

**FAKTOR PENGHAMBAT PESERTA DIDIK DALAM PELAKSANAAN  
PEMBELAJARAN SENAM LANTAI DI SMA NEGERI 1  
PENGASIH KULON PROGO**

**TUGAS AKHIR SKRIPSI**



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

**Oleh:  
MUHAMMAD RIZKI RAMADHAN  
NIM 20601244050**

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

**FAKTOR PENGHAMBAT PESERTA DIDIK DALAM PELAKSANAAN  
PEMBELAJARAN SENAM LANTAI  
DI SMA NEGERI 1 PENGASIH  
KULON PROGO**

Muhammad Rizki Ramadhan  
20601244050

**ABSTRAK**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat penghambat dalam pelaksanaan peserta didik pembelajaran senam lantai kelas X di SMA Negeri 1 Pengasih Kulon Progo.

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif. Metode yang digunakan adalah survei dengan teknik pengumpulan data menggunakan angket yang telah di uji validitas dan realibitasnya dengan nilai 09,083. Populasi dan sampel penelitian seluruh peserta didik kelas X SMA Negeri 1 Pengasih Kulon Progo yang berjumlah 134. Analisis yang digunakan adalah deskriptif kuantitatif yang dituangkan dalam bentuk presentase.

Hasil dapat disimpulkan bahwa tingkat hambatan dalam pembelajaran senam lantai secara keseluruhan baik internal maupun eksternal di kelas X SMA Negeri 1 Pengasih, Kulon Progo, maka sejumlah 4,47% terdapat 6 peserta didik mengalami hambatan sangat tinggi, 30,59% terdapat 41 peserta didik mengalami hambatan tinggi, 26,86% terdapat 36 peserta didik, 34,32% terdapat 46 peserta didik mengalami hambatan rendah dan 3,73% peserta didik mengalami hambatan sangat rendah.

**Kata Kunci** : Faktor Penghambat, Peserta didik, Pembelajaran Senam Lantai

# **OBSTRUCTING FACTORS OF STUDENTS IN THE IMPLEMENTATION OF GYMNASTICS LEARNING AT SMA NEGERI 1 PENGASIH, KULON PROGO**

Muhammad Rizki Ramadhan  
20601244050

## **ABSTRACT**

This research aims to determine the obstructing factors in the implementation of gymnastics learning for tenth grade students at SMA Negeri 1 Pengasih (Pengasih 1 High School), Kulon Progo.

This research was a quantitative study.

The method used a survey with data collection techniques using questionnaires that had been tested for validity and reliability. The population and sample of the study were all tenth grade students of SMA Negeri 1 PengasihKulon Progo, totaling 134 students. The data analysis used descriptive quantitative analysiselaborated in the form of a percentage.

The results indicate that the overall level of obstacles in floor gymnastics learning, both internal and external, for Class X students at SMA Negeri 1 Pengasih, Kulon Progo, is as follows: 4.47% of students (6 individuals) experience very high obstacles, 30.59% (41 students) face high obstacles, 26.86% (36 students) encounter moderate obstacles, 34.32% (46 students) deal with low obstacles, and 3.73% (5 students) experience very low obstacles.

**Keywords:** Obstructing Factors, Students, Gymnastics Learning

## SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama :Muhammad Rizki Ramadhan

NIM :20601244050

Program Studi :Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Judul TAS :Faktor Penghambat Peserta didik dalam Pelaksanaan Pembelajaran  
Senam lantai di SMA Negeri 1 Pengasih Kulon Progo

Menyatakan bahwa skripsi ini benar-benar karya saya sendiri. Penulisan yang dituangkan tidak terdapat penjiplakan, karya ataupun pendapat yang ditulis atau diterbitkan orang lain kecuali sebagai acuan ataupun kutipan dengan mengikuti tata tulis penulisan karya ilmiah yang lazim.

Yogyakarta, 13 Juni 2024

Yang menvatakan,



METERAI  
TEMPEL  
Rp 10.000  
BA 185ALX2599 1589

Muhammad Rizki Ramadhan

NIM.20601244050

**LEMBAR PERSETUJUAN**

**FAKTOR PENGHAMBAT PESERTA DIDIK DALAM PELAKSANAAN  
PEMBELAJARAN SENAM LANTAI  
DI SMA NEGERI 1 PENGASIH  
KULON PROGO**

**TUGAS AKHIR SKRIPSI**

**Muhammad Rizki Ramadhan  
20601244050**

Telah disetujui untuk dipertahankan di depan Tim Penguji Tugas Akhir  
Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan Universitas Negeri Yogyakarta  
Tanggal: 11 Juni 2024

Koordinator Program Studi

Dosen Pembimbing,



Dr. Ngatman, M.Pd.  
NIP. 196706051994031001



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

LEMBAR PENGESAHAN

FAKTOR PENGHAMBAT PESERTA DIDIK DALAM PELAKSANAAN  
PEMBELAJARAN SENAM LANTAI  
DI SMA NEGERI 1 PENGASIH  
KULON PROGO

TUGAS AKHIR SKRIPSI

MUHAMMAD RIZKI RAMADHAN  
20601244050

Telah dipertahankan di depan Tim Penguji Tugas Akhir  
Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan Universitas Negeri Yogyakarta  
Tanggal: 24 - 07 - 2024

TIM PENGUJI

Nama/Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
Dr. Dra. Farida Mulyaningsih, M.Kes. Ketua Tim Penguji		06/8/2024
Dr. Ari Iswanto, M.Or Sekretaris Tim Penguji		09/8/2024
Prof. Dr. Sri Winarni, M.Pd Penguji Utama		05/8/2024

Yogyakarta,.....  
Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan  
Universitas Negeri Yogyakarta  
Dekan,

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

## **HALAMAN MOTO**

“Sembuh Total Ialah Kematian”

## **HALAMAN PERSEMBAHAN**

Dengan mengucapkan rasa syukur dan terimakasih kepada Allah SWT,dapat terselesaikan sebuah karya sederhana yang penuh dengan makna ini saya persembahkan kepada:

1. Kedua orang tua tercinta yaitu Bapak Haruni Asmara dan Ibu Yurni Diana yang telah memberikan kasih sayang, doa, dan motivasi. Semoga diberikan kesehatan dan rezeki yang lancar dalam lindungan Allah SWT.
2. Kedua saudara Kandung perempuan, kakak yang selalu saya repotkan Fatimah Zuhra yang selalu mensupport dan menolong saya dan adik Juma'tul Hayati yang mejadi acuan akan kesuksesan saya, Semoga Allah SWT selalu melindungi dan memudahkan urusan dunia akhirat kalian.



## KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadirat Allah Subahanallahu Wa Ta'ala yang telah melimpahkan segala rahmat, hidayah,serta karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan Tugas Akhir Skripsi dengan Judul “Faktor Penghambat Peserta Didik Dalam Pembelajaran Senam Lantai”.

Penulisan Tugas Akhir Skripsi ini dapat terselesaikan berkat bantuan, peran, bimbingan dari berbagai pihak. Untuk itu Penulis menyampaikan ucapan terimakasih kepada pihak-pihak yang telah mendukung sehingga penulisan Tugas Akhir Skripsi ini dapat terselesaikan,Kepada Yang terhormat :

1. Bapak Prof. Dr. Sumaryanto, M.Kes. Rektor Uversitas Negeri Yogyakarta, yang telah memberikan kesempatan peneliti untuk melanjutkan studi di Universitas Negeri Yogyakarta.
2. Bapak Dr. Hedi Ardiyanto Hermawan, S.P.d., M.Or. Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan Yang telah memberikan persetujuan dan izin penelitian.
3. Bapak Dr. Ngatman, M.Pd., Ketua Departemen Pendidikan Olahraga beserta dosen yang telah memberikan fasilitas selama persetujuan dan izin penelitian.
4. Ibu Dr. Dra. Farida Mulyaningsih, M.Kes., Dosen pembimbing Tugas Akhir Skripsi yang telah memberikan arahan, bimbingan, tenaga, dan waktu yang terbaik dalam penulis menyelesaikan Tugas Akhir Skripsi.
5. Ibu Dr. Nur Rohmah Muktiani,M.Pd Dosen Pembimbing Akademik yang telah memberikan arahan, bimbingan, tenaga, dan waktu yang terbaik selama ini.
6. Kepala Sekolah, Guru, Tata Usaha, dan Peserta didik SMA Negeri 1 Pengasih Kulon Progo, yang telah memberikan kesempatan, bantuan, dan waktu dalam pelaksanaan penelitian Tugas Akhir Skripsi.
7. Seluruh teman-teman PJKR B 2020 yang telah menjadi kesaksian selama masa memperjuangkan penyusunan Tugas Akhir Skripsi.
8. Semua pihak yang tidak dapat peneliti sebutkan satu per satu yang telah memberikan waktu, tenaga dalam penyusunan Tugas Akhir Skripsi.

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

Yogyakarta 11 juli 2024

Penulis,



Muhammad Rizki Ramadhan

NIM. 20601244050

## DAFTAR ISI

ABSTRAK .....	ii
SURAT PERNYATAAN.....	iii
LEMBAR PERSETUJUAN .....	v
LEMBAR PENGESAHAN.....	vi
HALAMAN PERSEMBAHAN .....	viii
KATA PENGANTAR .....	ix
DAFTAR ISI .....	xi
DAFTAR TABEL .....	xiii
DAFTAR GAMBAR .....	xiv
DAFTAR LAMPIRAN .....	xv
BAB I .....	1
PENDAHULUAN .....	1
A. Latar Belakang Masalah .....	1
B. Identifikasi Masalah .....	6
C. Batasan Masalah.....	6
D. Rumusan Masalah .....	6
E. Tujuan Penelitian .....	6
F. Manfaat Penelitian.....	7
BAB II.....	9
KAJIAN PUSTAKA.....	9
A. Kajian Teori .....	9
1. Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan.....	9
B. Kajian Penelitian Yang Relevan .....	39
C. Kerangka Berfikir.....	42
BAB III.....	45
METODE PENELITIAN .....	45
A. Jenis Penelitian.....	45
B. Tempat dan Waktu Penelitian.....	46
C. Populasi dan Sampel Penelitian .....	46

D. Defenisi Operasional Variabel .....	47
F. Validitas dan Reliabilitas Instrumen .....	50
G. Teknik Analisi Data.....	55
BAB IV .....	57
HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	57
A. Hasil Penelitian .....	57
B. Pembahasan .....	68
C. Keterbatasan Penelitian .....	71
BAB V.....	72
KESIMPULAN DAN SARAN .....	72
A. Kesimpulan .....	72
B. Implikasi Hasil Penelitian.....	72
C. Saran .....	73
DAFTAR PUSTAKA .....	74
LAMPIRAN .....	79

## **DAFTAR TABEL**

Tabel 1. Populasi Peserta Didik Uji Validitas .....	48
Tabel 2. Populasi Peserta Didik Data Penelitian .....	48
Tabel 3. Kisi-kisi Instrumen Penelitian.....	49
Tabel 4. Alternatif Jawaban dan Penskoran .....	50
Tabel 5. Kisi kisi Intrumen Penelitian .....	53
Tabel 6. Hasil Uji Reliabelitas.....	55
Tabel 7. Deskripsi dan Frekuensi Data Keseluruhan.....	57
Tabel 8. Deskripsi dan Frekuensi Data Faktor Internal .....	59
Tabel 9. Deskripsi dan Frekuensi Data Fisik .....	60
Tabel 10. Deskripsi dan Frekuensi Data Psikologi.....	61
Tabel 11. Deskripsi dan Frekuensi Data Faktor Eksternal.....	62
Tabel 12. Deskripsi dan Frekuensi Data Guru .....	64
Tabel 13. Deskripsi dan Frekuensi Data Sarana Prasarana.....	65
Tabel 14. Deskripsi dan Frekuensi Data Lingkungan Sekolah .....	67

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Guling Depan .....	25
Gambar 2. Guling Belakang .....	26
Gambar 3. Lompat Kangkang .....	27
Gambar 4. Lompat Jongkak .....	29
Gambar 5. Handstand.....	30
Gambar 6. Headstand.....	31
Gambar 7. Sikap Lilin .....	32
Gambar 8. Meroda .....	33
Gambar 9. Kayang .....	35
Gambar 10. Kayang Bantuan Teman.....	35
Gambar 11. Kerangka berfikir.....	44
Gambar 12. Rumus Produk Momen .....	52
Gambar 13. Rumus Alpha Cronbach .....	54
Gambar 14. Diagram Batang Data Keseluruhan. ....	58
Gambar 15. Diagram Batang Faktor Internal. ....	59
Gambar 16. Diagram Batang Indikator Fisik .....	60
Gambar 17. Diagram Batang Indikator Psikologis .....	62
Gambar 18. Diagram Batang Faktor Eksternal .....	63
Gambar 19. Diagram Batang Indikator Guru .....	64
Gambar 20. Diagram Batang indikator Sarana Prasarana.....	66
Gambar 21. Digram Batang Indikator Lingkungan sekolah .....	67

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. SK Pembimbing TAS .....	80
Lampiran 2. Surat pernyataan Validitas Expert Judgment.....	81
Lampiran 3. Hasil Validitas Expert Judgment .....	83
Lampiran 4. Surat Uji Coba Instrumen .....	84
Lampiran 5. Surat Hasil Uji Coba Instrumen .....	85
Lampiran 6. Angket uji coba Instrumen .....	86
Lampiran 7. Data Hasil Uji Coba Instrumen.....	89
Lampiran 8. Hasil uji Validitas dan Realibitas instrument .....	90
Lampiran 9. Surat Izin Penelitian .....	91
Lampiran 10. Surat Keterangan Penelitian .....	92
Lampiran 11. Angket Instrumen Penelitian .....	93
Lampiran 12. Tabulasi Data dan Data Hasil Penelitian .....	96
Lampiran 13. Dokumentasi Pengambilan Data.....	99

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

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

Proses perubahan dalam segala keadaan yang membentuk seseorang maupun kelompok dalam pendewasaan disebut dengan pendidikan. Pendidikan mengupayakan, memelihara, memancarkan nilai-nilai asas masyarakat. Menurut Ki Hadjar Dewantara dalam (Basyar, 2020, p. 1633) pendidikan merupakan upaya dalam memajukan bertumbuhnya budi pekerti (kekuatan batin, karakter), pikiran (intelektual) dan tubuh anak, dalam rangka kesempurnaan hidup dan keselarasan dengan dunianya.

Pendidikan tidak akan lepas didalam kehidupan, yang artinya pendidikan dapat didapatkan dimana saja, mulai dari pengalaman pribadi maupun melalui interaksi yang didapatkan melalui masyarakat, media hingga pada bangku sekolah. Disekolah ilmu yang didapat meliputi pendidikan agama, kewarganegaraan, matematika, ilmu pengetahuan alam, sosial, serta olahraga yang diajarkan pada mata pelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan.

Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan (PJOK) ialah proses pendidikan yang menggunakan kegiatan Jasmani untuk menciptakan mutu yang baik dalam perihalan raga, mental, dan emosional pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan merupakan satu mata ajar yang diberikan di suatu jenjang sekolah tertentu yang merupakan salah satu bagian dari pendidikan keseluruhan yang mengutamakan aktivitas jasmani dan pembinaan hidup



sehat untuk bertumbuh dan perkembangan jasmani, mental, sosial dan emosional yang serasi, selaras dan seimbang (Depdiknas, 2006, p. 131).

Pendidikan jasmani merupakan mata pelajaran yang sering kali disepelekan bahkan dianggap tak cukup penting dari pada mata pelajaran lainnya seperti matematika, ilmu pengetahuan alam, bahasa inggris dan sebagainya baik oleh peserta didik maupun orangtua peserta didik. Jika dilihat PJOK berdampak besar bagi pembentukan peserta didik, dimana pendidikan jasmani harus mencakup 3 aspek pengajaran, yaitu: aspek kognitif (pengetahuan intelektual), aspek afektif (sikap sosial) dan aspek psikomotor (keterampilan gerak).

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

Materi pembelajaran pendidikan jasmani beragam, yaitu sepak bola, bola voli, olahraga air, atletik, bulu tangkis, tenis meja, senam dan masih banyak lagi. Senam sendiri memiliki keragaman menurut Adi (2018, p. 5) senam terbagi beberapa bagian, diantaranya senam aerobik, senam lantai, senam hamil, senam pramuka, senam jantung sehat, senam sehat, senam kesegaran jasmani (SKJ). Senam memiliki banyak bahan ajar, salah satunya adalah senam lantai. Senam lantai adalah aktivitas fisik yang menggunakan matras sebagai alatnya dan gerakannya membutuhkan keseimbangan, kecepatan, kekuatan, dan koordinasi gerak. Bentuk senam lantai antara lain:

guling depan, guling belakang, kayang, lompat harimau, handstand, headstand, meroda dan lainnya.

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

Gerakan pada pengembangan senam lantai sebelum nya jarang diperhatikan saat melakukan proses pembelajaran, misalkan senam sendiri sangat membutuhkan alat/bantuan untuk mendapatkan efek artistik. Matras berfungsi sebagai pengaman dan mengurangi cedera. Selain itu, papan pantul, kursi, palang, tali, dan lainnya dapat digunakan sebagai variasi pembelajaran.

Pada saat melakukan Praktek Kependidikan (PK) yang bertepatan pada pembelajaran senam lantai, peserta didik terlihat kurang tertarik dalam pembelajaran senam lantai tersebut. Sarana dan prasarana yang digunakan untuk menunjang proses pembelajaran terutama pembelajaran PJOK masih kurang. Pembelajaran senam lantai memerlukan sarana khusus seperti hall senam, matras, dan segala perlengkapan yang diperlukan dalam belajar senam. Berdasarkan hasil dari PK di SMA Negeri 1 Pengasih Kulon Progo belum memiliki hall senam dan menggunakan matras yang tipis serta jumlah

yang masih kurang. akibat hal tersebut pembelajaran menjadi tidak efektif dan efisien, karena peserta didik harus menunggu giliran untuk mempraktikan gerakan, bahkan peserta didik ada yang mengobrol berombongan dan keluar dari proses PBM yang berlangsung.

Hasil pengamatan dari peserta didik telah terlihat dari perilaku yang ditunjukkan, bahwasanya peserta didik takut untuk melakukan gerakan senam lantai serta menunjukkan keaktifan peserta didik dalam pembelajaran masih kurang, seperti sulit memahami pembelajaran, ketidak seriusan peserta didik dalam mengikuti pembelajaran, peserta didik merasa takut saat melakukan gerakan karena takut mengalami cedera, dan cara mengajar yang digunakan oleh guru membuat peserta didik merasa bosan saat mengikuti pembelajaran. Materi senam lantai merupakan materi yang cukup membosankan, sehingga membuat peserta didik malas melakukan gerakan dan adanya rasa takut, malu terutama peserta didik putri saat melakukan gerakan senam sehingga diperlukan suatu pembelajaran yang menarik agar peserta didik minat saat pembelajaran senam lantai.

Pengawasan yang ketat juga sangat penting, jika dilihat tingkat resiko yang sangat tinggi diharapkan guru harus lebih mawas diri untuk menghindari cedera yang dialami peserta didik, pada dasarnya senam lantai membutuhkan konsentrasi dan keseimbangan yang sangat tinggi dan keuletan dari setiap peserta didik. Jika terjadinya cedera pada peserta didik guru diwajibkan untuk sigap memberikan pertolongan pertama untuk mengurangi resiko cedera serius.

Banyak gerakan yang kurang benar juga membahayakan peserta didik maka dari itu peran guru sangat penting dalam memperbaiki setiap gerakan.

Berdasarkan hasil PK yang telah didapatkan menunjukkan bahwa keaktifan peserta didik dalam pembelajaran masih kurang, seperti sulit untuk memahami pembelajaran senam lantai, ketidakseriusan peserta didik dalam mengikuti pembelajaran, peserta didik merasa takut untuk berani memulai setiap gerakan pembelajaran senam lantai, dan cara dari guru menyampaikan materi/praktek sangat membosankan sehingga pembelajaran tidak berjalan dengan lancar.

Untuk mencapai tujuan pembelajaran senam lantai faktor di atas sangat penting untuk keberhasilan pencapaian guru maupun peserta didik. Adanya fasilitas yang memadai, seperti matras dan ruang yang menunjang, akan membuat pembelajaran lebih menyenangkan dan efektif. Peserta didik tidak perlu menunggu lama untuk bergerak. Peran guru yang baik juga penting untuk mengawasi peserta didik saat senam lantai sehingga mereka tidak melakukan hal-hal yang tidak diinginkan.

Berdasarkan masalah tersebut peneliti tertarik ingin mengetahui seberapa besar faktor penghambat peserta didik dalam pembelajaran senam lantai, penting dilakukan penelitian faktor penghambat peserta didik dalam pembelajaran senam lantai di SMA Negeri 1 Pengasih, Kulon Progo.

## **B. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah di atas dapat diidentifikasi beberapa masalah sebagai berikut:

1. Perlunya dukungan lingkungan lembaga pendidikan terhadap pembelajaran di SMA Negeri 1 Pengasih Kulon Progo.
2. Perlunya penambahan sarana prasarana yang digunakan pada pembelajaran senam lantai di SMA Negeri 1 Pengasih kulon Progo
3. Pada penelitian ini belum diketahui faktor penghambat peserta didik dalam pembelajaran senam lantai SMA Negeri 1 Pengasih Kulon Progo.

## **C. Batasan Masalah**

Berdasarkan identifikasi masalah di atas, untuk penelitian, penulis hanya akan membahas faktor penghambat peserta didik dalam Pelaksanaan pembelajarsn senam lantai di SMA Negeri 1 Pengasih Kulon Progo.

## **D. Rumusan Masalah**

Permasalahan yang akan diteliti dapat dirumuskan berdasarkan batasan masalah diatas “Faktor apa saja yang menghambat peserta didik dalam Pelaksanaan pembelajaran senam lantai di SMA Negeri 1 Pengasih Kulon Progo.?”

## **E. Tujuan Penelitian**

Menurut rumusan masalah diatas, tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui tingkat hambatan peserta didik dalam pelaksanaan pembelajaran senam lantai di SMA Negeri 1 Pengasih Kulon Progo.

## **F. Manfaat Penelitian**

Diharapkan bahwa penelitian ini akan menghasilkan manfaat berikut karena ruang lingkup dan masalah yang diteliti:

### **1. Manfaat Teoritis**

- a). Penelitian ini dapat digunakan sebagai pengalaman yang bermanfaat untuk menambah pengetahuan yang telah dipelajari selama kuliah dan untuk mendapatkan pemahaman yang lebih baik tentang masalah yang relevan dengan judul penelitian.
- b). Penelitian ini dapat dijadikan sebagai pengetahuan tentang pelaksanaan pembelajaran senam lantai.

### **2. Manfaat Praktis**

- a). Bagi sekolah, untuk meningkatkan kualitas pembelajaran dimasa mendatang, sekolah harus memahami faktor penghambat dalam pelaksanaan pembelajaran senam lantai yang dimiliki siswa siswinya saat mengikuti pembelajaran senam lantai.
- b). Bagi peneliti, peneliti mampu menambah pengetahuan tentang faktor penghambat dalam pelaksanaan pembelajaran senam lantai pentingnya dalam pelaksanaan pembelajaran senam lantai.
- c). Bagi guru, sebagai referensi dan upaya guru untuk dapat melakukan evaluasi dan intropeksi dalam mengatasi masalah faktor penghambat dalam pelaksanaan pembelajaran senam lantai.
- d). Bagi peserta didik, peserta didik dapat memahami faktor penghambat dalam pelaksanaan pembelajaran senam lantai, dan

temuan penelitian ini dapat digunakan sebagai panduan untuk menghindari hal-hal yang dapat menghambat peserta didik dalam latihan senam lantai.

## **BAB II**

### **KAJIAN PUSTAKA**

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

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

###### **a. Pengertian Pembelajaran**

Baik belajar di kelas maupun diluar lapangan, pembelajaran adalah aktivitas utama yang harus dilakukan untuk mencapai tujuan yang diharapkan. Salah satu tujuan belajar adalah untuk mendapatkan sesuatu yang dapat menumbuhkan keterampilan intelektual dan rasa ingin tahu yang tinggi.

Menurut Dianti (2017, p. 8) belajar merupakan suatu proses memperoleh pengetahuan tingkah laku dan kemampuan bereaksi yang relatif permanen atau menetap karena adanya interaksi individu dengan lingkungannya. Pembelajaran secara sederhana dapat didefenisikan sebagai upaya untuk mempengaruhi emosi, intelektual, dan spiritual seseorang agar mereka ingin belajar sesuai keinginan mereka sendiri.

Pembelajaran adalah proses pembangunan moral keagamaan, aktivitas, dan kreativitas peserta didik melalui berbagai interaksi dan pengalaman belajar. Menurut Saadatul (2019, p. 1) makna dari pembelajaran ialah menitik beratkan interaksi verbal yang dinamis antara guru dengan siswa. Sedangkan menurut Azis (2019, p. 308) pembelajaran adalah interaksi antara pendidik dengan peserta didik pada suatu lingkungan belajar.



Dalam pendidikan, komponen pembelajaran adalah bagian yang saling terkait dan bekerja sama untuk mencapai tujuan pembelajaran. Komponen pembelajaran adalah upaya untuk mengurangi makna dari setiap aspek pembelajaran, seperti siswa, materi, guru, tujuan, metode, dan evaluasi, agar maknanya lebih luas dan mudah dipahami (Fahrudin, 2022, p. 117).

Berdasarkan pendapat diatas dapat disimpulkan interaksi yang ditimbulkan antara peserta didik dan guru dalam suatu kelompok yang membuhai hasil dalam kepentingan tertentu disebut dengan pembelajaran.

#### b. Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan

Pendidikan Jasmnai Olahraga dan Kesehatan (PJOK) umumnya menjadi pembelajaran yang wajib ditempuh peserta didik di sekolah. Hakikat pendidikan jasmani adalah pendidikan yang memanfaatkan aktivitas fisik untuk meningkatkan kualitas fisik, mental, dan emosional seseorang. Pendidikan jasmani merupakan bagian yang tidak bisa dipisahkan dari pendidikan secara keseluruhan yang mengutamakan aktivitas jasmani dalam kebiasaan hidup sehari-hari yang membantu dalam perkembangan dan pertumbuhan seluruh aspek siswa yang meliputi aspek kognitif, afektif, psikomotorik dan kesegaran jasmani siswa (fisik) (Yuniartik et al., 2017, p. 149).

Tujuan yang ada di dalam pendidikan jasmani harapannya mengacu pada fungsi dan tujuan pendidikan nasional. Adapun fungsi dan tujuan pendidikan nasional adalah mengembangkan kemampuan dan membentuk watak serta peradaban bangsa yang bermartabat dalam rangka mencerdaskan kehidupan bangsa, bertujuan untuk berkembangnya potensi peserta didik agar menjadi manusia yang beriman dan bertakwa kepada Tuhan Yang Maha Esa, berakhlak mulia, sehat, berilmu, cakap, kreatif, mandiri, dan menjadi warga negara yang demokratis serta bertanggung jawab UU SIDIKNAS dalam (Rithaudin & Prasetyowati Tri Purnama Sari, 2019, p. 3).

PJOK ialah kegiatan proses pembelajaran dengan memanfaatkan aktifitas bersifat jasmani yang telah disusun secara sistematis yang memiliki tujuan guna mengembangkan dan meningkatkan individu secara kognitif, organik, perseptual, neuromuskuler, dan emosional pada kerangka sistem dunia pendidikan tingkat nasional (Melyza & Agus, 2021, p. 9). Sedangkan menurut Ana (2019, p. 5) PJOK pada hakikatnya adalah proses pendidikan yang memanfaatkan aktivitas fisik untuk menghasilkan perubahan *holistic* dalam kualitas individu, baik dalam hal fisik, mental serta emosional.

PJOK adalah suatu proses pembelajaran yang didesain untuk meningkatkan kebugaran jasmani, mengembangkan keterampilan motorik, pengetahuan dan perilaku hidup aktif, dan sikap sportif melalui kegiatan jasmani (Mulyadi, 2018, p. 4). Hakikat pembelajaran lebih dari

sekedar pengajaran pengetahuan dari seorang guru kepada siswanya, lebih dari itu dalam proses pembelajaran harapannya seorang pendidik bisa mengoptimalkan seluruh potensi yang ada pada diri siswa (Rithaudin & Prasetyowati Tri Purnama Sari, 2019, p. 3).

Berdasarkan pendapat di atas, PJOK merupakan salah satu jenis pendidikan yang memerlukan aktivitas jasmani dan berpotensi mengembangkan sifat-sifat individu seperti afektif, kognitif, dan psikomotorik. Tujuan PJOK juga untuk meningkatkan kesejahteraan neuromuskular, intelektual, dan emosional individu.

#### c. Materi PJOK

Pembelajaran penjas di Indonesia saat ini masih mengacu pada kurikulum berbasis kompetensi, artinya di dalam proses pembelajaran terdapat kompetensi-kompetensi yang harus dikuasai oleh siswa sebagai tujuan pembelajaran. Berdasar kurikulum tahun 2013 terdapat empat kompetensi inti yang harus dikuasai oleh siswa yaitu kompetensi inti pertama (KI-1) tentang kompetensi sikap spiritual, KI-2 tentang kompetensi sikap sosial, kedua KI tersebut bisa digolongkan ke dalam aspek afektif sedangkan KI-3 memuat tentang aspek kognitif dan KI-4 memuat tentang aspek psikomotor (Rithaudin & Prasetyowati Tri Purnama Sari, 2019, p. 2). Diantara lain sekolah saat ini telah menerapkan kurikulum merdeka sebagai pedoman dalam proses pembelajaran. Kurikulum Merdeka berlandaskan pada cita-cita kemerdekaan dan falsafah Pancasila yang bertujuan mencerdaskan

kehidupan bangsa serta mewujudkan kehidupan manusia dan masyarakat Indonesia yang berdasar pada: Ketuhanan Yang Maha Esa, Kemanusiaan yang adil dan beradab, Persatuan Indonesia, dan Kerakyatan yang dipimpin oleh hikmat kebijaksanaan dalam permusyawaratan/perwakilan, serta dengan mewujudkan suatu keadilan sosial bagi seluruh rakyat Indonesia (Kemendikbud, 2022, p. 16).

Pada materi PJOK sendiri umumnya sudah menerapkan sistem dalam kurikulum merdeka, namun dapat dijumpai pada beberapa disekolah masih menerapkan kurikulum sebelumnya (Kurikulum 2013), namun, dalam upaya memperbaiki pendidikan, pemerintah baru-baru ini memberikan sekolah kesempatan untuk memilih kurikulum yang akan digunakan, termasuk kurikulum 2013, kurikulum darurat, dan kurikulum independen (Juditya et al., 2022, p. 279).

Berdasarkan Kesimpulan di atas, Kurikulum merdeka adalah pilihan yang dapat digunakan oleh setiap lembaga pendidikan, disebabkan oleh beberapa keunggulannya, termasuk menjadi lebih sederhana dan mendalam, lebih merdeka, dan memberikan keberagaman bahan ajar yang paling baru

## **1. Faktor Penghambat Pembelajaran**

Usaha untuk menumbuhkan/membangkitkan potensi didalam diri disebut dengan belajar. Belajar pada dasarnya adalah proses yang dilakukan oleh semua orang setiap hari dengan tujuan untuk

meningkatkan sikap atau tingkah laku mereka (Suyedi & Idrus, 2019, p. 123). Pembelajaran ialah aktivitas yang dilakukan untuk mengenalkan, memfasilitasi, dan meningkatkan intensitas dan kualitas belajar peserta didik.

Dalam proses pembelajaran, ada banyak faktor yang mempengaruhi siswa saat belajar, faktor faktor ini dapat bersifat positif atau negative. Banyak siswa yang menghadapi hambatan yang menyebabkan kegagalan serta menghambat pencapaian tujuan pembelajaran sehingga proses pembelajaran dapat terhambat dan terganggu keberlangsungannya dalam setiap upaya yang dilakukan.

Setiap proses pembelajaran banyak faktor yang mempengaruhi siswa dalam belajar. Faktor-faktor yang mempengaruhi tersebut bisa positif atau pun negatif. Banyak siswa mengalami hambatan yang mengakibatkan kegagalan dalam belajar, sehingga tujuan pembelajaran tidak dapat tercapai dengan baik. Menurut Slameto dalam (Wicaksono et al., 2022, p. 1738) faktor-faktor yang mempengaruhi belajar banyak jenisnya, tetapi digolongkan menjadi dua saja, yaitu faktor internal dan faktor eksternal.

#### 1. Faktor Internal

Faktor yang tidak bersal dari pihak lain atau dari dalam diri disebut dengan faktor internal. Faktor internal dipengaruhi oleh 2 indikator yaitu fisik dan psikologis, dimana kedua indikator ini akan berpengaruh terhadap penghambat pembelajaran.

a. Fisik

Setiap orang tentunya memiliki kondisi tubuh yang berbeda-beda, fisik sendiri tentunya berbeda pada setiap orang ataupun peserta didik, fisik atau jasmani adalah sesuatu yang memiliki wujud sehingga dapat dilihat secara kasatmata, berpengaruh terhadap kesehatan yang berarti bahwa badan secara keseluruhan dan bagian-bagiannya sehat atau tidak sakit. Sehat berarti dalam keadaan baik segenap badan beserta bagian-bagiannya atau bebas dari penyakit. Proses belajar seseorang akan terganggu jika kesehatannya terganggu. Kesehatan adalah keadaan sehat, baik secara fisik, mental, spritual maupun sosial yang memungkinkan setiap orang untuk hidup produktif secara sosial dan ekonomis (Andriansyah & Rahmantari, 2018, p. 46).

b. Psikologis,

Psikologis bersangkutan dengan dunia kejiwaan. Dengan cara ini, psikologi didefinisikan sebagai pengetahuan yang diterapkan pada umat manusia. Secara harfiah psikologi umumnya dimengerti sebagai ilmu jiwa (N. Nurliani, 2016, p. 40). Terdapat bermacam penghambat dalam pembelajaran contoh nya pada psikologis. 1) Intelegensi adalah kemampuan yang terdiri dari tiga jenis, kemampuan untuk beradaptasi dengan cepat dan efektif terhadap situasi baru, kemampuan untuk memahami dan menggunakan ide-ide abstrak dengan efektif dan kemampuan untuk membuat pengalaman dan pengetahuan baru. Secara umum intelegensi itu pada hakikatnya adalah suatu kemampuan umum

untuk memperoleh kecakapan yang mengandung beberapa komponen (Rohmah, 2011, p. 126). 2) Perhatian adalah keaktifan jiwa yang dipertinggi seperti menaruh minat terhadap suatu benda atau sekumpulan benda. Menurut Siti Ma'rifah (2018, p. 38) perhatian adalah melihat atau mendengarkan secara teliti terhadap sesuatu. 3) Minat adalah kecenderungan yang tepat untuk memperhatikan suatu hal atau kegiatan yang disertai dengan rasa senang. Minat belajar adalah kecenderungan individu untuk memiliki rasa senang tanpa ada paksaan, sehingga dapat menyebabkan perubahan, pengetahuan, keterampilan dan tingkah laku (Leli Pebriati, 2019, p. 11). 4) Bakat berarti dasar (kepandaian, sifat, dan pembawaan) yang dibawa dari lahir. Bakat sendiri merupakan kemampuan positif yang datangnya alami tanpa adanya latihan khusus. Ciri-ciri anak yang berbakat dan implikasi pendidikan dalam dunia pendidikan, anak yang menyandang status pelajar mempunyai tugas khusus untuk mengembangkan potensinya (Muniarti, 2020, p. 5). Bakat digolongkan menjadi enam bidang bakat yaitu, bakat intelektual, bakat akademik khusus, bakat kreatif produktif, bakat dalam salah satu bidang seni, bakat psikologi atau kepemimpinan, bakat dalam bidang psikomotor. 5) Motivasi terkait erat dengan tujuan yang akan dicapai. Tidak peduli bagaimana menentukan tujuan itu, Tindakan harus diambil untuk mencapainya. Motif itu sendiri yang mendorong Tindakan seseorang berbuat sesuai dengan kemauan.

## 2. Faktor Eksternal

Dalam pendidikan faktor eksternal mengacu pada elemen yang tidak ada hubungannya dengan siswa dan mempengaruhi proses dan hasil belajar mereka. Faktor-faktor eksternal ini dapat berupa lingkungan, situasi, atau kondisi yang tidak terkait secara langsung dengan individu, tetapi mempengaruhi cara mereka belajar dan mencapai hasil. Menurut Elsa, Suprihatin (2017, p. 3) Faktor eksternal, yakni hal-hal yang datang dari luar siswa antara lain:

### a. Lingkungan keluarga

Keluarga merupakan salah satu wadah bagi anak untuk memperoleh pendidikan yang pertama dan utama, dan orang tua akan ayah dan ibu sebagai penanggung jawab keluarga. Namun dalam mendidik anak dalam lingkup suatu keluarga tidak semata-mata hanya tergantung pada orang tua, melainkan peran dari seluruh anggota keluarga yang lain, misalnya kakek, nenek, kakak atau yang lain yang serumah. Pengaruh pertama dan utama bagi kehidupan, pertumbuhan dan perkembangan seseorang adalah keluarga. Di dalam lingkungan keluarga terjadi dan terbentuk hubungan timbal balik interaksi antara manusia satu dengan manusia yang lain. lingkungan keluarga pada diri anak menjadi penting keberadaannya dalam mempengaruhi tingkat prestasi belajar (Wahid et al., 2020, p. 557).



b. Lingkungan Masyarakat

Siswa akan mudah kena pengaruh lingkungan masyarakat karena keberadaannya dalam lingkungan tersebut. Kegiatan dalam masyarakat, media, teman bergaul, lingkungan tetangga merupakan hal-hal yang dapat mempengaruhi siswa sehingga perlu diusahakan lingkungan yang positif untuk mendukung belajar siswa (Syafi'i, 2018, p. 122).

c. Lingkungan sekolah

Lingkungan sekolah yang buruk dan kurang memadai berdampak pada keberhasilan perkembangan perangkat sekolah baik dari pengajar, bangunan, hingga peserta didik. Kondisi dan letak gedung sekolah yang buruk, kondisi guru serta alat-alat yang berkualitas rendah, termasuk metode pembelajaran, kurikulum, disiplin sekolah, alat pelajaran, metode belajar, hubungan guru-siswa, hubungan siswa-guru, dan fasilitas pendukung lainnya (Khoirotunnisa & Windarti, 2022, p. 5).

d. Faktor Guru

Guru hanya memberikan pengetahuan langsung kepada siswa tanpa memberikan kesempatan kepada siswa untuk ikut aktif dalam pembelajaran. Karena hal tersebut keterampilan berpikir kreatif siswa menjadi kurang terasah.

e. Faktor Sarana dan Prasarana

Sarana dan prasarana saat ini tidak memenuhi kebutuhan pembelajaran. Sarana adalah segala sesuatu yang mendukung secara

langsung terhadap kelancaran proses pembelajaran, misalnya media pembelajaran, alat-alat pelajaran, perlengkapan sekolah, dan prasarana adalah segala sesuatu yang secara tidak langsung dapat mendukung keberhasilan proses pembelajaran, misalnya jalan menuju sekolah, penerangan sekolah, kamar kecil (Junaedi, 2019, p. 22).

## **2. Hakikat Senam Lantai**

### **a. Pengertian senam**

Senam adalah gerakan tubuh yang dipilih dan dibuat dengan teliti serta sistematis, senam juga merupakan salah satu jenis olahraga yang memerlukan banyak gerakan tubuh dan membutuhkan kecepatan, kekuatan, dan keserasian gerakan. Secara umum *Gymnastic* (senam) berasal dari bahasa Yunani *Gymnos*, yang berarti telanjang, dan digunakan untuk menunjukkan kegiatan fisik yang memerlukan keleluasaan gerak, sehingga dilakukan dengan telanjang atau setengah telanjang. Menurut Herma (2019, p. 6) senam adalah jenis olahraga fisik yang melibatkan latihan tubuh yang dipilih dan disusun secara sistematis dengan tujuan meningkatkan kebugaran jasmani, meningkatkan keterampilan, dan menanamkan nilai mental dan spiritual.

Meskipun istilah ini berasal dari Yunani kuno, beberapa kebudayaan telah mencatat aktivitas senam di alam sejak tahun 2000 SM empat sumber utama olahraga dan kegiatan senam modern adalah seni pertunjukan, pelatihan militer, profesi medis, dan profesi pendidikan. Meskipun ada sejarah yang panjang, senam modern

berkembang dengan kecepatan yang belum pernah terlihat sebelumnya. Orang sering berolahraga untuk bersantai dan merelaksasi, ini biasanya dilakukan di rumah, di gym, di sekolah, atau di tempat fitnes. Baik orang tua maupun guru pendidikan jasmani di sekolah sekarang mengajarkan banyak anak bersenam (Adi, 2018, pp. 5-9). Disamping itu senam juga memberikan dampak yang besar pada perkembangan gerak dasar fundamental yang penting bagi aktivitas fisik cabang olahraga lainnya.

Selama kolonialisme Belanda, senam pertama kali muncul di Indonesia pada tahun 1912. Ketika pendidikan jasmani menjadi wajib di sekolah, senam menjadi bagian dari pendidikan jasmani. Senam gaya pertama adalah sistem Jerman, yang menekankan berbagai kemungkinan gerakan sebagai alat pendidikan. Sistem Swedia kemudian menggantikan sistem Jerman pada tahun 1916. Seorang perwira kesehatan dari angkatan laut kerajaan Belanda bernama Dr. H. F. Minkema memperkenalkan sistem ini, dan senam mulai tersebar di Indonesia, terutama ketika dia membuka kursus senam Swedia untuk tentara dan guru di Malang pada tahun 1918 (Adi, 2018, p.7).

Menurut pendapat diatas, dapat disimpulkan bahwa senam adalah salah satu jenis olahraga yang populer di Indonesia. Senam adalah jenis latihan fisik yang bertujuan untuk meningkatkan kesehatan dan kebugaran tubuh. Bahkan senam juga telah diperkenalkan disekolah dan menjadi wajib untuk dipelajari.

b. Pengelompokan senam

Senam dibagi menjadi beberapa kategori maupun kelompok berdasarkan atas ciri tujuan dan metode yang digunakan. Federasi Internasional Senam (FIG) dalam (Helmi & Aditya 2020, p. 32) membagi senam menjadi enam kategori:

1). Senam Artistik

Senam artistik diartikan sebagai senam yang menggabungkan aspek tumbling dan akrobatik untuk mendapatkan efek-efek artistik dari gerakan-gerakan yang dilakukan pada alat-alat, contohnya: lantai, kuda, pelana, gelang-gelang, kuda lompat, palang sejajar, palang tunggal. Senam artistik merupakan cabang olahraga yang disiplin, memiliki banyak gerakan, dan menggunakan alat (Arfiantari et al., 2022, p. 3).

2). Senam Ritmik

Senam irama merupakan senam yang terdiri dari komposisi gerak yang diantarkan melalui tuntunan irama musik. Senam ritmik dijadikan sebagai olahraga yang indah dengan menggabungkan berbagai elemen antara senam, balet, dan tari serta manipulasi gerakan antara alat dan ekspresi diri dengan iringan musik (Sahabuddin et al., 2020, p. 451).

3). Senam Akrobatik

Senam akrobatik adalah senam yang mengandalkan akrobatik dan tumbling, sehingga latihannya mengandung salto dan putaran yang

harus mendarat ditempat-tempat sulit, misalnya mendarat di atas tangan atau bahu pasangan yang melakukan senam. Senam akrobatik biasanya dilakukan secara tunggal dan berpasangan. Senam akrobatik adalah senam yang sering dipertandingkan yang gerakannya disusun dari masing-masing alat dan telah ditetapkan sesuai pertandingan berlaku, (Widowati & Rasyono, 2019, p. 12).

#### 4). Senam Aerobik,

Senam aerobik adalah aktivitas (gerak) yang dilakukan oleh perorangan maupun kelompok orang secara berirama, menggunakan otot-otot besar, dengan menggunakan sistem energi aerobik, dan mengikuti irama musik yang juga dipilih sehingga melahirkan ketentuan ritmis, kontinuitas, dan durasi tertentu yang bertujuan untuk peningkatan dan pemeliharaan kebugaran tubuh serta tujuan lain misalnya menurunkan berat badan (Nurcahyo et al., 2023, p. 1).

#### 5). Senam Trompolin

Senam trompolin adalah senam yang menggunakan alat yang dinamakan trompolin. Trompolin adalah sejenis alat pantul yang terbuat dari rajutan kain yang dipasang pada kerangka besi berbentuk segi empat, sehingga memiliki daya pantul yang sangat besar. Senam trampolin adalah salah satu senam yang biasa dilakukan di atas trampolin dengan berbagai jenis gerakan-gearakan tertentu (Jutalo, 2018, p. 8) .

#### 6). Senam Umum

Senam umum merupakan sejenis senam diluar kelima jenis di atas. Contohnya: Senam Kebugaran Jasmani (SKJ), senam aerobik, dan lain- lain. Berdasarkan pendapat para ahli di atas dapat disimpulkan bahwa senam merupakan gerakan ritmis yang mengandung unsur keindahan dan bertujuan untuk meningkatkan daya tahan tubuh, kelincahan dan unsur- unsur kebugaran lainnya. Menurut Wardani & Nurudin ( 2020, p. 102 ) senam umum adalah bagian dari senam yang mana pelaksanaanya menggunakan musik.

#### c. Pengertian Senam Lantai

Senam lantai memiliki sejarah yang panjang, berasal dari zaman Yunani kuno dan telah berkembang menjadi jenis olahraga yang populer dan bermanfaat bagi kesehatan tubuh. Senam lantai adalah jenis senam yang dilakukan dengan matras.

Gerakannya termasuk mengguling, melompat, meloncat, berputar di udara, dan menumpu dengan tangan atau kaki untuk mempertahankan keseimbangan atau saat meloncat ke depan atau belakang. Senam lantai merupakan salah satu bentuk gerakan yang mengasah ketangkasan serta bentuk keberanian yang dilakukan di atas matras tanpa menggunakan alat (Zalil Ashidqy et al ( 2023, p.11)). Unsur dari gerakan senam lantai sendiri antara lain: mengguling, melompat, meloncat, berputar, menumpu dengan tangan atau kaki untuk mempertahankan keseimbangan tubuh atau pada saat setelah melakukan

gerakan loncat baik ke depan maupun ke belakang. Senam lantai dilakukan tanpa menggunakan alat bantu lain. Untuk kejuaraan senam, luas lantai adalah 12 x 12 meter persegi, dengan 1 meter ekstra di setiap sisi sebagai pengaman.

Senam lantai adalah jenis olahraga yang gerakan dan latihannya dilakukan di lantai, seperti namanya, senam lantai biasanya dilakukan dengan matras sebagai alas. Macam-macam senam lantai termasuk sikap lilin, head stand, hand stand, guling ke depan, guling ke belakang, lompat jongkok, lompat kangkang, kayang, dan lainnya. Senam lantai dapat dibagi menjadi kelompok yang bergerak dan ditinjau dari tempat (diam di tempat). Kelompok yang bergerak termasuk senam yang bergerak ke depan, seperti guling depan, lompat harimau, guling tangan, berbagai jenis kip, berjalan di atas muka, round off, dan salto. Kelompok yang bergerak ke belakang termasuk senam yang bergerak ke belakang, seperti guling belakang, hand stand/ head stand, hands spring, dan salto.

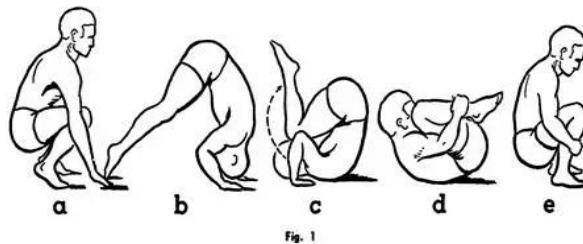
Menurut pendapat para ahli tersebut, dapat disimpulkan bahwa senam lantai adalah salah satu jenis senam yang melibatkan melompat, meloncat, mengguling, mempertahankan keseimbangan, dan berputar di udara. Beberapa gerakan diatas seperti gerakan mengguling, melompat meroda serta kayang akan menjadi bahan untuk penelitian di SMA Negeri 1 Pengasih Kulon Progo.

d. Macam-macam senam lantai

1). Guling Depan

Guling ke depan, juga dikenal sebagai guling ke depan, adalah berguling ke depan atas bagian belakang badan, termasuk tengkuk, punggung, pinggang, dan panggul bagian belakang. Menurut Pasaribu, (2022, pp. 39-44) Teknik ini dapat dilakukan dalam dua cara: dengan sikap awal jongkok atau dengan sikap awal berdiri.

Gambar 1. Guling Depan



Sumber : <https://images.app.goo.gl/4vrHp7Hb3KDsBBcB6>

Tata cara untuk dapat melakukan Gerakan senam guling depan akan diterangkan dibawah ini sebagai berikut:

- a) Kedua tangan menumpu di matras selebar bahu dan tengkuk diletakkan di atas matras. Gerakan selanjutnya adalah mendorong tubuh mengguling ke depan.
- b) Pada saat mengguling ini, badan usahakan membentuk bulatan dengan cara mendekatkan kedua paha ke dada. Bagi pemula pegang kedua lutut agar badan tetap mem- bentuk bulatan dan memudahkan untuk mengguling.



- c) Gerakan akhir, badan berada pada posisi jongkok dengan kedua kaki tetap dipegang oleh kedua tangan. Sedangkan bagi yang sudah menguasai, memegang lutut kedua kaki bukanlah keharusan.

## 2). Guling Belakang

Salah satu gerakan senam lantai adalah guling belakang, yang sering diajarkan di sekolah dasar. Guling depan adalah kebalikan dari guling belakang. Bagian pertama guling belakang dilakukan dengan kedua tangan di atas bahu dengan telapak menghadap ke atas dan ibu jari dekat telinga menurut Istiyonov (2012, p. 17-20) ini dimulai dengan kontak ke matras dari kedua kaki, kemudian ke pantat, pinggang, punggung, dan akhirnya ke bahu (bukan ke kepala). Setelah itu, tangan bertumpu dan kembali ke posisi awal.

Gambar 2. Guling Belakang



Sumber : <https://images.app.goo.gl/VmMtoQUQKHdRXknD6>

Langkah-Langkah Melakukan Guling Belakang dapat dipelajari dibawah ini:

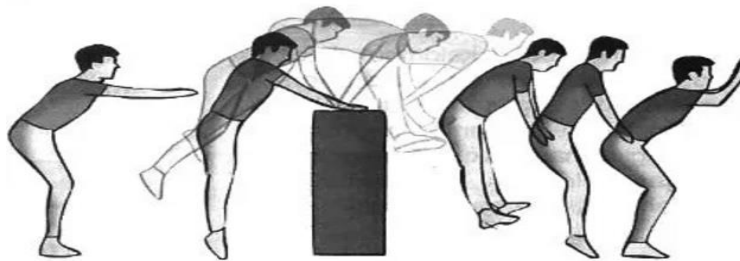
- a) Pada prinsipnya adalah sama dengan gerakan guling ke depan yang membedakan hanya arahnya ke belakang.

- b) Gerakan ini dapat dilakukan dengan posisi siap (berdiri) diteruskan kedua kaki jongkok kemudian turunkan punggung ke matras untuk memulai mengguling. Sedangkan saat mengguling biarkan kedua paha tetap mendekat ke dada dengan tujuan agar badan tetap dapat membentuk bulatan.
- c) Selanjutnya gerakan guling belakang diakhiri dengan posisi jongkok kemudian diteruskan dengan berdiri.

### 3). Lompat Kangkang

Lompat mengangkang adalah lompatan bergantian dari satu kaki ke kaki lainnya dengan kaki ditekuk ke arah dada. Lompat kangkang adalah salah satu macam dari teknik senam lantai dimana pesenam melakukan gerakan melompati benda dengan cara kangkang (Imam Syafi'i, 2020, p. 8-11).

Gambar 3. Lompat Kangkang



Sumber : <https://images.app.goo.gl/X6Xa1Ex2yRVmLfGu8>

Keterampilan untuk straddle jumping menurut (Imam Syafi'i, 2020, pp. 8-11) sebagai berikut:

- a) Posisi badan sebelum melakukan awalan lompat kangkang adalah berdiri tegak menghadap peti lompat.

- b) Pandangan selalu fokus kepada peti lompat. Awalan lompat kangkang dengan tumpuan pangkal peti lompat dilakukan dengan cara lari secepat mungkin dan posisi badan condong ke depan.
- c) Perhitungkan langkah dari titik awalan berlari hingga peti lompat, untuk bersiap melakukan lompatan.
- d) Saat melompat, luruskan kedua tangan dan sentuh peti lompat. Pastikan pegangannya kuat serta arahkan seluruh jari menghadap ke depan.
- e) Tumpuan saat melakukan gerakan melompat peti adalah kedua tangan dan posisi kaki melayang di udara.
- f) Tetap arahkan fokus pandangan ke depan untuk bersiap melakukan pendaratan.
- g) Pendaratan saat melakukan gerakan lompat kangkang melewati peti lompat adalah dengan posisi lutut tertekuk serta kedua tangan lurus ke atas.

#### 4). Lompat Jongkok

Lompat jongkok (squat vault) merupakan jenis lompatan tidak terbalik. Seperti bisa dimengerti dari namanya, lompat ini memerlukan adanya sikap jongkok pada saat melewati kuda-kuda squat jumping adalah jenis jumping yang dilakukan dengan menggunakan kotak jumping dengan tubuh berdiri saat melalui kotak jumping (Windarto, 2020, p. 9).

Gambar 4. Lompat Jongkok



Sumber: <https://images.app.goo.gl/cyN5YAtCkqC1oK>

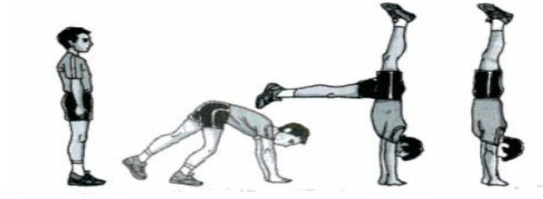
Langkah-Langkah Melakukan Lompat jongkok menurut (Windarto, 2020, pp. 14-15) sebagai berikut:

- a) Berdiri dengan kaki agak rapat, badan lurus, dan tangan memegang tepi peti.
- b) Lakukan tolakan dengan kedua kaki.
- c) Tahan kedua tangan di atas peti dengan kedua bahu maju ke depan.
- d) Menolak dengan kedua tangan, tarik kedua lutut ke dada sehingga kaki menjongkok.
- e) Lakukan teknik dasar ini dengan menggunakan awalan beberapa langkah dengan cepat.
- f) Lakukan gerakan ini berulang kali sampai mahir melakukannya.

#### 5). Handstand

Gerakan berdiri terbalik dengan kedua tangan sebagai tumpuan dikenal dengan istilah handstand. Salah satu gerakan dalam senam lantai adalah handstand yang dilakukan dengan posisi tegak dengan bertumpu pada kedua tangan dan kedua kaki secara rapat, lurus ke atas dan menjaga keseimbangan (Aripin, 2021, p. 6).

Gambar 5. Handstand



Sumber : <https://images.app.goo.gl/3bwtrGpzZhUMaabK8>

Cara melakukan handstand dapat dilakukan dengan beberapa langkah sebagai berikut:

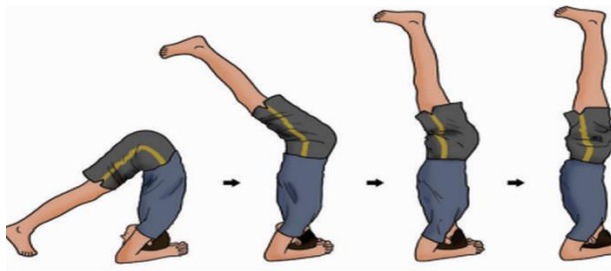
- a) Gerakan ini dapat dilakukan dengan posisi awal tubuh berdiri siap dengan kedua tangan lurus ke atas. Kedua tangan menumpu di matras dan gerakan selanjutnya adalah kedua kaki di angkat ke atas, sampai posisi berdiri lurus.
- b) Dalam mengangkat kedua kaki ini dapat dilakukan dengan gerakan kaki yang bergantian dan dirapatkan kedua kaki saat di atas.
- c) Setelah semua kaki, tubuh, dan kedua lengan lurus, maka harus ada saat berhenti sejenak untuk menjaga keseimbangan.
- d) Setelah itu diakhiri dengan guling depan atau kembali seperti semula.

#### 6). Headstand

Headstand merupakan gerakan senam lantai yang melibatkan berdiri dalam posisi candlestick dengan kepala bertumpu pada kedua tangan. Gerakan ini biasanya dilakukan dengan dinding atau lantai yang kokoh, serta memerlukan keterampilan dan ketelitian yang tinggi, seperti penempatan posisi yang tepat, ketangkasan, dan kelenturan.

Untuk bekerja dengan cara yang aman dan efektif, diperlukan pengaturan dan penanganan yang tepat.

Gambar 6. Headstand



Sumber : <https://images.app.goo.gl/so7dU6Nja7xp6LeD7>

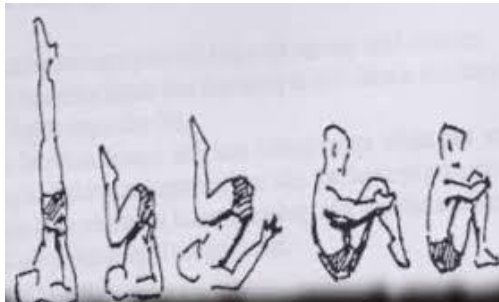
Tata cara melakukan head stand menurut (Sumanto dan Sukiyo dalam Alfarisi , 2015, p. 26).

- a) Pertama, membuat dasar segitiga sama sisi antara kedua tangan dan dahi.
- b) Kemudian anggota badan dalam posisi tegak dan kedua ujung kaki dalam keadaan lurus.
- c) Gerakan selanjutnya adalah kedua kaki mendorong anggota badan ke depan pelan-pelan sehingga titik keseimbangan badan mulai kurang stabil.
- d) Pada posisi seperti ini, kesempatan untuk mengangkat kedua kaki secara pelan-pelan ke atas, sambil menjaga keseimbangan.
- e) Dalam mengangkat kaki ini dapat dilakukan secara bergantian atau bersama- sama. Hal ini tergantung pada masing-masing pembelajar, mana yang akan dilakukan terlebih dahulu.

### 7). Sikap Lilin

Sikap lilin merupakan sikap senam lantai yang dilakukan dengan cara mengangkat kaki lurus ke atas dan mengangkat pinggang dengan kedua tangan. Gerakan ini bertujuan untuk melatih keseimbangan, ketangkasan tubuh, menguatkan lengan dan kaki, serta meningkatkan kekuatan jantung dan peredaran darah. Gerakan-gerakan ini juga melatih otot perut, punggung, dan leher serta membersihkan sistem pencernaan sehingga membantu penderita sembelit. sikap lilin yang dibutuhkan kelentukan dan keseimbangan pada saat melakukan gerakan. Sikap lilin adalah gerakan awal tidur/terlentang lalu mengangkat kedua kaki (rapat) ke atas dan kedua tangan menopang pinggang(Alvira Ajitya Agustien, 2020, p. 30).

Gambar 7. Sikap Lilin



Sumber : <https://images.app.goo.gl/a7FTT6e22XJMK4zH9>

Langkah-langkah melakukan posisi sikap lilin di latihan senam lantai dengan cara berikut:

- a) Terlentang, kedua tangan di sisi badan. Angkat kedua kaki, dalam keadaan rapat dan lurus ke belakang hingga ujung kaki menyentuh

matras di arah atas kepala, kedua tangan menopang punggung.

Tahan sebentar dan kembali. Ulangi beberapa kali.

- b) Lakukan dengan bengkakkan kedua lutut ketika kaki berada di atas muka. Ulangi beberapa kali.
- c) Lakukan dengan angkat kedua kaki lurus ke atas dan buatlah gerakan gunting berkali-kali. Ulangi beberapa kali.
- d) Lakukan dengan angkat kedua kaki lurus ke atas. Tahan beberapa saat, dan kembali. Ulangi beberapa kali.

#### 8). Meoroda

Dalam senam lantai, gerakan meroda adalah gerakan yang membutuhkan keterampilan dan ketepatan yang sangat tinggi. Menurut Roji dan Yulianti dalam (Fadila, 2019, p. 4) gerakan meroda adalah gerakan memutar badan dengan sikap awal menyamping arah gerakan dan tumpuan berat badan ketika berputar dengan kedua kaki dan tangan terbuka lebar.

Gambar 8. Meroda



Sumber : <https://images.app.goo.gl/C7ZYFrabfA9Vsj7A6>



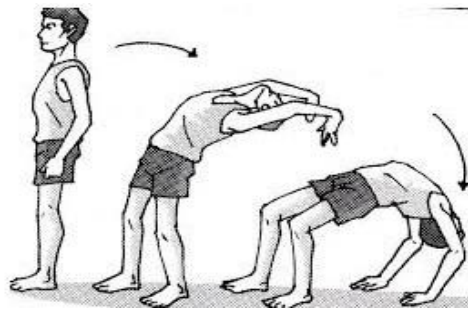
Untuk melakukan latihan cartwheel di lantai, dimulai dengan berdiri tegak di sisi anda. Gerakan kartwheel atau kaki baling-baling : Lakukan gerakan baling-baling dengan kedua kaki dibuka agak lebar dan lengan direntangkan ke atas membentuk huruf V. tata cara melakukan gerakan meroda sebagai berikut :

- a) Posisi Awal: Mulailah dari posisi berdiri dengan kaki rapat dan tangan di samping tubuh. Angkat satu tangan ke depan dan satu tangan ke samping untuk memberikan keseimbangan. Tekuk sedikit lutut Anda dan persiapkan untuk melompat ke posisi handstand.
- b) Lompat ke Handstand, Lompat ke atas dengan menggunakan tenaga dari kaki dan tangan. Tempatkan tangan Anda di lantai dan angkat kaki ke atas, hingga tubuh Anda berada dalam posisi handstand (posisi berdiri dengan tangan). Putar Tubuh: Dari posisi handstand, putar tubuh Anda ke arah yang diinginkan (biasanya ke arah yang nyaman). Selama putaran, jaga agar tubuh tetap lurus dan kaki rapat. Setelah putaran selesai, turunkan kaki Anda kembali ke lantai dengan lembut. Pastikan Anda mendarat dengan kaki terlebih dahulu untuk menjaga keseimbangan. Posisi akhir biasanya adalah posisi berdiri dengan satu kaki sedikit maju untuk keseimbangan.

### 9). Kayang

Salah satu materi senam lantai yang diajarkan di sekolah adalah kayang. Siswa juga dapat melakukan gerakan kayang dengan bantuan alat bantu, seperti teman, dinding dinding, dan bola olahraga gym(Syam, 2020, pp. 4-5). Untuk melakukan *basic kayang movements* dengan baik, seseorang perlu memiliki beberapa aspek fisik, seperti kekuatan otot, keseimbangan, dan model pembelajaran. Biasanya, siswa dapat melakukan latihan atau gerakan yang bertujuan untuk meningkatkan kemampuan mereka untuk melakukan gerakan kayang.

Gambar 9. Kayang



Sumber : <https://images.app.goo.gl/CCgcHdDJnzuFFjK59>

Gambar 10. Kayang Bantuan Teman



Sumber : <https://images.app.goo.gl/o1spYcySTVun8nYx6>

Menurut Syam (2020, p. 8) Teknik gerakan kayang meliputi beberapa tahapan yaitu:

- a) Pertama, tidur terlentang dengan kedua tangan berada di samping kiri dan kanan telinga. Kemudian dilanjutkan dengan menekuk lutut kedua kaki. Diteruskan dengan mengangkat badan ke atas setinggi mungkin untuk membentuk gerakan seperti busur.
- b) Perhatikan mata berusaha menatap lantai agar posisi badan dapat berbentuk busur.
- c) Gerakan kayang ini juga dapat diawali dengan posisi berdiri, dengan catatan bahwa sudah dapat melakukan gerakan kayang dengan posisi tidur terlentang.
- d) Pada saat meletakkan kedua lengan ke belakang, pandangan mata tetap mengikuti, kedua tangan ketika menumpu pada matras atau lantai.

### **3. Karakteristik Peserta Didik Sekolah Menengah Atas Negeri**

Karakteristik peserta didik SMA (Sekolah Menengah Atas) mencerminkan fase perkembangan remaja yang unik. Berikut adalah beberapa karakteristik yang umumnya ditemukan pada peserta didik SMA:

#### **a. Perubahan Fisik dan Emosional**

Masa remaja adalah periode pertumbuhan fisik yang pesat serta perubahan hormon, yang dapat mempengaruhi mood dan perilaku.

Peserta didik mungkin mengalami ketidakstabilan emosional dan memiliki kecenderungan untuk berperasaan intens.

b. Pencarian Identitas

Remaja sering mencari identitas diri mereka dan mungkin bereksperimen dengan berbagai peran, minat, dan gaya hidup. Mereka cenderung lebih ingin mandiri dan mungkin mulai membentuk pandangan hidup dan nilai-nilai mereka sendiri.

c. Pemikiran Abstrak dan Kritis

Kemampuan berpikir abstrak mulai berkembang, sehingga mereka mampu memahami konsep yang lebih kompleks dan berpikir secara kritis. Peserta didik mungkin mulai mempertanyakan norma-norma sosial, nilai-nilai, dan otoritas.

d. Keterampilan Sosial dan Hubungan

Hubungan dengan teman sebaya menjadi sangat penting, dan mereka mungkin mengalami dinamika sosial yang kompleks seperti tekanan teman sebaya dan persahabatan yang mendalam. Peserta didik mulai lebih fokus pada hubungan romantis dan sering mencari dukungan emosional dari teman.

e. Motivasi dan Tujuan

Ada penekanan pada perencanaan masa depan dan keputusan terkait pendidikan serta karier. Peserta didik mungkin menunjukkan berbagai tingkat motivasi, dari sangat bersemangat tentang tujuan akademis dan karier hingga kebingungan tentang masa depan.

f. Kemandirian dan Tanggung Jawab

Ada dorongan untuk mandiri dalam berbagai aspek kehidupan, termasuk keputusan akademik dan pribadi. Peserta didik mulai belajar tentang tanggung jawab dan konsekuensi dari tindakan mereka.

g. Pengaruh Teknologi dan Media Sosial

Teknologi dan media sosial memainkan peran besar dalam kehidupan mereka, mempengaruhi cara mereka berkomunikasi, mendapatkan informasi, dan membentuk identitas. Peserta didik mungkin sangat terhubung secara digital, yang dapat memengaruhi interaksi sosial dan kesejahteraan mental.

h. Beragam Minat dan Kegiatan

Mereka sering terlibat dalam berbagai kegiatan ekstrakurikuler, seperti olahraga, seni, atau organisasi sekolah, untuk mengeksplorasi minat dan bakat peserta didik. Keterlibatan dalam kegiatan ini dapat mempengaruhi perkembangan keterampilan sosial, kepemimpinan, dan manajemen waktu.

Memahami karakteristik ini dapat membantu pendidik dan orang tua untuk memberikan dukungan yang sesuai, serta menciptakan lingkungan belajar yang positif dan produktif bagi peserta didik SMA.

## **B. Kajian Penelitian Yang Relevan**

Berikut ini adalah temuan penelitian yang relevan, yang sangat penting untuk mendukung penelitian teoritis yang telah dibuat agar dapat digunakan sebagai landasan pemikiran.

1. Penelitian yang dilakukan oleh Iqbal Viki Ardiyansyah tahun 2020. Berdasarkan hasil observasi awal permasalahan pembelajaran senam lantai pada pelajar putri kelas VIII adalah pelajar putri merasa takut, takut mengalami cedera saat melakukan gerakan-gerakan senam lantai, kurang percaya diri untuk melakukan gerakan-gerakan senam lantai, malu apabila dilihat oleh teman laki-laki, sehingga tujuan penelitian ini untuk mengetahui lebih dalam lagi apa saja yang menjadi Faktor-Faktor Penghambat Proses Pembelajaran Senam Lantai Pada Pelajar Putri Di SMP Negeri Kelas VIII Se-Kabupaten Tegal. Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif dengan metode survei dan instrumen penelitian menggunakan angket. Populasi dalam penelitian ini yaitu SMP Negeri Kelas VIII Se-Kabupaten Tegal. Sampel dalam penelitian ini adalah 17 SMP Negeri yang terdiri dari 17 guru Pendidikan Jasmani dan 86 pelajar putri. Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah teknik analisis statistik dengan presentase. Hasil penelitian menunjukkan Faktor-Faktor Penghambat Proses Pembelajaran Senam

Lantai Pada Pelajar Putri Di SMP Negeri Kelas VIII Se-Kabupaten Tegal, Faktor penghambat paling dominan berasal dari faktor internal yaitu pada faktor jasmani sebesar 43,7% (tinggi), faktor kelelahan 32,0% (tinggi), dan faktor psikologis 41,7% (tinggi). Sedangkan pada faktor eksternal yang paling dominan adalah dari faktor masyarakat yaitu 43,7% (sedang). Disimpulkan bahwa faktor penghambat yang paling dominan berasal dari faktor internal, faktor internal meliputi faktor jasmani, faktor kelelahan dan faktor psikologis. Dalam faktor jasmani kondisi keseimbangan, kekuatan, maupun kondisi fisik para pelajar putri masih kurang, sehingga proses pembelajaran senam lantai terhambat. Faktor kelelahan meliputi kelelahan jasmani dan kelelahan rohani, kondisi pelajar putri yang sangat lelah, selalu mengeluh pada guru, dan mengalami pegal-pegal saat proses pembelajaran senam lanti, kondisi tersebut membuat pelajar putri takut dan tidak maksimal saat melakukan gerakan senam lantai, dan faktor psikologis, para pelajar putri memiliki intelegensi, kesiapan, dan perhatian yang rendah terhadap proses pembelajaran senam lantai, sehingga pelajar putri mengalami kesulitan dalam proses pembelajaran senam lantai. Sedangkan dari Faktor eksternal yang meliputi faktor masyarakat masuk dalam kategori sedang, hal ini dikarenakan masyarakat di lingkungan siswa belum ada sanggar senam lantai dan olahraga senam lantai belum populer.

2. Penelitian Alvira Ajitya Agustien ” Faktor Penghambat Peserta Didik Kelas VII Di SMP Negeri 3 Sewon Bantul Yogyakarta Dalam

Pembelajaran Sikap lilin tahun ajaran 2019/2020. Penelitian ini bersifat deskriptif kualitatif. Penelitian dilakukan di SMP Negeri 3 Sewon, Bantul, Yogyakarta. Penelitian ini melibatkan 15 siswa yang berada di kelas VII di SMP Negeri 3 Sewon di Bantul, Yogyakarta, yang diidentifikasi memiliki faktor penghambat dalam proses pembelajaran sikap lilin. Pada penelitian ini, analisis data dilakukan dengan teknik kualitatif model Miles dan Huberman. Teknik-teknik ini mencakup proses pengumpulan data, reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan. dipengaruhi oleh sejumlah faktor, termasuk (1) faktor internal yang buruk, yaitu peserta didik mungkin mengalami sakit, berat badan yang berlebih, merasa tidak nyaman karena membuat badan menjadi sakit dan pegal-pegal, dan takut mengalami cedera saat melakukan gerakan sikap lilin. (2) Faktor-faktor eksternal yang tidak menguntungkan termasuk minat siswa terhadap olahraga permainan; siswa mengalami kesulitan saat melakukan gerakan sikap lilin; guru tidak menggunakan media dan perlengkapan yang tepat untuk pembelajaran sikap lilin, terutama selama praktik di ruang kelas; dan guru tidak memberikan contoh gerakan sikap lilin dari setiap tahap. Hasil penelitian menunjukkan bahwa beberapa faktor berkontribusi pada penghambatan pembelajaran sikap lilin bagi siswa kelas VII di SMP Negeri 3 Sewon Bantul Yogyakarta.

3. Penelitian yang dilakukan oleh Yoga Aji Saputra pada tahun 2022, Penelitian ini memiliki tujuan untuk mengetahui faktor penghambat peserta didik dalam pembelajaran senam lantai gulig depan di Madrasah



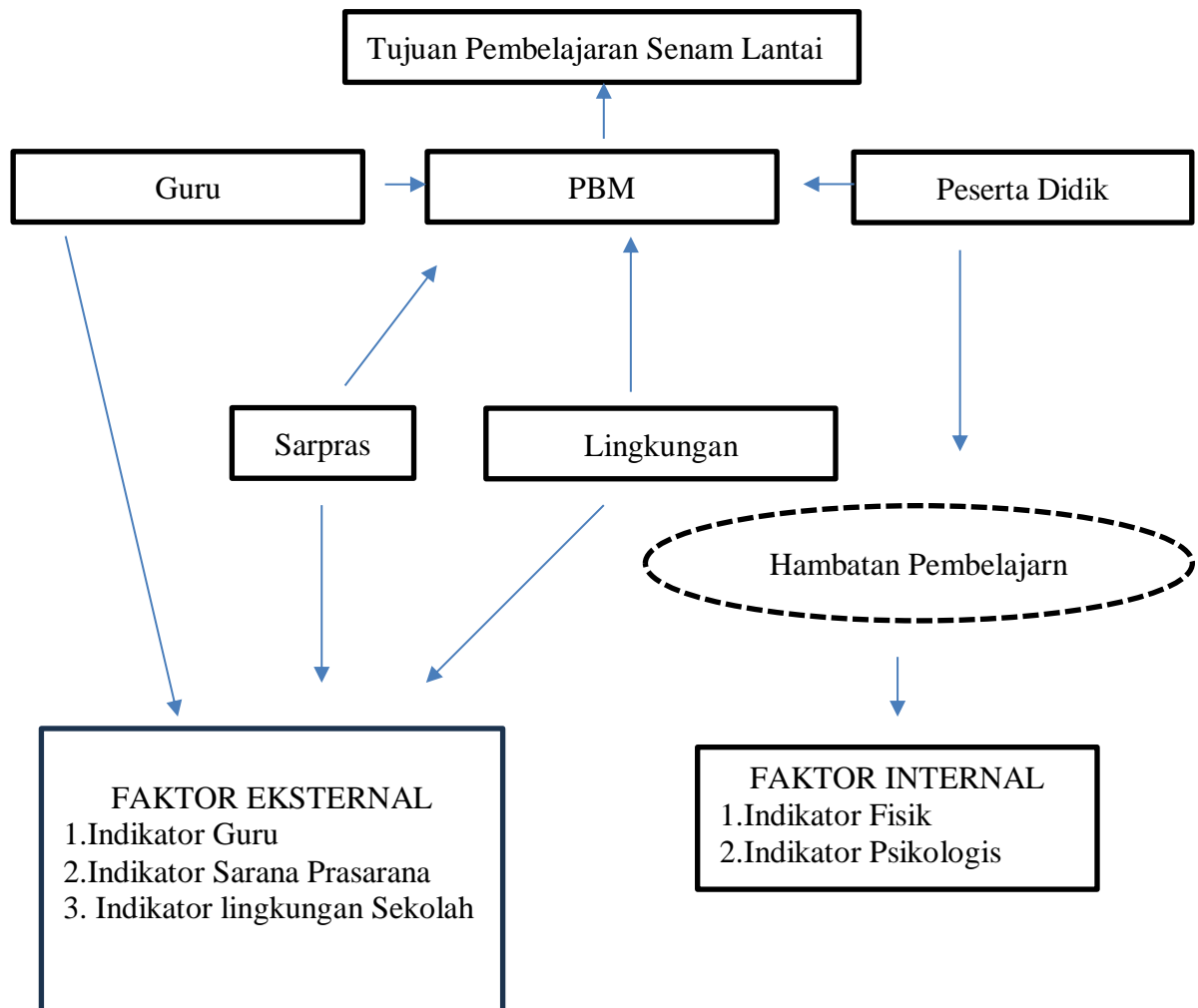
ibtidayah Darul Ma'arif 1 Serut Kabupaten Bantul. Teknik analisis data menggunakan statistik deskriptif kuantitatif yang ditunangkan dalam bentuk presentase. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa faktor penghambat peserta didik dalam pembelajaran senam lantai guling depan di Madrasah Ibtidayah Darul Ma'arif 1 Serut Kabupaten Bantul dalam kategori sangat tinggi sebesar (3,8%), tinggi (30,8%), sedang (46,2%), rendah (11,5%), dan sangat rendah (7,7%).

### **C. Kerangka Berfikir**

Senam lantai salah satu aspek yang diajarkan dalam pembelajaran di tingkat sekolah menengah atas. Pembelajaran senam lantai bertujuan untuk mengembangkan komponen fisik dan kemampuan gerak. Dalam pembelajaran senam lantai sebagian besar peserta didik mengalami penghambat belajar melakukan gerakan dalam pembelajaran senam lantai. Hal ini dikarenakan adanya faktor-faktor yang menjadi penghambat belajar senam lantai dalam pembelajaran pendidikan jasmani yang dialami oleh peserta didik. Faktor-faktor yang menjadi permasalahan pembelajaran senam lantai guling depan yang dialami peserta didik di SMA 1 Pengasih Kulon Progo, terbagi menjadi dua faktor utama yaitu : faktor internal dan faktor eksternal. Faktor penghambat yang dipengaruhi oleh faktor internal (fisik dan psikologis) dan faktor eksternal (guru, lingkungan, dan sarana prasarana).

Dengan diketahuinya penghambat peserta didik kelas atas dalam pembelajaran senam lantai di SMA 1 Pengasih Kulon Progo, guru akan menemukan solusi yang dapat mengatasi penghambat dalam senam. Dengan demikian guru mampu meningkatkan kualitas pembelajaran pendidikan jasmani. Salah satunya seorang guru pendidikan jasmani dituntut untuk lebih kreatif, inovatif, dalam menyampaikan materi yang diberikan kepada peserta didik sehingga dapat menimbulkan semangat dan persepsi positif peserta didik terhadap pembelajaran pendidikan jasmani senam lantai guling depan. Bagan kerangka berpikir digambarkan sebagai berikut:

Gambar 11. Kerangka berfikir



### **BAB III**

#### **METODE PENELITIAN**

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

Jenis Penelitian yang digunakan pada penelitian ini yaitu deskriptif kuantitatif, penelitian deskriptif kuantitatif adalah jenis penelitian yang meneliti, dan mendeskripsikan fenomena yang diamati dan menghasilkan kesimpulan menarik. Menurut (Anyela, 2019, p. 73 ) mengungkapkan bahwa penelitian deskriptif tidak dimaksudkan untuk menguji hipotesis tertentu, tetapi hanya menggambarkan apa adanya tentang suatu variabel. Menurut Arikunto dalam (Anyela, 2019, p. 73 ) dengan penelitian kuantitatif, banyak dituntut menggunakan angka, mulai dari pengumpulan data penafsiran terhadap data tersebut, serta penampilan dari hasilnya. Metode yang akan digunakan adalah survey dengan angket, metode yang akan digunakan menyesuaikan dengan tujuan, dimana tujuan penelitian ini untuk mengetahui faktor penghambat peserta didik dalam pelaksanaan senam lantai.

Jadi dapat disimpulkan bahwa penelitian deskriptif kuantitatif dalam penelitian ini adalah untuk melihat, meninjau dan menggambarkan dengan angka tentang objek yang diteliti seperti apa adanya dan menarik kesimpulan tentang hal tersebut sesuai fenomena yang tampak pada saat penelitian dilakukan. Metode yang akan digunakan adalah survey dengan angket, metode yang akan digunakan menyesuaikan dengan tujuan, dimana tujuan penelitian ini untuk mengetahui faktor penghambat peserta didik dalam pelaksanaan senam lantai.

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

### **1. Tempat penelitian**

Penelitian akan dilakukan di SMA Negeri 1 Pengasih kulon Progo, di lokasi sekolah adalah di Jl. Kertodiningrat No.41, Gn.Gondang, Margosari, Pengasih, Kulon Progo, Yogyakarta.

### **2. Waktu penelitian**

Penelitian telah dilaksanakan pada tanggal 14 Juni 2024.

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

### **1. Populasi Penelitian**

Pengertian populasi yang lebih kompleks adalah bahwa populasi juga bukan sekedar jumlah yang ada pada subjek yang dipelajari, tetapi mencakup seluruh karakteristik atau sifat yang dimiliki oleh subjek itu (Amin et al., 2023, p. 18). Sedangkan menurut Susanto (2024, p. 4) indikator pertama adalah jenis populasi yang menjadi subjek penelitian, populasi dapat terdiri dari manusia, hewan, tumbuhan, benda, dan kejadian khusus yang terkait dengan subjek penelitian, Berdasarkan pernyataan tersebut, populasi pada penelitian ini adalah peserta didik kelas X di SMA Negeri 1 Pengasih.

Sampel adalah bagian dari populasi yang dianggap mewakili dari seluruh populasi tersebut, sehingga ukuran sampel yang sesuai berkisar dari 100 – 200 responden.

#### **D. Defenisi Operasional Variabel**

Variabel dalam penelitian ini adalah faktor Penghambat peserta didik dalam pelaksanaan pembelajaran senam lantai kelas X. Penghambat pembelajaran senam lantai berdasarkan dua faktor yaitu, faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal terdiri dari indikator fisik dan psikologis. Objek penelitian dapat berupa orang, benda, transaksi, atau kejadian yang dikumpulkan dari subjek penelitian yang menggambarkan suatu kondisi atau nilai masing-masing subjek penelitian (Purwanto, 2019, p. 342). Masing-masing dari faktor tersebut dituangkan dalam bentuk pernyataan-pernyataan kuesioner yang harus diisi oleh Peserta didik. Skor yang diperoleh digunakan untuk mengukur kesulitan saat belajar guling depan, masing-masing dari faktor maupun indikator dengan cara mengklarifikasikan Penghambat senam lantai yang dialami oleh peserta didik kelas X melalui presentase penghambat siswa, yang diukur menggunakan angket dan hasilnya berupa skor.

##### **1. Teknik Pengumpulan Sampel**

Dalam proses penelitian, berbagai teknik atau pendekatan digunakan untuk mengumpulkan data yang diperlukan untuk menjawab pertanyaan penelitian. Dimulai dengan angket diberikan kepada peserta didik. Sebelum mengerjakan, peneliti akan menjelaskan cara mengerjakan dan membaca butir pernyataan pendukung agar dapat memahami pengertian materi pendukung. Setelah itu, para peserta didik mulai bekerja keras dan hati-hati

memeriksa catatan mereka untuk memastikan bahwa tidak ada nama, atau rincian lainnya yang tidak jelas.

Angket atau kusioner adalah alat yang digunakan untuk mengumpulkan data melalui serangkaian pertanyaan yang telah di rancang dengan tujuan mengukur variable penelitian Sekar dan Bougie dalam (Ardiansyah et al., 2023, p. 2).

Teknik sampling yang digunakan pada penelitian ini ialah *total sampling*. Teknik *total sampling* yaitu teknik pengambilan sampel dimana jumlah sampel sama dengan populasi (Adha et al., 2019, p. 1).

Pada Penelitian ini jumlah populasi yang akan diteliti ialah peserta didik SMA Negeri 1 Pengasih Kulon Progo sebanyak 134 peserta didik kelas X, berikut adalah tabel peserta didik di SMA Negeri 1 Pengasih Kulon Progo :

Tabel 1. Populasi Peserta Didik Uji Validitas

No	Uji Validitas		Total
	Kelas	Jumlah Peserta Didik	
1	X 1	30 peserta Didik	30

Tabel 2. Populasi Peserta Didik Data Penelitian

No	Uji Validitas		Total
	Kelas	Jumlah Peserta Didik	
2	X 2	27 peserta Didik	27
3	X 3	29 peserta Didik	29
4	X 4	25 peserta Didik	25
5	X 5	23 peserta Didik	23
			134

Total peserta didik kelas X di SMA Negeri 1 Pengasih Sebanyak 134 Peserta didik , 30 jumlah peserta didik terlebih dahulu diambil datanya untuk uji instrumen yang akhirnya sebanyak 134 jumlah data yang didapat untuk data dalam penelitian.

## 2. Instrumen Pengumpulan data

Menurut Thalha (2019, p. 3) instrumen pengumpulan data adalah alat atau fasilitas yang digunakan peneliti untuk mengumpulkan data agar pekerjaanya lebih mudah dan hasilnya lebih baik, dalam artian lebih teliti, lengkap, dan sistematis sehingga lebih mudah untuk diolah atau dianalisis. Selanjutnya akan disajikan kisi-kisi instrumen pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian:

Tabel 3. Kisi-kisi Instrumen Penelitian

Variabel	Faktor	Indikator	Nomor Pernyataan	
			Positif	Negatif
Faktor Penghambat Peserta Didik Dalam Pelaksanaan Pembelajaran Senam Lantai di SMA Negeri 1 Pengasih Kulon Progo	Internal	Fisik	2,4,5	3
		Psikologis	8,10,11,12,13	9
	Eksternal	Guru	14,15,18,19	16,17
		Sarana Prasarana	20,21,23,24	22,25
		Lingkungan Sekolah	27,30	26,28,29

Angket ini menggunakan skala likert yang dimodifikasi, yaitu teknik pengukuran yang digunakan untuk mengevaluasi sikap, pendapat, atau persepsi individu mengenai pernyataan atau pertanyaan tertentu. Dalam kebanyakan kasus, skala likert terdiri dari empat tingkat pernyataan yang



berbeda: sangat setuju, setuju, tidak setuju, dan sangat tidak setuju. Skala yang disebut skala likert digunakan untuk mengukur persepsi, sikap, atau pendapat seseorang atau kelompok terhadap suatu peristiwa atau fenomena social (Pranatawijaya et al., 2019, p. 129). Skala likert memiliki dua jenis pertanyaan: yang positif mengukur skala positif, dan yang negatif mengukur skala negatif. Pertanyaan positif diberi skor , 4, 3, 2, dan 1; pertanyaan negatif diberi skor 1, 2, 3, dan 4, (Pranatawijaya et al., 2019, p.129). Untuk setiap jawaban, gridnya memiliki skor berat 4, 3, 2, 1, seperti yang ditunjukkan dalam tabel berikut:

Tabel 4. 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

Validitas dan reliabilitas adalah dua konsep kunci dalam penelitian dan pengukuran yang penting untuk memastikan bahwa instrumen atau metode yang digunakan dapat menghasilkan data yang akurat dan konsisten.. Validitas menunjukkan tingkat keakuratan antara data yang sebenarnya terjadi pada objek dan data yang dikumpulkan oleh peneliti; validitas menunjukkan apakah data yang dikumpulkan oleh peneliti sesuai dengan apa yang sebenarnya terjadi.

## 1. Uji Coba Instrumen

Tujuan utama dari uji coba instrumen untuk mengetahui tingkat reabilitas dan validitas serta keterbacaan setiap item. Uji coba instrumen dilakukan pada peserta didik kelas X1 pada tanggal 11 juni 2024 di SMA Negeri 1 Pengasih Kulon Progo . Untuk mengetahui apakah instrumen yang digunakan betul-betul mengukur yang seharusnya diukur dan untuk melihat konsistensi dari instrumen tersebut dalam mengungkap fenomena dari sekelompok individu meskipun dilakukan dalam waktu yang berbeda (Sugiyono, 2005, p. 137).

## 2. Validasi Instrumen

Validasi menunjukkan tingkat keakuratan antara data yang sebenarnya terjadi pada objek dan data yang dikumpulkan oleh peneliti; validitas menunjukkan apakah data yang dikumpulkan oleh peneliti sesuai dengan apa yang sebenarnya terjadi. Pernyataan dianggap valid jika dapat menghasilkan hasil tes atau standar deviasi. Uji validitas dilaksanakan dengan memperbandingkan nilai  $r$  hitung (*correlated item-total correlations*) dengan nilai  $r$  table, bila nilai  $r$  hitung lebih besar dari  $r$  tabel maka data tersebut valid, jika nilai  $r$  hitung kurang kurang dari  $r$  tabel maka data tersebut dinyatakan tidak valid (Anwar, 2023, p. 29).

Skala pengukurannya menggunakan nilai *Corrected Item-Total Correlation*. Ketentuannya sebagai berikut:

- Jika nilai *corrected item-total correlation*  $> r$  standar maka seluruh item pernyataan merupakan valid.

- Jika nilai *corrected item-total correlation* < r standar maka seluruh item pernyataan merupakan tidak valid.

Pada uji coba angket akan dilakukan di kelas X (di SMA Negeri 1 Pengasih Kulon Progo terhadap 30 sampel, nilai r tabel adalah sekitar 0,361. Menurut Febrianawati (2018, p. 18) faktor-faktor yang mempengaruhi validitas dan reliabilitas suatu alat ukur (alat ukur) selain alat ukur sendiri adalah orang yang menggunakan alat ukur dan benda yang diukur. Namun, unsur-unsur ini dapat dihindari dengan melakukan pemeriksaan validitas dan reliabilitas yang tepat. Berikut adalah rumus pada korelasi *product moment* menurut Yusup dalam (Fadli et al., 2023, p. 1737):

Gambar 12. Rumus Produk Momen

$$r_{xy} = \frac{n \sum X_i Y_i - (\sum X_i)(\sum Y_i)}{\sqrt{(n \sum X_i^2 - (\sum X_i)^2)(n \sum Y_i^2 - (\sum Y_i)^2)}}$$

Keterangan :

$r_{xy}$  : koefisien korelasi  
 $x$  : skor item variabel x  
 $y$  : skor item variabel y  
 $n$  : jumlah responden

Untuk mengukur validitas instrumen digunakan teknik korelasi Produk moment dengan taraf signifikan 5% atau 0,5. Hasil validitas dari penelitian ini sebanyak 28 butir Pernyataan yang hasilnya valid dan 2 butir dari pernyataan hasil nya tidak valid . Butir pernyataan yang gugur no.3 dan no.9 dalam 30 pernyataan . Dengan demikian sebanyak 28 butir pernyataan dinyatakan sah digunakan dalam pengambilan data. Maka dari itu instrumen

penelitian mengalami perubahan, seperti yang dijelaskan pada tabel dibawah ini :

Tabel 5. Kisi kisi Instrumen Penelitian

Variabel	Faktor	Indikator	Nomor Pernyataan	
			Positif	Negatif
Faktor Penghambat Peserta Didik Dalam Pelaksanaan Pembelajaran Senam Lantai di SMA Negeri 1 Pengasih Kulon Progo	Internal	Fisik	1,2,3,4,5,6	-
		Psikologis	6,7,8,9,10,11,12	-
	Eksternal	Guru	13,14,16,17,18	14,15
		Sarana Prasarana	19,21,22	20,23,24
		Lingkungan Sekolah	25,28	26,27

### 3. Realibitas Instrumen

Reliabilitas instrumen dalam penelitian disebut mengacu pada seberapa konsisten atau stabil data yang dikumpulkan oleh suatu instrumen dalam jangka waktu tertentu. Reliabilitas menunjukkan bahwa data yang dikumpulkan oleh suatu instrumen adalah akurat dan konsisten dalam hasilnya, tidak peduli kapan atau di mana data dikumpulkan. Menurut (Amanda et al., 2019, p. 183 ) Ketika angket digunakan sebagai alat ukur, maka harus mempunyai reliabilitas yang tinggi, oleh karena itu, reliabilitas hanya dapat dihitung jika jawaban angket konsisten atau stabil dari waktu ke waktu maka perlu dilakukan perhitungan validitas kuesioner terlebih

dahulu sebelum dilanjutkan dengan perhitungan reliabilitas, jika variabel dalam kuesioner valid, maka pengujian reliabilitas tidak diperlukan. Uji reliabilitas dilakukan dengan *Alpha Cronbach* (Tugiman et al., 2022, 1628), Teknik ini digunakan untuk instrumen angket. Rumus jika koefisien reliabilitas *Cronbach's Alpha* lebih dari 0,70, alat tersebut dianggap dapat diandalkan. Jika koefisiennya kurang dari 0.70, item-item yang memiliki tingkat reliabilitas yang rendah harus diubah atau dihapus.

Gambar 13. Rumus Alpha Cronbach

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

K : koefisien reliabilitas *Alpha Cronbach*

$\sum s_i^2$  : jumlah item soal

$s_t^2$  : jumlah varian skor tiap item

Hasil reliabilitas yang diperoleh melalui jika nilai *Cronbach Alpha* > 0,70 dari nilai acuan maka hasilnya Reliabel, namun jika Jika nilai *Cronbach Alpha* < 0,70 dari nilai acuan maka hasilnya Tidak Reliabel. Pada penelitian ini hasil mendapatkan hasil yang reliabel 0,9083 *Cronbach alpha* > dari 0,70 nilai acuan. Ini berarti angket realibitas dan siap digunakan sebagai instrument dalam pengambilan data. Adapun ringkasan hasil uji reliabelitas dengan rumus *Cronbach Alpha* dapat dilihat pada table berikut :

Tabel 6. Hasil Uji Reliabelitas

Variabel	<i>Cronbach alpha</i>	interpretasi
Faktor penghambat	0,9083	Sangat Kuat

### G. Teknik Analisi Data

Teknik analisis data merupakan tata cara sistematis dalam mengolah data menjadi berbagai informasi agar ciri-ciri data tersebut mudah dipahami dan juga bermanfaat untuk mencari solusi permasalahan khususnya yang berkaitan dengan penelitian. Tujuan dari proses analisis data adalah agar data lebih mudah dipahami dan berguna untuk mencari solusi permasalahan. Teknik analisis data merupakan tahap penting, dimana data yang dikumpulkan dengan berbagai teknik pengumpulan data misalnya, observasi, interview, angket maupun pengumpulan data yang lain, diolah dan disajikan untuk membantu peneliti menjawab permasalahan yang ditelitinya (Qomari, 2020, p. 1).

Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah deskriptif. Tujuan analisis deskriptif adalah untuk mengetahui besarnya faktor-faktor yang mempengaruhi penghambat peserta didik Kelas X SMA Negeri 1 Pengasih dalam senam lantai di kelas. Data yang terkumpul selanjutnya dianalisis untuk mengetahui kecenderungan data (*central tendency*).

Selanjutnya data disajikan dalam bentuk tabel frekuensi, setelah itu dikategorikan dan ditampilkan dalam bentuk histogram. Pengkategorian

dibagi menjadi lima kategori, yang dibuat dengan menggunakan teknik kategori berikut: sangat tinggi, tinggi, sedang, rendah, dan sangat rendah. Berikut rumus yang digunakan untuk menentukan kategori 5 menurut (B. Syarifuddin, 2010, p. 113).

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

Keterangan:

X= jumlah subyek

M=Rata-rata

SD= Standar Deviasi

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

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

Keterangan:

P = Presentase

F = Frekuensi

N = Jumlah Subjek

## BAB IV

### HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

#### A. Hasil Penelitian

Dari hasil penelitian faktor penghambat pembelajaran senam lantai kelas X di SMA Negeri 1 Pengasih Kulon Progo dalam penelitian ini diukur menggunakan angket yang terdiri dari 28 pernyataan dengan skor 1-4.

Terbagi dalam dua faktor yaitu faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal terdiri dari dua indikator fisik dan psikologis. Faktor eksternal terdiri dari tiga indikator guru, sarana prasarana, dan lingkungan sekolah. Faktor internal terdiri dari dua indikator fisik dan psikologis. Faktor eksternal terdiri dari tiga indikator guru, sarana prasarana, dan lingkungan sekolah. Setelah data terkumpul diperoleh hasil penelitian yaitu: *skor maximum* = 107; *skor minimum* = 45; *mean* = 82,38; *median* = 82,00; *mode* = 75; *standar deviasi* = 9,731. Hasil penelitian dideskripsikan sebagai berikut:

Tabel 7. Deskripsi dan Frekuensi Data Keseluruhan.

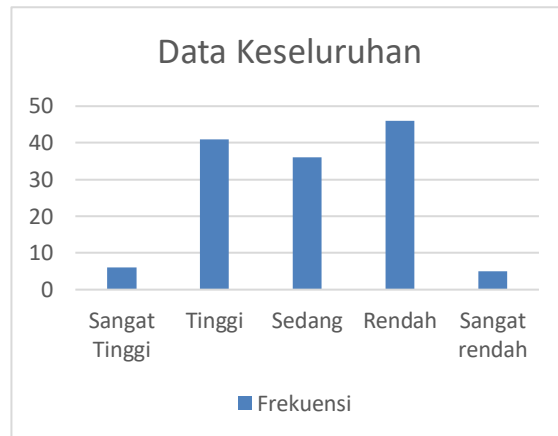
No	Interval	Kategori	Frekuensi	Persentase
1	$X \geq 98$	Sangat Tinggi	6	4,47%
2	$88 \leq X < 98$	Tinggi	41	30,59%
3	$78 \leq X < 88$	Sedang	36	26,86%
4	$68 \leq X < 78$	Rendah	46	34,32%
5	$X < 68$	Sangat rendah	5	3,73%
Jumlah			134	100%

Berdasarkan distribusi frekuensi pada tabel diatas, faktor penghambat peserta didik dalam pembelajaran senam lantai kelas X di



SMA Negeri 1 Pengasih kulon progo dapat disajikan dalam bentuk diagram batang sebagai berikut:

Gambar 14. Diagram Batang Data Keseluruhan.



Berdasarkan tabel diagram batang tabel di atas dapat menunjukkan bahwa tingkat hambatan dalam pembelajaran senam lantai secara keseluruhan baik internal maupun eksternal di kelas X SMA Negeri 1 Pengasih, Kulon Progo, maka sejumlah 4,47% terdapat 6 peserta didik mengalami hambatan sangat tinggi, 30,59% terdapat 41 peserta didik mengalami hambatan tinggi, 26,86% terdapat 36 peserta didik, 34,32% terdapat 46 peserta didik mengalami hambatan rendah dan 3,73% peserta didik mengalami hambatan sangat rendah.

#### 1. Faktor Internal

Faktor Internal dalam penelitian ini diukur dengan angket yang terdiri dari 12 butir pernyataan. Setelah data terkumpul dan diolah diperoleh hasil penelitian yaitu: skor maximum = 46,00; skor minimum = 16,00;

mean = 35,03; median = 35,00; mode = 31,00; standar deviasi = 4,98631.

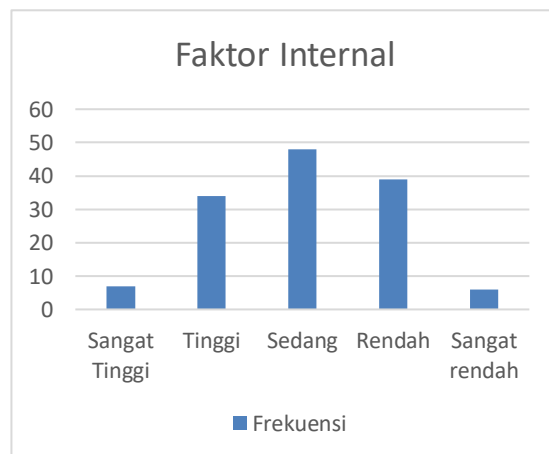
Hasil penelitian dideskripsikan sebagai berikut:

Tabel 8. Deskripsi dan Frekuensi Data Faktor Internal

No	Interval	Kategori	Frekuensi	Persentase
1	$X \geq 43,23$	Sangat Tinggi	7	5,22%
2	$38,20 \leq X < 43,25$	Tinggi	34	25,37%
3	$33,17 \leq X < 43,25$	Sedang	48	35,82%
4	$27,45 \leq X < 33,17$	Rendah	39	29,10%
5	$X < 27,45$	Sangat rendah	6	4,47%
<b>Jumlah</b>			134	100%

Berdasarkan distribusi frekuensi pada tabel diatas, faktor penghambat peserta didik dalam pembelajaran senam lantai kelas X di SMA Negeri 1 Pengasih kulon progo dari faktor internal dapat disajikan dalam bentuk diagram batang sebagai berikut:

Gambar 15. Diagram Batang Faktor Internal.



Berdasarkan tabel diagram batang diatas menunjukkan bahwa tingkat hambatan dalam pembelajaran senam lantai dalam faktor internal di kelas X SMA Negeri 1 Pengasih, Kulon Progo, maka sejumlah 5,22% % terdapat 7 peserta didik mengalami hambatan sangat tinggi, 25,37% terdapat 34

peserta didik mengalami hambatan tinggi, 35,82% terdapat 48 peserta didik, 29,10% terdapat 39 peserta didik mengalami hambatan rendah dan 4,47% terdapat 6 peserta didik mengalami hambatan sangat rendah.

#### a. Fisik

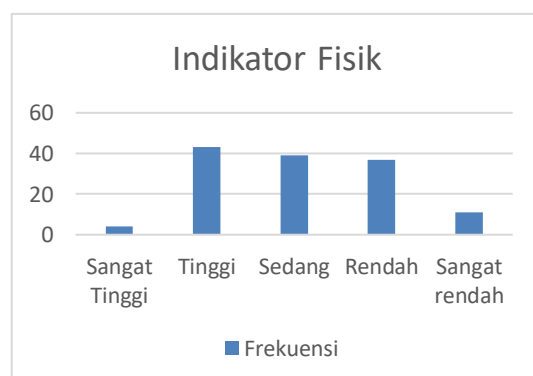
Indikator fisik dalam penelitian ini diukur dengan angket yang terdiri dari 5 butir pernyataan. Setelah data terkumpul dan diolah diperoleh hasil penelitian yaitu: skor maximum = 19,00; skor minimum = 7,00; mean = 14,62; median = 15.00; mode = 13.00; standar deviasi = 2,376. Hasil penelitian dideskripsikan sebagai berikut:

Tabel 9. Deskripsi dan Frekuensi Data Fisik

No	Interval	Kategori	Frekuensi	Persentase
1	$X \geq 18,54132$	Sangat Tinggi	4	2,98%
2	$16.1868 \leq X < 18,54132$	Tinggi	43	32,08%
3	$13,8324 \leq X < 16.1868$	Sedang	39	29,10%
4	$11.47788 \leq X < 13,8324$	Rendah	37	27,61%
5	$X < 11.4778$	Sangat rendah	11	8,20%
<b>Jumlah</b>			134	100%

Berdasarkan distribusi frekuensi pada tabel diatas, faktor penghambat peserta didik dalam pembelajaran senam lantai kelas X di SMA Negeri 1 Pengasih kulon progo indikator fisik dapat disajikan dalam bentuk diagram batang sebagai berikut.

Gambar 16. Diagram Batang Indikator Fisik



Berdasarkan tabel diagram batang diatas dapat menunjukan bahwa tingkat hambatan dalam pembelajaran senam lantai dalam indikator fisik di kelas X SMA Negeri 1 Pengasih, Kulon Progo, maka sejumlah 2,98% terdapat 4 peserta didik mengalami hambatan sangat tinggi, 32,08% terdapat 43 peserta didik mengalami hambatan tinggi, 29,10% terdapat 37 peserta didik, 27,61% terdapat 37 peserta didik mengalami hambatan rendah dan 8,20% terdapat 11 peserta didik mengalami hambatan sangat rendah.

#### b. Psikologis

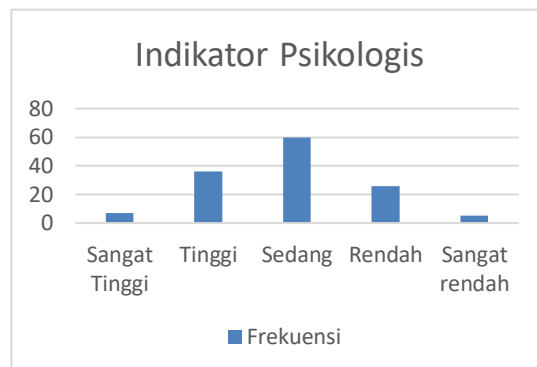
Indikator psikologis dalam penelitian ini diukur dengan angket yang terdiri dari 7 butir pernyataan. Setelah data terkumpul dan diolah diperoleh hasil penelitian yaitu: *skor maximum* = 28,00; *skor minimum* = 7,00; *mean* = 20,41; *median* = 20,00; *mode* = 20,00; *standar deviasi* = 3.14. Hasil penelitian dideskripsikan sebagai berikut

Tabel 10. Deskripsi dan Frekuensi Data Psikologi

No	Interval	Kategori	Frekuensi	Persentase
1	$X \geq 27,0814$	Sangat Tinggi	7	5,22%
2	$22.31559 \leq X < 27,0814$	Tinggi	36	26,86%
3	$19.04981 \leq X < 22.31159$	Sedang	60	44,77%
4	$15.78403 \leq X < 19.04981$	Rendah	26	19,40%
5	$X < 15.78403$	Sangat rendah	5	3,73%
<b>Jumlah</b>			134	100%

Berdasarkan distribusi frekuensi pada tabel diatas, faktor penghambat peserta didik dalam pembelajaran senam lantai kelas X di SMA Negeri 1 Pengasih kulon progo indikator psikologi dapat disajikan dalam bentuk diagram batang sebagai berikut:

Gambar 17. Diagram Batang Indikator Psikologis



Berdasarkan tabel diagram batang diatas menunjukkan bahwa tingkat hambatan dalam pembelajaran senam lantai dalam indikator psikologis kelas di X SMA Negeri 1 Pengasih, Kulon Progo, maka sejumlah 5,97% % terdapat 8 peserta didik mengalami hambatan sangat tinggi, 24,62% terdapat 33 peserta didik mengalami hambatan tinggi, 41,79% terdapat 56 peserta didik, 20,14% terdapat 27 peserta didik mengalami hambatan rendah dan 7,46% tedapat 10 peserta didik mengalami hambatan sangat rendah.

## 2. Faktor Eksternal

Faktor eksternal dalam penelitian ini diukur dengan angket yang terdiri dari 16 butir pernyataan. Setelah data terkumpul dan diolah diperoleh hasil penelitian yaitu: skor maxximum = 61,00 skor minimum = 29,00; mean = 47,34; median = 47,00; mode = 45,00; standar deviasi = 5,462. Hasil penelitian dideskripsikan sebagai berikut:

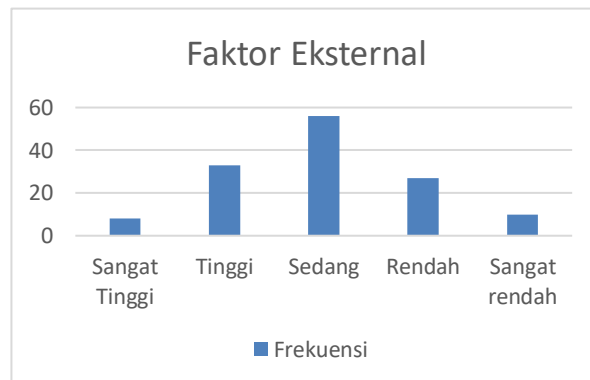
Tabel 11. Deskripsi dan Frekuensi Data Faktor Eksternal

No	Interval	Kategori	Frekuensi	Persentase
1	$X \geq 56,135806$	Sangat Tinggi	8	5,97%
2	$50,449135 \leq X < 56,135806$	Tinggi	33	24,62%
3	$44,76245 \leq X < 50,449135$	Sedang	56	41,79%

4	$39,075795 \leq X < 44,76245$	Rendah	27	20,14%
5	$X < 39,075795$	Sangat rendah	10	7,46%
<b>Jumlah</b>			134	100%

Berdasarkan distribusi frekuensi pada tabel diatas, faktor eksternal penghambat peserta didik dalam pembelajaran senam lantai kelas X di SMA Negeri 1 Pengasih kulon progo faktor external dapat disajikan dalam bentuk diagram batang sebagai berikut:

Gambar 18. Diagram Batang Faktor Eksternal



Berdasarkan tabel diagram batang diatas menunjukan bahwa tingkat hambatan dalam pembelajaran senam lantai dalam faktor eksternal int kelas X di SMA Negeri 1 Pengasih, Kulon Progo, maka sejumlah 5,22% % terdapat 7 peserta didik mengalami hambatan sangat tinggi, 26,86% terdapat 36 peserta didik mengalami hambatan tinggi, 44,77% terdapat 60 peserta

didik, 19,40% terdapat 26 peserta didik mengalami hambatan rendah dan 3,73% terdapat 5 peserta didik mengalami hambatan sangat rendah.

a. Guru

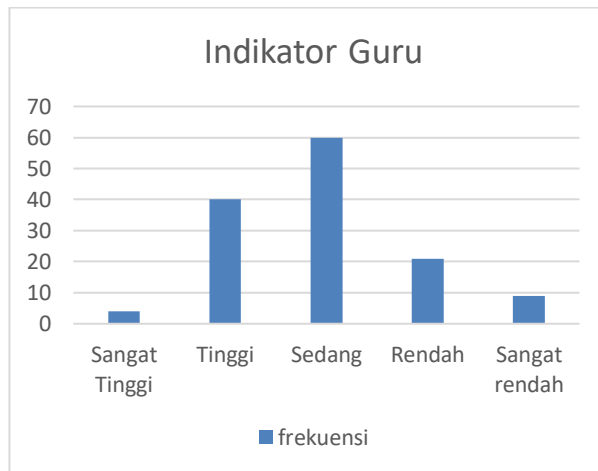
Indikator Guru dalam penelitian ini diukur dengan angket yang terdiri dari 6 butir pernyataan. Setelah data terkumpul dan diolah diperoleh hasil penelitian yaitu: skor maximum = 22,00; skor minimum = 9,00; mean = 17,36 median = 17,00; mode = 17,00; standar deviasi = 2,547. Hasil penelitian dideskripsikan sebagai berikut:

Tabel 12. Deskripsi dan Frekuensi Data Guru

No	Interval	Kategori	Frekuensi	Persentase
1	$X \geq 21,40918$	Sangat Tinggi	4	2,98%
2	$18,6876 \leq X < 21,40918$	Tinggi	40	29,85%
3	$15,96614 \leq X < 18,6876$	Sedang	60	44,77%
4	$13,24462 \leq X < 15,96614$	Rendah	21	15,67%
5	$X < 13,24462$	Sangat rendah	9	6,71%
<b>Jumlah</b>			134	100%

Berdasarkan distribusi frekuensi pada tabel diatas, faktor penghambat peserta didik dalam pembelajaran senam lantai kelas X di SMA Negeri 1 Pengasih kulon progo indikator guru dapat disajikan dalam bentuk diagram batang sebagai berikut:

Gambar 19. Diagram Batang Indikator Guru



Berdasarkan tabel diagram batang diatas dapat menunjukan bahwa tingkat hambatan dalam pembelajaran senam lantai dalam indikator guru kelas X di SMA Negeri 1 Pengasih, Kulon Progo, maka sejumlah 2,98% % terdapat 4 peserta didik mengalami hambatan sangat tinggi, 29,85% terdapat 40 peserta didik mengalami hambatan tinggi, 44,77% terdapat 60 peserta didik, 15,67% terdapat 21 peserta didik mengalami hambatan rendah dan 6,71% terdapat 9 peserta didik mengalami hambatan sangat rendah.

#### a. Sarana Prasarana

Indikator sarana dan prasarana dalam penelitian ini diukur dengan angket yang terdiri dari 6 butir pernyataan. Setelah data terkumpul dan diolah diperoleh hasil penelitian yaitu: skor maximum = 24,00; skor minimum = 12,00; mean = 18.39 median = 18,00; mode = 18.00; standar deviasi = 2.261. Hasil penelitian dideskripsikan sebagai berikut:

Tabel 13. Deskripsi dan Frekuensi Data Sarana Prasarana

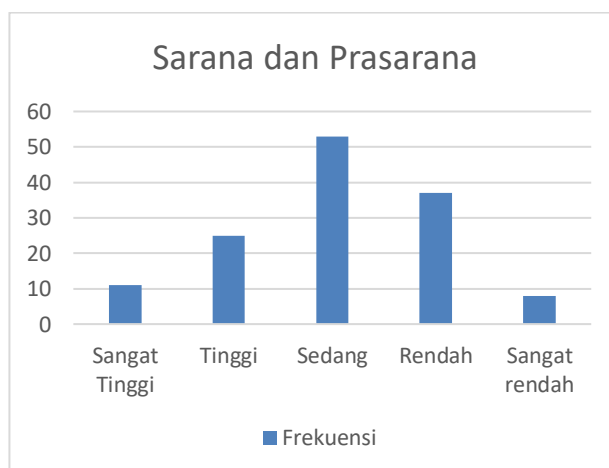
No	Interval	Kategori	Frekuensi	Persentase
1	$X \geq 22,08362$	Sangat Tinggi	11	8,20%
2	$19.70974 \leq X < 22,08362$	Tinggi	25	18,65%
3	$17.32866 \leq X < 19.70974$	Sedang	53	39,55%



4	$14.94758 \leq X < 17.32866$	Rendah	37	27,61%
5	$X < 14.94758$	Sangat rendah	8	5,97%
<b>Jumlah</b>			134	100%

Berdasarkan distribusi frekuensi pada tabel diatas, faktor penghambat peserta didik dalam pembelajaran senam lantai kelas X di SMA Negeri 1 Pengasih kulon progo indikator sarana prasarana dapat disajikan dalam bentuk diagram batang sebagai berikut :

Gambar 20. Diagram Batang indikator Sarana Prasarana



Berdasarkan tabel diagram batang diatas

#### a. Lingkungan sekolah

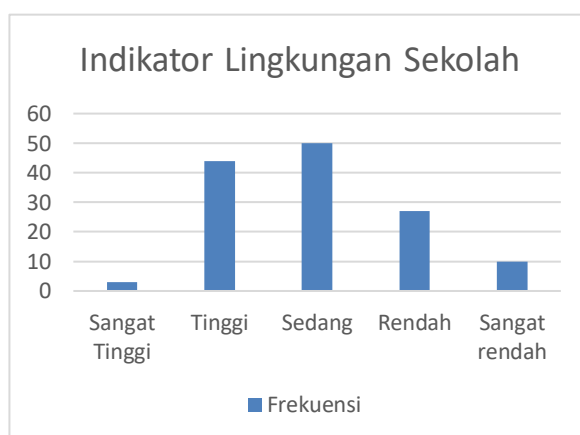
Indikator lingkungan sekolah dalam penelitian ini diukur dengan angket yang terdiri dari 4 butir pernyataan. Setelah data terkumpul dan diolah diperoleh hasil penelitian yaitu: skor maxsimum = 16,00; skor minimum = 4,00; mean = 11.58 median = 12,00; mode = 13.00; standar deviasi = 1.9009. Hasil penelitian dideskripsikan sebagai berikut:

Tabel 14. Deskripsi dan Frekuensi Data Lingkungan Sekolah

No	Interval	Kategori	Frekuensi	Persentase
1	$X \geq 14,7632$	Sangat Tinggi	3	2,23%
2	$12,7608 \leq X < 14,7632$	Tinggi	44	32,83%
3	$10,7578 \leq X < 12,7608$	Sedang	50	37,31%
4	$9,7572 \leq X < 10,7578$	Rendah	27	20,14%
5	$X < 9,7572$	Sangat rendah	10	7,46%
<b>Jumlah</b>			134	100%

Berdasarkan distribusi frekuensi pada tabel diatas, faktor penghambat peserta didik dalam pembelajaran senam lantai kelas X di SMA Negeri 1 Pengasih kulon progo indikator lingkungan sekolah dapat disajikan dalam bentuk diagram batang sebagai berikut :

Gambar 21. Digram Batang Indikator Lingkungan sekolah



Berdasarkan tabel diagram batang diatas menunjukan bahwa tingkat hambatan dalam pembelajaran senam lantai indikator sarana dan prasarana di kelas X di SMA Negeri 1 Pengasih, Kulon Progo, maka sejumlah 8,20% terdapat 11 peserta didik mengalami hambatan sangat tinggi, 18,65% terdapat 25 peserta didik mengalami hambatan tinggi, 39,55%

terdapat 53 peserta didik, 27,61% terdapat 37 peserta didik mengalami hambatan rendah dan 5,97% terdapat 8 peserta didik.

## **B. Pembahasan**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat penghambat peserta didik dalam pembelajaran senam lantai kelas X di SMA Negeri 1 Pengasih Kulon Progi. Data untuk mengidentifikasi penghambat peserta didik dalam pembelajaran senam lantai kelas X di SMA Negeri 1 Pengasih Kulon Progo diungkapkan dengan angket yang terdiri atas 28 pernyataan dan terbagi dalam dua faktor yaitu faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal terdiri dari dua indikator fisik dan psikologis sedangkan faktor eksternal terdiri dari tiga indikator guru, sarana prasarana, dan lingkungan sekolah.

Senam adalah jenis olahraga fisik yang melibatkan latihan tubuh yang dipilih dan disusun secara sistematis dengan tujuan meningkatkan kesegaran jasmani, meningkatkan keterampilan, dan menanamkan nilai mental dan spiritual (Herma, 2019, p. 6). Menurut Slameto dalam Wicaksono et al (2022, p. 1738) meskipun ada banyak banyak jenis faktor yang mempengaruhi belajar, tetapi digolongkan menjadi dua saja, yaitu faktor internal dan faktor eksternal.

### **1. Faktor Internal**

#### **a. Indikator Fisik**

Fisik adalah kesadaran diri yang ditunjukkan oleh peserta didik itu sendiri, yang bersumber dari keadaan fisik atau kemampuan yang

dimilikinya. Setiap orang tentunya memiliki kondisi tubuh yang berbeda-beda, fisik sendiri tentunya berbeda pada setiap orang ataupun peserta didik, fisik atau jasmani adalah sesuatu yang memiliki wujud sehingga dapat dilihat secara kasat mata, berpengaruh terhadap kesehatan yang berarti bahwa badan secara keseluruhan dan bagian-bagiannya sehat atau tidak sakit. Sehat adalah tempat berlindung dan beristirahat serta tempat pembinaan keluarga yang mendorong kehidupan fisik, mental, dan sosial yang sehat sehingga semua anggota dapat bekerja secara produktif Wibisono & Huda (2014, p. 18) jika kesehatan seseorang terganggu, proses belajarnya akan terganggu.

#### b. Indikator Psikologi

Psikologi termasuk faktor penghambat dalam pembelajaran senam lantai guling depan. Salah satu faktor utama penghambat dalam pembelajaran senam lantai adalah psikologi. Misalnya, siswa merasa jenuh, mudah lelah setelah mengikuti pembelajaran senam lantai, namun karena hal tersebut, para siswa merasa cemas jika mengikuti pembelajaran senam lantai. Secara harfiah psikologi umumnya dimengerti sebagai ilmu jiwa (N. Nurliani, 2016, p. 40). Terdapat berbagai macam penghambat pembelajaran pada psikologi peserta didik contohnya pada, intelegensi, perhatian, minat, bakat dan motivasi.

## 2. Faktor Eksternal

### a. Indikator Guru

Peserta didik menganggap bahwa sepanjang pembelajaran, guru belum mampu memahami sepenuhnya situasi yang dihadapi siswa di awal maupun akhir pembelajaran. Peran guru, apalagi untuk peserta didik pada usia pendidikan dasar tak mungkin tergantikan oleh perangkat lain, sebab siswa adalah organisme yang sedang berkembang yang memerlukan bantuan dan bimbingan orang dewasa (Junaedi, 2019, p. 21).

### b. Indikator Sarana dan Prasarana

Sekolah tidak menyediakan fasilitas yang memadai untuk pembelajaran senam lantai. Misalnya Matras/alat bantuan yang terlalu tipis tidak akan aman untuk pembelajaran senam lantai dan tidak cocok untuk proses pembelajaran di sekolah matras yang ada terlalu sempit dan jumlah matras tidak mencukupi atau tidak sesuai. Mengingat jumlah siswanya, fasilitas olahraga mempunyai peranan penting dalam meningkatkan prestasi atlet. Sarana adalah segala sesuatu yang mendukung secara langsung terhadap kelancaran proses pembelajaran, misalnya media pembelajaran, alat-alat pelajaran, perlengkapan sekolah, dan prasarana adalah segala sesuatu yang secara tidak langsung dapat mendukung keberhasilan proses pembelajaran, misalnya jalan menuju sekolah, penerangan sekolah, kamar kecil (Junaedi, 2019, p. 22).

### c. Indikator Lingkungan Sekolah

Jika gedung sekolah berada di dekat jalan raya, kebisingan dapat memengaruhi kegiatan belajar peserta didik, Akses keluar masuk peserta didik sekolah dapat terjadi mengingat sekolah dekat dengan pusat perdangan warung maupun lainnya, jika cuaca tidak mendukung pembelajaran terkhususnya senam lantai menjadi terganggu, jika dilihat dari kondisi sekolah yang tidak memiliki Gedung khusus olahraga. kondisi dan letak Gedung sekolah yang buruk, kondisi guru serta alat-alat yang berkualitas rendah, termasuk metode pembelajaran, kurikulum, disiplin sekolah, alat pelajaran, metode belajar, hubungan guru-siswa, hubungan siswa-guru, dan fasilitas pendukung lainnya (Khoirotunnisa & Windarti, 2022, p. 5).

### **C. Keterbatasan Penelitian**

Pelaksanaan penelitian ini dilakukan semaksimal mungkin sesuai dengan maksud dan tujuan penelitian. Namun demikian, hal tersebut masih dinilai mempunyai keterbatasan dan kelemahan yang tidak dapat dihindari, seperti pengumpulan data pada penelitian ini hanya berdasarkan hasil respon peserta didik yang mengisi angket, sehingga kemungkinan terdapat faktor yang mempengaruhi proses pengisiannya. Pengisian kuesioner sekaligus mengurangi objektivitas, oleh karena itu, faktor-faktor yang digunakan untuk menunjukkan besarnya hambatan yang dihadapi siswa dalam pembelajaran senam lantai di Kelas X SMA Negeri 1 Pengasih, Kulon Progo sangat terbatas dan diperlukan penelitian lain yang lebih luas untuk menyoroti hambatan tersebut.

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian diketahui faktor penghambat peserta didik dalam pembelajaran senam lantai kelas X di SMA Negeri 1 Pengasih, Kulon Progo, dengan nilai keseluruhan sebesar 34,32 %, didukung faktor internal sebesar 35,82% dan faktor external sebesar 41,79 %. Hasil dari penelitian menyimpulkan faktor penghambat peserta didik dalam pembelajaran senam lantai disebabkan oleh faktor external.

#### **B. Implikasi Hasil Penelitian**

Hasil dari penelitian ini dapat dijadikan sebagai sumber informasi untuk mengukur serta mengetahui seberapa besar penghambat peserta didik dalam pembelajaran senam lantai di SMA Negeri 1 Pengasih, Kulon Progo. Mengetahui besarnya kendala serta hambatan yang dihadapi siswa pada saat pembelajaran senam lantai dapat memberikan informasi kepada siswa dengan mengetahui faktor-faktor apa saja yang paling menghambat pembelajaran senam lantai. Serta penelitian ini dapat membantu untuk guru dan sekolah mengurangi hambatan yang dihadapi siswa dalam melanjutkan pembelajaran dan mencapai tujuan pembelajaran yang diinginkan.

### **C. Saran**

Berdasarkan hasil pembahasan, kesimpulan, implikasi hasil penelitian, dan keterbatasan penelitian-penelitian di atas, maka saran yang dapat diberikan antara lain kepada pihak-pihak terkait adalah sebagai berikut:

#### **1. Bagi Pihak Sekolah**

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi masukan serta pertimbangan bagi pihak sekolah untuk menyediakan lingkungan dan tempat olahraga yang representatif sehingga mengurangi hambatan bagi siswa dalam mempelajari senam lantai agar kedepannya dapat meminimalisir hambatan dalam proses pembelajaran.

#### **2. Bagi Guru Pendidikan Jasmani**

Guru pendidikan jasmani dapat mengembangkan kegiatan pembelajaran di sekolah untuk menguatkan dan memotivasi siswa dalam mengikuti pembelajaran Pendidikan jasmani/olahraga terkhususnya mata pelajaran senam lantai bagi peserta didik kelas X maupun lanjutan.

#### **3. Bagi Peneliti Selanjutnya**

Menjadikan referensi maupun pertimbangan untuk catatan segala sesuatu yang berada dalam ruang lingkup penelitian ini agar dapat disempurnakan lebih lanjut pada penelitian-penelitian serupa selanjutnya agar segala bentuk permasalahan dapat diselesaikan menjadi kompleks.



## DAFTAR PUSTAKA

- Adha, S., Wandu, D., & Susanto, Y. (2019). Pengaruh Kepuasan Kerja terhadap Kinerja Pegawai pada Dinas Perindustrian, Perdagangan dan ESDM Kabupaten Pandeglang. *Jurnal Ekonomi Vokasi*, 2(1), 61–72. <http://e-jurnal.lppmunsera.org/index.php/JEV/article/view/1062>
- Adi, S. (2018a). Bentuk-bentuk Dasar Gerakan Senam. *Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Malang*, 76(57), 66–74. <https://fik.um.ac.id/buku-bentuk-bentuk-dasar-gerakan-senam/>
- Adi, S. (2018b). Bentuk-bentuk Dasar Gerakan Senam. *Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Malang*, 76(57), 66–74. <https://fik.um.ac.id/buku-bentuk-bentuk-dasar-gerakan-senam/>
- Alfarisi, I. A. (2015). *Melalui Metode Kartu Tugas Pada Kelas Xi Ipa Sma N 1 Sukorejo Kabupaten Kendal Tahun Pelajaran 2014 / 2015*.
- Alvira Ajitya Agustien. (2020). FAKTOR PENGHAMBAT PESERTA DIDIK KELAS VII DI SMP NEGERI 3 SEWON BANTUL YOGYAKARTA DALAM PEMBELAJARAN SIKAP LILIN. *Journal of the European Academy of Dermatology and Venereology*, 34(8), 709.e1-709.e9. <http://dx.doi.org/10.1016/j.jaad.2013.01.032>
- Amanda, L., Yanuar, F., & Devianto, D. (2019). Uji Validitas dan Reliabilitas Tingkat Partisipasi Politik Masyarakat Kota Padang. *Jurnal Matematika UNAND*, 8(1), 179. <https://doi.org/10.25077/jmu.8.1.179-188.2019>
- 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.
- Ana. (2019). Pengaruh Pendidikan Jasmani Terhadap Pembentukan Budi Pekerti. *Journal of Chemical Information and Modeling*, 53(9), 1689–1699.
- Andriansyah, Y., & Rahmantari, D. N. (2018). Penyuluhan Dan Praktik PHBS ( Perilaku Hidup Bersih dan Sehat) Dalam Mewujudkan Masyarakat Desa Peduli Sehat. *Inovasi Dan Kewirausahaan*, 2(1), 45–50.
- Anwar, N. (2023). *Faktor pendukung pelaksanaan pembelajaran senam lantai siswa kelas VII di SMP N 3 Tempel kabupaten Sleman*. 1–79. [file:///C:/Users/ASUS/OneDrive/Documents/referensi senam lantai skripsi/Skripsi/fulltext\\_nuril anwar\\_19601244066.pdf](file:///C:/Users/ASUS/OneDrive/Documents/referensi%20senam%20lantai%20skripsi/Skripsi/fulltext_nuril%20anwar_19601244066.pdf)
- Anyela. (2019). Pendekatan Client Centered Untuk Membantu Mencapai Aktualisasi Diri Peserta Didik Di SMA Negeri 1 Palangkaraya. *Suluh: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 5(1), 49–53. <https://doi.org/10.33084/suluh.v5i1.1107>
- Ardiansyah, Risnita, & Jailani, M. S. (2023). Teknik Pengumpulan Data Dan Instrumen Penelitian Ilmiah Pendidikan Pada Pendekatan Kualitatif dan Kuantitatif. *Jurnal IHSAN : Jurnal Pendidikan Islam*, 1(2), 1–9. <https://doi.org/10.61104/ihsan.v1i2.57>
- Arfiantari, D. A., Nurkholis, Moh., Puspodari, P., & Pratama, B. A. (2022). Evaluasi pengelolaan pengurus cabang olahraga senam artistik Kota Kediri. *Sriwijaya Journal of Sport*, 2(1), 1–10. <https://doi.org/10.55379/sjs.v2i1.433>

- Aripin, M. Pd. (2021). *PENINGKATKAN HASIL BELAJAR KETERAMPILAN HANDSTAND SENAM LANTAI MELALUI MEDIA ALAT BANTU*. 7(3), 6.
- Azis, T. N. (2019). Strategi pembelajaran era digital. *Annual Conference on Islamic Education and Social Sains (ACIEDSS 2019)*, 1(2), 308–318.
- Basyar, S. (2020). Pemikiran Tokoh Pendidikan Islam. *Ri'ayah: Jurnal Sosial Dan Keagamaan*, 5(01), 96. <https://doi.org/10.32332/riayah.v5i01.2306>
- Dianti, Y. (2017). Pembelajaran Passing atas siswa kelas V SDN Tunjung Lor. *Angewandte Chemie International Edition*, 6(11), 951–952., 5–24. [http://repo.iain-tulungagung.ac.id/5510/5/BAB 2.pdf](http://repo.iain-tulungagung.ac.id/5510/5/BAB%202.pdf)
- Elsa Lesmayani, Sri Emy Yuli Suprihatin, M. S. (2017). 2 Jurnal Pendidikan Teknik Busana Tahun 2016 PENDAHULUAN Sekolah Menengah Kejuruan ( SMK ) merupakan menengah pendidikan yang pada jenjang peserta pekerjaan siswa kurang baik yaitu sebanyak 24 siswa kelas XI ( dengan persentase 33 , 3 % . Hal ini terlihat. *Jurnal Fesyen: Pendidikan Dan Teknologi*, 6(1), 1–10.
- Fadila, N. (2019). *PENGUNAAN MODEL PEMBELAJARAN RECIPROCAL UNTUK MENINGKATKAN KETERAMPILAN MERODA PADA OLAHRAGA SENAM LANTAI SISWA SMPN 2 POLEWALI*.
- 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. *JiIP - Jurnal Ilmiah Ilmu Pendidikan*, 6(3), 1734–1739. <https://doi.org/10.54371/jiip.v6i3.1419>
- Fahrudin. (2022). Komponen Pembelajaran dalam Perspektif Pendidikan Islam. *QuranicEdu: Journal of Islamic Education*, 1(2), 115–130. <https://jurnalannur.ac.id/index.php/QuranicEdu/article/view/140/159>
- Febrianawati. (2018). Uji Validitas dan Reliabilitas Instrumen Penelitian Kuantitatif Febrianawati. *Jurnal Tarbiyah: Jurnal Ilmiah Kependidikan Vol. 7 No. 1. Januari – Juni 2018 (17-23) Uji*, 7(1), 7. <https://doi.org/10.21831/jorpres.v13i1.12884>
- Helmi, B., & Aditya, R. (2020). *PENGEMBANGAN MEDIA PEMBELAJARAN BERBASIS PENDAHULUAN Program Studi ( Prodi ) Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi ( PJKR ) menyelenggarakan pendidikan yang menjadi rencana strategi STOK Bina Guna dengan visi profesional , unggul , dan berdaya saing p. 11(2), 30–37.*
- Herma, Y. D. (2019). Tinjauan Pustaka Tinjauan Pustaka. *Convention Center Di Kota Tegal*, 4(80), 4.
- Imam Syafi'i, S. O. (2020). *Modul Senam Lantai Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*. 1–16.
- Istiyono. (2012). *Meningkatkan Hasil Belajar Guling Belakang Dengan Pengurangan Sudut Kemiringan Alat Bantu Bidang Miring Secara Bertahap Pada Pembelajaran Senam Lantai Siswa Kelas V Sdn 1 Harjodowo Tahun Pelajaran 2011/2012*. 1–119.
- Juditya, S., Hardi, V. J., Widaningsih, S., Gunawan, G., & Pristiawati, A. (2022). Sosialisasi dan Implementasi : Kurikulum Merdeka Belajar Pada Pembelajaran PJOK Di Kabupaten Cianjur. *Publikasi Pendidikan*, 12(3), 279. <https://doi.org/10.26858/publikan.v12i3.37230>



- Junaedi, I. (2019). Proses pembelajaran yang efektif. *Journal of Information System, Applied, Management, Accounting and Research*, 3(2), 19–25.
- Jutalo, C. dan Y. H. (2018). Pengembangan Prototipe Alat Tumble Track Trampoline Pada Cabang Olahraga Senam Trampoline Dki Jakarta. *Pengembangan Prototipe, Alat Tumble Track, Trampoline, Cabang Olahraga Senam Trampoline*, 95–97.
- Kemendikbud. (2022). Kurikulum Pada Pendidikan Anak Usia Dini, Jenjang Pendidikan Dasar, Dan Jenjang Pendidikan Menengah. *Badan Pengembangan Sumber Daya Manusia Pendidikan Dan Kebudayaan Dan Penjaminan Mutu Pendidikan*, 1–26.
- Leli Pebriati. (2019). ANALISIS DESKRIPTIF TENTANG MINAT BELAJAR SISWA PADA JURUSAN AKUNTANSI DI SEKOLAH MENENGAH KEJURUAN NEGERI 1 TAPUNG. *Journal of Wind Engineering and Industrial Aerodynamics*, 26(1), 1–4. <https://doi.org/10.1007/s11273-020-09706-3>
- Melyza, A., & Aguss, R. M. (2021). Persepsi Siswa Terhadap Proses Penerapan Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan Pada Pandemi Covid-19. *Journal Of Physical Education*, 2(1), 8–16. <https://doi.org/10.33365/joupe.v2i1.950>
- MOCHAMAD WINDARTO, S. Pd. (2020). *SENAM KETANGKASAN PENDIDIKAN JASMANI OLAHRAGA DAN KESEHATAN KELAS XI*.
- Mulyadi, M. D. (2018). Pengaruh Gaya Mengajar Komando Terhadap Hasil Belajar Long Pass Sepakbola Di Smp Pgri Cikembar Kabupaten Sukabumi Tahun 2018. *Paper Knowledge . Toward a Media History of Documents*, 12–26. [https://eprints.ummi.ac.id/660/4/BAB I.PDF](https://eprints.ummi.ac.id/660/4/BAB%20I.PDF)
- Muniarti, E. (2020). Pengertian Bakat, Ciri-ciri Anak Berbakat, dan Implikasi Pendidikan. *Bahan Ajar*, 156–159.
- N. Nurliani. (2016). Studi Psikologi Pendidikan. *Jurnal As-Salam*, 1(2), 39–51. <https://jurnal-assalam.org/index.php/JAS/article/view/58>
- 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>
- Pasaribu, A. M. N. (2022). *Buku ajar senam dasar*.
- Pranatawijaya, V. H., Widiatry, W., Priskila, R., & Putra, P. B. A. A. (2019). Penerapan Skala Likert dan Skala Dikotomi Pada Kuesioner Online. *Jurnal Sains Dan Informatika*, 5(2), 128–137. <https://doi.org/10.34128/jsi.v5i2.1856115>
- Purwanto, N. (2019). Variabel Dalam Penelitian Pendidikan. *Jurnal Teknodik*, 6115, 196–215. <https://doi.org/10.32550/teknodik.v0i0.554>
- Qomari, R. (2020). Teknik Penelusuran Analisis Data Kuantitatif dalam Penelitian Kependidikan. *INSANIA : Jurnal Pemikiran Alternatif Kependidikan*, 14(3), 527–539. <https://doi.org/10.24090/insania.v14i3.372>

- Rithaudin, A., & Prasetyowati Tri Purnama Sari, I. (2019). Analisis pembelajaran aspek kognitif materi pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan SMA/SMK. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 15(1), 33–38.
- Rohmah, U. (2011). Tes intelegensi dan pemanfaatannya dalam dunia pendidikan. *Cendekia: Journal of Education and Society*, 9, 125–139.  
<https://doi.org/https://doi.org/10.21154/cendekia.v9i1.869>
- saadatul. (2019). *Strategi Pembelajaran*. 10190.
- Sahabuddin, S., Hakim, H., & Syahrudin, S. (2020). Kontribusi motor educability terhadap kemampuan senam ritmik alat simpai pada siswa sekolah dasar. *Jurnal SPORTIF : Jurnal Penelitian Pembelajaran*, 6(2), 449–465. [https://doi.org/10.29407/js\\_unpgri.v6i2.14564](https://doi.org/10.29407/js_unpgri.v6i2.14564)
- Siti Ma'rifah Setiawati, S.P, S. (2018). 'HELPER" Jurnal Bimbingan dan Konseling FKIP UNIPA. *Jurnal Bimbingan Dan Konseling FKIP UNIPA*, 35(1), 31–46.
- Susanto, P. C., Arini, D. U., Yuntina, L., & Panatap, J. (2024). *Konsep Penelitian Kuantitatif : Populasi , Sampel , dan Analisis Data ( Sebuah Tinjauan Pustaka )*. 3(1), 1–12.
- Suyedi, S. S., & Idrus, Y. (2019). Hambatan-Hambatan Belajar Yang Mempengaruhi Hasil Belajar Mahasiswa Dalam Pembelajaran Mata Kuliah Dasar Desain Jurusan Ikk Fpp Unp. *Gorga : Jurnal Seni Rupa*, 8(1), 120.  
<https://doi.org/10.24114/gr.v8i1.12878>
- Syafi'i, A., Marfiyanto, T., & Rodiyah, S. K. (2018). Studi Tentang Prestasi Belajar Siswa Dalam Berbagai Aspek Dan Faktor Yang Mempengaruhi. *Jurnal Komunikasi Pendidikan*, 2(2), 115.  
<https://doi.org/10.32585/jkp.v2i2.114>
- Syam, wahyu ilahi. (2020). *Survai Pembelajaran Kayang Menggunakan Alat Bantu Siswa SMP Negeri 18 Makassar*.
- Thalha Alhamid dan Budur Anufia, Islam, E., & Sekolah Tinggi Agama Islam Negeri (STAIN) Sorong, 2019. (2019). *RESUME: INSTRUMEN PENGUMPULAN DATA*. 1–20.
- Tugiman, T., Herman, H., & Yudhana, A. (2022). Uji Validitas Dan Reliabilitas Kuesioner Model Utaut Untuk Evaluasi Sistem Pendaftaran Online Rumah Sakit. *JATISI (Jurnal Teknik Informatika Dan Sistem Informasi)*, 9(2), 1621–1630. <https://doi.org/10.35957/jatisi.v9i2.2227>
- Wahid, F. S., Setiyoko, D. T., Riono, S. B., & Saputra, A. A. (2020). Pengaruh Lingkungan Keluarga Dan Sekolah. *Syntax Literate : Jurnal Ilmiah Indonesia*, 5(8), 555–564.
- Wardani, D., & Nurudin, A. (2020). Pengaruh Senam Bugar Muhammadiyah Terhadap Kebugaran Jasmani Siswa SMP. *Physical Activity Journal*, 2(1), 100. <https://doi.org/10.20884/1.paju.2020.2.1.3330>
- Wibisono, A. F., & Huda, A. K. (2014). Upaya Peningkatan Pengetahuan Rumah Sehat Bagi Keluarga. *Jurnal Inovasi Dan Kewirausahaan*, 3(1), 17–20.
- Wicaksono, D. P., Rulviana, V., & Marlina, D. (2022). Prosiding Konferensi Ilmiah Dasar Analisis Faktor Penghambat Belajar Siswa Dalam Pembelajaran Tematik Pada Siswa Kelas III SDN Cepoko 4. *Prosiding*

- Konferensi Ilmiah Dasar*, 3, 1736–1744.  
<http://prosiding.unipma.ac.id/index.php/KID>
- Widowati, A., & Rasyono. (2019). Pengembangan Bahan Ajar Senam Lantai Untuk Pembelajaran Senam Dasar Pada Mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Jambi. *Journal of Chemical Information and Modeling*, 53(9), 1689–1699.
- Yuniartik, H., Hidayah, T., & Nasuka. (2017). Evaluasi Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan di SLB C se-Kota Yogyakarta 17389-Article. *Journal of Physical Education and Sports*, 6(2), 148–156.  
<https://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/jpes/article/view/17389>
- Zalil Ashidqy, A., Abdul Gani, R., Zinat Achmad, I., Mury Syafei, M., Purbangkara, T., & Resita, C. (2023). Faktor-Faktor Penghambat Peserta Didik Mengikuti Pembelajaran Senam Lantai. *Jurnal Penjakora*, 10(1), 10–21. <https://doi.org/10.23887/penjakora.v10i1.56287>

# LAMPIRAN

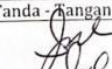





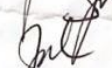



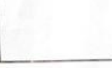
## Lampiran 1. SK Pembimbing TAS

	<p>KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN, RISET, DAN TEKNOLOGI UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA FAKULTAS ILMU KEOLAHRAHAAN DAN KESEHATAN <b>DEPARTEMEN PENDIDIKAN OLAAHRAGA</b> Alamat : Jl. Colombo No. 1, Yogyakarta Telp. 513092, 586168 Psw. 1341</p>
<hr/>	
Nomor : 012/POR/II/2024	5 Februari 2024
Lamp. : 1 bendel	
Hal : Pembimbing Proposal TAS	
<p>Yth. Dr. Farida Mulyaningsih, M.Kes. Departemen POR FIK Universitas Negeri Yogyakarta</p>	
<p>Diberitahukan dengan hormat, bahwa dalam rangka membantu mahasiswa dalam menyusun TAS untuk persyaratan ujian TAS, dimohon kesediaan Bapak/Ibu untuk menjadi pembimbing penulisan TAS saudara :</p>	
Nama :	Muhammad Rizki Ramadhan
NIM :	20601244050
Judul Skripsi :	FAKTOR PENGHAMBAT PESERTA DIDIK DALAM PELAKSANAAN PEMBELAJARAN SENAM SMA NEGERI 1 PENGASIH
<p>Bersama ini pula kami lampirkan proposal penulisan TAS yang telah dibuat oleh mahasiswa yang bersangkutan, topik/judul tidaklah mutlak. Sekiranya kurang sesuai, mohon kiranya diadakan pembenahan sehingga tidak mengurangi makna dari masalah yang diajukan.</p>	
<p>Atas perhatian dan kesediaan Bapak/Ibu disampaikan terima kasih.</p>	
<p>Ketua Departemen POR,</p>	
	
<p>Dr. Ngatman, M.Pd. NIP. 19670605 199403 1 001</p>	

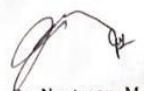
lampiran 2. Kartu Bimbingan Tugas Akhir kuliah

**KARTU BIMBINGAN TUGAS AKHIR SKRIPSI**

Nama Mahasiswa : Muhammad Rizki Ramadhan  
 NIM : 2060222050  
 Program Studi : PSE  
 Pembimbing : Dr. Farida

No.	Tanggal	Pembahasan	Tanda Tangan
1.	7 Feb. 24	Konfirmasi	
2.	2 Mei '24	Permisalasan	
3.	7 Mei '24	Bab I	
4.	13 Mei '24	Bab I	
5.	20-5-2024	Bab II	
6.	29-5-2024	Bab II & tata tulis	
7.	4-6-2024	Bab III	
8.	21-6-24	Bab III hasil uji coba	
9.	8-7-24	Bab IV	
10.	9-7-24	Bab IV	
11.	10-7-24	Bab V	

Ketua Departemen POR,



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





## Lampiran 2. Surat pernyataan Validitas Expert Judgment

**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 instrumen penelitian TA atas nama mahasiswa:

Nama : Muhammad Rizki Ramadhan  
NIM : 20601244050  
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi  
Judul TA : Faktor Penghambat Peserta Didik dalam Pelaksanaan Pembelajaran Senam Lantai di SMA Negeri 1 Pengasih Kulon Progo


Setelah dilakukan kajian di atas instrumen penelitian TA tersebut dapat dinyatakan:

☐ Layak digunakan untuk penelitian

☒ Layak digunakan dengan revisi

☐ Tidak layak digunakan untuk penelitian yang bersangkutan dengan catatan dan saran/perbaikan sebagaimana terlampir.

Demikian agar dapat digunakan sebagaimana mestinya.

Yogyakarta, 10 Juni 2019  
Validator,  
  
Dr. Ari Iswanto, M.Or.  
NIP. 198401272019031003

Catatan:

☐ Beri tanda ✓

### Lampiran 3. Hasil Validitas Expert Judgment

**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 instrumen penelitian TA atas nama mahasiswa:

Nama : Muhammad Rizki Ramadhan  
NIM : 20601244050  
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi  
Judul TA : Faktor Penghambat Peserta Didik dalam Pelaksanaan Pembelajaran Senam Lantai di SMA Negeri 1 Pengasih Kulon Progo

Setelah dilakukan kajian di atas instrumen penelitian TA tersebut dapat dinyatakan:

☐ Layak digunakan untuk penelitian  
☒ Layak digunakan dengan revisi  
☐ Tidak layak digunakan untuk penelitian yang bersangkutan dengan catatan dan saran/perbaikan sebagaimana terlampir.


Demikian agar dapat digunakan sebagaimana mestinya.

Yogyakarta, 10 Juni 2024  
Validator,  
  
Dr. Ari Iswanto, M.Or.  
NIP. 198401272019031003

Catatan:

☐ Beri tanda v

#### Lampiran 4. Surat Uji Coba Instrumen

**KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN,  
RISET, DAN TEKNOLOGI  
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN DAN KESEHATAN**  
Alamat : Jalan Colombo Nomor 1 Yogyakarta 55281  
Telepon (0274) 584148, ext. 560, 557, 0274-550826, Fax 0274-513092  
Laman: [fik.uny.ac.id](http://fik.uny.ac.id) E-mail: [humas\\_fik@uny.ac.id](mailto:humas_fik@uny.ac.id)

---

Nomor : B/517/U/N34.16/LT/2024 10 Juni 2024  
Lamp. : 1 Bendel Proposal  
Hal : Permohonan Izin Uji Instrumen Penelitian

Yth. : SMA Negeri 1 Pengasih, Jl KRT Kertodiningrat, Gn. Gondang, Margosari, Kec. Pengasih,  
Kabupaten Kulon Progo, Daerah Istimewa Yogyakarta 55652

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

Nama	: Muhammad Rizki Ramadhan
NIM	: 20601244050
Program Studi	: Pendidikan Jasmani, Kesehatan, Dan Rekreasi - S1
Judul Tugas Akhir	: Faktor Penghambat Peserta Didik Dalam Pelaksanaan Pembelajaran Senam Lantai di SMA Negeri 1 Pengasih Kulon Progo
Waktu Uji Instrumen	: Selasa, 11 Juni 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.



Tembusan :  
1. Kepala Layanan Administrasi Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan;  
2. Mahasiswa yang bersangkutan.

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

PEMERINTAH DAERAH DAERAH ISTIMEWA YOGYAKARTA  
DINAS PENDIDIKAN, PEMUDA DAN OLAHRAGA  
BALAI PENDIDIKAN MENENGAH KAB. KULON PROGO  
SMAN 1 PENGASIH

Surat Keterangan

Alamat : Jalan KRT Kertodiningrat 41 Margosari Pengasih telepon (0274) 773123  
Website : www.sman1pengasih.sch.id Sunel : sman1pengasih@yahoo.com

**SURAT KETERANGAN**

Nomor : 400.3.8.10/0744

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : EKO MULYADI, S.Si., M.Si  
NIP : 19750405 200604 1 003  
Pangkat/gol ruang : Pembina Utama Muda /IV/ c  
Jabatan : Kepala Sekolah  
Unit kerja : SMA Negeri 1 Pengasih

menerangkan bahwa:

Nama : MUHAMMAD RIZKI RAMADHAN  
NIM : 20601244050  
Prodi/ Jurusan : Pendidikan Jasmani, Kesehatan, Dan Rekreasi – S1  
Perguruan Tinggi : Universitas Negeri Yogyakarta

Benar – benar telah melakukan kegiatan Uji Instrumen pada tanggal 11 Juni 2024 di SMAN 1 Pengasih Kulon Progo, untuk keperluan penulisan Tugas Akhir dengan judul:

“ FAKTOR PENGHAMBAT PESERTA DIDIK DALAM PELAKSANAAN PEMBELAJARAN SENAM LANTAI DI SMA NEGERI 1 PENGASIH KULON PROGO”.

Demikian surat keterangan ini kami buat agar dapat dipergunakan sebagaimana mestinya

Dikeluarkan di Kulon Progo

tanggal 12 Juni 2024

EKO MULYADI, S.Si., M.Si.

NIP.19750405 200604 1 003

Lampiran 6. Angket uji coba Instrumen

**ANGKET PENELITIAN**

Faktor Penghambat Peserta Didik Dalam Pelaksanaan Pembelajaran Senam Lantai di SMA Negeri 1 Pengasih Kulon Progo

**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
<b>Faktor Internal</b>					
<b>Fisik</b>					
1.	Kekuatan otot saya kurang baik sehingga sulit melakukan gerakan senam lantai				
2.	Keseimbangan tubuh saya baik sehingga saya dapat melakukan gerakan senam lantai				
3.	Saya merasa pusing setelah melakukan gerakan senam lantai				
4.	Saya memiliki kelentukan tubuh yang baik sehingga bisa melakukan gerakan senam lantai				
5.	Saya memiliki kelentukan tubuh yang baik sehingga bisa melakukan gerakan senam lantai				
6.	Koordinasi tubuh saya kurang baik sehingga tidak dapat memaksimalkan gerakan				
<b>Psikologi</b>					
7.	Saya merasa takut saat melakukan gerakan senam lantai				
8.	Saya merasa percaya diri saat melakukan gerakan senam lantai				
9.	Saya tidak ikut pembelajaran karena sulit memahami gerakan senam lantai				

10.	Saya merasa tidak bisa, sehingga dalam melakukan gerakan senam lantai ragu ragu				
11.	Saya merasa memiliki bakat dalam melakukan gerakan senam lantai				
12.	Saya semangat saat pembelajaran senam lantai, karena saya ingin menguasai materinya				
13.	Saat melakukan gerakan senam lantai dilihat teman, saya menjadi tidak bisa				
<b>Faktor Eksternal</b>					
<b>Guru</b>					
14.	Guru menjelaskan materi senam lantai				
15.	Guru mempraktikan/ melakukan gerakan senam lantai dengan baik				
16.	Guru tidak menggunakan media gambar saat menjelaskan, sehingga saya kesulitan				
17.	Guru tidak memberikan bantuan pada saya saat melakukan gerakan senam lantai				
18.	Guru memberikan motivasi supaya saya mau belajar dan berani melakukan gerakan senam lantai				
19.	Materi yang disimpulkan guru bisa saya tangkap sepenuhnya, sehingga saya bisa melakukan gerakan senam lantai				
<b>Sarana Prasarana</b>					
20.	Matras dimiliki sekolah dalam keadaan baik				
21.	Jumlah matras untuk pelaksanaan senam lantai cukup				
22.	Kondisi matras rusak, sehingga tidak nyaman digunakan				
23.	Ruangan yang digunakan sangat cukup untuk pelaksanaan pembelajaran senam lantai				
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				
<b>Lingkungan Sekolah</b>					
26.	Ruangan yang digunakan dekat dengan jalan raya sehingga mengganggu konsentrasi				

27.	Ruangan yang digunakan dekat dengan kantin, sehingga saya bersemangat				
28.	Saat pembelajaran ada siswa kelas lain yang melihat sehingga saya merasa terganggu				
29.	Lingkungan yang baik/support menjadikan saya bersemangat				
30.	Dilingkungan sekolah senam lantai sudah terkenal sehingga saya terbiasa dan bisa				

## Lampiran 7. Data Hasil Uji Coba Instrumen

No. Item																																		
Resp	P1	P2	P3	P4	P5	P6	P7	P8	P9	P10	P11	P12	P13	P14	P15	P16	P17	P18	P19	P20	P21	P22	P23	P24	P25	P26	P27	P28	P29	P30	Total			
1	3	3	2	2	2	3	2	3	3	3	3	2	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	2	82			
2	3	3	2	2	2	2	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	84		
3	4	3	3	3	3	3	4	4	3	3	3	4	4	3	3	3	3	3	4	4	3	3	3	4	3	4	3	4	3	3	3	100		
4	2	3	1	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	2	84		
5	2	2	3	2	2	2	2	2	3	2	2	3	2	2	2	3	3	3	2	2	3	3	2	3	3	3	3	2	3	3	3	74		
6	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	2	3	3	2	3	3	3	2	3	3	2	3	3	2	3	3	2	82		
7	3	4	3	3	3	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	4	3	4	96		
8	4	3	3	3	3	3	3	3	1	3	3	3	3	4	3	3	4	4	3	4	4	3	4	4	3	4	4	3	3	4	3	98		
9	4	3	4	3	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	4	3	4	4	4	3	3	4	3	3	3	3	4	101		
10	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	2	3	3	2	83		
11	2	2	2	3	2	3	3	3	3	2	2	3	2	3	3	3	3	2	2	2	3	3	2	3	3	3	3	2	3	3	2	77		
12	3	3	2	2	3	2	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	2	3	3	3	83		
13	3	3	3	2	2	3	2	3	3	3	2	2	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	2	3	3	2	81	
14	3	3	2	2	3	2	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	2	3	3	3	83		
15	3	3	3	2	2	3	2	3	3	2	3	2	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	2	3	3	2	81		
16	3	2	3	2	2	3	2	3	3	3	2	2	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	2	81		
17	3	3	3	2	2	3	2	3	1	2	2	2	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	2	3	3	3	79		
18	2	2	3	2	2	3	3	3	3	3	2	3	2	3	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	3	3	2	3	3	3	79		
19	3	2	2	2	2	2	2	2	3	2	3	3	2	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	2	3	3	2	77		
20	3	3	3	2	2	3	2	3	3	3	2	2	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	2	3	3	2	81		
21	3	3	2	2	2	2	3	3	3	3	3	3	2	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	85		
22	3	3	3	2	2	3	3	3	2	3	2	3	2	2	2	2	2	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	2	3	3	3	77		
23	3	2	3	2	2	2	2	2	3	2	3	3	2	2	2	3	3	3	2	2	3	3	2	3	3	3	3	2	3	3	2	75		
24	3	3	3	2	2	3	2	3	3	3	2	2	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	2	82		
25	2	2	3	2	2	3	2	3	3	3	2	2	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	1	3	3	2	78		
26	3	2	3	2	2	4	3	4	3	2	3	2	2	3	2	3	3	2	3	2	3	3	2	2	3	3	2	3	3	3	3	80		
27	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	2	3	4	97		
28	2	2	2	2	3	4	3	4	3	4	3	3	3	4	3	3	4	4	3	4	4	4	4	3	3	3	2	3	4	4	3	96		
29	3	2	3	2	2	3	2	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	2	3	3	3	2	3	2	80		
30	3	4	3	3	3	4	4	4	1	4	3	4	3	4	4	4	3	4	3	3	4	3	4	4	4	4	4	3	4	3	3	103		
rhitung	0,485566	0,465915	0,307067	0,639483	0,771436	0,601364	0,591753	0,478473	0,28202	0,657866	0,594913	0,533984	0,477271	0,660176	0,566473	0,494461	0,570535	0,570735	0,586742	0,640728	0,57223	0,564433	0,63897	0,564403	0,633864	0,500829	0,748315	0,514306	0,499285	0,631198				
rtabel	0,361	0,361	0,361	0,361	0,361	0,361	0,361	0,361	0,361	0,361	0,361	0,361	0,361	0,361	0,361	0,361	0,361	0,361	0,361	0,361	0,361	0,361	0,361	0,361	0,361	0,361	0,361	0,361	0,361	0,361	0,361			
keterangan	valid	valid	valid	valid	valid	valid	valid	valid	valid	valid	valid	valid	valid	valid	valid	valid	valid	valid	valid	valid	valid	valid	valid	valid	valid	valid	valid	valid	valid	valid	valid	valid		



## Lampiran 8. Hasil uji Validitas dan Realibitas instrument

### 1. Validitas

	r. hitung	r.tabel				r. hitung	r.tabel	
No 1	0,361	0,486557	Valid		No 16	0,361	0,494461	Valid
No 2	0,361	0,465911	Valid		No 17	0,361	0,570735	Valid
No 3	0,361	0,307067	Tidak Valid		No 18	0,361	0,570735	Valid
No 4	0,361	0,639483	Valid		No 19	0,361	0,586742	Valid
No 5	0,361	0,771436	Valid		No 20	0,361	0,640728	Valid
No 6	0,361	0,601364	Valid		No 21	0,361	0,572223	Valid
No 7	0,361	0,691753	Valid		No 22	0,361	0,564433	Valid
No 8	0,361	0,478473	Valid		No 23	0,361	0,63897	Valid
No 9	0,361	0,282024	Tidak Valid		No 24	0,361	0,564403	Valid
No 10	0,361	0,657866	Valid		No 25	0,361	0,633864	Valid
No 11	0,361	0,594913	Valid		No 26	0,361	0,500829	Valid
No 12	0,361	0,533984	Valid		No 27	0,361	0,748315	Valid
No 13	0,361	0,477271	Valid		No 28	0,361	0,514306	Valid
No 14	0,361	0,660176	Valid		No 29	0,361	0,499286	Valid
No 15	0,361	0,566473	Valid		No 30	0,361	0,631198	Valid

### 2. Realibitas

Nilai cronbac alpha	0,9083
Nilai Acuan	0,7
Keterangan	Reliabel

## Lampiran 9. Surat Izin Penelitian

 **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, 0274-558826, Fax 0274-513092  
Laman: fil.uny.ac.id E-mail: humas\_fil@uny.ac.id

---

Nomor : B/1022/U/N34.16/PT.01.04/2024 10 Juni 2024  
Lamp. : 1 Bendel Proposal  
Hal : Izin Penelitian

**Yth . SMA Negeri 1 Pengasih, Jl. KRT Kertodiningrat, Gn. Gondang, Margosari, Kec. Pengasih,  
Kabupaten Kulon Progo, Daerah Istimewa Yogyakarta 55652**

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

Nama : Muhammad Rizki Ramadhan  
NIM : 20601244050  
Program Studi : Pendidikan Jasmani, Kesehatan, Dan Rekreasi - S1  
Tujuan : Memohon izin mencari data untuk penulisan Tugas Akhir Skripsi (TAS)  
Judul Tugas Akhir : Faktor Penghambat Peserta Didik Dalam Pelaksanaan Pembelajaran Senam  
Lantai SMA Negeri 1 Pengasih Kulon Progo  
Waktu Penelitian : Jumat, 14 Juni 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.

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

Tembusan :  
1. Kepala Layanan Administrasi Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan;  
2. Mahasiswa yang bersangkutan.

## Lampiran 10. Surat Keterangan Penelitian



PEMERINTAH DAERAH DAERAH ISTIMEWA YOGYAKARTA  
DINAS PENDIDIKAN, PEMUDA DAN OLAHRAGA  
BALAI PENDIDIKAN MENENGAH KAB. KULON PROGO  
SMAN 1 PENGASIH  
SMAN 1 PENGASIH  
Alamat : Jalan KRT Kertodiningrat 41 Margosari Pengasih telepon (0274) 773123  
Website : www.sman1pengasih.sch.id Surel : sma1pengasih@yahoo.com

---

**SURAT KETERANGAN**  
Nomor : 400.3.8.10/0745

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama	: EKO MULYADI, S.Si., M.Si.
NIP	: 19750405 200604 1 003
Pangkat/gol ruang	: Pembina Utama Muda /IV/ c
Jabatan	: Kepala Sekolah
Unit kerja	: SMA Negeri 1 Pengasih

menerangkan bahwa:

Nama	: MUHAMMAD RIZKI RAMADHAN
NIM	: 20601244050
Prodi/ Jurusan	: Pendidikan Jasmani, Kesehatan, Dan Rekreasi – S1
Perguruan Tinggi	: Universitas Negeri Yogyakarta

Benar – benar telah melakukan kegiatan penelitian pada tanggal 14 Juni 2024 di SMAN 1 Pengasih Kulon Progo, untuk penulisan Tugas Akhir Skripsi (TAS) dengan judul:

" FAKTOR PENGHAMBAT PESERTA DIDIK DALAM PELAKSANAAN PEMBELAJARAN SENAM LANTAI DI SMA NEGERI 1 PENGASIH KULON PROGO".

Demikian surat keterangan ini kami buat agar dapat dipergunakan sebagaimana mestinya

Dikeluarkan di Kulon Progo  
pada tanggal 12 Juni 2024

  
EKO MULYADI, S.Si., M.Si.  
NIP-19750405 200604 1 003

Lampiran 11. Angket Instrumen Penelitian

**ANGKET PENELITIAN**

Faktor Penghambat Peserta Didik Dalam Pelaksanaan Pembelajaran Senam Lantai  
di SMA Negeri 1 Pengasih Kulon Progo

**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

<b>Faktor Internal</b>					
<b>Fisik</b>					
1.	Kekuatan otot saya kurang baik sehingga sulit melakukan gerakan senam lantai				
2.	Keseimbangan tubuh saya baik sehingga saya dapat melakukan gerakan senam lantai				
3.	Saya memiliki kelentukan tubuh yang baik sehingga bisa melakukan gerakan senam lantai				
4.	Saya memiliki kelentukan tubuh yang baik sehingga bisa melakukan gerakan senam lantai				
5.	Koordinasi tubuh saya kurang baik sehingga tidak dapat memaksimalkan gerakan				
<b>Psikologi</b>					
6.	Saya merasa takut saat melakukan gerakan senam lantai				
7.	Saya merasa percaya diri saat melakukan gerakan senam lantai				
8.	Saya merasa tidak bisa, sehingga dalam melakukan gerakan senam lantai ragu ragu				
9.	Saya merasa memiliki bakat dalam melakukan gerakan senam lantai				

10.	Saya semangat saat pembelajaran senam lantai, karena saya ingin menguasai materinya				
11.	Saat melakukan gerakan senam lantai dilihat teman, saya menjadi tidak bisa				
<b>Faktor Eksternal</b>					
<b>Guru</b>					
12.	Guru menjelaskan materi senam lantai				
13.	Guru mempraktikan/ melakukan gerakan senam lantai dengan baik				
14.	Guru tidak menggunakan media gambar saat menjelaskan, sehingga saya kesulitan				
15.	Guru tidak memberikan bantuan pada saya saat melakukan gerakan senam lantai				
16.	Guru memberikan motivasi supaya saya mau belajar dan berani melakukan gerakan senam lantai				
17.	Materi yang disimpulkan guru bisa saya tangkap sepenuhnya, sehingga saya bisa melakukan gerakan senam lantai				
<b>Sarana Prasarana</b>					
18.	Matras dimiliki sekolah dalam keadaan baik				
19.	Jumlah matras untuk pelaksanaan senam lantai cukup				
20.	Kondisi matras rusak, sehingga tidak nyaman digunakan				
21.	Ruangan yang digunakan sangat cukup untuk pelaksanaan pembelajaran senam lantai				
22.	Matras yang digunakan terbuat dari bahan busa yang nyaman dan aman untuk digunakan.				
23.	Ruangan yang digunakan kotor dan berdebu, sehingga mengganggu saat pembelajaran				
<b>Lingkungan Sekolah</b>					
24.	Ruangan yang digunakan dekat dengan jalan raya sehingga mengganggu konsentrasi				
25.	Ruangan yang digunakan dekat dengan kantin, sehingga saya bersemangat				
26.	Saat pembelajaran ada siswa kelas lain yang melihat sehingga saya merasa terganggu				

27.	Lingkungan yang baik/support menjadikan saya bersemangat				
28.	Dilingkungan sekolah senam lantai sudah terkenal sehingga saya terbiasa dan bisa				

## Lampiran 12. Tabulasi Data dan Data Hasil Penelitian

### 1. Kelas X2

No	PDK	Pencolok										Guru										Siswa										Lingkungan Sekolah										Nilai	Preferensi																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
		P1	P2	P3	P4	P5	P6	P7	P8	P9	P10	P11	P12	P13	P14	P15	P16	P17	P18	P19	P20	P21	P22	P23	P24	P25	P26	P27	P28	P29	P30	P31	P32	P33	P34	P35	P36	P37	P38	P39	P40				P41	P42	P43	P44	P45	P46	P47	P48	P49	P50	P51	P52	P53	P54	P55	P56	P57	P58	P59	P60	P61	P62	P63	P64	P65	P66	P67	P68	P69	P70	P71	P72	P73	P74	P75	P76	P77	P78	P79	P80	P81	P82	P83	P84	P85	P86	P87	P88	P89	P90	P91	P92	P93	P94	P95	P96	P97	P98	P99	P100	P101	P102	P103	P104	P105	P106	P107	P108	P109	P110	P111	P112	P113	P114	P115	P116	P117	P118	P119	P120	P121	P122	P123	P124	P125	P126	P127	P128	P129	P130	P131	P132	P133	P134	P135	P136	P137	P138	P139	P140	P141	P142	P143	P144	P145	P146	P147	P148	P149	P150	P151	P152	P153	P154	P155	P156	P157	P158	P159	P160	P161	P162	P163	P164	P165	P166	P167	P168	P169	P170	P171	P172	P173	P174	P175	P176	P177	P178	P179	P180	P181	P182	P183	P184	P185	P186	P187	P188	P189	P190	P191	P192	P193	P194	P195	P196	P197	P198	P199	P200	P201	P202	P203	P204	P205	P206	P207	P208	P209	P210	P211	P212	P213	P214	P215	P216	P217	P218	P219	P220	P221	P222	P223	P224	P225	P226	P227	P228	P229	P230	P231	P232	P233	P234	P235	P236	P237	P238	P239	P240	P241	P242	P243	P244	P245	P246	P247	P248	P249	P250	P251	P252	P253	P254	P255	P256	P257	P258	P259	P260	P261	P262	P263	P264	P265	P266	P267	P268	P269	P270	P271	P272	P273	P274	P275	P276	P277	P278	P279	P280	P281	P282	P283	P284	P285	P286	P287	P288	P289	P290	P291	P292	P293	P294	P295	P296	P297	P298	P299	P300	P301	P302	P303	P304	P305	P306	P307	P308	P309	P310	P311	P312	P313	P314	P315	P316	P317	P318	P319	P320	P321	P322	P323	P324	P325	P326	P327	P328	P329	P330	P331	P332	P333	P334	P335	P336	P337	P338	P339	P340	P341	P342	P343	P344	P345	P346	P347	P348	P349	P350	P351	P352	P353	P354	P355	P356	P357	P358	P359	P360	P361	P362	P363	P364	P365	P366	P367	P368	P369	P370	P371	P372	P373	P374	P375	P376	P377	P378	P379	P380	P381	P382	P383	P384	P385	P386	P387	P388	P389	P390	P391	P392	P393	P394	P395	P396	P397	P398	P399	P400	P401	P402	P403	P404	P405	P406	P407	P408	P409	P410	P411	P412	P413	P414	P415	P416	P417	P418	P419	P420	P421	P422	P423	P424	P425	P426	P427	P428	P429	P430	P431	P432	P433	P434	P435	P436	P437	P438	P439	P440	P441	P442	P443	P444	P445	P446	P447	P448	P449	P450	P451	P452	P453	P454	P455	P456	P457	P458	P459	P460	P461	P462	P463	P464	P465	P466	P467	P468	P469	P470	P471	P472	P473	P474	P475	P476	P477	P478	P479	P480	P481	P482	P483	P484	P485	P486	P487	P488	P489	P490	P491	P492	P493	P494	P495	P496	P497	P498	P499	P500	P501	P502	P503	P504	P505	P506	P507	P508	P509	P510	P511	P512	P513	P514	P515	P516	P517	P518	P519	P520	P521	P522	P523	P524	P525	P526	P527	P528	P529	P530	P531	P532	P533	P534	P535	P536	P537	P538	P539	P540	P541	P542	P543	P544	P545	P546	P547	P548	P549	P550	P551	P552	P553	P554	P555	P556	P557	P558	P559	P560	P561	P562	P563	P564	P565	P566	P567	P568	P569	P570	P571	P572	P573	P574	P575	P576	P577	P578	P579	P580	P581	P582	P583	P584	P585	P586	P587	P588	P589	P590	P591	P592	P593	P594	P595	P596	P597	P598	P599	P600	P601	P602	P603	P604	P605	P606	P607	P608	P609	P610	P611	P612	P613	P614	P615	P616	P617	P618	P619	P620	P621	P622	P623	P624	P625	P626	P627	P628	P629	P630	P631	P632	P633	P634	P635	P636	P637	P638	P639	P640	P641	P642	P643	P644	P645	P646	P647	P648	P649	P650	P651	P652	P653	P654	P655	P656	P657	P658	P659	P660	P661	P662	P663	P664	P665	P666	P667	P668	P669	P670	P671	P672	P673	P674	P675	P676	P677	P678	P679	P680	P681	P682	P683	P684	P685	P686	P687	P688	P689	P690	P691	P692	P693	P694	P695	P696	P697	P698	P699	P700	P701	P702	P703	P704	P705	P706	P707	P708	P709	P710	P711	P712	P713	P714	P715	P716	P717	P718	P719	P720	P721	P722	P723	P724	P725	P726	P727	P728	P729	P730	P731	P732	P733	P734	P735	P736	P737	P738	P739	P740	P741	P742	P743	P744	P745	P746	P747	P748	P749	P750	P751	P752	P753	P754	P755	P756	P757	P758	P759	P760	P761	P762	P763	P764	P765	P766	P767	P768	P769	P770	P771	P772	P773	P774	P775	P776	P777	P778	P779	P780	P781	P782	P783	P784	P785	P786	P787	P788	P789	P790	P791	P792	P793	P794	P795	P796	P797	P798	P799	P800	P801	P802	P803	P804	P805	P806	P807	P808	P809	P810	P811	P812	P813	P814	P815	P816	P817	P818	P819	P820	P821	P822	P823	P824	P825	P826	P827	P828	P829	P830	P831	P832	P833	P834	P835	P836	P837	P838	P839	P840	P841	P842	P843	P844	P845	P846	P847	P848	P849	P850	P851	P852	P853	P854	P855	P856	P857	P858	P859	P860	P861	P862	P863	P864	P865	P866	P867	P868	P869	P870	P871	P872	P873	P874	P875	P876	P877	P878	P879	P880	P881	P882	P883	P884	P885	P886	P887	P888	P889	P890	P891	P892	P893	P894	P895	P896	P897	P898	P899	P900	P901	P902	P903	P904	P905	P906	P907	P908	P909	P910	P911	P912	P913	P914	P915	P916	P917	P918	P919	P920	P921	P922	P923	P924	P925	P926	P927	P928	P929	P930	P931	P932	P933	P934	P935	P936	P937	P938	P939	P940	P941	P942	P943	P944	P945	P946	P947	P948	P949	P950	P951	P952	P953	P954	P955	P956	P957	P958	P959	P960	P961	P962	P963	P964	P965	P966	P967	P968	P969	P970	P971	P972	P973	P974	P975	P976	P977	P978	P979	P980	P981	P982	P983	P984	P985	P986	P987	P988	P989	P990	P991	P992	P993	P994	P995	P996	P997	P998	P999	P1000	P1001	P1002	P1003	P1004	P1005	P1006	P1007	P1008	P1009	P1010	P1011	P1012	P1013	P1014	P1015	P1016	P1017	P1018	P1019	P1020	P1021	P1022	P1023	P1024	P1025	P1026	P1027	P1028	P1029	P1030	P1031	P1032	P1033	P1034	P1035	P1036	P1037	P1038	P1039	P1040	P1041	P1042	P1043	P1044	P1045	P1046	P1047	P1048	P1049	P1050	P1051	P1052	P1053	P1054	P1055	P1056	P1057	P1058	P1059	P1060	P1061	P1062	P1063	P1064	P1065	P1066	P1067	P1068	P1069	P1070	P1071	P1072	P1073	P1074	P1075	P1076	P1077	P1078	P1079	P1080	P1081	P1082	P1083	P1084	P1085	P1086	P1087	P1088	P1089	P1090	P1091	P1092	P1093	P1094	P1095	P1096	P1097	P1098	P1099	P1100	P1101	P1102	P1103	P1104	P1105	P1106	P1107	P1108	P1109	P1110	P1111	P1112	P1113	P1114	P1115	P1116	P1117	P1118	P1119	P1120	P1121	P1122	P1123	P1124	P1125	P1126	P1127	P1128	P1129	P1130	P1131	P1132	P1133	P1134	P1135	P1136	P1137	P1138	P1139	P1140	P1141	P1142	P1143	P1144	P1145	P1146	P1147	P1148	P1149	P1150	P1151	P1152	P1153	P1154	P1155	P1156	P1157	P1158	P1159	P1160	P1161	P1162	P1163	P1164	P1165	P1166	P1167	P1168	P1169	P1170	P1171	P1172	P1173	P1174	P1175	P1176	P1177	P1178	P1179	P1180	P1181	P1182	P1183	P1184	P1185	P1186	P1187	P1188	P1189	P1190	P1191	P1192	P1193	P1194	P1195	P1196	P1197	P1198	P1199	P1200	P1201	P1202	P1203	P1204	P1205	P1206	P1207	P1208	P1209	P1210	P1211	P1212	P1213	P1214	P1215	P1216	P1217	P1218	P1219	P1220	P1221	P1222	P1223	P1224	P1225	P1226	P1227	P1228	P1229	P1230	P1231	P1232	P1233	P1234	P1235	P1236	P1237	P1238	P1239	P1240	P1241	P1242	P1243	P1244	P1245	P1246	P1247	P1248	P1249	P1250	P1251	P1252	P1253	P1254	P1255	P1256	P1257	P1258	P1259	P1260	P1261	P1262	P1263	P1264	P1265	P1266	P1267	P1268	P1269	P1270	P1271	P1272	P1273	P1274	P1275	P1276	P1277	P1278	P1279	P1280	P1281	P1282	P1283	P1284	P1285	P1286	P1287	P1288	P1289	P1290	P1291	P1292	P1293	P1294	P1295	P1296	P1297	P1298	P1299	P1300	P1301	P1302	P1303	P1304	P1305	P1306	P1307	P1308	P1309	P1310	P1311	P1312	P1313	P1314	P1315	P1316	P1317	P1318	P1319	P1320	P1321	P1322	P1323	P1324	P1325	P1326	P1327	P1328	P1329	P1330	P1331	P1332	P1333	P1334	P1335	P1336	P1337	P1338	P1339	P1340	P1341	P1342	P1343	P1344	P1345	P1346	P1347	P1348	P1349	P1350	P1351	P1352	P1353	P1354	P1355	P1356	P1357	P1358	P1359	P1360	P1361	P1362	P1363	P1364	P1365	P1366	P1367	P1368	P1369	P1370	P1371	P1372	P1373	P1374	P1375	P1376	P1377	P1378	P1379	P1380	P1381	P1382	P1383	P1384	P1385	P1386	P1387	P1388	P1389	P1390	P1391	P1392	P1393	P1394	P1395	P1396	P1397	P1398	P1399	P1400	P1401	P1402	P1403	P1404	P1405	P1406	P1407	P1408	P1409	P1410	P1411	P1412	P1413	P1414	P1415	P1416	P1417	P1418	P1419	P1420	P1421	P1422	P1423	P1424	P1425	P1426	P1427	P1428	P1429	P1430	P1431	P1432	P1433	P1434	P1435	P1436	P1437	P1438	P1439	P1440	P1441	P1442

### 3. Kelas X4

	P1	P2	P3	P4	P5	P6	P7	P8	P9	P10	P11	P12	P13	P14	P15	P16	P17	P18	P19	P20	P21	P22	P23	P24	P25	P26	P27	P28	total		
57	3	2	3	2	3	2	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	75	R	
58	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	4	4	3	4	3	3	4	4	4	3	93	T	
59	4	4	4	4	2	2	2	2	2	2	4	2	4	2	2	2	2	4	3	3	3	3	4	4	4	2	2	4	82	T	
60	3	2	3	3	2	2	2	2	2	2	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	2	3	74	R	
61	3	4	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	4	4	4	3	3	3	4	3	3	3	89	T	
62	4	4	4	3	2	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	4	4	4	4	4	3	3	4	3	1	3	92	T	
63	3	3	3	3	2	2	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	76	R	
64	2	2	2	3	2	2	2	3	2	3	3	3	3	3	2	3	4	4	4	4	4	4	3	3	4	3	2	3	82	S	
65	3	3	3	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	2	2	2	3	3	3	3	3	4	2	2	3	2	2	2	70	R	
66	3	3	3	2	2	2	3	3	2	2	3	2	3	3	2	3	2	3	3	3	3	3	3	2	4	2	2	2	73	R	
67	3	3	3	2	2	2	2	2	2	1	3	2	2	3	2	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	69	R	
68	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	2	62	SR	
69	3	2	3	2	3	2	3	3	2	3	2	3	2	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	73	R	
70	3	3	3	2	2	2	3	2	2	2	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	75	R	
71	4	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	4	4	4	3	4	3	4	3	93	T	
72	3	2	3	2	2	2	3	3	2	2	3	3	3	3	3	2	2	4	4	4	4	4	3	3	3	2	2	2	70	R	
73	2	1	1	1	4	1	3	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	3	3	3	4	4	1	1	1	1	1	1	45	SR	
74	3	3	3	3	1	3	3	3	3	2	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	2	3	80	S	
75	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	4	3	3	3	4	3	3	3	3	4	3	89	T	
76	3	3	3	3	2	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	81	S	
77	4	4	4	3	2	3	3	3	3	3	4	4	4	3	3	3	3	4	4	4	4	4	3	3	4	4	2	3	95	T	
78	3	3	3	3	2	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	80	S	
79	3	3	3	3	4	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	4	4	3	3	4	3	4	3	92	T	
80	4	3	3	4	1	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	1	4	84	S	
81	3	3	3	3	2	3	3	2	2	2	2	3	2	2	2	3	2	4	3	4	4	3	2	4	4	3	2	3	78	R	

### 4. Kelas X5

	P1	P2	P3	P4	P5	P6	P7	P8	P9	P10	P11	P12	P13	P14	P15	P16	P17	P18	P19	P20	P21	P22	P23	P24	P25	P26	P27	P28	total		
82	3	3	2	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	2	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	80	S	
83	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	4	3	4	4	4	3	3	4	3	4	4	3	3	3	3	3	4	93	T	
84	3	3	3	3	4	3	3	4	1	3	3	4	3	1	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	83	S	
85	2	2	3	2	3	3	3	3	2	2	4	4	3	2	3	3	2	2	3	4	4	3	2	2	3	2	3	3	77	R	
86	4	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	4	4	3	4	3	3	3	3	3	3	3	4	3	91	T	
87	3	3	3	3	4	4	3	3	4	3	3	4	4	4	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	93	T	
88	3	3	4	3	3	4	4	3	4	4	4	4	3	4	3	3	4	3	3	3	3	4	3	3	4	3	3	3	95	T	
89	3	3	2	3	3	3	3	3	2	3	3	3	2	2	2	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	79	R	
90	2	2	2	2	3	3	3	3	2	3	3	3	3	2	2	2	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	76	R	
91	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	4	3	3	3	3	4	4	4	3	3	3	3	4	3	3	91	T	
92	3	3	3	3	4	3	4	4	3	3	4	4	4	3	3	3	3	3	4	4	3	3	4	4	4	3	3	3	95	T	
93	3	2	2	3	4	3	4	3	3	3	3	3	3	2	1	1	1	2	3	3	3	3	2	2	2	2	3	3	72	R	
94	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	2	2	1	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	76	R	
95	3	3	2	3	4	3	3	4	1	4	3	4	3	1	3	3	3	2	2	4	4	4	3	3	3	3	3	3	84	S	
96	4	3	3	3	3	3	3	3	2	4	4	4	2	1	4	4	4	4	4	4	4	4	2	4	4	4	4	4	96	T	
97	3	2	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	2	2	4	4	4	3	2	3	2	3	4	4	80	S	
98	3	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	1	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	107	ST	
99	4	3	3	3	3	3	3	4	4	3	4	3	3	3	4	3	4	3	4	4	4	3	4	4	3	4	3	4	97	T	
100	4	4	4	3	3	4	3	3	3	3	3	4	3	3	3	4	3	4	4	3	4	3	4	4	3	3	3	4	96	T	
101	4	3	3	3	4	3	4	3	4	3	4	4	3	4	3	3	4	3	4	3	3	3	4	3	3	4	3	3	95	T	
102	4	3	3	4	3	4	4	3	4	4	4	3	4	3	3	4	3	4	4	3	4	3	3	4	3	3	4	4	99	ST	
103	4	4	3	3	4	3	3	4	3	3	3	3	4	4	4	3	4	3	3	4	3	2	3	3	2	4	3	3	92	T	
104	4	3	4	4	4	3	3	4	4	4	4	3	4	4	3	4	3	4	3	4	3	3	4	2	3	3	4	4	99	ST	



## 5. Kelas X1

	P1	P2	P3	P4	P5	P6	P7	P8	P9	P10	P11	P12	P13	P14	P15	P16	P17	P18	P19	P20	P21	P22	P23	P24	P25	P26	P27	P28	total	
105	3	3	2	2	3	2	3	3	3	2	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	2	77	R
106	3	3	2	2	2	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	79	S
107	4	3	3	3	4	4	3	3	4	4	3	3	3	3	3	4	4	3	3	3	4	3	4	3	4	3	3	3	94	T
108	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	2	81	S
109	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	3	3	2	2	3	3	2	3	3	3	3	2	3	3	3	68	ST
110	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	2	3	3	2	3	3	2	3	3	2	3	3	2	3	3	2	77	R
111	3	4	3	3	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	4	3	4	90	T
112	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	4	4	3	4	4	3	3	4	4	4	3	3	4	3	94	T
113	4	3	3	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	4	3	4	4	4	3	3	4	3	3	3	4	94	T
114	3	3	3	3	2	2	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	2	3	3	2	77	R
115	2	2	3	2	3	3	3	2	2	3	2	3	3	3	3	2	2	3	3	2	3	3	3	3	2	3	3	2	72	R
116	3	3	2	3	2	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	2	3	3	3	78	R
117	3	3	2	2	3	2	3	3	2	2	3	3	3	2	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	2	3	3	2	75	R
118	3	3	2	3	2	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	2	3	3	3	76	R
119	3	3	2	2	3	2	3	2	3	2	3	3	3	2	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	2	3	3	2	75	R
120	3	2	2	2	3	2	3	3	2	2	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	2	75	R
121	3	3	2	2	3	2	3	2	2	2	3	3	3	2	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	2	3	3	3	75	R
122	2	2	2	2	3	3	3	3	2	3	2	3	2	3	3	2	3	3	3	2	3	3	3	3	2	3	3	3	73	R
123	3	2	2	2	2	2	2	2	3	3	2	3	2	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	2	3	3	3	72	R
124	3	3	2	2	3	2	3	3	2	2	3	3	3	2	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	2	3	3	2	75	R
125	3	3	2	2	2	3	3	3	3	3	2	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	80	S
126	3	3	2	2	3	3	3	3	2	3	2	2	2	2	2	3	3	3	3	2	2	3	3	3	2	3	3	2	72	R
127	3	2	2	2	2	2	2	2	3	3	2	2	2	3	3	3	2	2	3	3	2	3	3	3	2	3	3	2	69	R
128	3	3	2	2	3	2	3	3	2	2	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	2	76	R
129	2	2	2	2	3	2	3	3	2	2	3	3	3	2	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	2	3	3	2	72	R
130	3	2	2	2	4	3	4	2	3	2	2	3	2	3	3	2	3	2	3	3	2	2	3	3	2	3	3	3	74	R
131	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	4	3	4	3	4	3	3	4	3	3	4	3	4	2	3	4	3	91	T
132	2	2	2	3	4	3	4	4	3	3	3	4	3	3	4	4	3	4	4	4	3	3	3	2	3	4	4	3	91	T
133	3	2	2	2	3	2	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	2	3	3	3	2	3	2	74	R
134	3	3	3	3	4	4	4	4	3	4	3	4	4	3	4	3	4	3	4	3	4	4	4	4	3	4	3	3	98	T

### Lampiran 13. Dokumentasi Pengambilan Data

1. Gambar Uji Validitas, dibawah ini adalah benar dokumentasi pada saat pengambilan uji instrument pada kelas X1.



2. Dokumentasi uji Validitas, dibawah ini adalah dokumentasi pembicaraan singkat terhadap ketua kelas di SMA Negeri 1 Pengasih Kulon Progo seelum uji instrumen dimulai pada kelas X1.



3. Dokumentasi uji instrument, dibawah ini adalah dokumentasi saat berlangsungnya proses pengambilan data uji instrument.



4. Dokumentasi penelitian, dibawah ini adalah dokumentasi pada saat pengambilan data penelitian.



5. Dokumentasi penelitian, dibawah ini adalah dokumentasi pengambilan data dikelas yang berbeda.



6. Dokumentasi penelitian, Dibawah ini adalah dokemntasi saat pengumpulan data penelitian di kelas yang berbeda.



7. Dibawah ini adalah dokumentasi pada saat pengambilan surat balasam penelitian di SMA Negeri 1 Pengasih Kulon progo

