

**FAKTOR PENGHAMBAT PELAKSANAAN PEMBELAJARAN SENAM  
LANTAI GULING DEPAN PESERTA DIDIK KELAS VII  
SMP NEGERI 3 SELOMERTO WONOSOBO**

**TUGAS AKHIR SKRIPSI**



**Ditulis untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan guna Memperoleh Gelar  
Sarjana Pendidikan Program Studi Pendidikan Jasmani  
Kesehatan dan Rekreasi**

**Oleh :  
Niken Dwi Hastuti  
20601244085**

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

**FAKTOR PENGHAMBAT PELAKSANAAN PEMBELAJARAN SENAM  
LANTAI GULING DEPAN PESERTA DIDIK KELAS VII  
SMP NEGERI 3 SELOMERTO WONOSOBO**

Niken Dwi Hastuti  
NIM 20601244085

**ABSTRAK**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui faktor penghambat dalam pelaksanaan pembelajaran senam lantai guling depan peserta didik kelas VII SMP Negeri 3 Selomerto Wonosobo.

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif yang dituangkan dalam bentuk persentase. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah angket dengan teknik pengumpulan data menggunakan survey. Populasi pada penelitian ini yaitu seluruh peserta didik kelas VII SMP Negeri 3 Selomerto Wonosobo yang berjumlah 42 peserta didik. Analisis yang digunakan adalah deskriptif kuantitatif.

Hasil penelitian secara keseluruhan menunjukkan terdapat faktor yang menghambat pelaksanaan pembelajaran senam lantai guling depan peserta didik kelas VII SMP Negeri 3 Selomerto Wonosobo. Pada faktor internal yang menjadi faktor penghambat paling besar yaitu faktor fisik dengan jumlah 5 peserta didik persentase 11,9%. Sedangkan pada faktor eksternal yaitu faktor lingkungan sekolah dengan jumlah 4 peserta didik persentase 9,52%.

Dapat disimpulkan bahwa faktor fisik dan lingkungan sekolah menjadi faktor penghambat yang paling berpengaruh pada pelaksanaan pembelajaran senam lantai guling depan peserta didik kelas VII SMP Negeri 3 Selomerto Wonosobo.

**Kata Kunci:** Faktor Penghambat, Senam Lantai, Guling Depan

**OBSTRUCTING FACTORS IN THE IMPLEMENTATION OF FORWARD  
ROLL GYMNASTICS LEARNING FOR THE SEVENTH GRADE  
STUDENTS OF SMP NEGERI 3 SELOMERTO WONOSOBO**

Niken Dwi Hastuti  
NIM 20601244085

**Abstract**

This research aims to determine the obstructing factors in the implementation of forward roll gymnastics learning for seventh grade students of SMP Negeri 3 Selomerto (Selomerto 3 Junior High School), Wonosobo.

This research was a descriptive quantitative study elaborated in the form of a percentage. The research instrument was a questionnaire with a data collection technique using a survey. The research population was all seventh grade students of SMP Negeri 3 Selomerto Wonosobo, totaling 42 students. The data analysis used descriptive quantitative analysis.

The overall results of the study show that there are factors that obstruct the implementation of forward roll gymnastics learning for seventh grade students of SMP Negeri 3 Selomerto Wonosobo. The internal factors that are the biggest obstructing factors are physical factors with a total of 5 students with a percentage of 11.9%. While the external factors are school environmental factors with a total of 4 students with a percentage of 9.52%. It can be concluded that physical factors and the school environment are the most influential obstructing factors in the implementation of forward roll gymnastics learning for seventh grade students of SMP Negeri 3 Selomerto Wonosobo.

**Keywords:** Obstructing Factors, Gymnastics, Forward Roll

**LEMBAR PERSETUJUAN**

**FAKTOR PENGHAMBAT PELAKSANAAN PEMBELAJARAN SENAM  
LANTAI GULING DEPAN PESERTA DIDIK KELAS VII  
SMP NEGERI 3 SELOMERTO WONOSOBO**

**TUGAS AKHIR SKRIPSI**

**NIKEN DWI HASTUTI  
NIM 20601244085**

Telah disetujui untuk dipertahankan di depan Tim Penguji Tugas Akhir  
Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan Universitas Negeri Yogyakarta  
Tanggal: ..23.. Juli.....2024

Koordinator Program Studi



Dr. Ngatman, M.Pd.  
NIP 196706051994031001

Dosen Pembimbing



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

## SURAT PERNYATAAN KEASLIAN KARYA

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Niken Dwi Hastuti  
NIM : 20601244085  
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi  
Fakultas : Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan  
Judul Skripsi : Faktor Penghambat Pelaksanaan Pembelajaran Senam  
Lantai Guling Depan Peserta Didik Kelas VII SMP  
Negeri 3 Selomerto

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

Yogyakarta, 23 Juni 2024  
Yang Menyatakan,



Niken Dwi Hastuti  
NIM 20601244085

LEMBAR PENGESAHAN

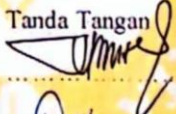

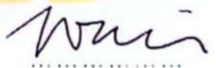
FAKTOR PENGHAMBAT PELAKSANAAN PEMBELAJARAN SENAM  
LANTAI GULING DEPAN PESERTA DIDIK KELAS VII  
SMP NEGERI 3 SELOMERTO WONOSOBO

TUGAS AKHIR SKRIPSI

NIKEN DWI HASTUTI  
NTM 20601244085

Telah disetujui untuk dipertahankan di depan Tim Penguji Tugas Akhir  
Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan Universitas Negeri Yogyakarta  
Tanggal 10 Juli 2024

TIM PENGUJI

Nama/Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
Dr. Farida Mulyaningsih, M.Kes. (Ketua Tim Penguji)		<u>22/7-2024</u>
Dr. Dennis Dwi Kurniawan, M.Pd. (Sekretaris Tim Penguji)		<u>19/7/2024</u>
Prof. Dr. Sri Winarni, M.Pd. (Penguji Utama)		<u>19/7 2024</u>

Yogyakarta, 25 Juli 2024  
Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan  
Universitas Negeri Yogyakarta  
Dekan,



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

## **MOTTO**

“Kebanyakan dari kita tidak mensyukuri apa yang sudah kita miliki, tetapi kita selalu menyesali apa yang belum kita capai” – Schopenhauer

“Tanpa tindakan, pengetahuan tidak ada gunanya, dan pengetahuan tanpa tindakan itu sia-sia” – Abu Bakar As shidiq

“Berbuat baik kepada siapapun dan dimanapun kamu berada” – Mae

“Yakini apa yang anda lakukan, Jangan sampai terjebak diri sendiri” – Bu Farida

## **HALAMAN PERSEMBAHAN**

Dengan memanjatkan puji syukur kehadiran Allah SWT, atas berkat, rahmat, serta karunia-Nya sehingga saya dapat menyelesaikan Tugas Akhir Skripsi dengan baik dan lancar. Tugas Akhir Skripsi ini saya persembahkan untuk:

1. Kedua orang tua saya tercinta, Bapak Sumarah dan Ibu Bariyem atas pengorbanan, kasih sayang, serta do'a yang selalu menyertai setiap perjalanan saya. Terimakasih atas dorongan, semangat, dukungan yang selalu mengiringi langkah saya. Segala doa yang baik selalu tercurah untuk bapak dan ibu.
2. Kakak saya tercinta, Hernawati Agustina, terimakasih telah menjadi kakak yang memberi jalan, mentor, sekaligus teman yang selalu mendorong, memotivasi, menyemangati saya supaya selalu mendapat dan melakukan hal yang lebih baik.



## KATA PENGANTAR

Puji syukur senantiasa penulis panjatkan ke hadirat Allah Subhanahu Wa Ta'ala yang telah melimpahkan rahmat dan hidayah-Nya sehingga penyusunan Tugas Akhir Skripsi yang berjudul “Faktor Penghambat Pelaksanaan Pembelajaran Senam Lantai Guling Depan Peserta Didik Kelas VII SMP Negeri 3 Selomerto Wonosobo” dapat terselesaikan dengan baik. Tugas Akhir Skripsi ini disusun untuk memenuhi salah satu persyaratan guna memperoleh gelar sarjana Pendidikan.

Terselesaikannya Tugas Akhir Skripsi ini tidak lepas dari bantuan dan peran dari berbagai pihak. Oleh karena itu, dengan segala kerendahan hati penulis mengucapkan terimakasih kepada :

1. Bapak Dr. Hedi Ardiyanto Hermawan, S.Pd., M.Or. Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memberikan persetujuan pelaksanaan Tugas Akhir Skripsi,
2. Bapak Dr. Ngatman, M.Pd., Ketua Departemen Pendidikan Olahraga Universitas Negeri Yogyakarta, serta dosen dan staf yang telah memberikan fasilitas dan membantu terselesaikannya Tugas Akhir Skripsi.
3. Ibu Dr. Dra. Farida Mulyaningsih, M.Kes., Dosen pembimbing yang telah sabar membimbing dan memberikan semangat, dukungan serta arahan dalam penyusunan Tugas Akhir Skripsi.
4. Bapak Irawan Ujijono, S.Pd., Kepala Sekolah SMP Negeri 3 Selomerto yang telah memberikan izin pelaksanaan Tugas Akhir Skripsi.
5. Ibu Sri Puji Astuti, Kepala Sekolah SMP Negeri 1 Selomerto yang telah memberikan izin pelaksanaan Tugas Akhir Skripsi.
6. Keluarga yang sangat saya sayangi, yang selalu memberikan do'a, perhatian, dorongan, semangat, dukungan dalam hal apapun.
7. Teman terdekat saya Sania, Erica, dan Nandika yang selalu memberikan semangat dan bantuan dalam pengerjaan Tugas Akhir Skripsi.

8. Semua pihak yang telah membantu kelancaran penyusunan skripsi yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu.

Semoga bantuan yang telah diberikan semua pihak dapat menjadi amalan yang bermanfaat dan mendapatkan balasan kebaikan dari Allah SWT. Penulis berharap semoga Tugas Akhir Skripsi ini dapat bermanfaat bagi pembaca atau pihak lain yang membutuhkan.

Yogyakarta, 23 Juni 2024  
Yang Menyatakan



Niken Dwi Hastuti  
NIM. 20601244085

## DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
ABSTRAK.....	ii
<i>ABSTRACT</i> .....	iii
LEMBAR PERSETUJUAN.....	iv
SURAT PERNYATAAN KEASLIAN KARYA .....	v
LEMBAR PENGESAHAN.....	vi
MOTTO.....	vii
HALAMAN PERSEMBAHAN.....	viii
KATA PENGANTAR.....	ix
DAFTAR ISI.....	xi
DAFTAR TABEL.....	xiii
DAFTAR GAMBAR .....	xiv
DAFTAR LAMPIRAN.....	xv
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah.....	5
C. Batasan Masalah.....	5
D. Rumusan Masalah .....	5
E. Tujuan Penelitian.....	6
F. Manfaat Penelitian.....	6
1. Manfaat Teoritis .....	6
2. Manfaat Praktis .....	6
BAB II KAJIAN TEORI.....	7
A. Kajian Teori.....	7
1. Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan.....	7
2. Pembelajaran .....	10
3. Faktor Penghambat Pembelajaran.....	11
4. Senam .....	15
5. Senam Lantai.....	17
6. Guling Depan .....	18

7. Karakteristik Peserta Didik Kelas VII.....	19
8. Faktor penghambat pembelajaran senam lantai guling depan kelas VII SMP Negeri 3 Selomerto Wonosobo.....	20
B. Hasil Penelitian yang Relevan .....	21
C. Kerangka Berpikir .....	24
<b>BAB III METODE PENELITIAN.....</b>	<b>26</b>
A. Jenis Penelitian .....	26
B. Tempat dan Waktu Penelitian .....	26
1. Tempat Penelitian.....	26
2. Waktu Penelitian .....	26
C. Populasi dan Sampel Penelitian .....	27
D. Definisi Operasional Variabel.....	27
E. Teknik dan Instrumen Pengumpulan Data .....	28
1. Teknik Pengumpulan Data.....	28
2. Instrumen Pengumpulan Data.....	28
F. Validitas dan Reliabilitas Instrumen.....	30
1. Uji Coba Instrumen .....	30
2. Validitas Instrumen .....	30
3. Reliabilitas Instrumen .....	33
G. Teknik Analisis Data.....	34
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN .....</b>	<b>36</b>
A. Hasil Penelitian.....	36
B. Pembahasan .....	50
<b>BAB V SIMPULAN DAN SARAN.....</b>	<b>53</b>
A. Simpulan.....	53
B. Implikasi .....	53
C. Keterbatasan Penelitian .....	54
D. Saran.....	54
<b>DAFTAR PUSTAKA.....</b>	<b>56</b>
<b>LAMPIRAN .....</b>	<b>59</b>

## DAFTAR TABEL

Tabel 1. Kisi-kisi Instrumen Penelitian .....	29
Tabel 2. Alternatif Jawaban dan Penskoran .....	29
Tabel 3. Hasil Uji Validitas Instrumen .....	32
Tabel 4. kisi-kisi instrumen setelah uji validitas .....	32
Tabel 5. Pedoman Interpretasi Koefisien Korelasi.....	33
Tabel 6. Ringkasan Hasil Uji Reliabilitas.....	34
Tabel 7. Pedoman Penilaian Acuan Norma.....	35
Tabel 8. Hasil Analisis Keseluruhan.....	36
Tabel 9. Distribusi Frekuensi Keseluruhan.....	37
Tabel 10. Hasil Analisis Faktor Internal.....	38
Tabel 11. Distribusi Frekuensi Faktor Internal.....	39
Tabel 12. Hasil Analisis Indikator Fisik.....	40
Tabel 13. Distribusi Frekuensi Indikator Fisik.....	41
Tabel 14. Hasil Analisis Indikator Psikologis .....	42
Tabel 15. Distribusi Frekuensi Indikator Psikologis .....	42
Tabel 16. Hasil Analisis Faktor Eksternal .....	43
Tabel 17. Distribusi Frekuensi Faktor Eksternal.....	43
Tabel 18. Hasil Analisis Indikator Guru.....	45
Tabel 19. Distribusi Frekuensi Indikator Guru .....	45
Tabel 20. Hasil Analisis Indikator Sarana dan Prasarana .....	47
Tabel 21. Distribusi Frekuensi Indikator Sarana dan Prasarana.....	47
Tabel 22. Hasil Analisis Indikator Lingkungan Sekolah .....	48
Tabel 23. Distribusi Frekuensi Indikator Lingkungan Sekolah .....	49

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Langkah Guling Depan.....	18
Gambar 2. Kerangka Berpikir.....	25
Gambar 3. Diagram Batang Data Keseluruhan.....	37
Gambar 4. Diagram Batang Faktor Internal.....	40
Gambar 5. Diagram Batang Indikator Fisik.....	41
Gambar 6. Diagram Batang Indikator Psikologis.....	42
Gambar 7. Diagram Batang Faktor Eksternal.....	44
Gambar 8. Diagram Batang Indikator Guru.....	46
Gambar 9. Diagram Batang Indikator Sarana dan Prasarana.....	47
Gambar 10 Diagram Batang Indikator Lingkungan Sekolah.....	49

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat Permohonan Observasi .....	60
Lampiran 2. Surat Pernyataan Validitas Instrumen Expert Judgement .....	61
Lampiran 3. Hasil Validitas Expert Judgement.....	62
Lampiran 4. Surat Izin Uji Coba Instrumen .....	63
Lampiran 5. Angket Uji Coba Instrumen .....	64
Lampiran 6. Tabulasi Data Hasil Uji Coba Instrumen.....	66
Lampiran 7. Hasil Uji Validitas dan Reliabilitas Instrumen .....	67
Lampiran 8. Surat Izin Penelitian .....	68
Lampiran 9. Surat Keterangan Telah Melakukan Penelitian .....	69
Lampiran 10. Angket Instrumen Penelitian.....	70
Lampiran 11. Tabulasi dan Data Hasi Penelitian .....	72
Lampiran 12. Kartu Bimbingan .....	74
Lampiran 13. Uji Validitas Instrumen .....	75
Lampiran 14. Pegambilan Data Penelitian .....	76

## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

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

Pendidikan memiliki peran penting dalam kehidupan sebagai upaya untuk meningkatkan pengetahuan, pembelajaran, menggali potensi, menyiapkan diri menjadi pribadi yang lebih baik, yang dilakukan secara terencana dan terarah. Menurut Dewi & Maemonah (2022: p.16) pendidikan merupakan suatu tindakan yang dilakukan secara sadar dan direncanakan, dalam rangka merealisasikan kondisi belajar dan kegiatan pembelajaran untuk meningkatkan potensi yang dimiliki oleh peserta didik. Ada tiga dimensi dalam pendidikan yang menggambarkan berbagai kemampuan yang dikembangkan melalui proses pembelajaran, yakni: aspek kognitif, aspek afektif, dan aspek psikomotor. Ketiga aspek ini saling terkait dan saling mempengaruhi dalam proses pembelajaran. Khusus untuk aspek afektif dan psikomotor bisa didapatkan dalam mata pelajaran Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan (PJOK).

PJOK adalah salah satu mata pelajaran yang diajarkan di sekolah, didalamnya menyangkut aktivitas fisik dan kegiatan yang dilakukan di luar kelas. Dengan adanya pembelajaran PJOK secara aktif, maka peserta didik dapat mengembangkan kemampuan, menemukan ketertarikan, bahkan potensi di bidang non akademik khususnya di bidang olahraga, serta meningkatkan aktivitas fisik melaluinya. Pembelajaran PJOK yang



diajarkan di sekolah memiliki peranan yang sangat penting, yaitu memberikan kesempatan kepada peserta didik untuk terlibat langsung dalam berbagai pengalaman belajar melalui aktivitas jasmani dan olahraga yang terpilih dan dilakukan secara sistematis (Santosa, 2021: p.2). Dalam pelaksanaan pembelajaran PJOK diajarkan berbagai cabang olahraga yang tercantum dalam kurikulum, untuk materi pokok cabang olahraga yang harus diajarkan di antaranya: bela diri, olahraga air, atletik, permainan, dan senam.

Tresnowati et al., (2021: p.2) menyatakan bahwa senam melibatkan performa dan gerakan fisik. Gerakan senam membutuhkan kekuatan, kecepatan, dan keserasian atau keteraturan. Ada berbagai jenis senam yang ada seperti senam ritmik dan senam lantai. Untuk senam lantai sendiri merupakan rangkaian gerakan senam yang biasanya dilakukan di atas matras, gerakannya menyeluruh melibatkan seluruh anggota tubuh, dan memerlukan koordinasi gerak serta keseimbangan. Senam lantai masuk dalam kurikulum Pendidikan jasmani di seluruh SMP yang merupakan materi lanjutan dari SD yang harus diberikan. Ada macam-macam gerakan dalam senam lantai, seperti: meroda, sikap lilin, head stand, hand stand, guling belakang, guling depan. Pembelajaran senam lantai dalam setiap jenjang pendidikan memiliki tingkat kesulitan tertentu. Hal ini yang dapat menyebabkan hambatan dalam pelaksanaan pembelajaran senam (Meikahani et al., 2021: p.2).

Seperti di SMP Negeri 3 Selomerto yang melaksanakan materi senam lantai guling depan. Diharapkan peserta didik menguasai materi tersebut. Dilihat dari hasil temuan di lapangan pada saat observasi yang dilakukan pada tanggal 24 Januari 2024 di SMP Negeri 3 Selomerto, masih ada peserta didik yang belum menguasai dalam materi senam lantai guling depan. Saat melakukan wawancara kepada tenaga pendidik yakni guru olahraga SMP Negeri 3 Selomerto. Peneliti mengajukan pertanyaan: “Saat pelaksanaan pembelajaran senam lantai guling depan, bagaimana respon peserta didik ya pak? Apakah sudah bisa semua atau masih ada yang kesulitan?”, guru PJOK menyampaikan: “Peserta didik masih merasa enggan, dan ada yang belum bisa melakukan, dimana saat melakukan praktik guling depan ada yang masih keluar dari matras, mengguling namun penempatannya yang bukan semestinya, merasa pusing, masih merasa takut. Materi senam lantai guling depan merupakan salah satu yang tidak disukai oleh peserta didik mbak, karena dianggap sukar untuk dilakukan”. Dari pernyataan yang disampaikan oleh guru PJOK kelas VII SMP Negeri 3 Selomerto ini dapat diketahui bahwa masih ada peserta didik yang belum bisa melakukan praktik senam lantai guling depan.

Beberapa hal di atas dapat terjadi dikarenakan faktor-faktor tertentu yang perlu untuk diidentifikasi, mulai dari faktor internal: psikologi dan fisik, kemudian faktor eksternal: sarana prasarana, motivasi, serta lingkungan sekolah yang dapat mempengaruhi sejauh mana peserta didik dapat melakukan praktik senam lantai guling depan. Saat pembelajaran berlangsung, masih ada peserta didik yang kurang percaya diri bahkan ada yang tidak percaya diri saat pelaksanaan praktik senam lantai guling

depan, terlebih untuk peserta didik perempuan akan malu jika saat mempraktikkan gerakannya dilihat oleh peserta didik laki- laki. Sikap kurang percaya diri ini menjadikan hambatan saat melakukan praktik karena peserta didik tidak bisa melakukan dengan semestinya atau maksimal. Maka dari itu peran guru sangat penting untuk memotivasi lagi supaya peserta didik lebih berantusias dalam mengikuti dan melakukan pembelajaran senam lantai guling depan untuk tercapainya tujuan pembelajaran.

Dari paparan di atas penting untuk mengidentifikasi faktor yang mempengaruhi kesulitan peserta didik dalam melaksanakan praktik senam lantai guling depan, diketahui di SMP Negeri 3 Selomerto belum pernah dilakukan penelitian terkait masalah ini, maka peneliti ingin mengkaji lebih lanjut dalam penelitian tugas akhir skripsi dengan judul “Faktor Penghambat Pelaksanaan Pembelajaran Senam Lantai Guling Depan Peserta Didik Kelas VII SMP Negeri 3 Kabupaten Wonosobo”. Diharapkan penelitian ini dapat memberikan data yang nyata tentang faktor apa yang menjadi penghambat pelaksanaan pembelajaran senam lantai guling depan, serta kontribusi dalam meningkatkan kualitas pembelajaran senam lantai khususnya materi guling depan di SMP Negeri 3 Selomerto, sehingga dapat mencapai hasil yang lebih baik.

## **B. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah diuraikan di atas, maka masalah yang dapat diidentifikasi sebagai berikut :

1. Materi pembelajaran senam lantai guling depan merupakan salah satu yang kurang diminati peserta didik karena dianggap sulit.
2. Masih ada peserta didik yang belum bisa melakukan praktik gerakan senam lantai guling depan.
3. Belum diketahuinya faktor penghambat pelaksanaan pembelajaran senam lantai guling depan pada peserta didik kelas VII SMP Negeri 3 Selomerto.

## **C. Batasan Masalah**

Berdasarkan identifikasi masalah di atas, penelitian ini akan difokuskan pada faktor-faktor penghambat pembelajaran senam lantai guling depan peserta didik kelas VII SMP Negeri 3 Selomerto.

## **D. Rumusan Masalah**

Seperti yang telah diuraikan dalam latar belakang masalah dan identifikasi masalah, maka peneliti menentukan rumusan masalah sebagai berikut :

“Faktor-faktor apa yang menjadi penghambat peserta didik kelas VII SMP Negeri 3 Selomerto dalam pembelajaran senam lantai guling depan?”

## **E. Tujuan Penelitian**

Tujuan penelitian ini yaitu untuk mengetahui faktor-faktor yang menjadi penghambat peserta didik kelas VII SMP Negeri 3 Selomerto dalam pembelajaran senam lantai guling depan.

## **F. Manfaat Penelitian**

Hasil penelitian diharapkan dapat bermanfaat untuk :

### **1. Manfaat Teoritis**

- a. Diharapkan penelitian ini dapat memberikan informasi dan bahan acuan yang dapat dijadikan pertimbangan mengenai faktor penghambat peserta didik melakukan praktik pembelajaran senam lantai guling depan.
- b. Bisa dijadikan bahan masukan dan penelitian yang relevan untuk penelitian selanjutnya.
- c. Dapat dijadikan sebagai rujukan bagi kegiatan penelitian Pendidikan jasmani olahraga dan Kesehatan di SMP.

### **2. Manfaat Praktis**

- a. Bagi sekolah dan guru pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan, sebagai data untuk melakukan evaluasi dan untuk mencari solusi sehingga hasil maupun tujuan pembelajaran senam lantai guling depan pada peserta didik kelas VII SMP Negeri 3 Selomerto dapat tercapai.
- b. Bagi peserta didik, sebagai referensi dan bahan bacaan ilmiah terkait kemampuan mempraktekan senam lantai guling depan.

## **BAB II**

### **KAJIAN TEORI**

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

##### **1. Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan**

###### **a. Pengertian Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan**

Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan adalah salah satu mata pelajaran yang diberikan di sekolah menengah atas, sekolah menengah pertama, dan sekolah dasar untuk meningkatkan sumber daya manusia, terutama dalam bidang fisik, pembinaan hidup sehat jasmani dan rohani yang dalam sehari-hari menuju sehat seutuhnya (Kalnun & Bayu, 2022: p.35). Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan adalah salah satu mata pelajaran yang diajarkan dari jenjang kanak-kanak sampai dengan jenjang menengah. Pendidikan jasmani merupakan proses Pendidikan yang memanfaatkan aktivitas jasmani melalui penyediaan pengalaman belajar kepada peserta didiknya berupa aktivitas jasmani, bermain atau olahraga yang direncanakan secara sistematis dengan memperhatikan tahap pertumbuhan dan perkembangan fisik, keterampilan berpikir, emosional, sosial, dan moral (Husaini, 2023: p.2).

Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan merupakan salah satu mata pelajaran yang memberikan pengalaman secara langsung kepada peserta didik berupa pengalaman secara nyata melalui berbagai aktivitas jasmani yang semuanya bertujuan untuk

menghasilkan tubuh yang sehat, selain mengajarkan aktivitas jasmani, Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan juga mengajarkan peserta didik cara hidup sehat serta disiplin (Habibi, 2020: p.19). Menurut Dinata (2023: p.855) bahwa pendidikan jasmani merupakan proses belajar gerak melalui aktivitas fisik yang tujuannya adalah untuk meningkatkan kebugaran jasmani, mengembangkan keterampilan motorik, pengetahuan dan perilaku untuk mendorong hidup sehat dan aktif, atletis dan kecerdasan emosional.

Dari beberapa pendapat di atas dapat diambil definisi dari Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan adalah mata pelajaran yang diajarkan di sekolah, didalamnya menyangkut bagaimana cara mengembangkan keterampilan gerak afektif, kognitif, dan psikomotor. Ketiganya saling berkesinambungan untuk menciptakan hasil tujuan pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan yang baik. Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan memuat aspek- aspek pengembangan jasmani melalui aktivitas jasmani, bermain, atau olahraga yang telah direncanakan secara sistematis.

## **b. Tujuan Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan**

Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (PJOK) bertujuan untuk mengembangkan aspek kesegaran dan kebugaran jasmani pada setiap individu sehingga memiliki keterampilan berpikir kritis, stabilitas emosional, keterampilan sosial, penalaran dan tindakan moral melalui aktivitas jasmani dan olahraga (Supriyadi, 2018: p.66). Tujuan Pembelajaran Jasmani adalah untuk membentuk watak, karakter, mental, serta pembentukan komponen fisik umum untuk persiapan seseorang berprestasi dalam olahraga (Iyakrus, 2019: p.169).

Secara umum Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (PJOK) diberikan dengan tujuan untuk memberikan wadah bagi peserta didik supaya dapat terlibat langsung dalam upaya mengaktifkan olah tubuh, mengartikan bahwa seberapa pentingnya Kesehatan, kebugaran jasmani, pengaktifan pola hidup sehat, seimbang, serta sebagai sarana rekreasi pikiran dalam hal ini menyangkut kebiasaan yang mungkin peserta didik jarang sekali bergerak olahraga yang dapat membangkitkan Kesehatan dan kebugaran jasmani, dengan adanya PJOK maka Kesehatan dan kebugaran jasmani akan tercipta.

Secara khusus, dalam kurikulum dijelaskan bahwa tujuan PJOK yaitu untuk:



- 1) Untuk mengembangkan kemampuan dalam menjaga sekaligus mengembangkan kebugaran jasmani dan menjalankan pola hidup sehat.
- 2) Untuk meningkatkan pertumbuhan dan mengembangkan pola pikir peserta didik menjadi lebih baik.
- 3) Untuk meningkatkan dan mengembangkan kemampuan lokomotor peserta didik.
- 4) Untuk menstimulasi karakter dan moral yang baik melalui proses pembelajaran PJOK.
- 5) Untuk mengembangkan perilaku sportif, jujur, bertanggung jawab, dapat bekerjasama, demokratis, disiplin, dan juga mampu menumbuhkan rasa percaya diri pada peserta didik.
- 6) Untuk mengembangkan kemampuan peserta didik dalam menjalankan pola hidup sehat pada dirinya sendiri maupun di masyarakat.
- 7) Untuk mencapai pertumbuhan fisik yang baik, terbiasa hidup sehat, bugar, dan memiliki sifat yang positif dalam kehidupan bermasyarakat Depdiknas (Imawati & Maulana, 2021: p.88).

Dengan demikian, PJOK memiliki peran penting dalam membentuk peserta didik yang sehat, aktif, dan memiliki karakter yang baik melalui pendekatan pembelajaran yang terencana dan sistematis.

## **2. Pembelajaran**

Pembelajaran merupakan suatu upaya yang dilakukan dengan sengaja oleh pendidik untuk menyampaikan ilmu pengetahuan, mengorganisasi, dan menciptakan sistem lingkungan dengan berbagai metode sehingga peserta didik dapat melakukan kegiatan belajar secara efektif, efisien, dan hasil yang optimal (Festiawan, 2020: p.12). Pembelajaran penjas dalam hal ini bertujuan untuk mengembangkan kemampuan jasmani melalui gerak fisik afektif, kognitif, dan psikomotor dalam upaya menanamkan pola gerak dasar serta

mengembangkan kualitas kepribadian yang harmonis (Gaung, 2021: p.85).

Pembelajaran adalah proses interaksi edukatif untuk membuat peserta didik belajar secara aktif dan mampu mengubah perilaku melalui pengalaman belajar (Masdul, 2018: p.3). adapun pembelajaran adalah suatu rangkaian kegiatan yang dilakukan antara siswa dan guru untuk mencapai tujuan pembelajaran itu sendiri (Wijayanti et al., 2022: p.82).

Dapat disimpulkan bahwa pembelajaran merupakan suatu hal yang sangat penting untuk mencapai tujuan yang ingin dituju dengan baik. Pembelajaran adalah tindakan dimana guru memberikan atau menyampaikan sebuah pengetahuan maupun informasi kepada peserta didik dengan tujuan mencapai tujuan pendidikan dengan memahami suatu pengetahuan dan menambah wawasan.

### **3. Faktor Penghambat Pembelajaran**

Dalam pelaksanaan pembelajaran tentunya pasti ada hambatan, yang nantinya ini dapat mengakibatkan tidak tercapainya tujuan secara penuh. Bisa jadi hambatan datang dari mana saja. Kata penghambat didapat dari kata hambat, yang memiliki arti sebagai suatu halangan atau rintangan yang menyebabkan mencegahnya suatu rencana untuk bisa berjalan dengan lancar. Sejalan dengan pengertian hambatan menurut Suyedi & Idrus (Suryarini, 2019: p.8) “Hambatan adalah suatu hal yang bersifat negatif dan dapat menghambat atau menghalangi

kegiatan yang dilakukan oleh seseorang. Hambatan ini menjadi sebuah rintangan seseorang dalam melakukan kegiatan tertentu”.

Hambatan belajar bisa diartikan sebagai kesulitan belajar, dimana kegiatan pembelajaran tidak bisa berjalan dengan semestinya. Kesulitan belajar adalah masalah yang menyebabkan peserta didik tidak bisa mengikuti proses pembelajaran dengan baik dan tidak bisa mencapai tujuan pembelajaran yang sesuai dengan harapan Nani & Hendrina (Suryarini, 2019: pp.8-9). Berdasar sudut pandang di atas dapat disimpulkan bahwa hambatan merupakan hal yang dapat menghambatnya tercapai suatu rencana.

Dalam pelaksanaan pembelajaran tentu ada faktor penghambat pembelajaran, Slameto (Marlina et al., 2022: p.3988) menjelaskan bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi belajar ada banyak jenis, namun dapat digolongkan menjadi dua golongan, yakni:

#### **a. Faktor Internal**

Faktor internal adalah faktor yang berasal dari dalam diri sendiri atau dari pribadi masing-masing. Yang termasuk dalam faktor internal seperti :

##### **1) Faktor Fisik**

Jika seseorang memiliki fisik yang sehat maka kegiatan dapat dilaksanakan dengan baik. Sehat merupakan kebutuhan yang sangat mendasar bagi setiap manusia dalam tatanan kehidupan serta tingkatan kehidupan tanpa mengenal jenis kelamin, umur,

suku, maupun golongan dalam kehidupan dimana terbebas dari penyakit (RB. Asyim & Yulianto, 2022: p.1). Untuk belajar dengan baik juga, seseorang tentunya harus memelihara dan menjaga kesehatannya.

## **2) Faktor Psikologis**

Faktor psikologis adalah faktor yang muncul dari kebiasaan pemikiran serta perasaan peserta didik. Faktor psikologi biasanya dapat digolongkan sebagai berikut :

### **a. Kepercayaan Diri**

Tingkat kepercayaan diri peserta didik dipengaruhi oleh harga diri peserta didik tersebut. konsep diri yang positif akan menghasilkan harga diri dan kepercayaan diri yang positif juga (Musriani, 2023: p.42) Kepercayaan diri adalah bagaimana tentang dapat atau tidaknya mengekspresikan dirinya dalam hal ini adalah positif.

### **b. Intelegensi**

Intelegensi adalah kemampuan seseorang untuk memecahkan suatu masalah. intelegensi dipengaruhi oleh beberapa faktor pendorong yang dapat menunjang seberapa tinggi tingkat intelegensi orang tersebut (Triwulandari & U.S, 2022: p.60). Intelegensi atau kecerdasan merupakan bagaimana cara berpikir seseorang dalam menghadapi dan menyelesaikan masalah yang ada.

### **c. Bakat**

Bakat adalah kemampuan khusus yang menonjol dari berbagai jenis yang dimiliki seseorang (Endriani & Karneli, 2020: p.89). Bakat juga berarti kemampuan yang telah dimiliki dirinya yang mengalir begitu saja, namun jika tidak dikembangkan, kemampuan atau bakat ini bisa saja tidak bisa dikeluarkan secara maksimal.

### **d. Motivasi**

Motivasi adalah serangkaian upaya untuk mempengaruhi tingkah laku orang lain dengan mengetahui terlebih dahulu tentang apa yang membuat orang tersebut tergerak (Wahjono, 2022: p.3). Motivasi merupakan sebuah dorongan untuk dapat bisa menambah kekuatan dalam memunculkan suatu tingkah laku atau perbuatan yang akan dilakukan.

## **b. Faktor Eksternal**

Faktor eksternal adalah faktor yang datangnya dari luar diri sendiri. Ada beberapa faktor eksternal dimana di antaranya :

### **1) Guru**

Guru bisa saja menjadi penghambat pembelajaran. Dari metode mengajar, hubungan guru dengan peserta didik, cara penyampaian materi, ini sangat berpengaruh pada jalannya pembelajaran.

## **2) Sarana dan Prasarana**

Sarana dan prasarana memegang peran penting dalam pembelajaran. Tak terkecuali pada pembelajaran senam lantai yang sangat membutuhkan matras sebagai alat penunjang pelaksanaan pembelajaran.

## **3) Lingkungan Sekolah**

Lingkungan sekolah yang baik akan menghasilkan peserta didik yang baik begitupun sebaliknya, bisa dilihat dari bagaimana lingkungan tersebut dijaga, apakah tempatnya dekat dengan keramaian atau tidak, berada pada lingkungan yang bersih atau tidak, dan tentunya berada pada lingkungan yang sehat hubungan antar masyarakatnya baik diluar maupun dalam sekolah.

Faktor penghambat pembelajaran yang telah dipaparkan di atas juga terjadi pada peserta didik saat pembelajaran Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan. Berbagai macam faktor yang mengakibatkan tidak tercapainya tujuan pembelajaran, tak terkecuali mempengaruhi pelaksanaan pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan pada materi senam.

## **4. Senam**

Senam dapat diartikan sebagai setiap bentuk latihan fisik yang disusun secara sistematis dengan melibatkan gerakan-gerakan yang

terpilih dan terencana untuk mencapai tujuan tertentu (Sriwahyuniati, 2020: p.33). Senam adalah bentuk latihan fisik yang secara sistematis disusun dengan gerakan yang terpilih dan terencana untuk mencapai tujuan seperti daya tahan tubuh, kekuatan, kelentukan, koordinasi, membentuk prestasi, membentuk tubuh yang ideal, serta memelihara kesehatan tubuh (Sulfian et al., 2022: p.1025).

Senam adalah latihan tubuh yang dipilih dan diciptakan dengan sengaja dan berencana, disusun secara sistematis dan metodis dengan tujuan membentuk dan mengembangkan pribadi keseluruhan yang harmonis (Nurchahyo et al., 2023: p.3). Senam memiliki 2 pengertian (Soedjatmo, 1977: p.10), yang pertama *gymnastics*, adalah senam yang dipertandingkan (senam artistik), meliputi senam lantai dan senam perkakas, misalnya: gelang-gelang, palang tunggal, palang sejajar, kuda-kuda, balok titian. Kemudian yang kedua *calisthenics* atau senam dasar, yaitu bentuk latihan sederhana sebagai dasar untuk memberikan latihan pada kelompok otot. Senam jasmani, senam tera, senam sehat Indonesia juga termasuk dalam *calisthenics*.

Berdasarkan kutipan di atas dapat diartikan senam adalah serangkaian gerakan Latihan fisik yang dilakukan secara teratur dan sistematis untuk meningkatkan keterampilan motorik, fleksibilitas, kekuatan otot, serta kebugaran fisik. Senam sangat penting untuk pembentukan kelenturan tubuh, yang menjadi arti penting bagi kelangsungan hidup manusia. Berbagai jenis gerakan senam yang ada, di

antaranya ada senam aerobik, senam jantung sehat, senam kesegaran jasmani, senam lansia, senam lantai, dan lainnya (Adi, 2018: p.5). Dalam Pendidikan, pembelajaran senam yang diajarkan yakni: senam *aerobic*, ritmik, SKJ, dan senam lantai.

## 5. Senam Lantai

Senam lantai adalah satu rumpun senam. Sesuai dengan istilah lantai, gerakan-gerakan atau bentuk latihannya dilakukan di lantai. Jadi lantai atau matras yang merupakan alat yang dipergunakan (Muhajir, 2014: p.25). Senam lantai adalah latihan senam yang dilakukan pada matras, unsur-unsur gerakannya terdiri dari mengguling, melompat, meloncat, berputar di udara, menumpu dengan tangan atau kaki untuk mempertahankan sikap seimbang atau pada saat meloncat ke depan atau belakang (Kurniawan & Sugiarto, 2019: p.37).

Dalam senam lantai ada beberapa jenis gerakan, seperti guling depan, guling belakang, berdiri dengan tangan, gerakan meroda, berdiri dengan kepala. Sejalan dengan macam-macam bentuk gerakan senam lantai antara lain: guling ke depan, guling ke belakang, lompat harimau, meroda, *handstand*, *headstand*, *back handspring*, *stood*, *round off*, *kip*, *neck kip*, *head kip*, kayang, sikap lilin, salto, dan lain-lain (Kurniawan & Sugiarto, 2019: p.38). Untuk materi pembelajaran senam lantai yang diajarkan di sekolah biasanya dimulai dari gerakan yang sederhana, namun memerlukan koordinasi tubuh yang baik, seperti gerakan senam lantai guling depan.



Senam lantai adalah kegiatan yang dilakukan dalam pembelajaran senam, dimana pelaksanaannya melibatkan kerjasama seluruh komponen tubuh. Senam lantai sering kali menekankan fleksibilitas, kekuatan, keseimbangan, koordinasi, dan keanggunan gerakan. Senam lantai dapat dilakukan secara individu atau dalam kelompok, dan sering menjadi bagian dari program olahraga, latihan fisik, atau senam kompetitif.

## 6. Guling Depan

Guling depan adalah gerakan menggelinding ke depan, dengan posisi badan harus membulat, kaki dilipat, lutut melekat pada dada, kepala ditundukkan sampai dagu melekat didada (Natalis Nggaa, 2022: p.34). Guling depan adalah berguling ke depan atas bagian belakang badan (tengkuk, punggung, pinggang, dan panggul bagian belakang), tahap melakukan guling depan adalah sebagai berikut :

### **Gambar 1. Langkah Guling Depan Sumber : Putri, 2021: p.22**



#### 1) Tahap Persiapan

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

2) Tahap Gerakan

Angkat pinggul ke atas sampai teras kaki telah lurus, masukkan kepala di antara kedua lengan sampai Pundak menempel pada matras. Kemudian gulingkan badan berurutan mulai dari tengkuk, punggung, pinggang, dan panggul bagian belakang menyentuh matras.

3) Akhir Gerakan

Kembali pada sikap jongkok, kedua tangan lurus ke depan, pandangan juga lurus ke depan (Suryarini, 2019: p.23)

Cara melakukan senam lantai guling depan meliputi sikap awalan jongkok posisi berhadapan dengan arah gerakan, kedua telapak tangan disamping telinga menghadap ke bawah, tolakkan badan ke depan, kembali berjongkok, kemudian berdiri semula (Ruslan & Huda, 2019: pp.11-12).

Berdasarkan beberapa kutipan di atas, dapat disimpulkan guling depan merupakan salah satu macam gerakan yang ada pada senam lantai, didalamnya terdapat serangkaian gerakan mengguling ke depan, mulai dari sikap bersiap pada awalan, pelaksanaan mengguling, serta gerakan akhir setelah mengguling.

## **7. Karakteristik Peserta Didik Kelas VII**

Peserta didik kelas VII masuk dalam klasifikasi masa remaja awal. Dalam masa remaja keadaan tubuh mengalami pertumbuhan dan perkembangan yang pesat baik fisik maupun psikis. Remaja memiliki peran penting dalam perkembangan tubuh yang tidak mudah. Mereka diharuskan mendapat identitas diri yang positif supaya dapat berkembang sebagai dewasa yang sehat dan produktif (Nurdin et al., 2019: p.147). Masa remaja merupakan perubahan perkembangan antara

masa kanak-kanak dan masa dewasa yang mengarah pada perubahan fisik, kognitif, dan psikososial. Perubahan mental yang terjadi pada remaja meliputi kehidupan intelektual, emosional, dan sosial (Pratama & Sari, 2021: p.2).

Peserta didik SMP memerlukan kematangan emosi sehingga mempunyai kemampuan dalam mengontrol emosi secara baik dan mampu untuk mengendalikan emosi yang saat ini ada pada dirinya sehingga peserta didik dapat berpikir untuk kedua kalinya dalam bertindak (Hastutiningtyas et al., 2021: p.41). Kemampuan mengontrol emosional peserta didik di SMP dimiliki untuk dapat mengelola perasaan. Kegiatan tersebut adalah pembiasaan yang dilakukan untuk membiasakan kegiatan yang dalam kehidupan sehari-hari (Hastutiningtyas et al., 2021: p.42). Memahami karakteristik peserta didik SMP dapat membantu guru merancang pengalaman belajar yang lebih efektif, relevan, dan memotivasi bagi peserta didik mereka.

## **8. Faktor penghambat pembelajaran senam lantai guling depan kelas VII SMP Negeri 3 Selomerto Wonosobo**

Materi senam lantai guling depan pada pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan diberikan pada tingkat SD, SMP, SMA, hingga perguruan tinggi yang linier dalam pembelajaran materi tersebut. Tak terkecuali di SMP Negeri 3 Selomerto yang melaksanakan pembelajaran senam lantai guling depan pada peserta didik kelas VII. Materi diberikan pada pertengahan semester, dalam penyampaianya,

guru memberikan pengertian terlebih dahulu kemudian mencontohkan gerakan dari awal hingga akhir gerakan. Selanjutnya peserta didik dipersilahkan untuk mencoba dahulu melakukan gerakan tersebut. Saat pelaksanaan pembelajaran senam lantai guling depan, masih ada peserta didik yang belum bisa melakukan. Ada beberapa faktor, faktor internal maupun eksternal. Faktor internal sendiri dari faktor jasmani dan psikologi, dimana dalam faktor psikologis ini bisa terjadi pada faktor kepercayaan diri, intelegensi, bakat, dan motivasi, kemudian untuk faktor eksternal bisa datang dari guru, sarana dan prasarana, serta lingkungan sekolah. Dari beberapa faktor tersebut perlu untuk diteliti untuk dapat mengetahui faktor penyebab peserta didik tidak bisa melaksanakan pembelajaran senam lantai guling depan dengan baik.

## **B. Hasil Penelitian yang Relevan**

Penelitian yang relevan diperlukan untuk dapat dijadikan dasar pengajuan hipotesis penelitian. Penelitian yang relevan terkait penelitian ini yaitu sebagai berikut :

1. Penelitian oleh Ade Prasetyo dengan judul “Hambatan Peserta didik Kelas VII Belajar Senam Lantai Guling Depan Dalam Pembelajaran Penjasorkes di SMP Muhammadiyah 2 Depok Tahun Ajaran 2016/2017”. Penelitian ini menggunakan penelitian deskriptif kuantitatif, dengan metode survei. Teknik pengambilan data menggunakan angket. Subjek yang digunakan dalam penelitian ini yaitu peserta didik kelas VII SMP Muhammadiyah 2 Depok Sleman,

yang terdiri dari kelas VII A 9 peserta didik, kelas VII B 11 peserta didik, kelas VII C 10 peserta didik, sehingga keseluruhan ada 30 responden. Nilai validitas dari 35 item tes terdapat 26 pernyataan yang dinyatakan valid. Teknik analisis data yang digunakan adalah deskriptif dalam bentuk persentase dengan dibagi menjadi 5 kategori. Dimana hasil yang diperoleh sejumlah 3 peserta didik atau sebesar (10%) mengalami hambatan belajar guling depan dalam kategori sangat tinggi, 3 peserta didik atau sebesar (10%) mengalami hambatan belajar guling depan dalam kategori tinggi, 16 peserta didik atau sebesar (53,333%) mengalami hambatan belajar guling depan dalam kategori cukup, 7 peserta didik atau sebesar (23,333%) mengalami hambatan belajar guling depan dalam kategori rendah, dan 1 peserta didik atau sebesar (3,334%) mengalami hambatan belajar guling depan dalam kategori sangat rendah. Dengan begitu dapat disimpulkan bahwa hambatan peserta didik kelas VII yang belajar senam lantai guling depan dalam pembelajaran penjasorkes di SMP Muhammadiyah 2 Depok secara keseluruhan memiliki kategori cukup atau kesulitan sedang.

2. Penelitian Iqbal Viki Ardiyansyah dengan judul “Faktor-Faktor Penghambat Proses Pembelajaran Senam Lantai Pada Pelajar Putri Di SMP Negeri Kelas VIII Se-Kabupaten Tegal”. Penelitian ini menggunakan metode penelitian deskriptif dengan metode survei dan instrumen penelitian menggunakan angket. Populasi dalam penelitian

ini SMP Negeri Kelas VIII Se-Kabupaten Tegal. Sampel yang digunakan adalah 17 SMP Negeri yang terdiri dari 17 guru pendidikan jasmani dan 86 pelajar putri. Teknik analisis yang digunakan yaitu statistik dengan persentase. Hasil penelitian menunjukkan faktor-faktor penghambat proses pembelajaran senam lantai pada pelajar putri di SMP Se-Kabupaten Tegal, faktor penghambat paling dominan berasal dari faktor internal yaitu pada faktor jasmani sebesar 43,7% (tinggi), faktor kelelahan 31,0% (tinggi), faktor psikologis 41,7% (tinggi). Sedangkan faktor eksternal yang paling dominan yaitu dari faktor masyarakat, sebesar 43,7% (sedang).

3. Penelitian dari Larasati Azizah Suryarini dengan judul “Faktor Hambatan Peserta Didik Kelas V dalam Pembelajaran Senam Artistik (guling depan) di SD Negeri Baturetno Kapanewon Banguntapan Kabupaten Bantul”. Penelitian ini merupakan jenis penelitian kuantitatif, dengan metode yang digunakan yaitu survei, dan instrumennya menggunakan kuesioner. Sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah peserta didik kelas V dalam pembelajaran senam artistik (guling depan) di SD Negeri Baturetno Kapanewon Banguntapan Kabupaten Bantul dengan jumlah 48 responden. Teknik analisis data menggunakan persentase. Hasil penelitian dimana faktor hambatan peserta didik kelas V dalam pembelajaran senam artistik (guling depan) di SD Negeri Baturetno Kapanewon Banguntapan Kabupaten Bantul Sebagian besar masuk dalam kategori tinggi dengan

persentase 29,17%, kategori rendah dengan persentase 29,17, kategori sedang dengan persentase 27,08%, kategori sangat rendah dengan persentase 6,25%. Dari hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa hambatan peserta didik kelas V dalam pembelajaran senam artistik (guling depan) di SD Negeri Baturetno Kapanewon Banguntapan Kabupaten Bantul adalah berkategori tinggi.

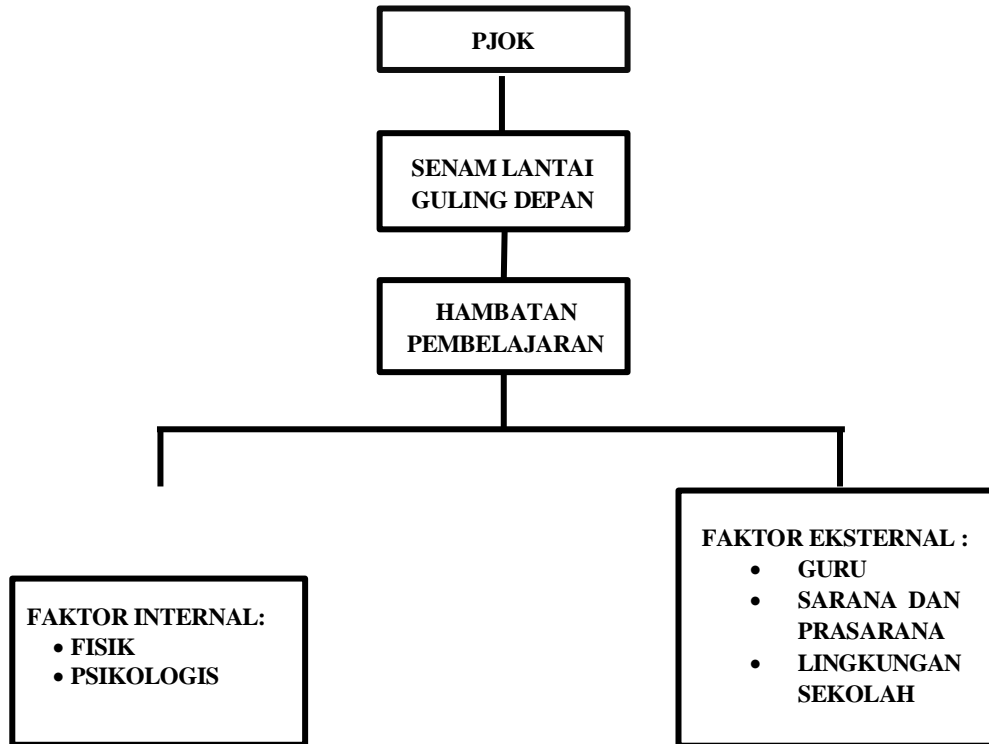
### **C. Kerangka Berpikir**

Pendidikan jasmani olahraga dan Kesehatan merupakan salah satu mata pelajaran yang wajib diberikan pada proses belajar peserta didik, dengan tujuan tercapainya kebugaran dan kesehatan jasmani pada setiap individu sehingga memiliki keterampilan berpikir kritis, stabilitas emosional, keterampilan sosial, penalaran dan tindakan moral melalui aktivitas jasmani dan olahraga, memberikan wadah bagi peserta didik supaya dapat terlibat langsung dalam upaya mengaktifkan olah tubuh, mengartikan bahwa seberapa pentingnya kesehatan. Ada berbagai cabang olahraga yang diajarkan dan diberikan pada saat pembelajaran, salah satunya senam lantai. Pada pelaksanaannya masih ada peserta didik yang belum bisa melaksanakan praktik senam lantai guling depan, ada faktor- faktor yang memengaruhinya, diantaranya faktor internal yang terdiri dari faktor fisik dan psikologis, juga faktor eksternal yang terdiri dari guru, sarana dan prasarana, serta lingkungan sekolah.

Oleh karena itu perlu untuk dilakukan penelitian supaya dapat diketahui faktor-faktor mana yang menjadi pengambat pelaksanaan pembelajaran senam lantai guling depan, setelah diketahui diharapkan nantinya dapat menjadi bahan evaluasi dan pertimbangan untuk langkah

yang akan dilakukan berikutnya.

**Gambar 2. Kerangka Berpikir**





## **BAB III**

### **METODE PENELITIAN**

#### **A. Jenis Penelitian**

Jenis penelitian yang digunakan yaitu deskriptif kuantitatif dengan judul “Faktor Penghambat Pelaksanaan Pembelajaran Senam Lantai Guling Depan Pada Peserta Didik Kelas VII SMP Negeri 3 Selomerto Wonosobo”. Deskriptif kuantitatif merupakan jenis penelitian dengan cara mendeskripsikan, meneliti, serta menjelaskan sesuatu yang dipelajari diperoleh apa adanya, dan menarik kesimpulan dari fenomena yang dapat diamati dengan menggunakan angka-angka (Trinuryono et al., 2020: p.70). Metode yang digunakan adalah survei, dalam memilih metode untuk penelitian ini telah disesuaikan dengan tujuan penelitian, dimana tujuan dari penelitian ini untuk mengetahui faktor penghambat pada pembelajaran senam lantai guling depan.

#### **B. Tempat dan Waktu Penelitian**

##### **1. Tempat Penelitian**

Penelitian ini dilakukan di SMP Negeri 3 Selomerto yang terletak di Kabupaten Wonosobo. Penelitian dengan judul “Faktor Penghambat Pelaksanaan Pembelajaran Senam Lantai Guling Depan Pada Peserta Didik Kelas VII SMP Negeri 3 Selomerto Wonosobo”.

##### **2. Waktu Penelitian**

Penelitian dilaksanakan pada 24 Januari sampai 22 Mei 2024.

### **C. Populasi dan Sampel Penelitian**

Populasi penelitian adalah semua anggota kelompok manusia, binatang, peristiwa, atau benda yang tinggal bersama dalam suatu tempat secara terencana yang menjadi target kesimpulan dari hasil akhir suatu penelitian (Amin et al., 2023: p.18). Populasi yang digunakan pada penelitian ini yaitu peserta didik kelas VII di SMP Negeri 3 Selomerto, Kabupaten Wonosobo. Populasi penelitian berjumlah 42 peserta didik yang telah melaksanakan pembelajaran senam lantai guling depan dengan keseluruhan menjadi sampel penelitian, sehingga dinamakan sampel jenuh. Menurut Amini & Wirman (2021: p.56), sampel jenuh memiliki arti yaitu mengambil sampel dari seluruh anggota populasi tanpa mengurangi jumlah populasi. Teknik ini digunakan saat seluruh populasi dilibatkan menjadi sampel atau dengan kata lain jika besar sampel sama dengan populasi yang ada.

### **D. Definisi Operasional Variabel**

Variabel penelitian merupakan objek yang dimiliki pada diri subjek. Objek penelitian dapat berupa orang, benda, transaksi, atau kejadian yang dikumpulkan dari subjek penelitian yang menggambarkan suatu kondisi atau nilai masing-masing subjek penelitian (Ulfah et al., 2021: p.342). Variabel dalam penelitian ini adalah faktor-faktor penghambat yang mempengaruhi pembelajaran senam lantai guling depan pada peserta didik kelas VII di SMP Negeri 3 Selomerto.

Faktor penghambat adalah kemungkinan-kemungkinan yang dapat mempengaruhi jalannya suatu rencana, didalamnya terdapat faktor internal dan eksternal. Faktor internal terdiri dari faktor fisik dan psikologis. Sedangkan faktor terdiri dari faktor guru, sarana dan prasarana, serta faktor lingkungan sekolah. Pengumpulan data yang digunakan yaitu metode survei menggunakan angket.

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

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

Teknik pengumpulan data adalah metode yang digunakan untuk mengumpulkan data dalam penelitian. Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah survey. Cara pengambilan data yaitu pada saat setelah peserta didik melaksanakan pembelajaran PJOK, peneliti membagikan angket, kemudian menjelaskan sedikit sesuai yang tertius pada angket, selanjutnya peserta didik diarahkan untuk mengisi angket sesuai dengan kondisi masing-masing dalam waktu 10 menit. Setelah itu peneliti mengumpulkan kembali angket yang tadi sudah diisi oleh peserta didik.

### **2. Instrumen Pengumpulan Data**

Instrumen digunakan untuk mengumpulkan data dan mengukur objek suatu variabel penelitian (Adisti Yuliastrin et al., 2023: p.285). instrumen yang digunakan yaitu angket. Angket atau kuesioner adalah alat yang digunakan untuk mengumpulkan data melalui serangkaian pertanyaan yang dirancang dengan tujuan mengukur variabel penelitian (Ardiyansyah *et al*, 2023: p. 2). Selanjutnya akan disajikan kisi-kisi instrumen pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian:

**Tabel 1. Kisi-kisi Instrumen Penelitian**

Variabel	Faktor	Indikator	Nomor Pernyataan
Faktor Penghambat Pelaksanaan Senam Lantai Guling Depan Peserta Didik Kelas VII SMP Negeri 3 Selomerto Wonosobo	Internal	Fisik	1*, 2, 3*, 4, 5, 6*
		Psikologis	7*, 8, 9*, 10*, 11, 12, 13*
	Eksternal	Guru	14, 15, 16*, 17*, 18, 19
		Sarana Prasarana	20, 21, 22*, 23, 24, 25*
		Lingkungan Sekolah	26*, 27, 28*, 29, 30

Keterangan :

Tanda \*: Pernyataan Negatif

Angket ini menggunakan skala likert, sebuah metode pengukuran yang digunakan untuk menilai sikap, pendapat, atau persepsi individu terhadap pernyataan atau pertanyaan tertentu dalam bentuk tingkatan. Skala Likert biasanya terdiri dari 5 tingkat pernyataan, dimana berisi sangat setuju, setuju, ragu-ragu, tidak setuju, dan sangat tidak setuju. Skala likert menyediakan fleksibilitas yang tinggi karena petunjuk skala dapat beragam sesuai dengan pernyataan yang digunakan dalam penelitian terkait (Sari, 2021: p.76). Penelitian ini menggunakan skala likert yang telah dimodifikasi, pernyataan atau item diikuti oleh pilihan jawaban yang mencerminkan tingkat setuju, sangat setuju, tidak setuju, dan sangat tidak setuju. Adapun kisi-kisi setiap jawaban pada setiap pernyataan yang memiliki bobot skor bernilai 4, 3, 2, 1, seperti pada tabel berikut:

**Tabel 2. Alternatif Jawaban dan Penskoran**

Alternatif Jawaban	Skor Pernyataan	
	Positif	Negatif
Sangat Setuju (SS)	4	1
Setuju (S)	3	2
Tidak Setuju (TS)	2	3
Sangat Tidak Setuju (STS)	1	4

## **F. Validitas dan Reliabilitas Instrumen**

### **1. Uji Coba Instrumen**

Sebelum angket digunakan untuk penelitian, angket di uji cobakan terlebih dahulu di SMP Negeri 1 Selomerto Wonosobo, dengan jumlah 31 peserta didik dan 30 butir pernyataan. Uji coba dilaksanakan di SMP Negeri 1 Selomerto Wonosobo dimaksudkan karena peserta didik di sana memiliki karakteristik yang hampir sama seperti peserta didik di SMP Negeri 3 Selomerto sebagai objek penelitian. Setelah dilakukan uji coba kemudian pernyataan angket atau instrumen akan diuji validitas dan reliabilitasnya.

### **2. Validitas Instrumen**

Validitas berasal dari kata *validity* yang memiliki arti sejauh mana akurasi atau ketepatan suatu tes atau skala dalam menjalankan fungsi pengukurannya. Uji validitas merupakan pengujian kelayakan. Suatu instrumen penelitian yang telah dinyatakan valid memiliki makna instrumen tersebut dapat mengukur variabel yang diukur (Puspitasari & Febrinita, 2021: p.78). Uji validitas yang digunakan adalah experts judgment, dimana dengan berkonsultasi kepada ahli, dalam penelitian ini adalah dosen pembimbing.

Untuk menguji validitas instrumen digunakan Teknik produk momen atau dikenal juga dengan korelasi pearson, dengan taraf 5% atau 0,05, setelah uji coba terkumpul data dianalisis menggunakan bantuan

program SPSS 29. Berikut adalah rumus pada korelasi produk momen

(Fadli et al, 2023: p.1737) :

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

Keterangan :

$r_{xy}$	= Koefisien korelasi antara skor butir dan skor total
$N$	= Jumlah subjek penelitian
$\sum X$	= Jumlah skor butir
$\sum Y$	= Jumlah skor total
$\sum XY$	= Jumlah perkalian antara skor butir dengan skor total
$\sum X^2$	= Jumlah kuadrat skor butir
$\sum Y^2$	= Jumlah kuadrat skor total

Suatu butir instrumen dinyatakan valid, apabila nilai  $r_{xy} \geq r_{tabel}$ . Begitu sebaliknya, suatu butir instrumen dinyatakan tidak valid apabila nilai  $r_{xy} < r_{tabel}$ . Pada penelitian ini dilakukan uji coba kepada 31 peserta didik kelas VII SMP Negeri 1 Selomerto dengan total pernyataan pada lembar angket kuesioner berjumlah 30 butir pernyataan, dimana didalamnya ada 13 soal pada indikator internal dan 17 soal pada indikator eksternal. Analisis validitas akan dilakukan pada setiap butir pernyataan dari setiap variabel. Hasil dari analisis validasi instrumen akan menunjukkan nilai korelasi antara skor item dan skor total. Nilai korelasi tersebut kemudian dibandingkan dengan nilai  $r_{tabel}$  pada taraf signifikansi 5% dengan jumlah data (n) 31 yaitu 0,349. Pada lembar angket variabel internal (in), nilai korelasi pada butir nomor 3, 5, 7, 12, dan 13 menunjukkan nilai kurang dari 0,349. Pada lembar angket variabel eksternal (ek), nilai korelasi pada butir nomor 25.

Berdasarkan hasil di atas, maka dapat disimpulkan bahwa butir-butir tersebut tidak memiliki korelasi dengan skor total, yang berarti bahwa butir-butir tersebut dinyatakan tidak valid sehingga harus dikeluarkan. Di sisi lain, butir pernyataan yang memiliki nilai korelasi lebih dari 0,349 dinyatakan valid. Butir yang dinyatakan tidak valid selanjutnya dihilangkan dalam instrumen penelitian. Berikut adalah tabel ringkasan hasil uji validitas instrumen.

**Tabel 3. Hasil Uji Validitas Instrumen**

Variabel	Jumlah Butir Semula	Nomor Butir yang Tidak Valid	Jumlah Butir yang Tidak Valid	Jumlah Butir yang Valid
Internal	13	7, 12, 13	3	10
Eksternal	17	14, 15, 25, 26, 28, 29	6	11
Jumlah	30	9	9	21

**Tabel 4. kisi-kisi instrumen setelah uji validitas**

Variabel	Faktor	Indikator	Nomor Pernyataan
Faktor Penghambat Pelaksanaan Senam Lantai Guling Depan Peserta Didik Kelas VII SMP Negeri 3 Selomerto Wonosobo	Internal	Fisik	1*, 2, 3*, 4, 5, 6*
		Psikologis	7, 8*, 9*, 10
	Eksternal	Guru	11*, 12*, 13, 14
		Sarana Prasarana	15, 16, 17*, 18, 19
		Lingkungan Sekolah	20, 21

Keterangan :

Tanda \*: Pernyataan Negatif

Setelah dilakukan uji validitas, angket tersebut digunakan sebagai instrumen pengambilan data sesungguhnya, yang artinya pengambilan data pada penelitian faktor penghambat pelaksanaan pembelajaran senam lantai peserta didik kelas VII SMP Negeri 1 Selomerto Wonosobo, menggunakan butir yang sah dari instrumen uji

validitas, sedangkan untuk butir yang gugur maka tidak digunakan pada instrumen yang akan digunakan dalam pengambilan data penelitian.

### 3. Reliabilitas Instrumen

Uji reliabilitas merupakan sebuah uji yang digunakan untuk mengetahui apakah suatu kuesioner yang digunakan dalam pengumpulan data reliabel atau tidak (Dewi & Sudaryanto, 2020: p.75). Uji reliabilitas dilakukan dengan *Cronbach Alpha*, Teknik ini digunakan untuk instrumen angket. Rumus koefisien *Cronbach Alpha* sebagai berikut :

$$r_i = \frac{k}{(k-1)} \left\{ 1 - \frac{\sum s_i^2}{s_t^2} \right\}$$

K : koefisien reliabilitas *Cronbach Alpha*

$\sum s_i^2$  : jumlah item soal

$s_t^2$  : jumlah varian skor tiap item

Setelah diketahui nilai reliabilitas instrumen, untuk menginterpretasinya perlu digunakan pedoman untuk memberikan interpretasi terhadap koefisien korelasi yaitu sebagai berikut:

**Tabel 5. Pedoman Interpretasi Koefisien Korelasi (Sugiyono, 2017: p.231)**

Interval Koefisien	Tingkat Hubungan
0,00 – 0,199	Sangat rendah
0,20 – 0,399	Rendah
0,40 – 0,599	Sedang
0,60 – 0,799	Kuat
0,80 – 1,000	Sangat kuat



Nilai uji reliabilitas yang telah diperoleh kemudian dilakukan interpretasi dengan memperhatikan pedoman di atas. Berdasarkan pedoman tersebut, instrumen dapat dikatakan reliabel jika nilai koefisien *Cronbach Alpha* lebih dari 0,60 (Ghozali dalam Herman, 2022: p.61).

Berdasarkan hasil uji reliabilitas instrumen dengan rumus *Cronbach's Alpha* diperoleh nilai koefisien pada variabel faktor penghambat yang mempengaruhi pembelajaran senam lantai guling depan sebesar 0,879, sehingga dapat disimpulkan bahwa instrumen dalam penelitian ini reliabel. Adapun ringkasan hasil uji reliabilitas dengan rumus *Cronbach Alpha* dapat dilihat pada tabel berikut:

**Tabel 6. Hasil Uji Reliabilitas**

Variabel	<i>Cronbach Alpha</i>	Interpretasi
Faktor Penghambat	0,879	Sangat Kuat

#### **G. Teknik Analisis Data**

Teknik analisis data adalah cara pengelolaan data yang telah terkumpul dengan cara mengidentifikasi, mengklasifikasikan, serta menyusun data. Teknik analisis data merupakan upaya mencari dan menata secara sistematis hasil observasi, wawancara, dan hasil lainnya untuk meningkatkan pemahaman peneliti tentang kasus yang diteliti dan menyajikannya dalam temuan bagi orang lain (Widyaiswara BPSDM Provinsi Maluku Utara, 2022: p.64).

Teknik analisis dalam penelitian ini menggunakan Teknik analisis deskriptif kuantitatif, penyajian melalui tabel, grafik, perhitungan

penyebaran data melalui perhitungan rata-rata dan standar deviasi, perhitungan persentase. Untuk mengetahui nilai rata-rata kategori skor dalam penelitian ini, maka dilakukan pengkategorian berdasarkan interval, menggunakan Penilaian Acuan Norma (PAN). PAN merupakan penilaian dengan pendekatan klasik karena tampilan hasil belajar siswa pada suatu tes dibandingkan dengan penampilan siswa yang lain yang mengikuti tes yang sama (Ngatman, 2017: p.70). Pedoman PAN akan disajikan dalam bentuk tabel sebagai berikut :

**Tabel 7. Pedoman Penilaian Acuan Norma (Ngatman, 2017: p.77)**

Rentangan Norma	Nilai	% (teoritis)
X + 1,5 SD Ke atas	4 (sangat tinggi)	6,68%
X + 0,5 SD s/d, X + 1,5 SD	3 (tinggi)	24,47%
X - 0,5 SD s/d, X + 0,5 SD	2 (sedang)	38,30%
X - 1,5 SD s/d, X - 0,5 SD	1 (rendah)	24,47%
Kurang dari X - 1,5 SD	0 (sangat rendah)	6,68%

Cara perhitungan analisis data untuk mengetahui besarnya frekuensi relatif persentase, sebagai berikut (Sudijono, 2011: p.43):

$$P = F/N \times 100\%$$

Keterangan:

P : Angka Persentase (%)

f : Frekuensi yang sedang dicari persentasenya

N : Jumlah responden

## BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

### A. Hasil Penelitian

Hasil penelitian tentang faktor penghambat pembelajaran senam lantai guling depan peserta didik kelas VII SMP Negeri 3 Selomerto Wonosobo, perlu dideskripsikan terlebih dahulu faktor yang menghambat yang terdiri dari faktor eksternal dan faktor internal. Faktor internal dibagi menjadi dua indikator, yaitu faktor fisik dan psikologi. Sedangkan faktor eksternal terdiri dari faktor guru, sarana dan prasarana, serta lingkungan sekolah. Dalam penelitian ini diukur dengan 21 butir pernyataan. Hasil analisis statistik data penelitian secara keseluruhan dapat dilihat sebagai berikut ini:

**Tabel 8. Hasil Analisis Keseluruhan**

Keterangan	Nilai
<i>Mean</i>	60,5
<i>Median</i>	60,5
<i>Mode</i>	60
<i>Std. deviation</i>	4,26
<i>Minimum</i>	50
<i>Maximum</i>	73

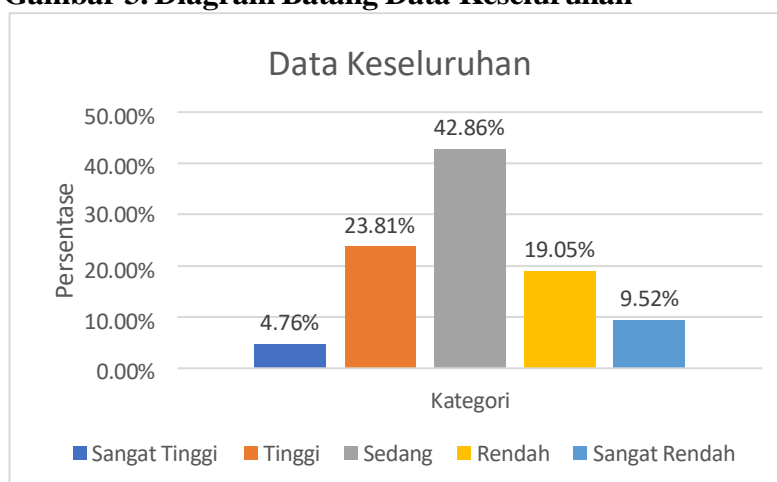
Distribusi hasil penelitian hambatan peserta didik kelas VII dalam pembelajaran senam lantai materi guling depan di SMP Negeri 3 Selomerto Wonosobo keseluruhan memiliki perolehan hasil skor maksimal sebesar 73; skor minimal sebesar 50. Data hasil tersebut dapat disajikan dalam distribusi frekuensi seperti pada tabel berikut ini:

**Tabel 9. Distribusi Frekuensi Keseluruhan**

Interval	Kategori	Frekuensi	Persentase
$X \geq 66,89$	Sangat tinggi	2	4,76%
62,63 - 66,89	Tinggi	10	23,81%
58,37 - 62,63	Sedang	18	42,86%
54,11 - 58,37	Rendah	8	19,05%
$54,11 \leq X$	Sangat rendah	4	9,52%
Jumlah		42	100%

Hasil penelitian tersebut kemudian ditampilkan dalam bentuk diagram yang dapat dilihat pada gambar berikut ini:

**Gambar 3. Diagram Batang Data Keseluruhan**



Berdasarkan tabel di atas memaparkan bahwa hambatan peserta didik kelas VII dalam pembelajaran senam lantai guling depan di SMP Negeri 3 Selomerto Wonosobo Sebagian besar masuk dalam kategori sedang dengan persentase 42,86%, kemudian kategori tinggi dengan persentase 23,81%, kategori rendah dengan persentase 19,05%, kategori sangat rendah dengan persentase 9,52%, dan kategori sangat tinggi dengan persentase 4,76%. Hasil tersebut dapat diartikan bahwa Sebagian hambatan peserta didik kelas

VII dalam pembelajaran senam lantai guling depan di SMP Negeri 3 Selomerto Wonosobo dinyatakan sedang.

Identifikasi faktor penghambat pembelajaran senam lantai guling depan peserta didik kelas VII SMP Negeri 3 Selomerto Wonosobo didasarkan pada faktor yang mempengaruhinya yang dapat diuraikan sebagai berikut:

#### 1. **Faktor Internal**

Data mengenai faktor internal didapat dari hasil angket yang sebelumnya telah divalidasi, dengan hasil soal valid berjumlah 10 butir pernyataan. Keseluruhan butir pernyataan pada faktor internal terdapat perolehan hasil skor maksimal sebesar 33; skor minimal sebesar 19. Data hasil tersebut dapat disajikan dalam distribusi frekuensi seperti pada tabel berikut ini:

**Tabel 10. Hasil Analisis Faktor Internal**

Keterangan	Nilai
<i>Mean</i>	26,7
<i>Median</i>	27,5
<i>Mode</i>	29
<i>Std. deviation</i>	3,8
<i>Minimum</i>	19
<i>Maximum</i>	33

Data hasil penelitian pada faktor internal dapat disajikan dalam distribusi frekuensi seperti pada tabel berikut ini :

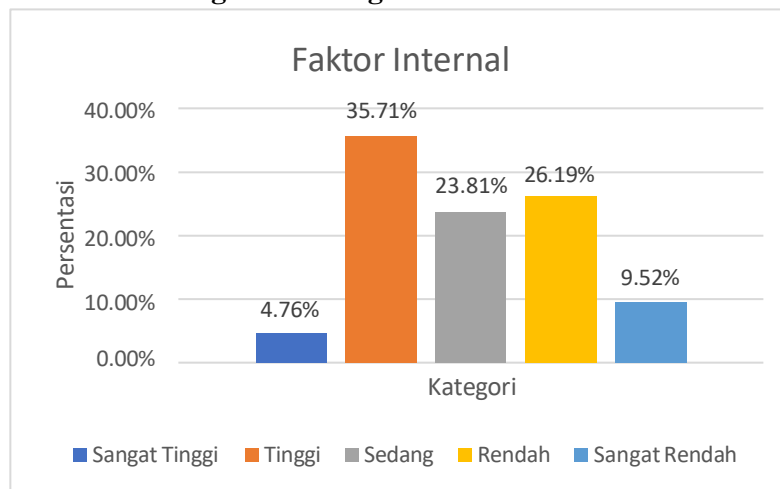
**Tabel 11. Distribusi Frekuensi Faktor Internal**

Interval	Kategori	Frekuensi	Persentase
$X \geq 31,7$	Sangat tinggi	2	4,76%
28,9 – 31,7	Tinggi	15	35,71%
25,1 – 28,9	Sedang	10	23,81%
21,3 – 25,1	Rendah	11	26,19%
$21,3 \leq X$	Sangat rendah	4	9,52%
Jumlah		42	100%

Berdasarkan tabel di atas dipaparkan bahwa hambatan peserta didik kelas VII dalam pembelajaran senam lantai guling depan di SMP Negeri 3 Selomerto Wonosobo berdasar faktor internal masuk dalam kategori tinggi. Secara rinci dapat dijabarkan dengan jumlah 2 peserta didik persentase sebesar 4,76% dalam kategori sangat tinggi, 15 peserta didik persentase sebesar 35,71% dalam kategori tinggi, 10 peserta didik persentase sebesar 23,81% dalam kategori sedang, 11 peserta didik persentase sebesar 26,19% dalam kategori rendah, serta 4 peserta didik persentase sebesar 9,52% dalam kategori sangat rendah.

Apabila dilihat dari frekuensi pada setiap kategori, dapat disimpulkan bahwa indikator faktor internal memiliki tingkat kesulitan atau hambatan yang sedang dalam pembelajaran senam lantai guling depan. Hasil penelitian pada faktor internal kemudian ditampilkan dalam bentuk diagram yang dapat dilihat pada gambar berikut ini:

**Gambar 4. Diagram Batang Faktor Internal**



**a. Fisik**

Data mengenai indikator fisik didapat dari hasil angket yang sebelumnya telah divalidasi, dengan hasil soal valid berjumlah 6 butir pernyataan. Keseluruhan butir pernyataan pada indikator fisik terdapat perolehan hasil skor maksimal sebesar 20; skor minimal sebesar 11. Data hasil tersebut dapat disajikan dalam distribusi frekuensi seperti pada tabel berikut ini:

**Tabel 12. Hasil Analisis Indikator Fisik**

Keterangan	Nilai
<i>Mean</i>	16,29
<i>Median</i>	16
<i>Mode</i>	16
<i>Std. deviation</i>	2
<i>Minimum</i>	11
<i>Maximum</i>	20

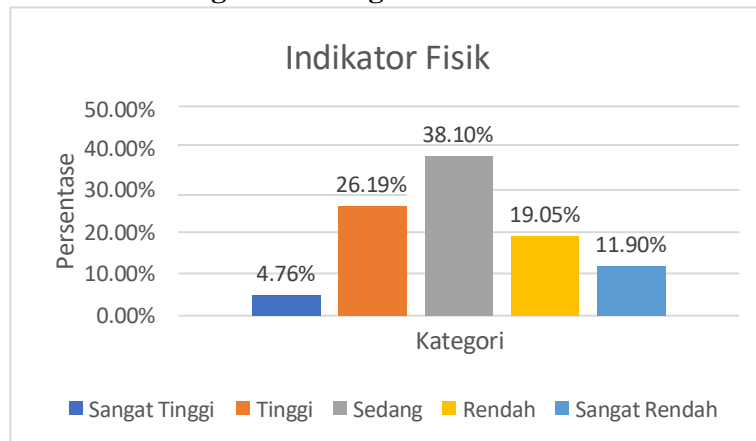
Data hasil penelitian pada indikator fisik dapat disajikan dalam distribusi frekuensi seperti pada tabel berikut ini:

**Tabel 13. Distribusi Frekuensi Indikator Fisik**

Interval	Kategori	Frekuensi	Persentase
$X \geq 19,4$	Sangat tinggi	2	4,76%
17,3 – 19,37	Tinggi	11	26,19%
15,3 – 17,3	Sedang	16	38,1%
13,2 – 15,3	Rendah	8	19,05%
$13,2 \leq X$	Sangat rendah	5	11,9%
Jumlah		42	100%

Hasil penelitian pada indikator fisik kemudian ditampilkan dalam bentuk diagram yang dapat dilihat pada gambar berikut ini:

**Gambar 5. Diagram Batang Indikator Fisik**



Berdasarkan paparan diagram di atas bahwa hasil pada indikator fisik Sebagian besar masuk pada kategori sedang dengan persentase 38,10%, kemudian kategori rendah dengan persentase 26,19%, kategori rendah dengan persentase 19,05%, kategori sangat rendah dengan persentase 11,90%, serta pada kategori sangat tinggi dengan persentase 4,76%.

#### **b. Indikator Psikologis**

Data mengenai indikator psikologis didapat dari hasil angket yang sebelumnya telah divalidasi, dengan hasil soal valid berjumlah 4 butir pernyataan. Keseluruhan butir pernyataan pada indikator psikologis



terdapat perolehan hasil skor maksimal sebesar 15; skor minimal sebesar

6. Data hasil tersebut dapat disajikan dalam distribusi frekuensi seperti pada tabel berikut ini:

**Tabel 14. Hasil Analisis Indikator Psikologis**

Keterangan	Nilai
<i>Mean</i>	10,4
<i>Median</i>	11
<i>Mode</i>	11
<i>Std. deviation</i>	2,3
<i>Minimum</i>	6
<i>Maximum</i>	15

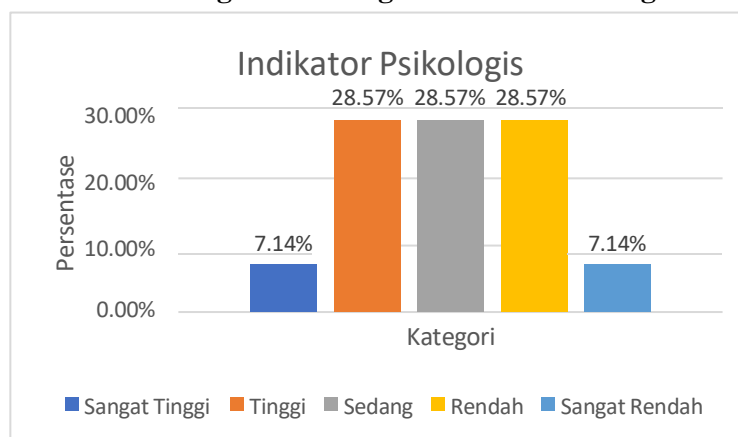
Data hasil penelitian pada indikator psikologis dapat disajikan dalam distribusi frekuensi seperti pada tabel berikut ini:

**Tabel 15. Distribusi Frekuensi Indikator Psikologis**

Interval	Kategori	Frekuensi	Persentase
$X \geq 13,79$	Sangat tinggi	3	7,14%
11,5 – 13,8	Tinggi	12	28,57%
9,2 – 11,5	Sedang	12	28,57%
6,9 – 9,2	Rendah	12	28,57%
$6,9 \leq X$	Sangat rendah	3	7,14%
Jumlah		42	100%

Hasil penelitian pada indikator psikologis kemudian ditampilkan dalam bentuk diagram yang dapat dilihat pada gambar berikut ini:

**Gambar 6. Diagram Batang Indikator Psikologis**



Berdasarkan paparan diagram di atas bahwa hasil pada indikator psikologis pada kategori tinggi, sedang dan rendah memiliki persentase yang sama besarnya dengan persentase 28,57%, kemudian kategori sangat rendah serta pada kategori sangat tinggi dengan persentase 7,14%.

## 2. Faktor Eksternal

Data mengenai faktor eksternal didapat dari hasil angket yang sebelumnya telah divalidasi, dengan hasil soal valid berjumlah 11 butir pernyataan. Keseluruhan butir pernyataan pada faktor internal terdapat perolehan hasil skor maksimal sebesar 40; skor minimal sebesar 28. Data hasil tersebut dapat disajikan dalam distribusi frekuensi seperti pada tabel berikut ini:

**Tabel 16. Hasil Analisis Faktor Eksternal**

Keterangan	Nilai
<i>Mean</i>	33,8
<i>Median</i>	33,5
<i>Mode</i>	33
<i>Std. deviation</i>	2,8
<i>Minimum</i>	28
<i>Maximum</i>	40

Data hasil penelitian pada faktor internal dapat disajikan dalam distribusi frekuensi seperti pada tabel berikut ini:

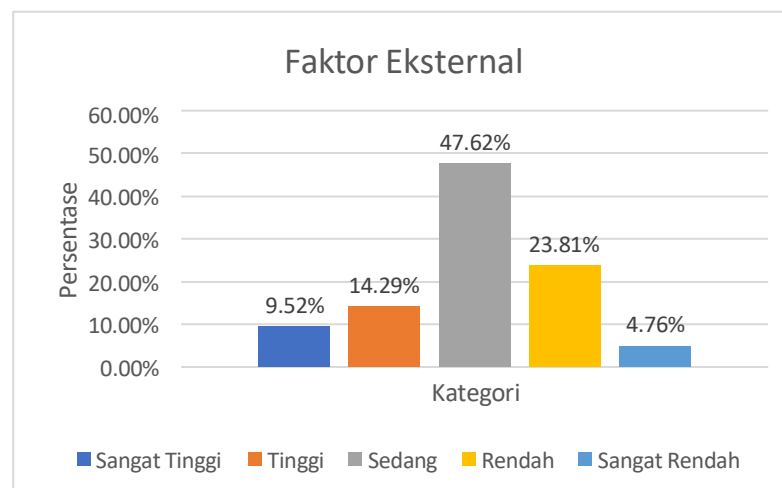
**Tabel 17. Distribusi Frekuensi Faktor Eksternal**

Interval	Kategori	Frekuensi	Persentase
$X \geq 38$	Sangat tinggi	4	9,52%
35,2 – 38	Tinggi	6	14,29%
31,4 – 35,2	Sedang	20	47,62%
29,6 – 31,4	Rendah	10	23,81%
$29,6 \leq X$	Sangat rendah	2	4,76%
Jumlah		42	100%

Berdasarkan tabel di atas dipaparkan bahwa hambatan peserta didik kelas VII dalam pembelajaran senam lantai guling depan di SMP Negeri 3 Selomerto Wonosobo berdasar faktor eksternal masuk dalam kategori sedang. Secara rinci dapat dijabarkan dengan jumlah 4 peserta didik persentase sebesar 9,52% dalam kategori sangat tinggi, 6 peserta didik persentase sebesar 14,29% dalam kategori tinggi, 20 peserta didik persentase sebesar 47,62% dalam kategori sedang, 10 peserta didik persentase sebesar 23,81% dalam kategori rendah, serta 2 peserta didik persentase sebesar 4,76% dalam kategori sangat rendah.

Apabila dilihat dari frekuensi pada setiap kategori, dapat disimpulkan bahwa indikator faktor eksternal memiliki tingkat kesulitan atau hambatan yang sedang dalam pembelajaran senam lantai guling depan. Hasil penelitian pada faktor eksternal kemudian ditampilkan dalam bentuk diagram yang dapat dilihat pada gambar berikut ini:

**Gambar 7. Diagram Batang Faktor Eksternal**



### a. Guru

Data mengenai indikator Guru didapat dari hasil angket yang sebelumnya telah divalidasi, dengan hasil soal valid berjumlah 4 butir pernyataan. Keseluruhan butir pernyataan pada indikator guru terdapat perolehan hasil skor maksimal sebesar 16; skor minimal sebesar 9. Data hasil tersebut dapat disajikan dalam distribusi frekuensi seperti pada tabel berikut ini:

**Tabel 18. Hasil Analisis Indikator Guru**

Keterangan	Nilai
<i>Mean</i>	11,9
<i>Median</i>	12
<i>Mode</i>	12
<i>Std. deviation</i>	1,6
<i>Minimum</i>	9
<i>Maximum</i>	16

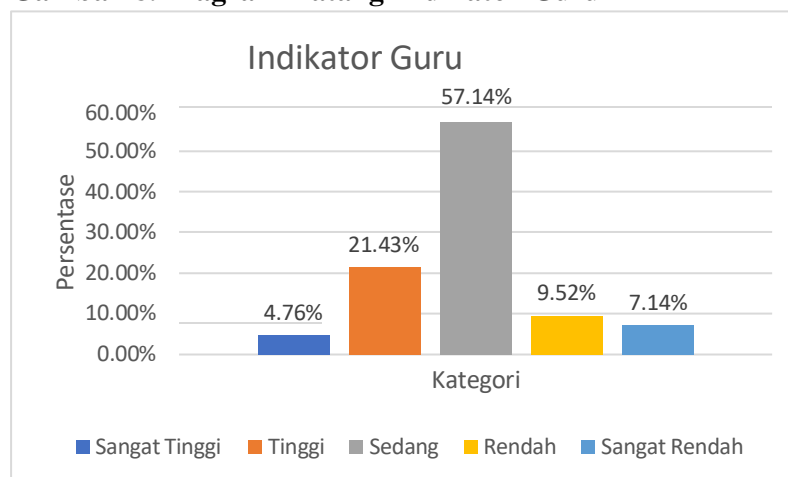
Data hasil penelitian pada indikator sarana dan prasarana dapat disajikan dalam distribusi frekuensi seperti pada tabel berikut ini:

**Tabel 19. Distribusi Frekuensi Indikator Guru**

Interval	Kategori	Frekuensi	Persentase
$X \geq 14,26$	Sangat tinggi	3	4,76%
12,6 – 14,26	Tinggi	9	21,43%
11,05 – 12,6	Sedang	24	57,14%
9,45 – 11,05	Rendah	4	9,52%
$9,45 \leq X$	Sangat rendah	3	7,14%
Jumlah		42	100%

Hasil penelitian pada indikator guru kemudian ditampilkan dalam bentuk diagram yang dapat dilihat pada gambar berikut ini:

**Gambar 8. Diagram Batang Indikator Guru**



Berdasarkan paparan diagram di atas bahwa hasil pada indikator guru sebagian besar masuk pada kategori sedang dengan persentase 57,14%, kemudian kategori tinggi dengan persentase 21,43%, kategori rendah dengan persentase 9,52%, kategori sangat rendah dengan persentase 7,14%, serta pada kategori sangat tinggi dengan persentase 4,76%.

#### **b. Sarana dan Prasarana**

Data mengenai indikator sarana dan prasarana didapat dari hasil angket yang sebelumnya telah divalidasi, dengan hasil soal valid berjumlah 5 butir pernyataan. Keseluruhan butir pernyataan pada indikator guru terdapat perolehan hasil skor maksimal sebesar 20; skor minimal sebesar 11. Data hasil tersebut dapat disajikan dalam distribusi frekuensi seperti pada tabel berikut ini:

**Tabel 20. Hasil Analisis Indikator Sarana dan Prasarana**

Keterangan	Nilai
<i>Mean</i>	15,86
<i>Median</i>	15
<i>Mode</i>	15
<i>Std. deviation</i>	1,7
<i>Minimum</i>	13
<i>Maximum</i>	20

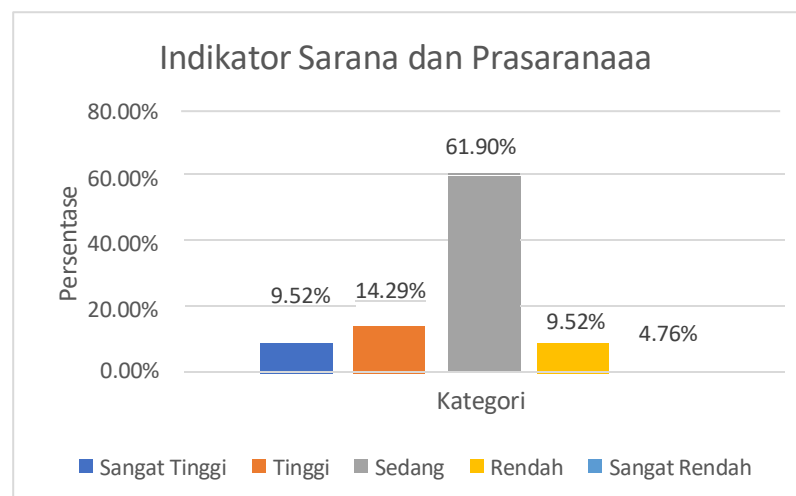
Data hasil penelitian pada indikator sarana dan prasarana dapat disajikan dalam distribusi frekuensi seperti pada tabel berikut ini:

**Tabel 21. Distribusi Frekuensi Indikator Sarana dan Prasarana**

Interval	Kategori	Frekuensi	Persentase
$X \geq 18,4$	Sangat tinggi	4	9,52%
16,7 – 18,4	Tinggi	6	14,29%
14,9 – 16,7	Sedang	26	61,90%
13,2 – 14,9	Rendah	4	9,52%
$13,2 \leq X$	Sangat rendah	2	4,76%
Jumlah		42	100%

Hasil penelitian pada indikator sarana dan prasarana kemudian ditampilkan dalam bentuk diagram yang dapat dilihat pada gambar berikut ini:

**Gambar 9. Diagram Batang Indikator Sarana dan Prasarana**



Berdasarkan paparan diagram di atas bahwa hasil pada indikator sarana dan prasarana sebagian besar masuk pada kategori sedang dengan persentase 61,90%, kemudian kategori tinggi dengan persentase 14,29%, kategori rendah dengan persentase 9,52%, kategori sangat tinggi dengan persentase 9,52%, serta pada kategori sangat rendah dengan persentase 4,76%.

### c. Indikator Lingkungan Sekolah

Data mengenai indikator psikologis didapat dari hasil angket yang sebelumnya telah divalidasi, dengan hasil soal valid berjumlah 2 butir pernyataan. Keseluruhan butir pernyataan pada indikator lingkungan sekolah terdapat perolehan hasil skor maksimal sebesar 15; skor minimal sebesar 6. Data hasil tersebut dapat disajikan dalam distribusi frekuensi seperti pada tabel berikut ini:

**Tabel 22. Hasil Analisis Indikator Lingkungan Sekolah**

Keterangan	Nilai
<i>Mean</i>	6,12
<i>Median</i>	6
<i>Mode</i>	7
<i>Std. deviation</i>	1,1
<i>Minimum</i>	3
<i>Maximum</i>	8

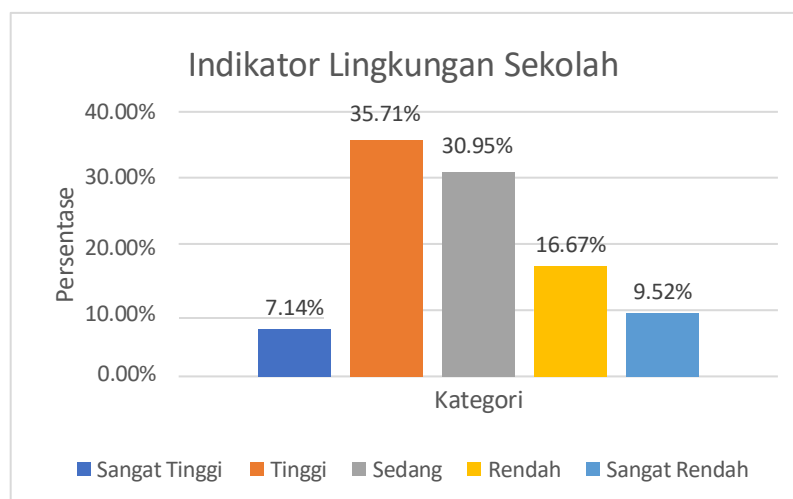
Data hasil penelitian pada indikator lingkungan sekolah dapat disajikan dalam distribusi frekuensi seperti pada tabel berikut ini:

**Tabel 23. Distribusi Frekuensi Indikator Lingkungan Sekolah**

Interval	Kategori	Frekuensi	Persentase
$X \geq 7,8$	Sangat tinggi	3	7,14%
6,7 – 7,8	Tinggi	15	35,71%
5,5 – 6,7	Sedang	13	30,95%
4,3 – 5,5	Rendah	7	16,67%
$4,3 \leq X$	Sangat rendah	4	9,52%
Jumlah		42	100%

Hasil penelitian pada indikator lingkungan sekolah kemudian ditampilkan dalam bentuk diagram yang dapat dilihat pada gambar berikut ini:

**Gambar 10 Diagram Batang Indikator Lingkungan Sekolah**



Berdasarkan paparan diagram di atas bahwa hasil pada indikator lingkungan sekolah sebagian besar masuk pada kategori tinggi dengan persentase 35,71%, kemudian kategori sedang dengan persentase 30,95%, kategori rendah dengan persentase 16,67%, kategori sangat rendah dengan persentase 9,52%, serta pada kategori sangat tinggi dengan persentase 7,14%.



## **B. Pembahasan**

Pembelajaran senam lantai guling depan merupakan salah satu materi yang kurang diminati oleh peserta didik, hal tersebut dikarenakan materi ini dianggap sukar untuk dilakukan dimana saat pelaksanaannya membutuhkan kekuatan otot dan kelentukan tubuh yang baik. Berdasarkan hasil penelitian diperoleh Sebagian besar peserta didik masuk pada kategori sedang. Terdapat faktor-faktor yang menghambat pelaksanaan pembelajaran senam lantai guling depan. Faktor tersebut meliputi faktor internal yang berasal dari dalam diri peserta didik dan faktor eksternal yang berasal dari luar peserta didik. Faktor internal terdiri dari indikator fisik dan psikologis, kemudian pada faktor eksternal terdapat indikator guru, sarana dan prasarana, serta lingkungan sekolah. Indikator-indikator ini sangat berpengaruh untuk melihat tingkat faktor penghambat pelaksanaan pembelajaran senam lantai guling depan.

Hasil penelitian pada faktor internal menunjukkan bahwa indikator fisik merupakan penghambat yang paling dominan. Peserta didik merasa bahwa kekuatan dan kelentukan otot yang dimiliki dirasa kurang, sehingga belum mampu menunjang pelaksanaan pembelajaran senam lantai. Mahmudah & Darmawan (2022: p.99) menyatakan bahwa kesiapan fisik peserta didik berpengaruh pada pelaksanaan pembelajaran, dimana peserta didik tidak cepat lelah, memiliki keseimbangan yang bagus, kelentukan yang baik, kekuatan, serta keseimbangan yang baik. Selanjutnya faktor penghambat proses pembelajaran indikator psikologis, peserta didik merasa

kurang percaya diri, merasa kurang optimis, takut untuk melakukan guling depan, serta merasa kesulitan saat pelaksanaan guling depan. Indriani (2017: p.4) menyatakan bahwa rasa percaya diri merupakan salah satu kondisi psikologis seseorang yang berpengaruh terhadap aktivitas fisik dan mental pada proses pembelajaran. Hal ini sesuai dengan jawaban peserta didik kelas VII SMP Negeri 3 Selomerto yang merasa bahwa kurangnya kepercayaan diri, dan takut ini dipengaruhi jika pada saat pelaksanaan pembelajaran, peserta didik malu saat dilihat temannya yang lain, sehingga berpengaruh pada faktor penghambat pelaksanaan pembelajaran.

Hasil penelitian pada faktor eksternal menunjukkan bahwa indikator guru menjadi salah satu faktor penghambat pelaksanaan pembelajaran senam lantai guling depan yang disebabkan karena metode pembelajaran yang diberikan, peserta didik bisa sedikit memahami dari penjelasan, namun sebelum itu belum bisa langsung menangkap karena penjelasan tidak disajikan dengan media visualisasi. Mahmudah & Darmawan (2022: p.100) menyatakan, seorang guru hendaknya memberi motivasi kepada peserta didik dengan cara meningkatkan metode mengajar bervariasi dengan teknik membimbing serta mengkondisikan kelas yang lebih efektif dan efisien. Hal ini sesuai dengan jawaban responden yang menyatakan bahwa faktor kesulitan pembelajaran senam lantai guling depan disebabkan alat yang digunakan untuk menerangkan pembelajaran tidak disajikan.

Hasil penelitian pada faktor eksternal menunjukkan bahwa pada indikator sarana dan prasarana dalam kategori sedang, dimana matras yang

dipergunakan aman untuk pelaksanaan pembelajaran senam lantai serta jumlahnya yang memadai. Khikmah & Winarno (2019: p.14) menyatakan bahwa ketersediaan sarana dan prasarana pendidikan jasmani sangat berguna untuk memperlancar jalanya pembelajaran serta supaya kualitas pembelajaran dapat meningkat. Kemudian pada indikator lingkungan sekolah, salah satu yang bisa menjadi penghambat pelaksanaan pembelajaran, dimana jika saat pembelajaran berlangsung lingkungan ramai atau kurang kondusif dapat mengganggu konsentrasi peserta didik. Mahmudah & Darmawan (2022: p.100) juga menyatakan bahwa lingkungan sekolah memiliki peranan penting dalam pelaksanaan proses pembelajaran.

## **BAB V**

### **SIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Simpulan**

Faktor penghambat pelaksanaan pembelajaran senam lantai guling depan peserta didik kelas VII SMP Negeri 3 Selomerto Wonosobo terdiri dari faktor internal dan faktor eksternal. Pada faktor internal, ada faktor fisik dan psikologis, dengan besaran faktor penghambat yang paling berpengaruh pada faktor fisik sebesar 11,9% dan pada faktor psikologis 7,14%, kemudian pada faktor eksternal didalamnya ada faktor guru 7,14%, faktor sarana dan prasarana 4,76%, serta faktor lingkungan sekolah 9,52%. Faktor-faktor tersebut yang menjadi faktor penghambat pelaksanaan pembelajaran senam lantai guling depan.

#### **B. Implikasi**

Berdasarkan kesimpulan di atas, hasil penelitian yang telah dilaksanakan mempunyai implikasi yaitu :

1. masukan yang bermanfaat untuk guru, peserta didik, sekolahan untuk mengetahui faktor penghambat pelaksanaan pembelajaran senam lantai guling depan peserta didik kelas VII.
2. Dapat mengetahui seberapa besar faktor penghambat pelaksanaan pembelajaran senam lantai guling depan berjalan baik atau tidak.
3. Sebagai kajian ilmiah untuk pengembangan ilmu pembelajaran Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan kedepannya.

### **C. Keterbatasan Penelitian**

Pelaksanaan penelitian telah dilaksanakan dengan sebaik-baiknya, namun bukan berarti penelitian yang telah dilaksanakan ini tidak memiliki kekurangan. Beberapa kekurangan dalam penelitian ini antara lain sebagai berikut :

1. Peneliti tidak dapat mengetahui serta mengendalikan tingkat keseriusan responden data pengisian kuesioner penelitian.
2. Penggunaan variabel yang dimasukkan dalam penelitian masih terbatas sehingga tidak bisa melihat hasil yang lebih luas.
3. Pengambilan data didasarkan pada hasil pengisian kuesioner, sehingga dimungkinkan akan adanya unsur kurang objektif dalam pengisian serta hasilnya.

### **D. Saran**

Berdasarkan hasil pembahasan, simpulan, implikasi, serta keterbatasan penelitian yang telah dikemukakan di atas, saran yang dapat diberikan kepada pihak terkait antara lain :

1. Bagi pihak sekolah

Hasil penelitian diharapkan dapat menjadi bahan masukan untuk pihak sekolah terkait faktor-faktor penghambat pelaksanaan pembelajaran senam lantai guling depan sehingga dapat mengurangi hambatan demi tercapainya tujuan pembelajaran.

2. Bagi guru

Hasil penelitian diharapkan menjadi bahan masukan untuk mengatasi hambatan pada pelaksanaan pembelajaran dengan cara penanganan yang tepat berkaitan dengan tercapainya tujuan pembelajaran.

### 3. Bagi peneliti selanjutnya

Hasil penelitian diharapkan dapat menjadi bahan pertimbangan peneliti selanjutnya untuk meneliti faktor lain yang dapat memberikan kontribusi terhadap seberapa besar faktor penghambat pelaksanaan pembelajaran senam lantai guling depan.

## DAFTAR PUSTAKA

- Adi, S. (2018). Bentuk-bentuk Dasar Gerakan Senam. *Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Malang*, 76(57), 66–74.
- Adisti Yuliasrin, Vebrianto, R., Efendi, S., & Yovita. (2023). PENGEMBANGAN INSTRUMEN UNTUK MENGUKUR KETERAMPILAN KREATIF PADA MATERI PENCEMARAN LINGKUNGAN. *Jurnal Ilmiah Pendidikan Citra Bakti*, 10(2), 285–292. <https://doi.org/10.38048/jipcb.v10i2.1307>
- Amin, N. F., Garancang, S., & Abunawas, K. (2023). Populasi dalam penelitian merupakan suatu hal yang sangat penting, karena ia merupakan sumber informasi. *Jurnal Pilar*, 14(1), 15–31.
- Amini, N., & Wirman. (2021). Pengaruh Pembiayaan Murabahah, Mudharabah, Dan Musyarakah Terhadap Profitabilitas Return on Assets Pada Bank Syariah Mandiri. *Jurnal Ilmiah MEA (Manajemen, Ekonomi, & Akuntansi)*, 5(2), 50–63.
- Dewi, S. K., & Sudaryanto, A. (2020). Validitas dan Reliabilitas Kuesioner Pengetahuan, Sikap dan Perilaku Pencegahan Demam Berdarah. *Seminar Nasional Keperawatan Universitas Muhammadiyah Surakarta (SEMNASKEP) 2020*, 73–79.
- Dinata, K. (2023). Analisis implementasi kurikulum merdeka dalam capaian kompetensi pembelajaran PJOK melalui model CIPP (literature review). *Jurnal Porkes*, 6(2), 854–866. <https://doi.org/10.29408/porkes.v6i2.19271>
- Endriani, Y., & Karneli, Y. (2020). *Peran Konselor dalam Mengembangkan Bakat Siswa Melalui Layanan Penempatan dan Penyaluran*. 5, 88–95.
- Fadli, R., Hidayati, S., Cholifah, M., Siroj, R. A., & Afgani, M. W. (2023). *Validitas dan Reliabilitas pada Penelitian Motivasi Belajar Pendidikan Agama Islam Menggunakan Product Moment*. 6, 1734–1739.
- Fajar Sriwahyuniati, C. (2019). Senam Ritmik Dalam Paradigma Era Globalisasi. *JORPRES (Jurnal Olahraga Prestasi)*, 15(2), 67–71.
- Festiawan, R. (2020). Belajar dan pendekatan pembelajaran. *Universitas Jenderal Soedirman*, 1–17.
- Gaung, D. S. L. L. (2021). Faktor – Faktor Penghambat yang Dihadapi Guru Pendidikan dalam Proses Pembelajaran. *Seminar Nasional Pendidikan Jasmani Dan Kesehatan FKIP UNSRI: “Peran Sport Science Pada Masa Pandemi Covid-19,”* 84–91.

- Habibi, A. W. (2020). *Penanaman kedisiplinan pada siswa dalam pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan (pjok) di kelas V Mi Darwata Kalijaran Maos Cilacap tahun pelajaran 2019/2020*.
- Hastutiningtyas, W. R., Maemunah, N., & Lakar, R. N. (2021). Gambaran karakteristik siswa sekolah menengah pertama (SMP) dalam mengontrol emosi di kota malang. *Nursing News: Jurnal Ilmiah Keperawatan*, 5(1), 38–44.
- Husaini, F. F. (2023). Pelaksanaan Pembelajaran Ruang Lingkup Materi Permainan Bola Kecil Pada Masa Pandemi Di Sekolah Dasar Di Kecamatan Welahan Kabupaten Jepara. *Indonesian Journal for Physical Education and Sport*, 4(2), 670–681. <https://doi.org/10.15294/inapes.v4i2.56613>
- Imawati, V., & Maulana, A. (2021). Minat Belajar Siswa dalam Mengikuti Proses Pembelajaran PJOK. *Patria Educational Journal (PEJ)*, 1(1), 87–93. <https://doi.org/10.28926/pej.v1i1.439>
- Iyakrus, I. (2019). Pendidikan Jasmani, Olahraga Dan Prestasi. *Altius : Jurnal Ilmu Olahraga Dan Kesehatan*, 7(2). <https://doi.org/10.36706/altius.v7i2.8110>
- Marlina, D., Zulkifli, & Kardo, R. (2022). Faktor Penghambat Peserta Didik Bertanya dalam Proses Pembelajaran pada Kelas IX di SMP Negeri 9 Padang. *Jurnal Pendidikan Dan Konseling*, 4(5), 1–8.
- Masdul, M. R. (2018). Komunikasi Pembelajaran Learning Communication. *Iqra: Jurnal Ilmu Kependidikan Dan Keislaman*, 13(2), 1–9.
- Meikahani, R., Sukoco, P., Mulyaningsih, F., & Iswanto, A. (2021). Hambatan dalam pembelajaran senam di Sekolah Dasar. *MAJORA: Majalah Ilmiah Olahraga*, 27(1), 18–21. <https://doi.org/10.21831/majora.v27i1.39288>
- Muhammad, S. (2018). Olahraga, Gelanggang Jasmani, Jurnal Pendidikan Volume, Olahraga. *Pendidikan Jasmanidanolahraga*, 1(2), 64–73.
- Musriani, V. (2023). Penyebab Perilaku Kurang Percaya Diri Saat Pembelajaran Bahasa Indonesia Siswa Kelas Vii Smp Muhammadiyah 4 Tanggul. *Self- Esteem and Foreign Language Learning, January 2007*, 2–12.
- Natalis Nggaa, P. (2022). Upaya Meningkatkan Hasil Belajar Senam Lantai Guling Depan Pada SMP. *Jurnal Penelitian Dan Pengembangan Pendidikan*, 5(1), 32–38. <http://ejournal.upg45ntt.ac.id/index.php/ciencias/index>
- Nurchahyo, A., Christiana, M., & Muhaimin, A. (2023). Pelatihan Senam Aerobik untuk Meningkatkan Kebugaran Jasmani Secara Online. *Jurnal Pengabdian Olahraga Masyarakat (JPOM)*, 4(1), 26–28. <https://doi.org/10.26877/jpom.v4i1.14672>
- Nurdin, N., Rattu, A. J. M., & Punuh, M. I. (2019). Pengaruh promosi kesehatan terhadap pengetahuan peserta didik tentang gizi seimbang di SMP Muhammadiyah Rataotok Kabupaten Minahasa Tenggara. *Jurnal KESMAS*, 8(6), 146–153.



- PERILAKU KONSUMSI OBAT TRADISIONAL DALAM UPAYA MENJAGA KESEHATAN MASYARAKAT BANGSAWAN SUMENEP.* (2022).
- Pratama, D., & Sari, Y. P. (2021). KARAKTERISTIK PERKEMBANGAN REMAJA | Jurnal Edukasimu. *Edukasimu.Org*, 1(3), 1–9.
- Puspitasari, W. D., & Febrinita, F. (2021). Pengujian Validasi Isi (Content Validity) Angket Persepsi Mahasiswa terhadap Pembelajaran Daring Matakuliah Matematika Komputasi. *Journal Focus Action of Research Mathematic (Factor M)*, 4(1), 77–90. [https://doi.org/10.30762/factor\\_m.v4i1.3254](https://doi.org/10.30762/factor_m.v4i1.3254)
- Ruslan, R., & Huda, M. S. (2019). Penerapan Metode Bermain Dalam Meningkatkan Hasil Belajar Guling Depan (Forward Roll). *Halaman Olahraga Nusantara (Jurnal Ilmu Keolahragaan)*, 2(1), 10. <https://doi.org/10.31851/hon.v2i1.2461>
- Sulfian, Ridwan, Z., Fitra, M. A., Nursyafiq, & Damyanti, I. (2022). Senam Indonesia Sehat dalam Meningkatkan Imunitas Tubuh Saat Pandemi Covid- 19 di Desa Bulu-bulu. *Jurnal Lepa-Lepa Open*, 1(5), 1025–1031.
- Trinuryono, S., Ponorogo, U. M., & Perikanan, J. (n.d.). *SISWA DENGAN MODEL BLENDED LEARNING DI MASA.* 2–7.
- Triwulandari, S., & U.S, S. (2022). Analisis Inteligensi Dan Berpikir Kritis. *Utile: Jurnal Kependidikan*, 8(1), 50–61. <https://doi.org/10.37150/jut.v8i1.1618>
- Ulfah, A. A., Dimyati, D., & Putra, A. J. A. (2021). Analisis Penerapan Senam Irama dalam Meningkatkan Kemampuan Motorik Kasar Anak Usia Dini. *Jurnal Obsesi : Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 5(2), 1844–1852. <https://doi.org/10.31004/obsesi.v5i2.993>
- Widyaiswara BPSDM Propinsi Maluku Utara, N. (2022). IMPLEMENTASI PERSONAL BRANDING SMART ASN PERWUJUDAN BANGGA MELAYANI DI PROVINSI MALUKU UTARA. In *Jurnal Riset Ilmiah* (Vol. 1, Issue 2).
- Wijayanti, R., Budi Lestari, P., & Budi Utomo, I. (2022). Efektivitas Pembelajaran Psikologi Pendidikan Dengan Mind Mapping Bagi Mahasiswa Pendidikan Matematika Diukur Dengan Korelasi. *Jurnal Ilmiah Matematika Realistik (JIMR)*, 3(2), 81.
- Yakub Kalnun, M., & Taufan Bayu, A. (2022). SPJ: Sport Pedagogy Journal Analisis Respon Peserta Didik Terhadap Media Video Pembelajaran Pjok Dimasa Pandemi. *Spj : Sport Pedagogy Journal*, 1(1), 35–45.

# LAMPIRAN

## Lampiran 1. Surat Permohonan Observasi

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/344/UN34.16/DL.16/2024

17 Januari 2024

Lampiran : -

Hal : Permohonan Izin Observasi

Yth . Kepala SMP Negeri 3 Selomerto

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" atas nama :

Nama : Niken Dwi Hastuti  
NIM : 20601244085  
Fakultas : Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan  
Program Studi : Pendidikan Jasmani, Kesehatan, Dan Rekreasi - S1  
Waktu Pelaksanaan Observasi : Rabu - Jumat, 17 - 19 Januari 2024  
Judul / Keperluan : Observasi Kegiatan Pembelajaran Penjasorkes

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

Atas izin dan bantuannya diucapkan 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 2. Surat Pernyataan Validitas Instrumen Expert Judgement

### SURAT PERNYATAAN VALIDASI INSTRUMEN PENELITIAN TUGAS AKHIR

Saya yang bertandatangan di bawah ini:

Nama : Dr. Ari Iswanto, M.Or.

NIP : 198401272019031003

Jurusan : Pendidikan Olahraga

Menyatakan bahwa instrument penelitian TAS atas nama mahasiswa:

Nama : Niken Dwi Hastuti

NIM : 20601244085

Program studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Judul TAS : Faktor Penghambat Pelaksanaan Pembelajaran Senam Lantai  
Guling Depan Peserta Didik Kelas VII SMP Negeri 3 Selomerto  
Wonosobo

Setelah dilakukan kajian atas instrumen penelitian TAS 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, 25 April 2024  
Validator,



Dr. Ari Iswanto, M.Or.  
NIP. 198401272019031003

Catatan:

beri tanda ✓

### Lampiran 3. Hasil Validitas Expert Judgement

Nama mahasiswa : Niken Dwi Hastuti  
 Nim : 20601244085  
 Judul TAS : Faktor Penghambat Pelaksanaan Pembelajaran Senam Lantai Guling Depan Peserta Didik Kelas VII SMP Negeri 3 Selomerto Wonosobo

No	Variabel	Saran/Tanggapan
1	foto	Tambahkan Hg kelentukan tubuh.
2.	kelebihan soal	pada point 30 disesunikan di variabel
Komentar umum/Lain-lain:		
<ul style="list-style-type: none"> <li>- dalam pelaksanaan penelitian diharapkan peserta didik dapat mengerjakan latihan &amp; sungguh ?</li> <li>- jika ada peserta didik yg tdk jelas dg pertanyaan a peneliti bisa memberikan penjelasan &amp; pendampingan</li> </ul>		

Yogyakarta, 25 April 2024  
 Validator,



Dr. Ari Iswanto, M.Or.  
 NIP. 198401272019031003

## Lampiran 4. Surat Izin Uji Coba Instrumen

SURAT IZIN UJI INSTRUMEN

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



**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/427/UN34.16/LT/2024

25 April 2024

Lamp. : 1 Bendel Proposal

Hal : Permohonan Izin Uji Instrumen Penelitian

Yth . **Kepala SMP Negeri 1 Selomerto**  
JL. Prona, No. 140, Plobangan, Selomerto, Pelobangan, Plobangan, Kec. Wonosobo, Kabupaten  
Wonosobo, Jawa Tengah 56361

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

Nama : Niken Dwi Hastuti  
NIM : 20601244085  
Program Studi : Pendidikan Jasmani, Kesehatan, Dan Rekreasi - S1  
Judul Tugas Akhir : Faktor Penghambat Pelaksanaan Pembelajaran Senam Lantai Guling Depan Peserta Didik Kelas VII SMP Negeri 3 Selomerto Wonosobo  
Waktu Uji Instrumen : 27 April - 4 Mei 2024

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

Atas izin dan bantuannya diucapkan terima kasih.



Dekan,

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 Coba Instrumen

### ANGKET UJI COBA INSTRUMEN

Faktor Penghambat Pelaksanaan Pembelajaran Senam Lantai Guling Depan Pada Peserta Didik Kelas VII di SMP Negeri 3 Selomerto Wonosobo

#### A. Identitas Responden

Nama : .....

Kelas : .....

#### B. Petunjuk Pengisian Angket

1. Isilah identitas terlebih dahulu
2. Baca dengan seksama pernyataan yang tersedia
3. Beri tanda centang (√) pada kolom pilihan jawaban
4. Isilah pernyataan sesuai dengan keadaan sebenarnya
5. Ketentuan pilihan jawaban

Sangat Setuju : SS

Setuju : S

Tidak Setuju : TS

Sangat Tidak Setuju : STS

NO.	Pernyataan	SS	S	TS	STS
Faktor Internal					
Fisik					
1.	Kekuatan otot saya kurang baik sehingga saya tidak bisa melakukan guling depan				
2.	Keseimbangan tubuh saya baik sehingga saya dapat melakukan guling depan				
3.	Saya merasa pusing setelah melakukan guling depan				
4.	Saya memiliki kelentukan tubuh yang baik sehingga bisa melakukan guling depan				
5.	Tubuh saya ringan sehingga saya bisa melakukan guling depan				
6.	Badan saya sakit jika melakukan gerakan guling depan				
Psikologi					
7.	Saya merasa takut saat melakukan guling depan				
8.	Saya merasa percaya diri saat melakukan guling depan				
9.	Saya lebih sering menghindar karena sulit memahami gerakan guling depan				
10.	Saya merasa tidak bisa, sehingga dalam melakukan guling depan ragu-ragu				
11.	Saya merasa memiliki bakat dalam melakukan guling depan				
12.	Saya semangat saat pembelajaran guling depan, karena saya ingin menguasai materinya				
13.	Jika saat melakukan guling depan dilihat teman, saya menjadi tidak bisa				
Faktor Eksternal					
Guru					
14.	Guru menjelaskan materi guling depan				

15.	Guru mempraktekan langkah melakukan guling depan				
16.	Guru tidak menggunakan media gambar saat menjelaskan, sehingga saya kesulitan				
17.	Guru tidak memberikan bantuan pada saya saat melakukan guling depan				
18.	Guru memberikan motivasi supaya saya mau belajar dan berani melakukan guling depan				
19.	Materi penjelasan guru bisa saya tangkap sepenuhnya, sehingga saya bisa				
Sarana Prasarana					
20.	Matras yang dimiliki sekolah dalam kondisi baik				
21.	Jumlah matras untuk pelaksanaan pembelajaran guling depan memadai				
22.	Kondisi matras rusak, sehingga tidak nyaman digunakan				
23.	Ruangan yang digunakan sangat cukup untuk pelaksanaan pembelajaran guling depan				
24.	Matras yang digunakan terbuat dari bahan busa yang nyaman dan aman untuk digunakan				
25.	Ruangan yang digunakan kotor dan berdebu, sehingga mengganggu saat pembelajaran				
Lingkungan Sekolah					
26.	Ruangan yang digunakan dekat dengan jalan raya sehingga mengganggu konsentrasi				
27.	Ruangan yang digunakan dekat dengan kantin, sehingga saya semangat				
28.	Saat pembelajaran ada siswa kelas lain yang melihat sehingga saya merasa terganggu				
29.	Lingkungan yang positif menjadikan saya bersemangat				
30.	Lingkungan sekolah nyaman, tidak ramai, sehingga saya konsentrasi dan bisa melakukan guling depan				



Lampiran 6. Tabulasi Data Hasil Uji Coba Instrumen

No.	Fisik						Psikologi							Guru						Sarana Prasarana					Lingkungan Sekolah					Total			
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29		30		
1	2	3	2	2	3	2	2	3	2	3	2	2	2	2	3	3	3	4	3	3	2	2	1	2	2	3	3	3	2	3	2	3	74
2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	1	1	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	1	3	81		
3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	2	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	2	3	86		
4	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	2	3	3	3	4	3	3	3	93		
5	3	4	2	4	4	2	2	4	4	4	3	2	2	2	4	3	4	4	4	4	2	4	3	2	2	4	4	4	2	4	96		
6	3	3	2	3	3	3	3	3	3	4	3	3	4	4	3	3	4	3	3	3	2	3	2	3	3	3	3	3	4	4	93		
7	3	4	3	4	2	3	3	3	2	3	3	3	2	2	4	3	3	4	3	4	3	4	3	3	3	4	4	2	2	4	93		
8	3	4	3	4	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	4	3	3	4	3	4	3	4	2	3	3	4	4	2	3	4	98		
9	3	4	3	3	4	3	4	4	4	3	4	4	2	2	4	4	4	4	4	4	3	3	4	3	4	4	4	3	2	4	105		
10	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	2	3	1	1	4	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	4	3	2	1	4	81		
11	3	3	2	3	3	2	2	2	2	3	2	2	2	2	4	3	1	3	3	3	2	3	3	2	2	4	3	2	2	3	76		
12	3	3	2	2	3	2	3	3	2	3	2	3	4	4	2	3	3	3	3	3	2	2	1	2	3	2	3	3	4	3	81		
13	3	4	3	3	2	3	3	2	3	3	3	3	3	3	4	3	4	4	3	4	3	3	2	3	3	4	4	3	3	4	95		
14	3	3	3	2	3	2	2	4	1	3	3	2	2	2	3	4	3	3	4	3	3	2	3	2	2	3	3	3	2	3	81		
15	3	4	4	3	2	4	3	4	3	4	2	3	2	2	4	4	4	4	4	4	4	3	2	4	3	4	4	3	2	4	100		
16	2	2	3	2	2	2	2	2	3	2	2	2	1	1	4	2	4	4	3	2	3	2	4	2	2	4	2	3	1	3	73		
17	3	3	3	3	2	4	3	3	4	4	2	3	3	3	4	3	4	4	3	3	3	3	2	4	3	4	3	3	3	2	94		
18	3	3	1	3	1	3	4	2	2	2	2	4	2	2	4	3	3	3	2	3	1	3	1	3	4	4	3	3	2	4	80		
19	2	2	1	3	3	3	2	3	3	3	3	2	3	3	4	3	3	3	3	2	1	3	2	3	2	4	2	3	3	3	80		
20	3	4	2	4	3	4	1	4	4	4	4	1	4	4	4	3	4	3	3	4	2	4	3	4	1	4	4	4	4	4	101		
21	2	3	2	2	2	3	3	2	3	3	3	3	2	2	4	4	4	3	3	3	2	2	2	3	3	4	3	4	2	4	85		
22	3	4	4	3	3	4	3	3	3	3	2	3	2	2	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	3	4	4	3	2	4	101		
23	2	3	2	2	4	2	3	2	2	1	2	3	3	3	4	2	2	4	3	3	2	2	3	2	3	4	3	4	3	3	81		
24	3	3	4	2	3	2	2	2	3	2	1	2	3	3	4	3	4	3	2	3	4	2	2	2	2	4	3	2	3	3	81		
25	3	3	4	3	4	4	4	2	3	1	3	4	2	2	4	3	3	4	4	3	4	3	3	4	4	4	3	3	2	3	96		
26	3	3	4	3	3	3	2	2	2	3	2	2	4	4	4	3	3	3	3	3	4	3	2	3	2	4	3	3	4	3	90		
27	2	3	2	2	1	2	2	2	3	2	2	2	3	3	4	3	3	4	3	3	2	2	1	2	2	4	3	3	3	3	76		
28	3	3	3	3	4	3	2	3	3	4	2	2	2	2	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	2	4	3	3	2	3	88		
29	3	4	4	4	2	4	4	4	3	3	4	3	4	1	1	4	4	4	4	4	4	4	2	4	4	4	4	4	1	3	102		
30	4	3	3	4	3	4	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	4	3	3	3	3	3	3	97		
31	2	3	2	2	1	2	2	2	3	2	2	2	2	2	4	3	3	3	3	3	2	2	2	2	2	4	3	3	2	3	73		

## Lampiran 7. Hasil Uji Validitas dan Reliabilitas Instrumen

### 1. Validitas

Nomor 1	Sig. (2-tailed)	0,001
Nomor 2	Sig. (2-tailed)	0,000
Nomor 3	Sig. (2-tailed)	0,003
Nomor 4	Sig. (2-tailed)	0,000
Nomor 5	Sig. (2-tailed)	0,007
Nomor 6	Sig. (2-tailed)	0,000
Nomor 7	Sig. (2-tailed)	0,059
Nomor 8	Sig. (2-tailed)	0,001
Nomor 9	Sig. (2-tailed)	0,003
Nomor 10	Sig. (2-tailed)	0,010
Nomor 11	Sig. (2-tailed)	0,000
Nomor 12	Sig. (2-tailed)	0,059
Nomor 13	Sig. (2-tailed)	0,969
Nomor 14	Sig. (2-tailed)	0,969
Nomor 15	Sig. (2-tailed)	0,326

Nomor 16	Sig. (2-tailed)	0,011
Nomor 17	Sig. (2-tailed)	0,013
Nomor 18	Sig. (2-tailed)	0,050
Nomor 19	Sig. (2-tailed)	0,000
Nomor 20	Sig. (2-tailed)	0,000
Nomor 21	Sig. (2-tailed)	0,003
Nomor 22	Sig. (2-tailed)	0,000
Nomor 23	Sig. (2-tailed)	0,004
Nomor 24	Sig. (2-tailed)	0,000
Nomor 25	Sig. (2-tailed)	0,059
Nomor 26	Sig. (2-tailed)	0,326
Nomor 27	Sig. (2-tailed)	0,000
Nomor 28	Sig. (2-tailed)	0,239
Nomor 29	Sig. (2-tailed)	0,969
Nomor 30	Sig. (2-tailed)	0,038

Keterangan :

= Pernyataan Tidak Valid

### 2. Reliabilitas

Cronbach's Alpha	Cronbach's Alpha Based on Standardized Items	N Of Items
.865	.879	30

## Lampiran 8. Surat Izin Penelitian

SURAT IZIN PENELITIAN

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



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/362/UN34.16/PT.01.04/2024  
Lamp. : 1 Bendel Proposal  
Hal : Izin Penelitian

21 Mei 2024

Yth . Kepala SMP Negeri 3 Selomerto  
Puang Sari, Adiwarno, Kec. Selomerto, Kabupaten Wonosobo, Jawa Tengah 56361

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

Nama : Niken Dwi Hastuti  
NIM : 20601244085  
Program Studi : Pendidikan Jasmani, Kesehatan, Dan Rekreasi - SI  
Tujuan : Memohon izin mencari data untuk penulisan Tugas Akhir Skripsi (TAS)  
Judul Tugas Akhir : Faktor Penghambat Pelaksanaan Pembelajaran Senam Lantai Guling Depan Peserta Didik Kelas VII SMP Negeri 3 Selomerto Wonosobo  
Waktu Penelitian : Rabu - Jumat, 22 - 24 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 9. Surat Keterangan Telah Melakukan Penelitian



PEMERINTAH KABUPATEN WONOSOBO  
DINAS PENDIDIKAN PEMUDA DAN OLAH RAGA  
**SMP NEGERI 3 SELOMERTO**

Desa Adiwarno, Kecamatan Selomerto Kabupaten Wonosobo 56361 Telp. 0286 3303196  
Email : spentisel@gmail.com

### **SURAT KETERANGAN**

Nomor : 422 /127/ 2024

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : IRAWAN UJIYONO, S.Pd.  
NIP : 196703201997021002  
Pangkat / Gol. Ruang : Pembina / IVa  
Jabatan : Kepala Sekolah  
Unit Kerja : SMP Negeri 3 Selomerto

Dengan ini menerangkan bahwa :

Nama : NIKEN DWI HASTUTI  
NIM : 20601244085  
Pekerjaan : Mahasiswa  
Universitas Negeri Yogyakarta

Telah melaksanakan penelitian Faktor Penghambat Pelaksanaan Pembelajaran Senam Lantai Guling Depan Peserta Didik Kelas VII di SMP N 3 Selomerto Kabupaten Wonosobo pada tanggal 22 – 24 Mei 2024.

Demikian surat keterangan ini dibuat dengan sebenar-benarnya dan untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Selomerto, 25 Mei 2024

Kepala Sekolah  
  
**Irawan Ujiyono, S.Pd.**  
Pembina  
NIP. 19670320 199702 1 002

## Lampiran 10. Angket Instrumen Penelitian

### ANGKET PENELITIAN

Faktor Penghambat Pelaksanaan Pembelajaran Senam Lantai Guling Depan Pada Peserta Didik Kelas VII di SMP Negeri 3 Selomerto Wonosobo

#### C. Identitas Responden

Nama : .....

Kelas : .....

#### D. Petunjuk Pengisian Angket

6. Isilah identitas terlebih dahulu
7. Baca dengan seksama pernyataan yang tersedia
8. Beri tanda centang (√) pada kolom pilihan jawaban
9. Isilah pernyataan sesuai dengan keadaan sebenarnya
10. Ketentuan pilihan jawaban  
 Sangat Setuju : SS  
 Setuju : S  
 Tidak Setuju : TS  
 Sangat Tidak Setuju : STS

NO.	Pernyataan	SS	S	TS	STS
Faktor Internal					
Fisik					
1.	Kekuatan otot saya kurang baik sehingga saya tidak bisa melakukan guling depan				
2.	Keseimbangan tubuh saya baik sehingga saya dapat melakukan guling depan				
3.	Saya merasa pusing setelah melakukan guling depan				
4.	Saya memiliki kelentukan tubuh yang baik sehingga bisa melakukan guling depan				
5.	Tubuh saya ringan sehingga saya bisa melakukan guling depan				
6.	Badan saya sakit jika melakukan gerakan guling depan				
Psikologi					
7.	Saya merasa percaya diri saat melakukan guling depan				
8.	Saya lebih sering menghindar karena sulit memahami gerakan guling depan				
9.	Saya merasa tidak bisa, sehingga dalam melakukan guling depan ragu-ragu				
10.	Saya merasa memiliki bakat dalam melakukan guling depan				
Faktor Eksternal					
Guru					
11.	Guru tidak menggunakan media gambar saat menjelaskan, sehingga saya kesulitan				
12.	Guru tidak memberikan bantuan pada saya saat melakukan guling depan				
13.	Guru memberikan motivasi supaya saya mau belajar dan berani melakukan guling depan				
14.	Materi penjelasan guru bisa saya tangkap sepenuhnya, sehingga saya bisa				

Sarana Prasarana					
15.	Matras yang dimiliki sekolah dalam kondisi baik				
16.	Jumlah matras untuk pelaksanaan pembelajaran guling depan memadai				
17.	Kondisi matras rusak, sehingga tidak nyaman digunakan				
18.	Ruangan yang digunakan sangat cukup untuk pelaksanaan pembelajaran guling depan				
19.	Matras yang digunakan terbuat dari bahan busa yang nyaman dan aman untuk digunakan				
Lingkungan Sekolah					
20.	Ruangan yang digunakan dekat dengan kantin, sehingga saya semangat				
21.	Lingkungan sekolah nyaman, tidak ramai, sehingga saya konsentrasi dan bisa melakukan guling depan				

Lampiran 11. Tabulasi dan Data Hasi Penelitian

Responden	Fisik						Total	Psikologi				Total	Guru				Total	Sarana Prasarana					Total	Lingkungan Sekolah		Total
	1	2	3	4	5	6		7	8	9	10		11	12	13	14		15	16	17	18	19		20	21	
1	3	2	3	3	3	3	17	3	3	2	3	11	3	3	3	3	12	3	3	3	3	3	15	3	3	6
2	3	3	3	3	2	3	17	3	3	3	2	11	3	3	3	3	12	3	2	3	3	3	14	3	3	6
3	3	3	2	3	2	3	16	3	3	3	3	12	3	3	3	2	11	2	3	3	4	3	15	3	2	5
4	2	2	3	3	3	3	16	3	2	1	1	7	3	4	4	3	14	3	3	3	4	3	16	4	3	7
5	3	3	2	2	3	3	16	3	3	3	2	11	3	3	3	2	11	3	2	3	3	4	15	4	3	7
6	2	2	3	2	2	3	14	2	2	2	2	8	3	3	3	2	11	2	3	3	3	3	14	3	3	6
7	2	3	2	2	2	3	14	3	3	3	3	12	2	3	3	3	11	3	3	3	3	3	15	3	3	6
8	3	3	3	3	3	4	19	3	4	4	3	14	3	3	3	3	12	3	3	3	3	3	15	3	3	6
9	2	3	3	3	3	3	17	3	3	3	3	12	3	3	3	3	12	3	3	3	3	3	15	3	2	5
10	2	3	3	2	3	2	15	3	2	2	2	9	3	3	3	3	12	3	3	3	3	3	15	3	2	5
11	3	3	3	3	3	3	18	3	3	3	3	12	2	3	3	3	11	3	3	3	3	2	14	3	2	5
12	2	4	2	3	4	4	19	4	1	1	4	10	2	2	4	4	12	4	3	4	3	2	16	2	3	5
13	1	4	2	3	3	4	17	4	2	1	3	10	1	1	4	4	10	4	4	2	4	3	17	4	3	7
14	3	2	2	3	1	2	13	3	3	2	4	12	2	1	2	4	9	4	3	1	2	3	13	4	3	7
15	2	4	3	3	4	4	20	3	3	4	3	13	4	3	3	4	14	3	4	4	4	4	19	4	3	7
16	3	3	3	3	3	3	18	3	3	3	3	12	4	3	3	3	13	3	3	3	3	3	15	3	3	6
17	3	3	3	3	3	3	18	3	3	3	3	12	3	4	3	3	13	3	3	3	3	3	15	3	3	6
18	3	3	1	3	4	1	15	1	3	1	1	6	4	4	4	4	16	4	4	4	3	1	16	4	1	5
19	3	3	3	3	3	3	18	3	3	3	3	12	4	2	3	3	12	3	3	3	3	3	15	3	3	6
20	2	3	1	3	1	1	11	1	3	1	4	9	4	4	4	4	16	4	4	4	4	4	20	2	1	3
21	3	3	3	3	3	3	18	3	3	3	2	11	3	2	3	3	11	4	4	3	4	3	18	2	3	5
22	3	3	2	3	2	3	16	3	2	2	2	9	3	3	3	3	12	4	4	4	4	4	20	4	4	8
23	3	3	2	3	3	2	16	2	3	2	2	9	3	3	3	3	12	4	3	3	3	3	16	4	3	7
24	3	3	2	3	2	2	15	1	2	2	2	7	3	3	3	3	12	4	4	1	4	2	15	4	3	7
25	3	3	2	3	3	3	17	2	3	2	2	9	2	3	4	4	13	2	2	2	4	4	14	4	4	8
26	3	3	3	3	3	3	18	3	3	3	2	11	3	3	3	3	12	4	3	3	3	3	16	4	4	8
27	3	3	2	3	3	2	16	2	2	2	2	8	2	2	3	3	10	3	2	2	3	3	13	3	4	7
28	2	4	3	4	1	3	17	4	4	3	4	15	2	3	4	3	12	4	3	4	3	4	18	3	3	6
29	3	3	4	2	3	3	18	3	4	3	2	12	2	3	4	2	11	3	3	3	4	4	17	4	3	7
30	2	2	3	1	2	4	14	2	2	2	2	8	3	4	3	2	12	3	3	4	3	3	16	4	2	6

Responden	Fisik						Total	Psikologi				Total	Guru				Total	Sarana Prasarana					Total	Lingkungan Sekolah		Total
	1	2	3	4	5	6		7	8	9	10		11	12	13	14		15	16	17	18	19		20	21	
31	3	3	3	3	3	3	18	3	3	3	2	11	2	3	3	3	11	3	3	3	3	3	15	4	3	7
32	1	3	3	2	3	3	15	4	3	2	2	11	2	3	3	3	11	3	3	3	3	3	15	4	3	7
33	3	3	2	3	3	3	17	3	3	3	2	11	3	2	3	3	11	4	3	3	3	3	16	4	3	7
34	2	2	1	2	2	4	13	2	2	1	1	6	1	2	4	2	9	3	4	1	3	4	15	4	3	7
35	2	3	1	2	3	2	13	1	3	1	1	6	3	4	4	2	13	4	4	4	4	4	20	3	1	4
36	2	3	1	2	3	2	13	4	3	1	1	9	3	4	4	3	14	3	3	4	4	4	18	4	3	7
37	2	3	4	2	3	2	16	2	3	1	1	7	3	4	4	2	13	3	3	4	4	4	18	3	1	4
38	2	3	4	2	3	2	16	3	2	4	2	11	3	3	2	2	10	3	3	4	2	3	15	3	3	6
39	4	4	3	3	2	3	19	2	4	3	2	11	2	2	3	3	10	4	4	3	3	2	16	4	3	7
40	3	3	3	2	3	2	16	3	3	4	3	13	3	3	2	4	12	3	3	3	3	3	15	3	3	6
41	2	2	3	3	2	3	15	4	4	3	3	14	4	3	4	3	14	3	3	4	3	3	16	4	2	6
42	3	3	4	3	4	3	20	3	4	2	3	12	2	2	3	2	9	4	3	4	2	2	15	3	1	4

	Internal	Eksternal	Fisik	Psikologis	Guru	Sarpras	Lingkungan Sekolah
Mean	26,7	33,8	16,29	10,4	11,9	15,86	6,12
Median	27,5	33,5	16	11	12	15	6
Mode	29	33	16	11	12	15	7
Std. Deviation	3,8	2,8	2	2,3	1,6	1,7	1,1
Minimum	19	28	11	6	9	13	3
Maximum	33	40	20	15	16	20	8



## Lampiran 12. Kartu Bimbingan

### KARTU BIMBINGAN TUGAS AKHIR SKRIPSI

Nama Mahasiswa : Niten Dwi Hastuti  
 NIM : 20601244005  
 Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi  
 Pembimbing : Dr. Fariela Mulyaningih, M. Kes.

No.	Tanggal	Pembahasan	Tanda Tangan
1	19 Juni	Konfirmasi	
2	27 Juni	Permasalahan	
3	29 Februari	Bab I	
4	8 Maret	Bab I	
5	22 Maret	Bab II	
6	27 Maret	Bab II & III	
7	1 April 2024	Bab III	
8	3 April 2024	Bab III	
9	19 April 2024	Instrumen	
10	23 April '24	Instrumen	
11	5 Juni '24	Bab IV	
12	7 Juni '24	Bab IV	
13	11 Juni '24	Pembahasan & Bab V	
14	12 Juni '24	Bab IV & V	
15	21 Juni '24	Keseluruhan	
16	23 Juni '24	Siap ujian	

Ketua Departemen POR,

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



### Lampiran 13. Uji Validitas Instrumen



**Lampiran 14. Pengambilan Data Penelitian**

