus bersifat dinamis, berkembang, serta beradaptasi sesuai dengan karakteristik peserta didik untuk membangun kompetensi yang sesuai dengan kebutuhan mereka.

Dari beberapa faktor yang ada, faktor fisik menjadi faktor utama yang mempengaruhi kesulitan belajar peserta didik kelas VIII SMP N 1 Bantul pada pembelajaran senam lantai materi meroda. Berdasarkan data yang ada Pada faktor internal yang menjadi pengaruh utama kesulitan adalah faktor fisik yang

menunjukkan kategori “Tinggi” dengan presentase 61%. Pada faktor eksternal yang menjadi pengaruh utama kesulitan adalah faktor sarana dan prasarana menunjukkan kategori “Tinggi” dengan presentase 59%. Faktor tersebut menjadi kendala utama kesulitan peserta didik melakukan gerakan meroda, sehingga menyebabkan jarak antara prestasi yang diharapkan dengan prestasi yang dicapai pada kenyataannya.

### C. Keterbatasan Penelitian

Meskipun peneliti sudah melakukan penelitian dengan sungguh-sungguh, namun masih terdapat kelemahan dan kekurangan yang ditemukan. Kelemahan dan kekurangan yang dapat dikemukakan peneliti antara lain:

1. Penelitian ini masih menggunakan metode *one shoot*, Dimana teknik one shoot masih banyak kelemahannya sehingga disarankan bagi peneliti selanjutnya untuk menggunakan metode pendekatan yang lain.
2. Terdapat 12 butir pernyataan yang tidak valid yang hanya dihilangkan begitu saja, sehingga disarankan untuk peneliti selanjutnya apabila ditemui beberapa pernyataan yang tidak valid tidak dihilangkan begitu saja tetapi dapat diperbaiki sampai pernyataan tersebut dapat dianggap valid.
3. Penelitian ini dilaksanakan pada minggu–minggu terakhir pembelajaran, sehingga pengambilan jumlah sampel yang kurang maksimal.
4. Sulitnya mengetahui kesungguhan responden dalam mengisi angket penelitian. Tidak menutup kemungkinan responden tidak bersungguh-

sungguh dalam mengisi angket tersebut. Jawaban yang diberikan responden dapat terpengaruh dengan jawaban teman. Pengisian angket juga dapat dipengaruhi oleh perasaan dan suasana hati responden.

## **BAB V**

### **SIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Simpulan**

Berikut faktor yang mempengaruhi kesulitan belajar peserta didik kelas VIII SMP N 1 Bantul pada pembelajaran senam lantai materi meroda. Pada faktor internal yaitu pada faktor fisik 61% menunjukkan kategori “Tinggi”. Pada faktor psikis 43% kategori “Tinggi”. Pada faktor eksternal faktor yang berpengaruh antara lain pada faktor guru 65% menunjukkan kategori “Cukup Tinggi”. Faktor sarana dan prasarana 59% menunjukkan pada kategori “Tinggi”. Faktor lingkungan 53% menunjukkan kategori “Cukup Tinggi”. Faktor kurikulum 63% menunjukkan kategori “Cukup Tinggi”. Beberapa faktor tersebut yang menjadi kendala peserta didik untuk dapat melakukan gerakan dalam pembelajaran senam lantai materi meroda. Sehingga menyebabkan adanya suatu jarak antara prestasi yang diharapkan dengan prestasi yang dicapai oleh peserta didik pada kenyataannya.

#### **B. Saran**

1. Bagi guru PJOK akan lebih baik jika dalam penyampaian materi menggunakan media pembelajaran yang lebih menarik seperti media gambar atau video untuk menarik perhatian peserta didik serta mempermudah pengondisian kelas. Guru PJOK juga diharapkan dapat menambah frekuensi pembelajaran senam lantai materi meroda sehingga peserta didik dapat lebih terbiasa, kemudian memiliki kelentukan tubuh

yang lebih baik sehingga dapat melakukan gerakan meroda dengan lebih maksimal.

2. Bagi peserta didik diharapkan agar lebih bersungguh-sungguh dalam mengikuti pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan, khususnya pembelajaran senam lantai materi meroda.
3. Bagi Peneliti tidak menggunakan metode pendekatan oneshoot pada saat pengambilan data. Butir pernyataan yang dinyatakan tidak valid seharusnya diperbaiki lagi hingga dapat dinyatakan valid.

## DAFTAR PUSTAKA

- Anas Sudijono (2015), Pengantar Statistik Pendidikan. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada
- Andriyani, F. (2012). *Dr. Olahraga Menjelaskan Senam Lantai*. Pt Balai Pustaka (Persero). Andriyani, F. (2012). *Dr. Olahraga Menjelaskan Senam Lantai*. Pt Balai Pustaka (Persero).
- Arikunto, S. 2006. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik (Edisi Revisi VI)*. Jakarta: PT Rineka Cipta
- Arikunto, S. (2013). *Prosedur penelitian suatu pendekatan praktik*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Arikunto, S. (2019). *Prosedur penelitian; suatu pendekatan praktik. (Edisi revisi)* Jakarta: Rineka Cipta.
- Cahyono, H. (2019). Faktor-Faktor Kesulitan Belajar Siswa Min Janti. *Jurnal Dimensi Pendidikan Dan Pembelajaran*, 7(1), 1. <https://doi.org/10.24269/dpp.v7i1.1636>
- Made Satyawan, I., Kadek Happy Kardiawan, I., & Chandra Adinata Kusuma, K. (2020). Studi Kelayakan Pembentukan Program Studi Pendidikan Jasmani Pendidikan Guru Sekolah Dasar (Pj Pgsd) Tahun 2019. *Jurnal IKA*, 18(1), 73–84. <https://ejournal.undiksha.ac.id/index.php/IKA/article/view/28385>
- Murtaqi, A., Mubin, D., & Setiawan, W. (2018). Upaya Meningkatkan Hasil Belajar Gerak Meroda Dalam Senam Lantai Melalui Media Bola Gymnastic Pada Siswa Kelas VIII MTs Roudlotul Mutta'allimin. *Jurnal Kejaora (Kesehatan Jasmani Dan Olahraga)*, 3(2), 202–208. <https://doi.org/10.36526/kejaora.v3i2.214>
- No Tit. *٢٣٤٤*. (n.d.). <https://www.ptonline.com/articles/how-to-get-better-mfi-results>
- Nugraha, B. (2015). Pendidikan Jasmani Olahraga Usia Dini. *Jurnal Pendidikan Anak*, 4(1), 557–564. <https://doi.org/10.21831/jpa.v4i1.12344>
- Oksyalia, D., Suntoda, A., Mahendra, A., & Hidayat, A. (2018). Upaya Meningkatkan Gerakan Meroda Menggunakan Pola Gerak Dominan dalam Pembelajaran Senam Lantai. *TEGAR: Journal of Teaching Physical Education in Elementary School*, 2(1), 23. <https://doi.org/10.17509/tegar.v2i1.13777>
- Raibowo, S., & Nopiyanto, Y. E. (2020). PJOK Teaching and Learning Process during the Covid 19 Pandemic. *Journal STAND : Sport and Development*, 1(01), 112–119.
- S. Winataputra, P. D. U. (2019). Hakikat Belajar dan Pembelajaran. Hakikat Belajar dan Pembelajaran, 1-46. *Hakikat Belajar Dan Pembelajaran*, 1–46.

- Safitri, W. R. (2016). Analisis Korelasi Pearson Dalam Menentukan Hubungan Antara Kejadian Demam Berdarah Dengue Dengan Kepadatan Penduduk Di Kota Surabaya Pada Tahun 2012 - 2014. *Journal of Public Health*, 16, 21–29. <https://journal.stikespemkabjombang.ac.id/index.php/jikep/article/view/23>
- Siti, S. M. rifah. (2018). 'HELPER" Jurnal Bimbingan dan Konseling FKIP UNIPA. *Jurnal Bimbingan Dan Konseling FKIP UNIPA*, 35(1), 31–46.
- Sugiyono, D. (2013). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan Tindakan*.
- Widowati, A., & Rasyono. (2019). Pengembangan Bahan Ajar Senam Lantai Untuk Pembelajaran Senam Dasar Pada Mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Jambi. *Journal of Chemical Information and Modeling*, 53(9), 1689–1699.
- Yunita, K., Yulifri, Y., Handayani, S. G., & Zulbahri, Z. (2023). Hubungan Kekuatan Otot Lengan dengan Kemampuan Meroda dalam Mata Pelajaran Senam di SMPN 29 Padang. *Jurnal JPDO*, 6(3), 83–88.
- Ramdhan, M. (2021). *Metode penelitian*. Cipta Media Nusantara.
- S.Winataputra, P. D. U. (2019). Hakikat Belajar dan Pembelajaran. Hakikat Belajar dan Pembelajaran, 1-46. *Hakikat Belajar Dan Pembelajaran*, 1–46.
- Siti, S. M. rifah. (2018). 'HELPER" Jurnal Bimbingan dan Konseling FKIP UNIPA. *Jurnal Bimbingan Dan Konseling FKIP UNIPA*, 35(1), 31–46.
- Sugiyono. (2017). *Metode Penelitian Pendidikan Kuantitatif Kualitatif Dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Swadesi, I. K. I., Wahjoedi, H., Sudiana, I. K., & Dharmadi, M. A. (2019). Pelatihan Dan Pendampingan Penggunaan Media Pembelajaran Bagi Guru-Guru SMA PJOKSe-Bali. In Seminar Nasional Pengabdian Kepada Masyarakat, (Vol 4, pp. 924-932).
- Swarjana, I. K., & SKM, M. (2022). *Populasi-sampel, teknik sampling & bias dalam penelitian*. Penerbit Andi.
- Widowati, A., & Rasyono. (2019). Pengembangan Bahan Ajar Senam Lantai Untuk Pembelajaran Senam Dasar Pada Mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Jambi. *Journal of Chemical Information and Modeling*, 53(9), 1689–1699.
- Yunita, K., Yulifri, Y., Handayani, S. G., & Zulbahri, Z. (2023). Hubungan Kekuatan Otot Lengan dengan Kemampuan Meroda dalam Mata Pelajaran Senam di SMPN 29 Padang. *Jurnal JPDO*, 6(3), 83–88.

## **LAMPIRAN**

## Lampiran 1. Surat Pembimbing Proposal



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

Nomor : 007.k/POR/I/2024  
Lamp. : 1 bendel  
Hal : Pembimbing Proposal TAS

17 Januari 2024

Yth. Prof. Dr. Sri Winarni, M.Pd.  
Departemen 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 : Ari Widyantari  
NIM : 20601241084  
Judul Skripsi : FAKTOR KESULITAN PEMBELAJARAN SENAM LANTAI MATERI GULING BELAKANG PADA PESERTA DIDIK KELAS VIII DI SMP N 1 BANTUL

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

Atas perhatian dan kesediaan Bapak/Ibu disampaikan terima kasih.

Ketua Departemen POR,

Dr. Ngatman, M.Pd.  
NIP. 19670605 199403 1 001

Lampiran 2. Kartu Bimbingan TAS

**KARTU BIMBINGAN TUGAS AKHIR SKRIPSI**

Nama Mahasiswa : Ari Widyantari  
 NIM : 20601241084  
 Program Studi : DJKR  
 Pembimbing : Prof. Dr. Sri Winarni, M.Pd.

No.	Tanggal	Pembahasan	Tanda - Tangan
1.	19 Maret 2024	Penyamaan persepsi	
2.	13 Mei 2024	Revisi Instrumen penelitian	
3.	3 Juni 2024	BAB 1,2,3 Revisi BAB I	 
4.	7 Juni 2024	Revisi BAB I	
5.	7 Juni 2024	Revisi BAB I	
6.	11 Juni 2024	Revisi BAB III	
7.	14 Juni 2024	Revisi BAB IV dan V	
8.	19 Juni 2024	Revisi BAB IV dan V	
9.	24 Juni 2024	Revisi Abstrak	
10.	25 Juni 2024	Acc	 

Ketua Departemen POR,

  
 Dr. Ngatman, M.Pd.  
 NIP. 19670605 199403 1 001



## Lampiran 3. Surat Izin Observasi Pra Penelitian

SURAT IZIN OBSERVASI

<https://admin.eservice.uny.ac.id/surat-izin/cetak-observasi>



**KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN,  
RISET, DAN TEKNOLOGI  
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN DAN KESEHATAN**

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 : B/698/UN34.16/DL.16/2024

15 Mei 2024

Lampiran : -

Hal : Permohonan Izin Observasi

**Yth. SMP N 1 BANTUL**  
**Jl. Ra. Kartini No.44, Bantul Timur, Trirenggo, Kec. Bantul, Kabupaten Bantul, Daerah Istimewa**  
**Yogyakarta 55714**

Kami sampaikan dengan hormat, bahwa mahasiswa tersebut di bawah ini, akan melaksanakan observasi di lingkungan instansi yang Bapak/Ibu pimpin, dalam rangka untuk melengkapi tugas mata kuliah "Tugas Akhir Skripsi (TAS)" atas nama :

Nama : Ari Widyantari  
NIM : 20601241084  
Fakultas : Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan  
Program Studi : Pendidikan Jasmani, Kesehatan, Dan Rekreasi - S1  
Waktu Pelaksanaan Observasi : Kamis - Jumat, 16 - 17 Mei 2024  
Judul / Keperluan : FAKTOR KESULITAN PEMBELAJARAN SENAM LANTAI MATERI MERODA PADA PESERTA DIDIK KELAS VIII DI SMP N 1 BANTUL

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

Atas izin dan bantuannya diucapkan terima kasih.



Dekan,

Prof. Dr. Ahmad Nasrulloh, S.Or., M.Or.  
NIP. 19830626 200812 1 002

Tembusan :  
1. Kepala Layanan Administrasi;  
2. Mahasiswa yang bersangkutan.

## Lampiran 4. Surat Izin Penelitian

SURAT IZIN PENELITIAN

about:blank



**KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN,  
RISET, DAN TEKNOLOGI  
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN DAN KESEHATAN**

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 : B/308/UN34.16/PT.01.04/2024  
Lamp. : 1 Bendel Proposal  
Hal : **Izin Penelitian**

15 Mei 2024

**Yth . SMP N 1 BANTUL**  
**Jl. Ra. Kartini No.44, Bantul Timur, Trirenggo, Kec. Bantul, Kabupaten Bantul, Daerah Istimewa**  
**Yogyakarta 55714**

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

Nama : Ari Widyantari  
NIM : 20601241084  
Program Studi : Pendidikan Jasmani, Kesehatan, Dan Rekreasi - S1  
Tujuan : Memohon izin mencari data untuk penulisan Tugas Akhir Skripsi (TAS)  
Judul Tugas Akhir : FAKTOR KESULITAN PEMBELAJARAN SENAM LANTAI MATERI MERODA PADA PESERTA DIDIK KELAS VIII DI SMP N 1 BANTUL  
Waktu Penelitian : 20 - 31 Mei 2024

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.



Tembusan :  
1. Kepala Layanan Administrasi;  
2. Mahasiswa yang bersangkutan.

Prof. Dr. Ahmad Nasrulloh, S.Or., M.Or.  
NIP 19830626 200812 1 002

Lampiran 5. Angket Uji Validitas

**INSTRUMEN UJI COBA PENELITIAN**

Identitas

Nama :

No. Absen :

Petunjuk Pengisian Angket

1. Berdo'alah sebelum mengisi angket.
2. Bacalah dengan seksama pernyataan yang tersedia sebelum mengisi angket.
3. Pilihlah jawaban yang menurut Anda paling tepat dan sesuai dengan keadaan Anda.
4. Berilah tanda cek list (  $\checkmark$  ) pada kolom jawaban yang telah tersedia dengan cara memilih:

SS : Sangat Setuju

S : Setuju

TS : Tidak Setuju

STS : Sangat Tidak Setuju

**Contoh:**

No	Pernyataan	SS	S	TS	STS
1.	Pada saat guru menjelaskan materi, saya tidak memperhatikan				$\checkmark$

No.	Pernyataan	Jawaban			
	<b>Faktor Internal</b>	<b>SS</b>	<b>S</b>	<b>TS</b>	<b>STS</b>
<b>A.</b>	<b>Fisik</b>				
1.	Saya memiliki kekurangan secara fisik				
2.	Saya memiliki riwayat cedera				
3.	Saya memiliki keseimbangan tubuh yang kurang baik.				
4.	Saya memiliki kelentukan tubuh yang kurang baik.				
5.	Saya memiliki berat badan yang berlebih				
6.	Saya mudah merasa pusing				
<b>B.</b>	<b>Psikologi</b>	<b>SS</b>	<b>S</b>	<b>TS</b>	<b>STS</b>
7.	<b>Pada saat guru menjelaskan materi, saya tidak memperhatikan</b>				
8.	Saya merasa takut apabila diminta melakukan gerakan meroda				
9.	Saya merasa cemas jika nama saya dipanggil untuk melakukan gerakan meroda				
10.	Saya sangat bersungguh-sungguh saat melakukan gerakan meroda				
11.	Saya merasa terganggu, malu, dan tidak percaya diri jika teman melihat saya melakukan gerakan meroda				
12.	Saya semangat mengikuti pembelajaran, karena ingin menguasai materi meroda				
13.	Saya merasa frustrasi ketika diminta melakukan gerakan meroda.				
14.	Saya tidak menyukai pembelajaran senam lantai materi meroda				
	<b>Faktor Eksternal</b>	<b>SS</b>	<b>S</b>	<b>TS</b>	<b>STS</b>
<b>A.</b>	<b>Guru</b>				
15.	Guru memberikan motivasi kepada saya sehingga saya tidak percaya diri melakukan gerakan meroda.				
16.	Penjelasan guru sulit dimengerti				

17.	Penjelasan guru kurang menarik				
18.	Guru memberikan contoh tahap-tahap gerakan meroda				
19.	Guru tidak menggunakan media gambar atau video sebagai contoh				
20.	Guru tidak memberikan bantuan pada saat saya melakukan gerakan meroda.				
21.	Guru memberikan pujian pada siswa yang berhasil melakukan gerakan dengan baik				
<b>B.</b>	<b>Sarana dan Prasarana</b>	<b>SS</b>	<b>S</b>	<b>TS</b>	<b>STS</b>
22.	Matras yang digunakan dalam kondisi buruk sehingga kurang nyaman digunakan.				
23.	Jumlah matras kurang, sehingga harus menunggu giliran terlalu lama				
24.	Ruangan yang digunakan untuk praktik dekat dengan ruang kelas, sehingga mengganggu konsentrasi				
25.	Ruangan yang digunakan untuk praktik dekat dengan akses jalan sehingga mengganggu konsentrasi				
26.	Ruangan yang digunakan untuk praktik terlalu sempit				
27.	Ruangan yang digunakan untuk praktik memiliki sirkulasi udara yang kurang bagus				
<b>C.</b>	<b>Lingkungan Sekolah</b>	<b>SS</b>	<b>S</b>	<b>TS</b>	<b>STS</b>
28.	Lokasi sekolah saya dekat dengan tempat yang berisik sehingga mengganggu konsentrasi				
29.	Jika ada orang lain yang lewat saat pembelajaran meroda konsentrasi saya menjadi terganggu				
30.	Saya malu melakukan gerakan meroda jika ada teman dari kelas lain yang melihat				
<b>D</b>	<b>Kurikulum</b>	<b>SS</b>	<b>S</b>	<b>TS</b>	<b>STS</b>

31.	Kepala Sekolah mendukung aktivitas pembelajaran olahraga				
32.	Guru – guru lain mendukung aktivitas pembelajaran olahraga				
33.	Menurut saya materi pembelajaran meroda sangat sulit dipraktikkan				
34.	Menurut saya materi meroda sangat kompleks				
35.	Jam pembelajaran pada materi meroda sangat kurang				
36.	Menurut saya frekuensi pembelajaran meroda kurang				

Lampiran 6. Data Mentah Uji Validitas

	P1	P2	P3	P4	P5	P6	P7	P8	P9	P10	P11	P12	P13	P14	P15	P16	P17	P18	P19	P20	P21	P22	P23	P24	P25	P26	P27	P28	P29	P30	P31	P32	P33	P34	P35	P36							
R1	2	2	2	2	2	2	3	2	1	3	2	3	2	1	2	2	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	2	3	2	1	3	3	1	2	3	3							
R2	3	4	3	3	2	2	3	1	1	3	1	2	2	1	2	3	2	3	2	4	2	3	3	3	4	2	2	4	2	1	2	2	1	2	1	3	2						
R3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3						
R4	3	2	3	3	3	3	3	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	3	3	3	2	3	3	2	3	3	3	3	3	2	2	3	3	2	2	2	2						
R5	2	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	3	3	2	2	3	2	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3						
R6	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	2	3	2	3	2	3	3	2	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3						
R7	4	4	3	3	2	2	4	3	2	3	2	2	2	4	1	4	4	3	2	2	3	4	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	1	2	3	1	2	2					
R8	3	3	3	3	3	3	3	2	3	2	3	2	2	3	2	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	2	2	3	3	2	3	2	3	2					
R9	3	2	4	3	4	4	4	3	3	4	2	3	3	3	3	4	4	3	1	2	1	4	2	4	4	4	4	2	4	2	1	4	4	2	1	4	2	2	3				
R10	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	2	3	2	3	3					
R11	4	2	3	3	4	2	4	3	3	2	3	2	3	3	2	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3				
R12	3	2	3	3	3	1	3	1	1	3	1	2	1	1	2	3	2	3	2	3	3	1	2	3	2	2	2	2	3	2	3	1	4	4	2	3	3	3					
R13	3	4	3	3	4	3	3	4	4	3	4	4	4	4	1	3	3	2	3	3	4	3	3	3	3	3	2	3	4	2	4	3	4	2	4	3	4	2	3				
R14	3	3	3	2	2	4	3	3	2	4	2	3	3	3	2	2	4	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	2			
R15	3	3	3	2	3	3	4	3	2	4	2	3	3	3	2	3	3	4	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	2	2	3	2	2	3	2			
R16	4	2	2	2	4	2	4	3	2	3	3	3	3	3	2	2	2	4	2	2	4	2	3	2	2	2	3	3	3	2	2	2	3	3	2	2	3	2	3	3			
R17	3	3	3	3	3	1	2	1	1	3	1	2	2	2	1	2	2	3	1	2	2	3	1	3	2	3	2	3	3	3	2	1	3	3	2	1	3	3	2	2	3		
R18	2	2	2	3	4	3	4	3	4	3	2	2	3	4	1	3	2	3	1	2	3	2	1	2	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	2	3	3			
R19	4	2	4	4	4	3	4	3	3	4	2	4	4	4	1	4	4	3	3	4	4	2	1	1	3	2	3	3	2	2	3	3	2	2	3	3	3	3	3	2	2		
R20	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	3	3	2	2	3	2	3	2	3	2	3	3	3	2	3	3		
R21	4	2	3	3	4	2	4	3	3	4	2	3	3	3	2	3	2	4	2	3	4	2	1	1	3	1	3	1	3	3	1	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2		
R22	4	4	2	2	3	3	2	3	2	3	3	2	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	3	3	3	3	2	2	3	3	2	2	3	3	2	2	3	2		
R23	4	4	4	4	3	4	4	3	3	3	3	2	3	2	2	2	2	3	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	3	2	2	3	3	2	2	3	4	
R24	3	3	4	4	4	2	2	3	4	4	3	3	3	3	2	3	2	3	3	3	2	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	2







## Lampiran 7. Surat Permohonan Validitas

Hal : Permohonan Validasi Instrumen TA  
Lampiran : 1 Bendel

Kepada Yth,  
Prof. Dr. Sri Winarni, M.Pd.  
Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi  
Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan

Sehubungan dengan pelaksanaan Tugas Akhir (TA), dengan ini saya:

Nama : Ari Widyantari  
NIM : 20601241084  
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi  
Judul : Faktor kesulitan peserta didik kelas VIII SMP N 1 Bantul dalam pembelajaran senam lantai materi meroda.

Dengan hormat mohon Ibu berkenan memberikan validasi terhadap instrumen penelitian TA yang telah saya susun. Sebagai bahan pertimbangan, bersama ini saya lampirkan: (1) proposal TA, (2) kisi-kisi instrumen penelitian TA, (3) draft instrumen penelitian TA.

Demikian permohonan saya, atas bantuan dan perhatian Ibu diucapkan terima kasih.

Yogyakarta,  
Pemohon,



Ari Widyantari  
NIM 20601241084

Koorprodi

Mengetahui,

Dosen Pembimbing TA,



Dr. Drs. Ngatman, M.Pd.  
NIP. 196706051994031001



Prof. Dr. Sri Winarni, M.Pd.  
NIP. 197002051994032001

## Lampiran 8. Hasil Validasi Instrumen Penelitian

### HASIL VALIDASI INSTRUMEN PENELITIAN

Nama Mahasiswa : Ari Widyantari  
NIM : 20601241084  
Judul TA : Faktor kesulitan peserta didik kelas VIII SMP N 1 Bantul dalam pembelajaran senam lantai materi meroda.

No	Variabel	Saran/Tanggapan
	Isi = sesuai dgn teori yg di gunakan	Isi ke ditambahkan.
	Komentar Umum/Lain-lain:	

Yogyakarta,  
Validator,



Prof. Dr. Sri Winami, M.Pd.  
NIP. 197002051994032001

## Lampiran 9. Surat Pernyataan Validasi

### SURAT PERNYATAAN VALIDASI INSTRUMEN PENELITIAN TUGAS AKHIR

Saya yang bertandatangan dibawah ini:

Nama : Prof. Dr. Sri Winarni, M.Pd.  
NIP : 197002051994032001  
Jurusan : Pendidikan olahraga

menyatakan bahwa instrumen penelitian TA atas nama mahasiswa:

Nama : Ari Widyantari  
NIM : 20601241084  
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi  
Judul TA : Faktor kesulitan peserta didik kelas VIII SMP N 1 Bantul dalam pembelajaran senam lantai materi meroda.

Setelah dilakukan kajian atas instrumen penelitian TA tersebut dapat dinyatakan:

Layak digunakan untuk penelitian

Layak digunakan dengan revisi

Tidak layak digunakan untuk penelitian yang bersangkutan

dengan catatan dan saran/perbaikan sebagaimana terlampir.

Demikian agar dapat digunakan sebagaimana mestinya.

Yogyakarta,  
Validator,



Prof. Dr. Sri Winarni, M.Pd.  
NIP. 197002051994032001

Catatan:

Beri tanda ✓

Lampiran 10. Instrumen Penelitian Setelah uji validasi

**FAKTOR KESULITAN PEMBELAJARAN SENAM LANTAI  
MATERI MERODA PADA PESERTA DIDIK KELAS VIII  
DI SMP N 1 BANTUL**

Identitas

Nama :

No. Absen :

Petunjuk Pengisian Angket

1. Berdo'alah sebelum mengisi angket.
2. Bacalah dengan seksama pernyataan yang tersedia sebelum mengisi angket.
3. Pilihlah jawaban yang menurut Anda paling tepat dan sesuai dengan keadaan Anda.
4. Berilah tanda cek list (  $\checkmark$  ) pada kolom jawaban yang telah tersedia dengan cara memilih:

SS : Sangat Setuju

S : Setuju

TS : Tidak Setuju

STS : Sangat Tidak Setuju

**Contoh:**

No	Pernyataan	SS	S	TS	STS
1.	Pada saat guru menjelaskan materi, saya tidak memperhatikan				$\checkmark$

No.	Pernyataan	Jawaban			
	<b>Faktor Internal</b>	<b>SS</b>	<b>S</b>	<b>TS</b>	<b>STS</b>
<b>A.</b>	<b>Fisik</b>				
1.	Saya memiliki kekuatan otot yang kurang baik.				
<b>B.</b>	<b>Psikologi</b>	<b>SS</b>	<b>S</b>	<b>TS</b>	<b>STS</b>
2.	Saya merasa takut apabila diminta melakukan gerakan meroda				
3.	Saya sangat bersungguh-sungguh saat melakukan gerakan meroda				
4.	Saya merasa terganggu, malu, dan tidak percaya diri jika teman melihat saya melakukan gerakan meroda				
5.	Saya semangat mengikuti pembelajaran, karena ingin menguasai materi meroda				
6.	Saya merasa frustrasi ketika diminta melakukan gerakan meroda.				
7.	Saya tidak menyukai pembelajaran senam lantai materi meroda				
	<b>Faktor Eksternal</b>	<b>SS</b>	<b>S</b>	<b>TS</b>	<b>STS</b>
<b>A.</b>	<b>Guru</b>				
8.	Penjelasan guru sulit dimengerti				
9.	Penjelasan guru kurang menarik				
10.	Guru tidak menggunakan media gambar atau video sebagai contoh				
11.	Guru tidak memberikan bantuan pada saat saya melakukan gerakan meroda.				
<b>B.</b>	<b>Sarana dan Prasarana</b>	<b>SS</b>	<b>S</b>	<b>TS</b>	<b>STS</b>
12.	Matras yang digunakan dalam kondisi buruk sehingga kurang nyaman digunakan.				
13.	Jumlah matras kurang, sehingga harus menunggu giliran terlalu lama				
14.	Ruangan yang digunakan untuk praktik dekat dengan ruang kelas, sehingga mengganggu konsentrasi				

15.	Ruangan yang digunakan untuk praktik dekat dengan akses jalan sehingga mengganggu konsentrasi				
16.	Ruangan yang digunakan untuk praktik terlalu sempit				
17.	Ruangan yang digunakan untuk praktik memiliki sirkulasi udara yang kurang bagus				
<b>C.</b>	<b>Lingkungan Sekolah</b>	<b>SS</b>	<b>S</b>	<b>TS</b>	<b>STS</b>
18.	Lokasi sekolah saya dekat dengan tempat yang berisik sehingga mengganggu konsentrasi				
19.	Jika ada orang lain yang lewat saat pembelajaran meroda konsentrasi saya menjadi terganggu				
20.	Saya malu melakukan gerakan meroda jika ada teman dari kelas lain yang melihat				
<b>D</b>	<b>Kurikulum</b>	<b>SS</b>	<b>S</b>	<b>TS</b>	<b>STS</b>
21.	Menurut saya materi pembelajaran meroda sangat sulit dipraktikkan				
22.	Menurut saya materi meroda sangat kompleks				
23.	Jam pembelajaran pada materi meroda sangat kurang				
24.	Menurut saya frekuensi pembelajaran meroda kurang				

Lampiran 11. Data Kasar Penelitian

	P1	P2	P3	P4	P5	P6	P7	P8	P9	P10	P11	P12	P13	P14	P15	P16	P17	P18	P19	P20	P21	P22	P23	P24	TOTAL	
R1	2	2	3	2	3	2	1	2	3	2	3	3	3	3	3	3	2	3	2	1	1	2	3	3	3	57
R2	3	1	3	1	2	2	1	3	2	2	4	3	3	3	4	2	2	4	2	1	2	1	3	2	2	56
R3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	69
R4	3	2	2	2	2	2	2	3	3	3	2	3	2	3	3	3	3	3	2	2	2	2	2	2	2	58
R5	3	2	2	2	3	3	2	3	2	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	65
R6	3	2	3	2	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	68
R7	3	3	3	2	2	2	4	4	4	2	2	4	3	3	3	3	3	3	2	2	1	2	2	2	2	64
R8	3	3	3	2	2	3	2	3	3	2	3	3	3	3	3	3	2	3	2	2	2	3	2	2	2	62
R9	3	3	4	2	3	3	3	4	4	1	2	4	2	4	4	4	2	4	2	1	2	2	3	3	3	69
R10	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	2	2	3	3	3	68
R11	3	3	2	3	2	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	68
R12	3	1	3	1	2	1	1	3	2	2	3	1	2	3	2	2	3	2	3	1	2	3	3	3	3	52
R13	3	4	3	4	4	4	4	4	3	3	3	3	3	3	3	2	3	4	2	2	4	2	2	3	3	75
R14	2	3	4	2	3	3	3	2	4	2	3	3	3	3	1	3	3	3	3	3	3	2	3	2	3	66
R15	2	3	4	2	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	2	3	3	3	2	2	2	2	3	2	2	64
R16	2	3	3	3	3	3	3	2	2	2	3	2	2	2	3	3	3	3	2	2	3	2	3	3	3	62
R17	3	1	3	1	2	2	2	2	2	1	3	3	3	3	2	3	3	3	2	1	2	2	2	2	3	54
R18	3	3	3	2	2	3	4	3	2	1	2	2	1	2	3	3	3	3	3	2	3	2	3	2	3	61
R19	4	3	4	2	4	4	4	4	4	3	4	2	1	1	1	3	2	3	2	2	3	3	2	3	2	69







R83	3	2	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	3	3	64	
R84	2	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	3	3	63
R85	3	3	3	1	3	3	3	2	3	2	3	4	4	4	4	1	1	1	2	2	2	2	1	1	1	2	2	2	62
R86	3	2	2	2	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	64	
R87	3	2	2	2	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	64	
R88	4	3	4	3	3	4	1	3	3	4	3	2	3	2	4	4	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	74	
R89	3	3	3	2	3	3	3	3	3	1	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	69	
R90	2	3	3	3	3	3	3	2	3	3	2	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	68	
R91	3	4	3	3	3	4	4	3	4	3	4	3	3	4	4	4	3	4	4	3	3	4	4	3	3	3	3	81	
R92	3	2	3	2	3	2	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	62	
R93	3	1	2	1	3	2	2	3	3	2	1	1	1	1	1	2	1	1	1	2	1	2	2	2	2	2	2	43	

Lampiran 12. Surat keterangan telah melakukan penelitian



**PEMERINTAH KABUPATEN BANTUL**  
**DINAS PENDIDIKAN KEPEMUDAAN, DAN OLAHRAGA**  
**SMP NEGERI 1 BANTUL**

Jalan R.A. Kartini 44 Bantul, 55714 Telp/Fax (0274) 367 319  
Website: [www.smpn1bantul.sch.id](http://www.smpn1bantul.sch.id) e-mail : [humas@smpn1bantul.sch.id](mailto:humas@smpn1bantul.sch.id)

**SURAT KETERANGAN**

**No : 422/213**

Yang bertanda tangan di bawah ini,

Nama : Drs Heri Prasetya, M.Pd.  
NIP : 196412101995121002  
Jabatan : Kepala SMP Negeri 1 Bantul

menerangkan bahwa

Nama : Ari Widyantari  
NIM : 20601241084  
Fakultas : Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan  
Program Studi : Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi

Benar-benar telah melaksanakan penelitian di SMP Negeri 1 Bantul pada tanggal 27 - 28 Mei 2024 dengan judul "Faktor Kesulitan Pembelajaran Senam Lantai Materi Meroda pada Peserta Didik Kelas VIII di SMP Negeri 1 Bantul"

Demikian Surat Keterangan ini dibuat untuk dapat digunakan sebagaimana mestinya.

Bantul, 14 Juni 2024

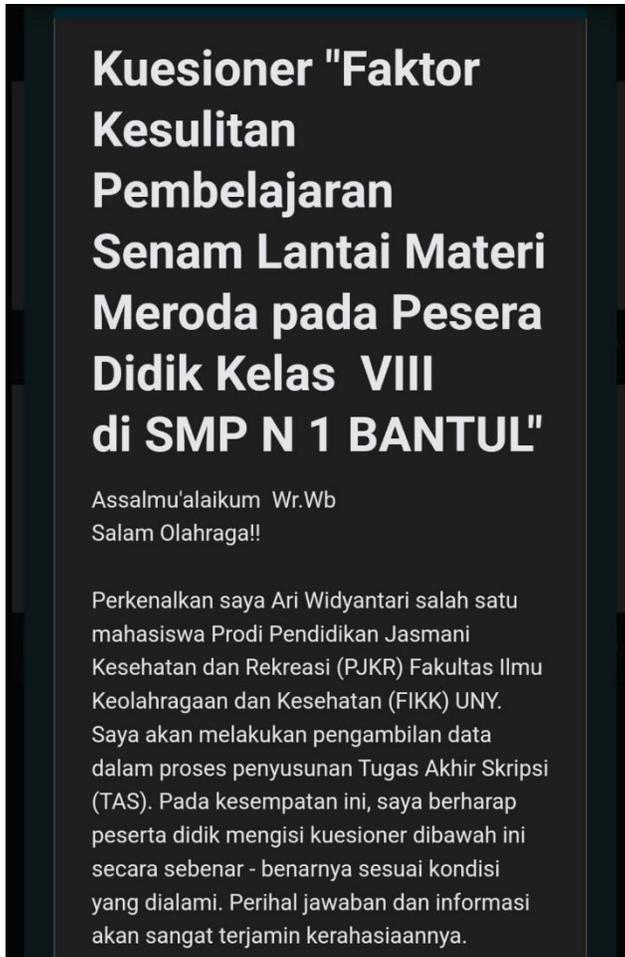
Kepala Sekolah



Drs. Heri Prasetya, M.Pd.

NIP 196412101995121002

Gambar 10. *Google Form*



**Kuesioner "Faktor Kesulitan Pembelajaran Senam Lantai Materi Meroda pada Peserta Didik Kelas VIII di SMP N 1 BANTUL"**

Assalmu'alaikum Wr.Wb  
Salam Olahraga!!

Perkenalkan saya Ari Widyantari salah satu mahasiswa Prodi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi (PJKR) Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan (FIKK) UNY. Saya akan melakukan pengambilan data dalam proses penyusunan Tugas Akhir Skripsi (TAS). Pada kesempatan ini, saya berharap peserta didik mengisi kuesioner dibawah ini secara sebenar - benarnya sesuai kondisi yang dialami. Perihal jawaban dan informasi akan sangat terjamin kerahasiaannya.

Gambar 11. Peneliti menjelaskan tata cara pengisian angket pada peserta didik kelas 8J, kemudian peserta didik mengisi angket yang diberikan melalui *link google form*.



Gambar 12. Peneliti menjelaskan tata cara pengisian angket pada peserta didik kelas 8C, kemudian peserta didik mengisi angket yang diberikan melalui *link google form*.



Gambar 13. Peneliti menjelaskan tata cara pengisian angket pada peserta didik kelas 8E, kemudian peserta didik mengisi angket yang diberikan melalui *link google form*.

