

**FAKTOR PENGHAMBAT PESERTA DIDIK KELAS VII DI SMP  
NEGERI 3 SEWON BANTUL YOGYAKARTA DALAM  
PEMBELAJARAN SIKAP LILIN**

**TUGAS AKHIR SKRIPSI**

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



Oleh  
Alvira Ajitya Agustien  
15601241036

**PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN  
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA  
2020**

## **LEMBAR PERSETUJUAN**

Tugas Akhir Skripsi dengan Judul

### **FAKTOR PENGHAMBAT PESERTA DIDIK KELAS VII DI SMP NEGERI 3 SEWON BANTUL YOGYAKARTA DALAM PEMBELAJARAN SIKAP LILIN**

Disusun oleh:

Alvira Ajitya Agustien  
NIM 15601241036

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

Yogyakarta 2 Januari 2020

Mengetahui,

Ketua Jurusan POR



Dr. Jaka Sunardi, M.Kes.  
NIP. 196107311990011001

Diketahui,

Dosen Pembimbing TAS



Dra. Farida Mulyaningsih M.Kes.  
NIP. 196307141988122001

## **SURAT PERNYATAAN**

Saya yang bertandatangan di bawah ini:

Nama : Alvira Ajitya Agustien

NIM : 15601241036

Program Studi : Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi

Judul TAS : Faktor Penghambat Peserta Didik kelas VII di SMP Negeri 3

Sewon Bantul Yogyakarta dalam Pembelajaran Sikap Lilin

Dengan ini menyatakan bahwa skripsi ini benar-benar karya saya sendiri.

Sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya atau pendapat yang ditulis atau diterbitkan orang lain kecuali sebagai acuan atau kutipan dengan mengikuti tata tulis penulisan karya ilmiah yang telah lazim. Tanda tangan dosen penguji yang tertera dalam halaman pengesahan adalah asli, jika tidak asli saya siap menerima sanksi ditunda periode berikutnya.

Yogyakarta, 2 Januari 2020

Yang menyatakan,

  
Alvira Ajitya Agustien  
NIM. 15601241036

## HALAMAN PENGESAHAN

Tugas Akhir Skripsi

### FAKTOR PENGHAMBAT PESERTA DIDIK KELAS VII DI SMP NEGERI 3 SEWON BANTUL YOGYAKARTA DALAM PEMBELAJARAN SIKAP LILIN

Disusun oleh:  
Alvira Ajitya Agustien  
15601241036

Telah dipertahankan di depan Tim Penguji Tugas Akhir Skripsi Program Studi  
Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan  
Universitas Negeri Yogyakarta

Pada tanggal, 10 Januari 2020

Nama/Jabatan

Tanda Tangan

Tanggal

Dra. Farida Mulyaningsih, M.Kes  
Ketua Penguji/Pembimbing

24/01/2020

Dra. Sri Mawarti, M.Pd  
Sekretaris Penguji

23/01/2020

Prof. Dr. Pamuji Sukoco, M.Pd  
Penguji I (Utama)

22 - 01 - 2020

Yogyakarta, Januari 2020  
Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta  
Dekan,



Prof. Dr. Sumaryanto, M.Kes.  
19650301 199001 1 001

## **MOTTO**

1. Lakukan hari ini lebih baik daripada kemarin, dan lakukan hari esok lebih baik dari hari ini (Penulis).
2. Jika kejahanan di balas kejahanan, maka itu adalah dendam. Jika kebaikan dibalas kebaikan itu adalah perkara biasa. Jika kebaikan dibalas kejahanan, itu adalah zalim. Tapi jika kejahanan dibalas kebaikan, itu adalah mulia dan terpuji. (La Roche).
3. Bagian terbaik dari hidup seseorang adalah perbuatan-perbuatan baiknya dan kasihnya yang tidak diketahui orang lain (William Wordsworth).
4. Orang-orang yang sukses telah belajar membuat diri mereka melakukan hal yang harus dikerjakan ketika hal itu memang harus dikerjakan, entah mereka menyukainya atau tidak (Aldus Huxley).
5. Tiadanya keyakinanlah yang membuat orang takut menghadapi tantangan, dan saya percaya pada diri saya sendiri (Muhammad Ali).
6. Bukan keberuntungan yang membuatmu bijak, namun kebijakan mulah yang membuatmu beruntung (Penulis).

## **PERSEMBAHAN**

Dengan mengucapkan rasa syukur dan terima kasih kepada Allah SWT, dapat terselesaikan sebuah karya sederhana ini saya persembahkan kepada:

1. Kedua orang tua tercinta yaitu Bapak Winoto Aji dan Ibu Neny Sutianingsih yang telah memberikan kasih sayang, doa, dan motivasi. Semoga diberikan kesehatan dan selalu dalam lindungan Allah SWT.  
Aamiin
2. Kedua kakak perempuan yaitu Adinda Ajitya Ferina dan Anienditha Ajitya yang selalu memberikan semangat, dukungan, serta doa. Semoga Allah SWT selalu melindungi dan memudahkan urusan kalian. Aamiin
3. Semua teman yang telah membantu dan memberikan semangat kepada saya. Semoga diberikan kesehatan, di mudahkan urusannya, dan selalu dalam lindungan Allah SWT. Aamiin

**FAKTOR PENGHAMBAT PESERTA DIDIK KELAS VII DI SMP  
NEGERI 3 SEWON BANTUL YOGYAKARTA DALAM  
PEMBELAJARAN SIKAP LILIN**

**Oleh:**

Alvira Ajitya Agustien  
NIM. 15601241036

**ABSTRAK**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui faktor penghambat peserta didik kelas VII di SMP Negeri 3 Sewon Bantul Yogyakarta dalam pembelajaran sikap lilin.

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kualitatif. *Setting* penelitian ini dilakukan di SMP Negeri 3 Sewon Bantul Yogyakarta. Subjek dan sumber data dalam penelitian ini adalah 15 peserta didik kelas VII SMP Negeri 3 Sewon Bantul Yogyakarta yang memiliki faktor penghambat dalam pembelajaran sikap lilin. Teknik analisis data pada penelitian ini menggunakan teknik analisis data kualitatif model Miles dan Huberman. Teknik analisis data Miles dan Huberman meliputi: pengumpulan data, reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan.

Data hasil penelitian menunjukkan bahwa faktor penghambat peserta didik kelas VII di SMP Negeri 3 Sewon Bantul Yogyakarta dalam pembelajaran sikap lilin, dipengaruhi oleh beberapa faktor yaitu: (1) Faktor internal kurang baik, dikarenakan peserta didik ada yang sedang sakit, berat badan yang berlebih, merasa tidak nyaman karena membuat badan menjadi sakit dan pegal-pegal, peserta didik merasa kurang tertarik mengikuti pembelajaran sikap lilin, dan takut mengalami cedera saat melakukan gerakan sikap lilin. (2) Faktor eksternal kurang baik, dikarenakan peserta didik lebih menyukai olahraga permainan, peserta didik merasa kesulitan saat melakukan gerakan sikap lilin, guru tidak menggunakan media dan sarana prasarana yang tepat untuk pembelajaran sikap lilin terutama pada saat praktek dihall dan guru tidak memberikan contoh dari tiap tahapan gerakan sikap lilin.

Kata kunci: *Faktor Penghambat, Sikap Lilin, SMP Negeri 3 Sewon Bantul Yogyakarta*

## **KATA PENGANTAR**

Puji syukur kehadirat Tuhan Yang Maha Esa yang telah melimpahkan segala Rahmat, Hidayah, serta Karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan Tugas Akhir Skripsi dengan judul “Faktor Penghambat Peserta Didik kelas VII di SMP Negeri 3 Sewon Bantul Yogyakarta dalam Pembelajaran Sikap Lilin”.

Penulisan Tugas Akhir Skripsi ini dapat terselesaikan berkat bantuan, pengarahan, bimbingan dari berbagai pihak. Untuk itu penulis menyampaikan ucapan terima kasih kepada pihak-pihak yang telah mendukung sehingga penulisan Tugas Akhir Skripsi ini dapat terselesaikan, kepada yang terhormat:

1. Ibu Dra. Farida Mulyaningsih, M.Kes., selaku Dosen Pembimbing Tugas Akhir Skripsi yang telah memberikan bimbingan, semangat, serta saran selama penyusunan Tugas Akhir Skripsi ini.
2. Sekretaris dan Penguji yang sudah memberikan koreksi perbaikan secara komprehensif terhadap Tugas Akhir Skripsi ini.
3. Bapak Yudanto, S.Pd. Jas. M.Pd. selaku Dosen Pembimbing Akademik yang telah memberikan bimbingan dan arahan selama kegiatan perkuliahan.
4. Bapak Dr. Jaka Sunardi, M.Kes selaku Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga dan Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan

Rekreasi yang telah memberikan bantuan dan fasilitas selama proses penyusunan pra proposal sampai dengan selesainya Tugas Akhir Skripsi ini.

5. Bapak Prof. Dr. Sumaryanto, M.Kes selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan yang telah memberikan persetujuan pelaksanaan Tugas Akhir Skripsi.
6. Bapak Drs. Sarimin, M.Pd selaku Kepala Sekolah SMP Negeri 3 Sewon yang telah memberikan izin dan bantuan dalam pelaksanaan Tugas Akhir Skripsi.
7. Segenap Bapak Ibu guru, staff, serta peserta didik SMP Negeri 3 Sewon yang telah memberikan izin dan bantuan dalam proses penelitian Tugas Akhir Skripsi ini.
8. Semua pihak, secara langsung maupun tidak langsung, yang tidak dapat disebutkan atas bantuan dan perhatiannya selama penyusunan Tugas Akhir Skripsi ini.

Demikian skripsi ini disusun. Disadari bahwa penulisan skripsi ini masih banyak kekurangan. Oleh karena itu, saran dan kritik yang bersifat membangun sangat diharapkan demi kelengkapan penulisan skripsi yang lebih baik. Semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi semua pihak.

Yogyakarta, 2 Januari 2020  
Peneliti,



Alvira Ajitya Agustien  
NIM. 15601241036

## DAFTAR ISI

Halaman

<b>HALAMAN JUDUL .....</b>	<b>i</b>
<b>HALAMAN PERSETUJUAN .....</b>	<b>ii</b>
<b>HALAMAN PERNYATAAN .....</b>	<b>iii</b>
<b>HALAMAN PENGESAHAN .....</b>	<b>iv</b>
<b>HALAMAN MOTTO .....</b>	<b>v</b>
<b>HALAMAN PERSEMBAHAN .....</b>	<b>vi</b>
<b>ABSTRAK .....</b>	<b>vii</b>
<b>KATA PENGANTAR .....</b>	<b>viii</b>
<b>DAFTAR ISI .....</b>	<b>x</b>
<b>DAFTAR TABEL .....</b>	<b>xii</b>
<b>DAFTAR GAMBAR .....</b>	<b>xiii</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN .....</b>	<b>xiv</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN</b>	
A. Latar Belakang Masalah .....	1
B. Identifikasi Masalah .....	7
C. Fokus Masalah .....	7
D. Rumusan Masalah .....	8
E. Tujuan Penelitian .....	8
F. Manfaat Penelitian .....	8
<b>BAB II LANDASAN PUSTAKA</b>	
A. Kajian Pustaka .....	10
1. Faktor Penghambat dalam Pembelajaran .....	10
2. Pembelajaran PJOK .....	19
3. Hakikat Senam Lantai .....	25
4. Karakteristik Sekolah dan Peserta Didik SMP .....	33
B. Kajian Penelitian yang Relevan .....	38
C. Kerangka Berpikir .....	40
D. Pertanyaan Penelitian .....	42

### **BAB III METODE PENELITIAN**

A. Pendekatan Penelitian .....	43
B. <i>Setting</i> Penelitian .....	43
C. Sumber Data .....	44
D. Instrumen Penelitian dan Teknik Pengumpulan Data .....	44
E. Keabsahan Data .....	47
F. Analisis Data .....	51

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

A. Deskripsi Hasil Penelitian .....	55
1. Profil SMP Negeri 3 Sewon Bantul .....	55
2. Penyajian Hasil Penelitian .....	61
B. Pembahasan .....	70
C. Keterbatasan Penelitian .....	75

### **BAB V KESIMPULAN DAN SARAN**

A. Kesimpulan .....	77
B. Implikasi .....	78
C. Saran .....	79

**DAFTAR PUSTAKA .....** 80

**LAMPIRAN .....** 83

## **DAFTAR GAMBAR**

	Halaman
Gambar 1. Tampilan Sikap Lilin .....	30
Gambar 2. Latihan Sikap Lilin .....	31
Gambar 3. Kesalahan saat melakukan Sikap Lilin .....	32
Gambar 4. Alur Kerangka Berpikir .....	41
Gambar 5. Teknik Pengumpulan Data .....	48
Gambar 6. Komponen dalam Analisis Data .....	52
Gambar 7. Denah SMP Negeri 3 Sewon Bantul Yogyakarta .....	55

## **DAFTAR TABEL**

	Halaman
Tabel 1. Kompetensi Inti kelas VII .....	24
Tabel 2. Kompetensi Dasar kelas VII .....	24
Tabel 3. Kisi-kisi Pedoman Observasi .....	45
Tabel 4. Kisi-kisi Pedoman Wawancara Peserta Didik .....	46
Tabel 5. Kisi-kisi Pedoman Wawancara Guru .....	47
Tabel 6. Kesimpulan Hasil Wawancara Faktor Internal .....	66
Tabel 7. Kesimpulan Hasil Wawancara Faktor Eksternal .....	70

## **DAFTAR LAMPIRAN**

	Halaman
Lampiran 1. Surat Pembimbing Proposal TAS .....	84
Lampiran 2. Kartu Bimbingan TAS .....	85
Lampiran 3. Surat Izin Penelitian dari Fakultas .....	86
Lampiran 4. Surat Izin Penelitian dari Badan Perencanaan Pembangunan Daerah .....	87
Lampiran 5. Surat Keterangan Penelitian dari Sekolah .....	88
Lampiran 6. Hasil Wawancara saat Observasi .....	89
Lampiran 7. Pedoman Wawancara untuk Peserta Didik .....	92
Lampiran 8. Pedoman Wawancara untuk Guru .....	94
Lampiran 9. Hasil Wawancara Peserta Didik .....	96
Lampiran 10. Hasil Wawancara Guru .....	112
Lampiran 11. Daftar Nilai Peserta Didik .....	114
Lampiran 12. RPP Pembelajaran Sikap Lilin .....	118
Lampiran 13. Dokumentasi .....	139

## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

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

Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (PJOK) merupakan proses pembelajaran yang memanfaatkan aktivitas fisik untuk menghasilkan kualitas individu yang baik dalam hal fisik, mental, serta emosional. PJOK merupakan mata pelajaran yang wajib ditempuh peserta didik di sekolah. Pendidikan Jasmani menurut Suryobroto (2004: 16), menyatakan pendidikan jasmani adalah suatu proses pembelajaran yang didesain untuk meningkatkan kebugaran jasmani, mengembangkan keterampilan motorik, pengetahuan dan perilaku hidup aktif, dan sikap positif melalui kegiatan jasmani.

Dalam Depdiknas (2006: 703) tentang ruang lingkup pendidikan jasmani meliputi: permainan dan olahraga, aktivitas pengembangan, aktivitas senam, aktivitas ritmik, aktivitas air atau akuatik dan pendidikan luar kelas. PJOK memiliki banyak bidang kajian, di antaranya adalah aquatik, atletik, permainan net, dan gymnastik (senam). Pada materi PJOK saat ini kebanyakan sudah menggunakan kurikulum 2013, namun masih ada beberapa sekolah yang masih menggunakan kurikulum KTSP. Kurikulum 2013 merupakan kurikulum terbaru dan sebagai pedoman dasar dalam proses pembelajaran, serta dalam kurikulum ini peserta didik dituntut untuk dapat mencari materi sendiri dan aktif dalam proses pembelajaran, berbeda jika dibandingkan dengan kurikulum sebelumnya yaitu KTSP.

Salah satu materi yang diajarkan di sekolah menengah pertama (SMP) dan sesuai dengan kurikulum 2013 adalah senam lantai yang merupakan ruang lingkup dari aktivitas senam. Menurut Mahendra (2001: 3) menjelaskan bahwa senam dapat diartikan sebagai suatu latihan tubuh pada lantai atau pada alat yang dirancang khusus untuk meningkatkan daya tahan, kelentukan, kekuatan, kelincahan, koordinasi, dan kontrol tubuh. Sedangkan senam lantai sendiri merupakan suatu istilah bebas, karena saat melakukan gerakan tidak menggunakan benda atau perkakas lainnya dan gerakan senamnya dilakukan diatas matras yang datar. Menurut Mahendra (2001: 5) senam lantai adalah suatu bentuk ketangkasan yang dilakukan di matras dan tidak menggunakan peralatan khusus.

Gerakan dasar dalam senam lantai menurut Kurniawan (2012: 37) adalah gerakan guling depan, guling belakang, teknik kayang, sikap lilin, gerakan meroda, dan guling lenting. Pembagian gerakan senam lantai yang sesuai dengan kurikulum 2013 untuk sekolah menengah pertama (SMP) kelas VII yaitu guling depan, guling belakang, sikap lilin, dan kayang. Senam lantai juga memiliki berbagai manfaat, namun dalam melakukan gerakan senam lantai juga harus memerlukan keterampilan gerak, keberanian, dan konsentrasi yang tinggi. Sikap lilin merupakan gerakan yang dibuat dari gerakan awal tidur terlentang, lalu mengangkat kedua kaki (rapat) lurus ke atas dengan kedua tangan menopang pinggang. Hal ini yang membuat peserta didik di SMP Negeri 3 Sewon tidak menggemari materi senam lantai, terutama gerakan sikap lilin pada peserta didik kelas VII karena gerakan ini dianggap terlalu sederhana dan mudah, namun masih

ada peserta didik yang sulit melakukan gerakan sikap lilin ini karena kurangnya keseimbangan dan pemahaman materi sehingga melakukan kesalahan.

Pada saat melakukan observasi yang bertepatan pada pembelajaran senam lantai sikap lilin, peserta didik terlihat kurang tertarik dalam pembelajaran sikap lilin dikarenakan ada beberapa faktor yang kurang mendukung dalam pembelajaran sikap lilin tersebut. Sarana dan prasarana sekolah yang digunakan untuk menunjang proses pembelajaran terutama pembelajaran PJOK masih kurang. Pembelajaran senam lantai memerlukan sarana yang khusus seperti hall senam, matras, dan segala perlengkapan yang diperlukan dalam belajar senam. Berdasarkan hasil observasi di SMP Negeri 3 Sewon Bantul Yogyakarta belum memiliki hall senam dan menggunakan matras yang tipis serta berbentuk seperti *puzzle* yang saling berkaitan sehingga cukup keras bagi peserta didik saat melakukan gerakan sikap lilin. Akibat hal tersebut, pembelajaran menjadi tidak efektif dan efisien, karena peserta didik jadi menunggu giliran untuk mempraktikkan sikap lilin. Bahkan ada pula peserta didik yang duduk dan berteduh menunggu giliran tiba untuk mempraktikkan senam gerakan sikap lilin. Selain itu peran guru juga sangat berpengaruh dalam pembelajaran sikap lilin karena peran guru untuk mengawasi gerakan peserta didik yang mempraktikkan senam lantai (sikap lilin) sangat penting. Tingkat resiko yang tinggi yang membuat pengawasan guru sangat penting, karena gerakan senam lantai khususnya sikap lilin harus memiliki konsentrasi yang lebih dan memiliki keseimbangan tubuh yang baik. Jika ada peserta didik yang cedera, guru langsung dengan cepat memberikan pertolongan pertama untuk mengurangi terjadinya

resiko cedera. Gerakan yang menuntut keahlian dalam keseimbangan tubuh dan tidak sedikit peserta didik yang banyak melakukan gerakan yang kurang benar dan membahayakan peserta didik tersebut. Peran guru juga penting untuk memperbaiki gerakan sikap lilin peserta didik yang belum baik dalam melakukannya.

Pada kenyataannya, guru kurang membuat alat yang menarik untuk pembelajaran sikap lilin, guru juga hanya menggunakan media gambar berupa video yang ditayangkan menggunakan LCD pada saat menjelaskan materi dikelas namun tidak semua LCD dapat digunakan dengan baik (hanya muncul satu warna saja atau tidak jelas) dan guru tidak menggunakan media apapun pada saat dilapangan padahal tingkat pemahaman dan daya ingat peserta didik berbeda-beda, serta guru tidak memberikan contoh secara langsung praktik sikap lilin yang akan diajarkan karena dianggap peserta didik sudah pernah melakukan gerakan sikap lilin pada saat di SD (Sekolah Dasar). Fakta di lapangan masih ditemukan adanya peserta didik yang belum mengoptimalkan waktu pembelajaran dengan sebaik mungkin. Keadaan tersebut dapat dilihat dengan adanya peserta didik yang kurang antusias dalam mengikuti pembelajaran sikap lilin. Peserta didik masih menganggap pembelajaran senam lantai (sikap lilin) membosankan, peserta didik lebih memilih untuk duduk dan mengobrol pada saat proses pembelajaran berlangsung bahkan ada juga yang asik bergurau dan bermain sendiri. Masalah lain yang terjadi seperti, masih ada peserta didik yang belum mampu melakukan gerakan sikap lilin, ini terbukti dengan adanya peserta didik yang memiliki nilai pas KKM (Kriteria Ketuntasan Minimal) dan dibawah KKM. Nilai KKM yang

ditentukan oleh sekolah adalah 73, dan pihak sekolah sebenarnya sudah membuat keputusan bahwa tidak adanya nilai peserta didik yang dibawah KKM, tetapi guru PJOK masih memberikan nilai dibawah KKM bagi peserta didik yang benar-benar tidak bisa dan tidak mau mencoba gerakan sikap lilin pada saat diberikan kesempatan mencoba oleh guru. Peserta didik juga masih ada yang merasa minder dan takut pada saat akan melakukan gerakan sikap lilin, terutama pada peserta didik putri dan peserta didik yang bertubuh gemuk. Hal ini dapat terjadi karena metode yang digunakan oleh guru olahraga kurang tepat, sehingga peserta didik kurang dapat menguasai materi yang diberikan. Faktor lain yang dapat menyebabkan peserta didik kurang mampu melakukan gerakan sikap lilin adalah kurang tersedianya sarana dan prasarana sehingga intensitas peserta didik untuk berlatih sikap lilin sangat kurang.

Berdasarkan hasil wawancara dengan guru dan beberapa peserta didik, menunjukkan bahwa keaktifan peserta didik dalam pembelajaran masih kurang, seperti sulit memahami pembelajaran sikap lilin, ketidak seriusan peserta didik dalam mengikuti pembelajaran, peserta didik merasa takut saat melakukan sikap lilin karena takut mengalami cedera, dan cara mengajar yang digunakan oleh guru membuat peserta didik merasa bosan saat mengikuti pembelajaran. Materi senam lantai (sikap lilin) merupakan materi yang cukup membosankan, sehingga membuat peserta didik malas melakukan gerakan dan adanya rasa takut, malu terutama peserta didik putri saat melakukan sikap lilin sehingga diperlukan suatu pembelajaran yang menarik agar peserta didik minat saat pembelajaran sikap lilin.

Faktor di atas merupakan faktor yang penting yang membuat pembelajaran menjadi efektif dan efisien, sehingga tujuan dari pembelajaran senam lantai khususnya sikap lilin dapat tercapai. Adanya sarana dan prasarana yang memadai seperti matras maupun ruangan yang menunjang akan memberikan kenyamanan dan keefektifan dalam pembelajaran, sehingga peserta didik tidak perlu banyak menunggu untuk melakukan gerakan sikap lilin. Serta peran guru yang baik juga faktor penting untuk mengawasi peserta didik dalam melakukan senam lantai (sikap lilin), sehingga mencegah hal-hal yang tidak diinginkan apabila peserta didik melakukan gerakan sikap lilin dengan cara yang belum benar. Peran guru untuk memperbaiki gerakan peserta didik yang masih belum benar dalam melakukan sikap lilin juga sangat penting karena peserta didik akan terus mencoba dan terus belajar memperbaiki kesalahan sehingga tujuan dari pembelajaran sikap lilin dapat tercapai dan dapat dikatakan sebagai pembelajaran yang berkualitas. Berdasarkan masalah tersebut, penting dilakukan penelitian tentang “Faktor penghambat peserta didik kelas VII di SMP Negeri 3 Sewon Bantul Yogyakarta dalam pembelajaran sikap lilin”.

## **B. Identifikasi Masalah**

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

1. Peserta didik masih kesulitan melakukan gerakan sikap lilin karena kurangnya variasi guru dalam menyampaikan materi.
2. Terbatasnya media dan sarana prasarana yang dimiliki sekolah untuk proses pembelajaran.
3. Peserta didik yang tidak menggemari materi senam lantai karena takut melakukan gerakan yang dapat membuat cedera.
4. Belum Diketahuinya Faktor penghambat peserta didik kelas VII di SMP Negeri 3 Sewon Bantul Yogyakarta dalam pembelajaran sikap lilin.

## **C. Fokus Masalah**

Agar permasalahan pada penelitian ini tidak menjadi luas perlu adanya fokus masalah, sehingga ruang lingkup penelitian menjadi jelas. Berdasarkan dari identifikasi masalah di atas dan mengingat keterbatasan biaya, tenaga, kemampuan dan waktu penelitian, maka penulis hanya akan membahas tentang faktor penghambat peserta didik kelas VII di SMP Negeri 3 Sewon Bantul Yogyakarta dalam pembelajaran sikap lilin.

## **D. Rumusan Masalah**

Berdasarkan fokus masalah di atas, maka dapat dirumuskan permasalahan yang akan diteliti yaitu: “Faktor apa saja yang menghambat peserta didik kelas VII di SMP Negeri 3 Sewon Bantul Yogyakarta dalam pembelajaran sikap lilin?”

## **E. Tujuan Penelitian**

Sesuai dengan rumusan masalah di atas, tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui faktor penghambat peserta didik kelas VII di SMP Negeri 3 Sewon Bantul Yogyakarta dalam pembelajaran sikap lilin.

## **F. Manfaat Penelitian**

Berdasarkan ruang lingkup dan permasalahan yang diteliti, penelitian ini diharapkan mempunyai manfaat sebagai berikut:

1. Secara Teoretis
  - a. Penelitian ini dapat dijadikan sebagai pengalaman yang bermanfaat untuk melengkapi pengetahuan yang telah diperoleh selama mengikuti perkuliahan dan peneliti memperoleh jawaban yang konkret dari masalah yang berkaitan dengan judul penelitian.
  - b. Hasil penelitian dapat digunakan sebagai bahan referensi instansi, organisasi dan pihak-pihak yang berhubungan dengan dunia pendidikan.

## 2. Secara Praktis

### a. Bagi Peneliti

Dapat meningkatkan kemampuan penulis di dalam menerapkan teori yang pernah diterima selama kuliah dan mendorong penulis untuk belajar memahami, menganalisa, dan memecahkan masalah

### b. Bagi Sekolah

Dapat mengerti faktor penghambat yang dimiliki peserta didiknya saat mengikuti pembelajaran sikap llin agar kedepannya dapat meningkatkan kualitas pembelajaran sikap llin.

### c. Bagi Guru

Guru dapat memanfaatkan penelitian ini untuk melakukan evaluasi dan introspeksi sehingga dapat membantu mengatasi masalah yang menjadi penghambat dalam proses pembelajaran sikap llin

### d. Bagi Peserta Didik

Dapat mengerti faktor penghambat yang dimiliki dan hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai acuan untuk menghindari hal-hal yang dapat menghambat peserta didik dalam berlatih sikap llin.

## **BAB II**

### **LANDASAN PUSTAKA**

#### **A. Kajian Pustaka**

##### **1. Faktor Penghambat dalam Pembelajaran**

Dalam pembelajaran terdapat beberapa faktor penghambat yang dimiliki seperti peserta didik, guru, materi yang dipelajari dan lain-lain. Proses pembelajaran dalam pendidikan merupakan suatu proses yang sangat kompleks, banyak sekali unsur-unsur yang berpengaruh di dalamnya. Faktor-faktor yang berpengaruh dalam proses pendidikan atau belajar mengajar, menurut Syah (2001: 7-10) meliputi: “(a) faktor tujuan, (b) faktor pendidik dan peserta didik, (c) faktor isi /materi (kurikulum), (d) faktor metode, (f) faktor lingkungan”. Kegiatan belajar pada setiap jenjang pendidikan tidak senantiasa berhasil. Setiap peserta didik atau siswa seringkali mengalami hambatan atau kesulitan dalam hal belajar. Kondisi ini dapat diartikan sebagai sebuah kesulitan belajar. Mulyasa (2002: 6), menyatakan bahwa “pada umumnya kesulitan merupakan suatu kondisi tertentu yang ditandai dengan adanya hambatan-hambatan dalam kegiatan mencapai tujuan, sedangkan kesulitan belajar dapat diartikan sebagai suatu kondisi dalam suatu proses belajar yang ditandai adanya hambatan-hambatan tertentu untuk mencapai hasil belajar”. Kesulitan belajar merupakan gangguan atau hambatan dalam kemajuan belajar (Hamalik, 2010: 139).

Suryosubroto (1998: 106-107) membagi faktor-faktor yang mempengaruhi belajar menjadi dua klasifikasi, yaitu;

- 1) Faktor pada diri orang yang belajar digolongkan menjadi dua yaitu: a) Keadaan fisik yang sehat, segar, kuat akan menguntungkan nilai hasil belajar. b) Keadaan mental/psikologis yang bersifat sesaat maupun yang terus menerus yang sehat, segar, baik pengaruhnya terhadap hasil belajar.
- 2) Faktor dari luar diri orang yang belajar digolongkan menjadi tiga, yaitu:
  - a) Alam pisik iklim, sirkulasi udara, keadaan cuaca dan sebagainya. b) Faktor sosial/psikologis, disini faktor yang utama adalah faktor guru/pembimbing yang mengarahkan serta membimbing kegiatan belajar serta yang menjadi salah satu sumber materi belajar. c) Sarana termasuk prasarana baik fisik maupun non fisik memainkan peranan penting dalam mencapai hasil belajar (gedung, kelas, perlengkapan laboratorium, perpustakaan, buku pelajaran, alat peraga termasuk sarana/prasarana fisik). Sedang suasana yang pedagogik, tenang, gembira, aman adalah prasarana /sarana non fisik.

Suryabrata (2002: 233-238) membagi faktor kesulitan belajar dalam dua kategori:

- 1) Faktor-faktor yang berasal dari luar diri pelajar, dan ini masih lagi dapat digolongkan menjadi dua golongan, yaitu: a) Faktor-faktor non-sosial, misalnya: keadaan udara, suhu udara, cuaca, waktu (pagi atau siang ataupun malam), tempat (letaknya, gedungnya), alat-alat yang dipakai untuk belajar (seperti alat tulis, buku-buku, alat peraga, yang biasa disebut dengan alat pelajaran). b) Faktor-faktor sosial, misalnya: yang

dimaksud dengan faktor sosial disini adalah faktor manusia (sesama manusia), baik manusia itu ada (hadir) maupun kehadiranya itu dapat disimpulkan, jadi tidak langsung hadir (guru, metode guru dalam mengajar, situasi pergaulan, sikap orang tua terhadap hasil belajar, serta sesama manusia atau pribadi).

- 2) Faktor-faktor yang berasal dari dalam diri pelajar, dan ini juga dapat digolongkan menjadi dua golongan, yaitu: a) Faktor-faktor fisiologis, yaitu: Keadaan jasmani yang segar akan lain pengaruhnya dengan kedaan jasmani yang kurang segar, nutrisi harus cukup karena kekurangan kadar makanan, penyakit yang mengganggu belajar, keadaan fungsi-fungsi pancaindera. b) Faktor-faktor psikologis, yaitu: sifat ingin tahu, sifat yang kreatif, mendapat simpati, usaha yang baru, rasa aman menguasai pelajaran, motif-motif dalam belajar.

Slameto (2010: 54) menyatakan bahwa faktor yang mempengaruhi belajar adalah sebagai berikut:

- 1) Faktor intern, meliputi: a) Faktor fisiologis/fisik yaitu: faktor yang berhubungan dengan kondisi fisik individu atau jasmaniah. b) Faktor psikologis/psikis yaitu: intelegensi, perhatian siswa, minat, bakat, motivasi, kematangan.
- 2) Faktor ekstern, meliputi: a) Faktor keluarga yaitu: cara orang tua mendidik anak, relasi antara kelauarga. Hubungan antara anggota keluarga, orang tua, anak yang harmonis akan membantu siswa melakukan aktivitas belajar dengan baik. Dalam hal ini peran orang tua berada di luar proses

Kegiatan Belajar Mengajar Pendidikan Jasmani. b) Faktor sekolah, yaitu: guru, administrasi, kurikulum (materi), relasi guru dengan siswa, alat pelajaran dan teman sekitarnya. Faktor sekolah akan berhubungan langsung dengan proses kegiatan belajar mengajar pendidikan jasmani khususnya pada materi pelajaran, guru pengajar, sarana parasarana dan teman-temannya. c) Faktor masyarakat, yaitu: kondisi lingkungan masyarakat tempat tinggal siswa yang memngaruhi belajar siswa.

Sementara itu, Usman (1993: 10) menyatakan bahwa prestasi belajar dipengaruhi oleh 2 faktor, yaitu faktor yang berasal dari dalam diri sendiri dan faktor yang berasal dari luar diri sendiri.

- 1) Faktor jasmaniah (fisiologis) baik bersifat bawaan maupun yang diperoleh, yang termasuk faktor ini adalah panca indra yang tidak berfungsi sebagaimana mestinya, seperti mengalami sakit, cacat tubuh atau perkembangan yang tidak sempurna, fungsinya kelenjar tubuh yang membawa kelainan tingkah laku.
- 2) Faktor psikologis, baik yang bersifat bawaan maupun yang diperoleh, terdiri atas:
  - a) Faktor Internal yang meliputi faktor potensial yaitu kecerdasan dan bakat serta faktor kecakapan nyata, yaitu prestasi yang dimiliki.
  - b) Faktor non interaktif yaitu unsur-unsur kepribadian tertentu seperti sikap, kebiasaan, minat, kebutuhan, motivasi, emosi dan penyesuaian diri.
  - c) Faktor kematangan fisik maupun psikis.

- d) Faktor yang berasal dari luar diri (eksternal)
- e) Faktor sosial yang terdiri dari: 1) Lingkungan keluarga 2) Lingkungan sekolah  
3) Lingkungan masyarakat 4) Lingkungan kelompok
- f) Faktor budaya seperti adat istiadat, ilmu pengetahuan, teknologi, dan kesenian.
- g) Faktor lingkungan fisik, seperti fasilitas rumah dan fasilitas belajar.
- h) Faktor lingkungan dan spiritual keagamaan

Syah (2001: 132) menyatakan bahwa untuk mengatasi hambatan belajar yang dihadapi siswa dapat diselesaikan dengan berbagai faktor, yaitu:

1) Faktor Internal

Faktor internal yaitu faktor yang berasal dari dalam diri siswa sendiri.

Adapun faktor-faktor yang terdapat dalam diri siswa, yaitu:

a) Faktor Fisik

Kondisi umum jasmani dan tonus (tegangan otot) yang memadai tingkat kebugaran organ-organ tubuh dan sendi-sendinya, dapat mempengaruhi semangat dan intensitas siswa dalam mengikuti pelajaran. Kondisi organ tubuh yang lemah, apabila jika disertai pusing-pusing kepala misalnya, dapat menurunkan kualitas ranah cipta (kognitif) sehingga materi yang dipelajari pun kurang atau tidak berbekas. Keadaan fisik yang sehat, segar, kuat akan menguntungkan nilai hasil belajar (Suryosubroto, 1998).

b) Faktor Psikis

Banyak faktor yang termasuk aspek psikologis yang dapat mempengaruhi kuantitas dan kualitas perolehan pembelajaran siswa. Namun, diantara faktorfaktor psikis siswa yang pada umumnya dipandang lebih esensial itu adalah sebagai berikut: tingkat kecerdasan, sikap siswa, bakat siswa, minat siswa, dan motivasi siswa. Keadaan mental/psikologis yang bersifat sesaat maupun yang terus menerus yang sehat, segar, baik pengaruhnya terhadap hasil belajar (Suryosubroto, 1998).

## 2) Faktor Eksternal

Faktor eksternal siswa terdiri dari dua macam, yaitu: faktor lingkungan sosial dan faktor lingkungan nonsosial, dijelaskan sebagai berikut:

### a) Guru

Lingkungan sosial sekolah seperti guru, para staf administrasi, dan temanteman sekelasnya dapat mempengaruhi semangat belajar seorang siswa. Suryabrata (2002: 76) menyatakan bahwa “guru yang kurang melakukan persiapan, baik secara tertulis maupun tidak tertulis, baik secara fisik maupun mental akan mengakibatkan pembelajaran berlangsung kurang sistematis”.

Undang-Undang No. 14 Tahun 2005 yang mengatur tentang kompetensi kompetensi Guru dan Dosen, pasal 10 menyebutkan bahwa kompetensi guru terdiri dari kompetensi pedagogik, kompetensi kepribadian, kompetensi profesional dan kompetensi sosial. Profil guru pada umumnya setidaknya memenuhi persyaratan berjiwa Pancasila dan Undang-Undang Dasar 1945 dan melaksanakan 10 kompetensi guru. Di samping itu ada persyaratan utama bagi

guru, yakni mempunyai kelebihan dalam ilmu pengetahuan dan norma yang berlaku. Bagi guru pendidikan jasmani, di samping profil dan persyaratan utama, sebaiknya juga mempunyai kompetensi pendidikan jasmani agar mampu melaksanakan tugas dengan baik (Subagyo, Komari, & Pambudi, 2015).

b) Sarana dan prasarana

Suryabrata (2002: 76) menyatakan bahwa “jumlah sarana dan prasarana kurang atau tidak memadai, akan menghambat dalam pengelolaan kelas pada saat pembelajaran”. Kualitas sarana dan prasarana yang kurang bagus, juga dapat membahayakan para peserta didik yang menggunakan saat pembelajaran. Selain itu keterbatasan peralatan yang dimiliki juga dapat menghambat pembelajaran pendidikan jasmani tidak dapat berjalan dengan efektif dan efisien. Gedung sekolah atau fasilitas yang ada di lingkungan yang tidak kondusif akan menyebabkan terganggunya proses pembelajaran. Letak sekolah yang dekat dengan keramaian jalan raya akan sangat tidak kondusif untuk proses pembelajaran pendidikan jasmani. Karena konsentrasi peserta didik akan terganggu dengan lalu lalang kendaraan di jalan raya. Terkadang suara guru juga kalah dengan suara kendaraan yang lewat. Hal ini juga menyebabkan kurangefektif dan efisien dalam proses pembelajaran pendidikan jasmani (Suryabrata, 2002: 76).

c) Materi pembelajaran

Materi pembelajaran menentukan hasil dari belajar itu sendiri. Pembelajaran adalah proses interaksi peserta didik dengan pendidik dan sumber belajar pada suatu lingkungan belajar. Pembelajaran merupakan bantuan yang

diberikan pendidik agar dapat terjadi proses pemerolehan ilmu dan pengetahuan, penguasaan kemahiran dan tabiat, serta pembentukan sikap dan kepercayaan pada peserta didik. Proses pembelajaran dialami sepanjang hayat seorang manusia serta dapat berlaku di manapun dan kapanpun. Pembelajaran mempunyai pengertian yang mirip dengan pengajaran, walaupun mempunyai konotasi yang berbeda. Dalam konteks pendidikan, guru mengajar supaya peserta didik dapat belajar dan menguasai isi pelajaran hingga mencapai sesuatu objektif yang ditentukan (aspek kognitif), juga dapat mempengaruhi perubahan sikap (aspek afektif), serta keterampilan (aspek psikomotor) seseorang peserta didik. Pengajaran memberi kesan hanya sebagai pekerjaan satu pihak, yaitu pekerjaan guru saja (Suryabrata, 2002: 78).

Menurut Suryobroto (2001: 76) bahwa terdapat beberapa faktor penghambat dalam pembelajaran, yaitu:

- a. Faktor siswa: Keadaan fisik siswa tidak menunjang, sehingga malas untuk melakukan gerak jasmani. Keadaan mental anak yang mudah jatuh, sehingga jika akan melakukan gerakan yang agak berat sedikit sudah takut.
- b. Faktor guru: Guru kurang persiapan, baik secara tertulis maupun secara tidak tertulis, baik secara fisik maupun secara mental. Pada pelaksanaannya guru bersifat otoriter dan tidak melakukan yang seharusnya.
- c. Faktor sarana prasarana: Jumlah sarana dan prasarana kurang atau tidak memadai. Kualitas sarana dan prasarana tidak bagus, sehingga dapat membahayakan para siswa yang menggunakan.

- d. Faktor lingkungan: Gedung sekolah atau fasilitas yang ada di lingkungan sekolah kondusif atau tidak. Cuaca atau iklim menunjang atau tidak, contohnya: hujan, terik matahari, dsb.

Bersadarkan pendapat diatas dapat disimpulkan bahwa faktor penghambat yang mempengaruhi pembelajaran ada dua faktor yaitu faktor internal yang berasal dari dalam diri peserta didik seperti keadaan jasmani, keadaan fungsi jasmani, keadaan psikologis, dan faktor eksternal yang berasal dari luar peserta didik seperti lingkungan, materi yang dipelajari dan juga guru. Faktor ini nantinya akan dijadikan sebagai tolak ukur untuk mengetahui penggunaan media gambar dalam pembelajaran senam lantai (sikap lilin) kelas VII di SMP Negeri 3 Sewon Bantul Yogyakarta.

a. Faktor Internal atau Individu

- 1) Keadaan Jasmani yaitu Jika peserta didik merasa sakit atau tidak enak badan, maka lebih baik istirahat karena dapat membuat peserta didik kesulitan memahami materi.
- 2) Keadaan Fungsi Jasmani yaitu keadaan fisik peserta didik.
- 3) Keadaan Psikologis, seperti: IQ atau kecerdasan, motivasi belajar siswa, minat dan bakat.

b. Faktor Eksternal

- 1) Lingkungan Sekolah yaitu lokasi sekolah yang jauh kebisingan dan polusi.
- 2) Lingkungan Sosial Masyarakat yaitu tempat tinggal peserta didik.
- 3) Lingkungan Keluarga yaitu kondisi keluarga yang nantinya akan berdampak terhadap aktivitas belajar peserta didik.

- 4) Faktor Tujuan Sekolah, antara lain:
  - a) Kejelasan sekolah yaitu visi dan misi sekolah dan tujuan pembelajaran.
  - b) Urgensi yaitu pentingnya pengelompokan peminatan peserta didik akan suatu pelajaran.
  - c) Tingkat kesulitan yaitu materi pelajaran dari yang mudah ke sulit, yang konkret ke abstrak dengan maksud untuk membantu memudahkan peserta didik dalam belajar.
- 5) Materi yang Dipelajari, seperti: Kejelasan materi, kemenarikan (media, strategi, dll), sistematika pembelajaran materi, jenis materi, faktor instrumen, tingkat kesulitan materi.
- 6) Guru, karena berhasil atau tidaknya suatu pembelajaran tergantung bagaimana cara guru dalam menyampaikan materi kepada peserta didik.
  - a) Faktor kondisi fisik : Jika guru mengalami kekurangan secara fisik sebaiknya jangan mengajar mata pelajaran yang berhubungan dengan kekurangannya karena dapat mempersulit atau tidak maksimalnya kerja guru. Contoh : guru yang mengalami buta warna diharapkan jangan mengajarkan materi yang berhubungan dengan warna.
  - b) Faktor kondisi psikis : Jika guru sedang stress ataupun emosi sebaiknya tidak melakukan pembelajaran karena dikhawatirkan guru dapat melampiaskan emosi kepada peserta didik.

## **2. Pembelajaran PJOK**

- a. Hakikat Pembelajaran PJOK

Pembelajaran adalah aktivitas paling utama dalam proses belajar mengajar di kelas maupun diluar kelas (lapangan). Menurut (Dwiyogo, 2010: 3) pembelajaran merupakan bagian dari pendidikan dan spesifik, proses dimana lingkungan seseorang dengan sengaja dikelola (managed) agar ia dapat belajar atau melibatkan diri dalam perilaku yang spesifik dengan kondisi tertentu ataupun agar ia dapat memberikan respons terhadap situasi yang spesifik. Sedangkan menurut Hamalik (2010: 57) menyatakan bahwa pembelajaran adalah suatu kombinasi yang tersusun meliputi unsur-unsur manusiawi, material, fasilitas, perlengkapan, dan prosedur yang saling mempengaruhi tujuan pembelajaran. Kemudian menurut ahli lain (Dimyati dan Mudjiono, 2006: 159) berpendapat bahwa pembelajaran juga berarti meningkatkan kemampuan-kemampuan kognitif, afektif, dan keterampilan siswa.

Menurut (Sukmadinata, 2005: 103) mengemukakan beberapa komponen kurikulum, yaitu tujuan, isi atau materi, proses atau system penyampaian, media, dan evaluasi. Hampir sama dengan pendapat dari Rahyubi (2014: 234) bahwa dalam pembelajaran mempunyai beberapa komponen-komponen yang penting, yaitu tujuan pembelajaran, kurikulum, guru, siswa, metode, materi, media, dan evaluasi. Dengan kata lain, pembelajaran adalah suatu proses untuk membantu dan mengembangkan peserta didik agar dapat belajar lebih baik. Adapun tujuan dari pembelajaran menurut (Dwiyogo, 2010: 205) menyatakan bahwa tujuan pembelajaran adalah untuk memperbaiki dan meningkatkan kualitas pembelajaran dengan cara memilih, menetapkan, dan mengembangkan metode pembelajaran yang optimal untuk mencapai hasil yang diinginkan.

Pendidikan Jasmani merupakan materi yang wajib ditempuh peserta didik di sekolah. Hakikat pendidikan jasmani adalah pendidikan yang memanfaatkan aktivitas fisik untuk menghasilkan kualitas individu yang baik, dalam hal fisik, mental, dan emosional. Menurut Suryobroto (2004: 16) menyatakan pendidikan jasmani adalah suatu proses pembelajaran yang didesain untuk meningkatkan kebugaran jasmani, mengembangkan keterampilan motorik, pengetahuan dan perilaku hidup aktif, dan sikap sportif melalui kegiatan jasmani. Sedangkan menurut (BSNP, 2006: 648) menyatakan bahwa pendidikan jasmani merupakan bagian integral dari pendidikan secara keseluruhan, bertujuan untuk mengembangkan aspek kebugaran jasmani, keterampilan gerak, keterampilan berpikir kritis, keterampilan sosial, penalaran, stabilitas emosional, tindakan moral, aspek pola hidup sehat, dan pengenalan lingkungan hidup bersih melalui aktifitas jasmani, olahraga, dan kesehatan terpilih yang direncanakan secara sistematis dalam rangka mencapai tujuan pendidikan nasional. Pendidikan jasmani adalah proses pendidikan yang memanfaatkan aktivitas jasmani yang direncanakan secara sistematik bertujuan untuk mengembangkan dan meningkatkan individu secara organik, neuromuskuler, perceptual, kognitif, dan emosional, dalam kerangka sistem pendidikan nasional (Husdarta, 2013: 23). Menurut Depdiknas (2003: 5) pendidikan jasmani (penjas) merupakan bagian integral dari sistem pendidikan secara keseluruhan, yang memfokuskan pengembangan aspek kebugaran jasmani, keterampilan gerak, keterampilan berpikir kritis, stabilitas emosional, penalaran, dan tindakan moral melalui aktivitas jasmani. Pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan adalah bagian dari

proses pendidikan untuk memperoleh pengetahuan kepribadian, keterampilan, kesehatan dan kebugaran jasmani (Undang-undang RI Nomor 3 tahun 2005).

Peran pendidikan jasmani menurut Rachman (2011: 41) mengenai fungsi pendidikan jasmani yaitu untuk menunjang serta memungkinkan pertumbuhan maupun perkembangan pada siswa Adapun tujuan dari pendidikan jasmani menurut (Winarno, 2006: 13) pendidikan jasmani bertujuan “untuk mengembangkan individu secara organik, neuromaskuler, intelektual dan emosional melalui aktivitas jasmani”. Tujuan tersebut menggambarkan keunggulan sumber daya manusia di Indonesia. Sedangkan tujuan dari pendidikan jasmani menurut (Lutan dalam Rukmana, 2008) pendidikan jasmani adalah bagian integral dari pendidikan melalui aktivitas jasmani yang bertujuan untuk meningkatkan individu secara organik, neuromuscular, intelektual, dan emosional.

Berdasarkan pendapat diatas dapat disimpulkan bahwa pendidikan jasmani merupakan pendidikan yang memerlukan aktivitas fisik dan dapat mengembangkan kualitas individu, seperti dari segi afektif, kognitif, dan psikomotor. Tujuan dari pendidikan jasmani juga dapat meningkatkan kualitas individu secara neuromuscular, intelektual, dan emosional. Adapun komponen-komponen penting yang terdapat dalam pendidikan jasmani yaitu tujuan pembelajaran, kurikulum, guru, siswa, metode, materi, media, dan evaluasi.

#### b. Materi PJOK

Ruang lingkup Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (PJOK) menurut Rahayu (2013: 18) meliputi: Permainan dan olahraga, aktivitas pengembangan, aktivitas senam, aktivitas ritmik, aktivitas air, pendidikan luar

kelas, dan kesehatan. Materi PJOK ditentukan berdasarkan kurikulum yang digunakan di sekolah. Kurikulum adalah suatu rancangan suatu rencana belajar mengajar dalam bentuk tertulis untuk mencapai keberhasilan tujuan yang diinginkan. Kurikulum dapat didefinisikan dalam berbagai pengertian: sebagai rencana dalam kaitan dengan pengalaman, sebagai suatu bidang studi, dan dalam kaitan dengan mata pelajaran dan tingkatan kelas (Lunenberga dan Ornstein, 2000: 433).

Pada materi PJOK saat ini kebanyakan sudah menggunakan kurikulum 2013, namun masih ada beberapa sekolah yang masih menggunakan kurikulum sebelumnya yaitu KTSP. Kurikulum 2013 adalah kurikulum terbaru pada saat ini dan sebagai pedoman dasar dalam pembelajaran. Dalam kurikulum 2013 peserta didik dituntut untuk dapat mencari materi sendiri dan aktif dalam proses pembelajaran, berbeda jika dibandingkan dengan kurikulum sebelumnya yaitu KTSP. Menurut Shafa (2014: 85) mendefinisikan proses pembelajaran menggunakan kurikulum 2013 lebih menekankan pada pembelajaran yang menuntut keaktifan peserta didik untuk belajar mandiri, serta peserta didik diberikan kesempatan untuk membangun pengetahuan mereka sendiri. Dalam kurikulum 2013 PJOK terdapat materi senam lantai yang disajikan berdasarkan Kompetensi Dasar Pembelajaran Aktivitas Senam Lantai kelas VII yang terdiri dari Kompetensi Inti, Kompetensi Dasar, dan Indikator Pencapaian Kompetensi.

Berdasarkan pendapat diatas, maka dapat disimpulkan bahwa materi PJOK pada saat ini kebanyakan sekolah sudah menggunakan kurikulum 2013. Kurikulum 2013 membuat peserta didik menjadi lebih mandiri daripada

kurikulum sebelumnya yaitu KTSP dan didalam kurikulum 2013 terdapat materi senam lantai yang sesuai dengan Kompetensi Inti dan Kompetensi Dasar. Berdasarkan Kompetensi Inti dan Kompetensi Dasar Pembelajaran Aktivitas Senam Lantai kelas VII dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

**Tabel 1. Kompetensi Inti kelas VII**

<b>KOMPETENSI INTI 3 (Pengetahuan)</b>	<b>KOMPETENSI INTI 4 (Keterampilan)</b>
KI3: Memahami pengetahuan (faktual, konseptual, dan prosedural) berdasarkan rasa ingin tahu tentang ilmu pengetahuan, teknologi, seni, budaya terkait fenomena dan kejadian tampak mata.	KI4: Mencoba, mengolah, dan menyajikan dalam ranah konkret (menggunakan, mengurai, merangkai, memodifikasi, dan membuat) dan ranah abstrak (menulis, membaca, menghitung, menggambar, dan mengarang) seduai dengan yang dipelajari di sekolah dan sumber lain yang sama dalam sudut pandang-teori.

**Tabel 2. Kompetensi Dasar kelas VII**

<b>KOMPETENSI DASAR 3 (Pengetahuan)</b>	<b>KOMPETENSI DASAR 4 (Keterampilan)</b>
3.6 Memahami konsep berbagai keterampilan dasar dalam aktivitas spesifik senam lantai.	4.6 Mempraktikkan konsep berbagai keterampilan dasar dalam aktivitas spesifik senam lantai.

### **3. Hakikat Senam Lantai**

#### a. Pengertian Senam

Senam merupakan salah satu cabang olahraga di Indonesia. Pengertian senam secara umum merupakan terjemahan dari kata Gymnastic (bahasa Inggris) dari asal kata Gymnos (bahasa Yunani) yang berarti telanjang. Istilah Gymnos dipakai untuk menunjukkan kegiatan-kegiatan fisik yang memerlukan keleluasaan gerak, sehingga dilakukan dengan telanjang atau setengah telanjang. Senam merupakan aktivitas jasmani yang memiliki gerakan merangsang perkembangan komponen kebugaran jasmani, disamping itu senam juga berpotensi mengembangkan keterampilan gerak suatu cabang olahraga sehingga senam adalah aktivitas jasmani yang efektif mengoptimalkan pertumbuhan dan perkembangan anak (Mahendra, 2001: 1). Lebih lanjut Mahendra (2001: 2) menjelaskan bahwa gimnastik adalah kegiatan fisik yang memerlukan keluasan gerak. Selanjutnya mengatakan senam adalah suatu latihan tubuh yang dipilih dan dikonstruk dengan sengaja, secara sadar, dan terencana disusun secara keterampilan dan menanamkan nilai-nilai mental spiritual. Mahendra (2001: 3) juga menyatakan senam adalah gabungan dari tumbling, akrobatik, dan chalestenic. Chalestanic (bahasa Yunani) yaitu kolos yang artinya indah dan stenos yang berarti kuat. Dengan begitu chalestenic bisa diartikan memperindah tubuh melalui latihan kekuatan sedang, dalam bahasa Inggris disebut free exercise. Chalestenic juga bisa diartikan sebagai latihan fisik untuk memelihara kesegaran

jasmani, misalnya senam pagi, senam kesegaran jasmani (SKJ). Mahendra (2001: 3) menjelaskan bahwa senam dapat diartikan sebagai suatu latihan tubuh pada lantai atau pada alat yang dirancang khusus untuk meningkatkan daya tahan, kelentutan, kekuatan, kelicahan, koordinasi, dan kontrol tubuh. Jadi dapat diartikan senam adalah lebih terfokus pada tubuh bukan alatnya atau gerakannya.

Senam didefinisikan sebagai latihan fisik yang dipilih, disusun dan dirangkai secara sistematis sehingga berguna untuk tubuh, sikap, kesehatan serta kebugaran jasmani (Tilarso, 2000: 1). Senam adalah suatu bentuk latihan fisik yang dilakukan secara sadar, tersusun secara sistematis dengan melibatkan gerakan yang terpilih dan terencana yang memiliki tujuan untuk pembentukan dan pengembangan pribadi secara sadar dan harmonis, serta diperlukan suatu performa gerakan yang berkaitan dengan kekuatan, kecepatan, dan keserasian gerakan fisik yang teratur (Adi, 2018: 10). Adapun tujuan dari senam adalah meningkatkan daya tahan tubuh, kekuatan, kelentukan, kelincahan, koordinasi, serta kontrol tubuh (Mahendra, 2001: 9).

Meskipun senam sudah lama dikenal di Indonesia, tetapi senam dimulai secara masal sekitar tahun tujuh puluhan, dengan diperkenalkannya Senam Pagi Indonesia. Senam ini dibentuk secara indah dan dilakukan dengan irungan musik. Olahraga senam merupakan olahraga dasar yang mengacu pada gerak dengan kombinasi dari setiap bagian anggota tubuh dengan kemampuan komponen motorik, seperti kekuatan, kecepatan keseimbangan, kelentukan dan ketepatan.

Berdasarkan pendapat diatas, dapat disimpulkan bahwa senam merupakan salah satu cabang olahraga di Indonesia. Senam merupakan latihan fisik yang

digunakan untuk meningkatkan kualitas tubuh dari segi kesehatan dan kebugaran tubuh. Senam pertama kali dikenal di Indonesia melalui Senam Pagi Indonesia yang dibuat dengan gerakan secara indah, serta dilakukan dengan irungan musik.

b. Pengelompokan Senam

Senam menurut (Federasi Senam Internasional (FIG = *Federation International de Gymnastique*) yang dikutip oleh Sahara, 2002: 36) senam terbagi dalam 4 kelompok, tiga jenis senam yang sudah dipertandingkan sampai tingkat Internasional yaitu:

- 1) Senam Artistik (*Artistic Gymnastics*)
- 2) Senam Ritmik Sportif (*Rhythmic Sportive Gymnastics*)
- 3) Sports Aerobics (*Aerobic Pertandingan*)
- 4) Senam Umum (*General Gymnastics*)

Menurut (*Federation International de Gymnastice* yang dikutip oleh Mahendra, 2001: 12-14) senam dibagi menjadi 6 kelompok, yaitu:

- 1) Senam Artistic (*Artistic Gymnastics*)
- 2) Senam Irama (*Rhythmic Gymnastics*)
- 3) Senam Akrobatik (*Akrobatic Gymnastics*)
- 4) Senam Aerobik Sport (*Sport aerobic gymnastics*)
- 5) Senam Trampolin (*Trampolining*)
- 6) Senam Umum (*General Gymnastics*)

Menurut Sukamti (2011:21) bahwa telah dibagi senam oleh persatuan senam dunia yaitu Federation Internationale de Gimnastique atau disingkat FIG menjadi 6 kelompok yaitu:

- 1) Senam Artistik (*Artistic Gymnastic*)
  - 2) Senam Ritmik Sportif (*Rhythmic Gymnastics*)
  - 3) Senam Akrobatik (*Acrobatic Gymnastic*)
  - 4) Senam Aerobik Sport (*Sports Aerobic*)
  - 5) Senam Trampoline (*Trampolining*)
  - 6) Senam Umum (*General Gymnastics*)
- c. Pengertian Senam Lantai

Senam lantai merupakan salah satu jenis dari senam. Disebut senam lantai karena gerakan senam tersebut dilakukan diatas matras yang datar seperti lantai. Senam lantai ini berarti bebas, karena pada saat melakukan gerakan tidak menggunakan benda atau alat lainnya. Muhajir (2004: 133) menyatakan senam lantai adalah salah satu cabang olahraga yang mengandalkan aktivitas seluruh anggota badan. Senam lantai adalah salah satu bagian dari senam artistik, penyebutan sebagai senam lantai karena seluruh aktivitas dilakukan dilantai dengan memanfaatkan media matras sebagai alat keselamatan dalam melakukan keterampilan gerak (Muhajir, 2016: 211). Sementara itu, Sriwahyuniati (2008: 99) mengemukakan senam lantai merupakan salah satu senam yang dipertandingkan sampai tingkat internasional. Sedangkan menurut Mahendra (2001: 5), senam lantai adalah suatu bentuk ketangkasan yang dilakukan di matras dan tidak menggunakan peralatan khusus.

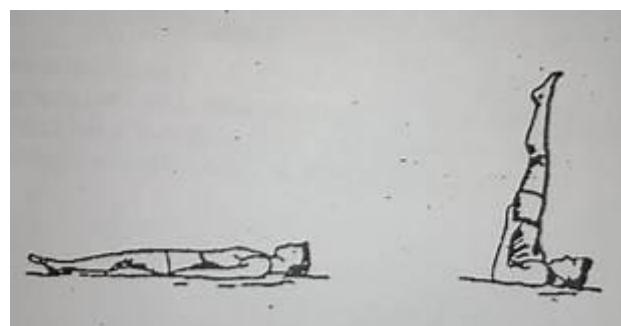
Unsur-unsur gerakan senam lantai terdiri dari mengguling, melompat, meloncat, berputar diudara, menumpu dengan tangan atau kaki untuk

mempertahankan keseimbangan atau pada saat meloncat kedepan atau kebelakang (Suherman, 2018: 228). Adapun contoh dari senam lantai, antara lain: (1) sikap lilin, (2) guling depan, (3) guling belakang, (4) berdiri kepala, (5) berdiri dengan tangan, (6) lenting tangan ke depan, (7) meroda, (8) rentang kaki. Beberapa contoh gerakan dasar dalam senam lantai seperti yang diungkapkan oleh Kurniawan (2012: 37) adalah gerakan guling depan dan belakang, teknik kayang, sikap lilin, gerakan meroda, dan guling lenting. Hampir sama dengan Kurniawan, Mahendra (2001: 44-45) juga mengungkapkan bentuk senam lantai terdiri atas beberapa keterampilan diantaranya: lenting tengkuk, lenting kepala (head stand), gerakan berguling kedepan dilanjutkan lenting tengkuk atau kepala, berdiri tangan (hand stand), berguling kebelakang diteruskan dengan meluruskan kedua kaki serentak ke atas (back extension), salto ke depan, dan meroda (raslag/cart wheel). Begitu juga pendapat dari Muhajir (2004: 133) mendefinisikan bentuk-bentuk latihan dalam senam lantai meliputi: Guling depan, guling belakang, kayang, sikap lilin, guling lenting/neckspring, berdiri dengan kepala, dan berdiri dengan kedua telapak tangan.

Berdasarkan pendapat-pendapat para ahli tersebut, dapat disimpulkan bahwa senam lantai merupakan salah satu jenis dari senam. Unsur-unsur yang terdapat dalam senam lantai yaitu melompat, meloncat, mengguling, menjaga keseimbangan, dan berputar diudara. Ada berbagai bentuk gerakan dalam senam lantai yaitu guling depan, guling belakang, hand stand, head stand, sikap lilin, meroda, dan kayang. Salah satu bentuk senam lantai adalah sikap lilin yang nantinya akan diteliti di SMP Negeri 3 Sewon Bantul Yogyakarta.

#### d. Pengertian Sikap Lilin

Dalam pembelajaran senam lantai di sekolah, terdapat beberapa keterampilan gerak, salah satunya teknik 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. Menurut Federation International de Gymnastique (FIG) dalam Jeria (2017: 39) sikap lilin adalah sikap tidur terlentang kemudian kaki diangkat ke atas dan rapat bersama-sama, dengan pinggang ditopang kedua tangan dan pundak tetap menempel pada lantai.



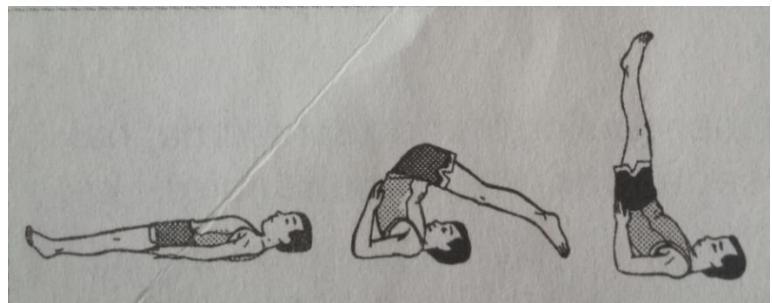
**Gambar 1. Tampilan Sikap Lilin**

Sumber : <https://www.olahragamo.com/2017/12/cara-melakukan-sikap-lilin-pada-senam.html>

Cara melakukan gerakan sikap lilin menurut Syafuddin dalam Sukiyo, (1992: 98-99) adalah sebagai berikut:

- 1) Langkah-langkah melakukan gerakan sikap lilin :
  - a) Terlentang, tangan di samping badan
  - b) Angkat ke dua kaki lurus ke atas

- c) Angkat ke atas dan tahan dengan kedua tangan

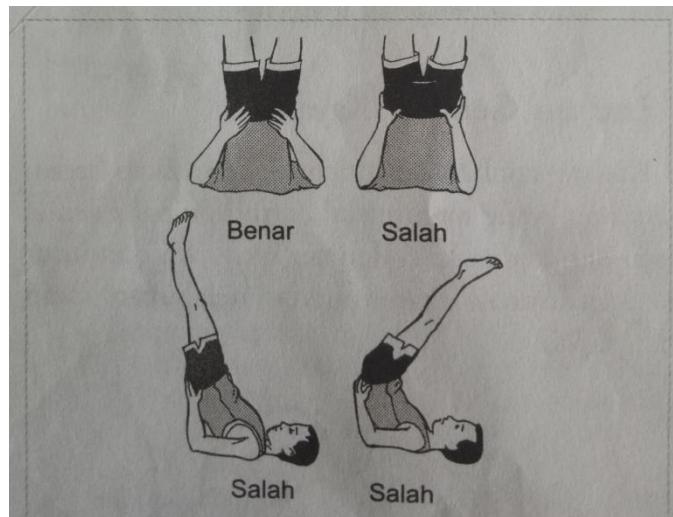


**Gambar 2. Latihan Sikap Lilin**

Sumber : Muhajir (2007: 72)

- 2) Cara melatih gerakan sikap lilin :

- 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 bengkokkan 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.



**Gambar 3. Kesalahan saat melakukan Sikap Lilin**  
Sumber : Muhajir (2007: 72)

Menurut Muhajir (2007: 72) kesalahan-kesalahan yang sering terjadi pada saat melakukan gerakan sikap lilin yaitu:

- 1) Jari yang banyak tidak menopang pinggang. Pinggang ditopang dengan ibu jari.
- 2) Kedua kaki yang lurus ke atas itu condong ke belakang, sehingga berat untuk ditopang dan tidak dapat bertahan dalam waktu yang lama.
- 3) Kedua kaki yang lurus itu condong ke depan, membentuk sikap yang kurang sempurna sebagai sikap lilin.
- 4) Penempatan siku-siku tangan terlalu keluar garis lebar badan.
- 5) Tidak/kurang bertumpu pada pundak.

#### **4. Karakteristik Sekolah dan Peserta Didik SMP Negeri 3 Sewon**

Setiap sekolah pasti memiliki karakteristiknya masing-masing. Begitu halnya dengan SMP Negeri 3 Sewon. Berikut adalah beberapa karakteristik SMP Negeri 3 Sewon Bantul Yogyakarta:

a. Kondisi Sekolah

SMP Negeri 3 Sewon terletak di Kaliputih, Pendowoharjo, Sewon, Bantul yang merupakan salah satu Sekolah Menengah Pertama di bawah naungan Dinas Pendidikan Kabupaten Bantul. SMP Negeri 3 Sewon merupakan sekolah yang memiliki potensi yang cukup baik karena memiliki tenaga pendidik yang potensial begitupun dengan siswa – siswa yang diseleksi dengan ketat oleh pihak sekolah. Bapak Drs. Sarimin M.Pd merupakan Kepala Sekolah SMP Negeri 3 Sewon yang bekerja sama dengan para guru untuk mengembangkan kegiatan pembelajaran dan meningkatkan ketrampilan siswa supaya menjadi siswa yang berpendidikan dan berwawasan tinggi. Proses pendidikan yang diselenggarakan melibatkan tiga komponen sentral pendidikan, meliputi pendidik, peserta didik dan tujuan pendidikan.

1) Pendidik

Pendidik atau guru SMP Negeri 3 Sewon berjumlah 22 orang, sebagian besar guru di SMP Negeri 3 Sewon ini merupakan lulusan S1 dengan jurusan yang berkompeten dengan mata pelajaran yang diampu.

2) Peserta Didik

Potensi siswa yang paling menonjol di SMP Negeri 3 Sewon adalah kemampuan non-akademik berupa kegiatan keolahragaan berupa lomba pencak silat. Beberapa kali siswa SMP N 3 Sewon mengikuti lomba pencak silat tingkat nasional dalam kegiatan O2SN (Olimpade Olahraga Siswa Nasional) perwakilan SMP N 3 Sewon mendapatkan Gold Medal (Juara 1 tingkat Nasional). Potensi Siswa di akademik terbilang cukup baik karena sudah mampu bersaing dengan sekolah lainnya. SMP Negeri 3 Sewon memiliki jumlah siswa 382, terdiri 192 siswa putra dan 190 siswa putri. Di SMP N 3 Sewon ada 12 kelas dan tiap kelas rata-rata terdiri dari 32 peserta didik.

### 3) Kurikulum

Kurikulum sebagai salah satu perangkat untuk mencapai tujuan pendidikan. Pada tahun ini, pembelajaran yang dilaksanakan di SMP Negeri 3 Sewon menerapkan Kurikulum 2013 untuk seluruh kelas VII, VIII dan IX. Kegiatan kurikuler memuat mata pelajaran dan muatan lokal, sedangkan kegiatan ekstrakurikuler merupakan perwujudan dari kegiatan pengembangan diri.

### 4) Kegiatan Ekstrakurikuler

Ekstrakurikuler merupakan sarana untuk mengembangkan bakat dan minat siswa. Ekstrakurikuler yang ada di SMP Negeri 3 Sewon antara lain, Pramuka, Pencak Silat, Basket, Tari, Futsal, Lukis, Bola Voli, Baca Tulis Al-Qur'an, Boga, Komputer, PMR.

### 5) Media Pembelajaran

Media yang tersedia antara lain papan tulis, proyektor, alat-alat peraga dan media laboratorium, media audio-visual, media komputer, serta alat-alat olahraga.

6) Beberapa Ruangan di Sekolah

Ruangan yang ada di SMP N 3 Sewon, antara lain: ruang kelas, laboratorium, perpustakaan, koperasi sekolah, ruang UKS, ruang BK, ruang musik, tempat piket, ruang osis, ruang komputer, mushola, lapangan olahraga, ruang penyimpanan alat olahraga, dan ruang lainnya.

b. Visi dan Misi SMP Negeri 3 Sewon

Salah satu cara untuk meningkatkan kualitas pendidikan di SMP Negeri 3 Sewon maka sekolah memiliki visi dan misi demi kelancaran dan pemenuhan target yaitu meliputi:

- 1) Visi yaitu Beprestasi, Bertakwa, dan Berkepribadian Indonesia
- 2) Misi
  - a) Meningkatkan prestasi akademis dan nonakademis.
  - b) Meningkatkan daya nalar dan kreativitas.
  - c) Meningkatkan kualitas tenaga pendidik, dan kependidikan.
  - d) Meningkatkan terciptanya kehidupan agamis dalam kehidupan sehari –hari.
  - e) Meningkatkan prestasi bidang olahraga dan seni.
  - f) Memberikan bekal keterampilan dasar kehidupan.
  - g) Meningkatkan perilaku disiplin.
  - h) Meningkatkan kompetensi dalam teknologi informasi dan komunikasi.
  - i) Melaksanakan pembiasaan budi pekerti luhur.

Masa SMP dapat disebut juga masa remaja yaitu masa transisi atau peralihan dari masa anak menuju masa dewasa. Pada masa ini individu mengalami berbagai perubahan baik fisik maupun psikis. Selain itu remaja juga berubah secara kognitif dan mulai mampu berfikir abstrak seperti orang dewasa Agustiani (2006: 28). Jahja (2011: 231-234) berpendapat bahwa aspek perkembangan yang terjadi pada remaja seperti: perkembangan fisik, perkembangan kognitif, perkembangan kepribadian, dan sosial. Sedangkan menurut Yusuf (2012: 193-209) berpendapat bahwa perkembangan yang dialami remaja antara lain perkembangan fisik, perkembangan kognitif, dan perkembangan emosi, perkembangan sosial, perkembangan moral, perkembangan kepribadian, dan perkembangan kesadaran beragama.

Sedangkan menurut Desmita (2014: 36) karakteristik anak usia Sekolah Menengah (SMP) yaitu :

- a. Terjadinya ketidakseimbangan proporsi tinggi dan berat badan.
- b. Mulai timbulnya ciri-ciri seks sekunder.
- c. Kecenderungan ambivalensi, antara keinginan menyendiri dengan keinginan bergaul, serta keinginan untuk bebas dari dominasi dengan kebutuhan bimbingan dan bantuan dari orangtua.
- d. Senang membandingkan kaedah-kaedah, nilai-nilai etika atau norma dengan kenyataan yang terjadi dalam kehidupan orang dewasa.
- e. Mulai mempertanyakan secara skeptis mengenai eksistensi dan sifat kemurahan dan keadilan Tuhan.
- f. Reaksi dan ekspresi emosi masih labil.

- g. Mulai mengembangkan standar dan harapan terhadap perilaku diri sendiri yang sesuai dengan dunia sosial.
- h. Kecenderungan minat dan pilihan karir relatif sudah lebih jelas.

Siswa kelas VII di SMP Negeri 3 Sewon Bantul Yogyakarta memiliki ciri-ciri atau karakteristik seperti yang telah dijabarkan oleh para ahli diatas. Guru pendidikan jasmani sebaiknya merancang sebuah materi yang tepat agar pembelajaran dapat diterima oleh siswa dan tujuan dari pembelajaran dapat tercapai. Melalui pembelajaran senam lantai diharapkan peserta didik dapat mempunyai pengetahuan yang mendasar tentang senam lantai dan mampu mengembangkan kemampuan dasar senam lantai terutama teknik sikap lilin. Selain itu siswa diharapkan dapat memahami nilai-nilai yang terdapat dalam pembelajaran senam lantai seperti; kelentukan, keseimbangan, rasa percaya diri, *sportivitas*, dll.

Berdasarkan pengamatan pada saat pembelajaran senam lantai di SMP Negeri 3 Sewon Bantul Yogyakarta sebelumnya, pengetahuan materi peserta didik masih sangat terbatas. Hal ini dapat terlihat pada saat pembelajaran PJOK peserta didik dalam hal pengetahuan dan kemampuan atau teknik dasar senam lantai (sikap lilin) masih memiliki kekurangan. Pada saat pembelajaran guru sudah menekankan pada teknik dasar senam lantai (sikap lilin) sesuai dengan RPP yang dibuat, akan tetapi karakteristik siswa SMP yang masih kelas VII yang sedang menginjak masa remaja lebih cenderung kurang percaya diri pada saat melakukan teknik dasar senam lantai (sikap lilin).

## **B. Kajian Penelitian yang Relevan**

Hasil penelitian yang relevan dalam penelitian ini sangat diperlukan untuk mendukung kajian teoritis yang telah dikemukakan sehingga dapat digunakan sebagai landasan pada kerangka berpikir. Adapun hasil penelitian yang relevan adalah sebagai berikut:

1. Penelitian yang dilakukan oleh Nisaa'Urizka Fayogi (2017) yang berjudul “Faktor Hambatan Peserta Didik Kelas Atas dalam Pembelajaran Senam Artistik (Meroda) di SD Negeri Golo Yogyakarta Tahun Ajaran 2018/2019”. Jenis penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kualitatif. Teknik pengumpulan data menggunakan observasi, wawancara, dokumentasi, dan pengamatan dengan tahapan yaitu pengumpulan data, reduksi data, dan penyajian data. Keabsahan data menggunakan teknik triangulasi sumber, yaitu hasil wawancara dengan guru PJOK dan dokumentasi saat pembelajaran. Hasil penelitian menunjukkan bahwa faktor hambatan peserta didik kelas atas dalam pembelajaran senam artistik (meroda) di SD Negeri Golo Yogyakarta Tahun Ajaran 2018/2019 yaitu berasal dari faktor internal dan eksternal. (1) Faktor internal: berat badan yang berlebih/gemuk, tidak nyaman setelah mengikuti pembelajaran senam lantai, lebih tertarik dengan olahraga yang ada unsur permainan, takut cedera. (2) Faktor Eksternal: peserta didik kurang memperhatikan guru pada saat pembelajaran, kurang menyukai materi pembelajaran senam lantai, sarana dan prasarana pembelajaran senam lantai masih kurang baik.

2. Penelitian yang dilakukan oleh Arista Sulistya Pratiwi (2019) yang berjudul “Hambatan Peserta Didik Kelas Atas dalam Pembelajaran Senam di SD Negeri Godean 1 Tahun 2018/2019”. Jenis penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kualitatif. Hasil penelitian menunjukkan bahwa hambatan peserta didik kelas atas dalam pembelajaran senam lantai di SD Negeri Godean 1 tahun 2018/2019 berdasarkan (1) Faktor internal, (a) Indikator fisik kurang baik, dikarenakan berat badan yang berlebih/gemuk dan merasa tidak nyaman setelah mengikuti pembelajaran senam lantai dikarenakan badan menjadi sakit dan pegal-pegal. (b) Indikator psikis kurang baik, dikarenakan peserta didik kurang tertarik mengikuti pembelajaran senam lantai, dan takut cedera saat melakukan gerakan senam lantai. (2) Faktor eksternal, (a) Indikator guru yaitu guru sudah baik dalam memberikan motivasi kepada peserta didik agar bisa dalam melakukan gerakan senam. Tetapi guru tidak memberikan contoh dari tiap tahapan gerakan senam lantai. (b) Indikator materi pembelajaran senam lantai kurang disukai oleh peserta didik, karena peserta didik lebih menyukai olahraga permainan. (c) Sarana dan prasarana pembelajaran senam lantai masih kurang baik, misalnya matras yang digunakan sudah rusak dan keras.
3. Penelitian yang dilakukan oleh Kusumawardani (2017) yang berjudul “Faktor Penghambat Peserta Didik dalam Pembelajaran Senam Lantai Kelas VII di SMP Negeri 2 Piyungan Bantul Tahun Pelajaran 2016/2017”. Penelitian ini merupakan jenis penelitian deskriptif kualitatif, data yang dihasilkan berupa laporan/uraian mengenai hambatan yang dialami 6 peserta didik. Teknik

pengumpulan data menggunakan wawancara mendalam dan observasi.

Teknik analisis data meliputi: data reduction, data display, data conclusion/verification. Penelitian ini menghasilkan faktor-faktor yang menghambat 6 peserta didik kelas VII SMP Negeri 2 Piyungan Bantul dalam pembelajaran senam lantai yang meliputi: faktor fisik (obesitas, cacat ringan maupun berat) yang berdampak pada faktor psikologis berupa kurangnya percaya diri dan minat peserta didik pada materi tersebut. Faktor guru, guru yang cenderung galak akan menurunkan minat peserta didik untuk mengikuti pembelajarannya.

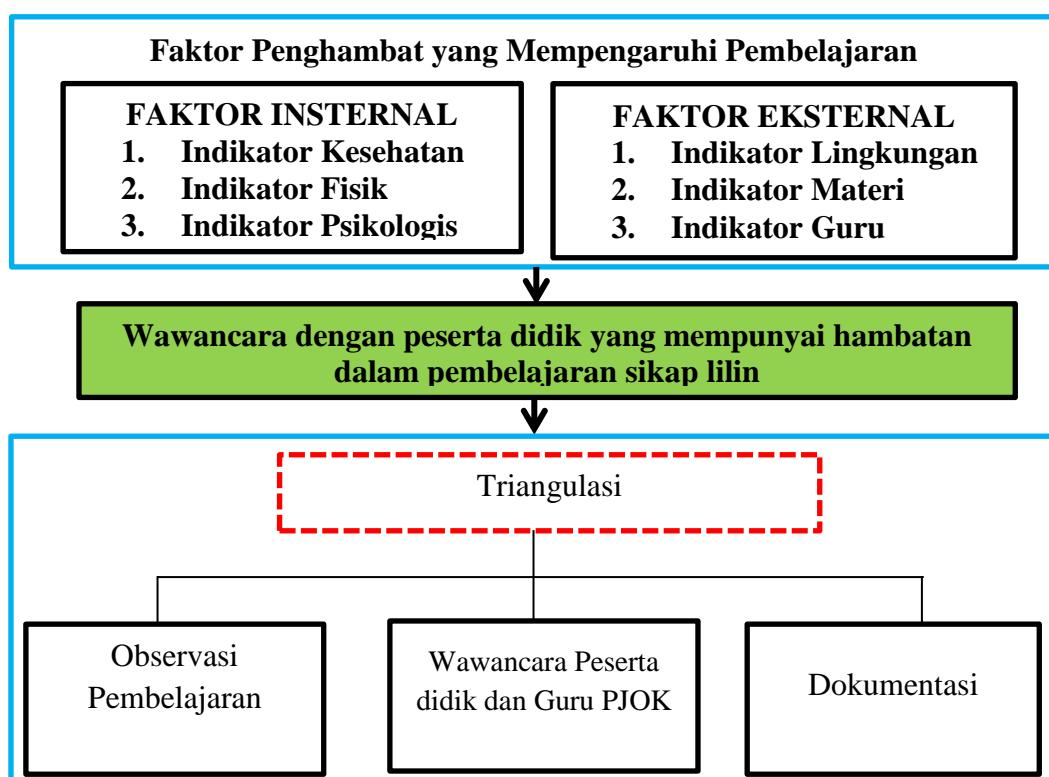
### C. Kerangka Berpikir

Berdasarkan kajian teori di atas, faktor penghambat adalah penyebab peserta didik kesulitan mendapatkan hasil belajar yang lebih baik. Faktor penghambat dipengaruhi oleh faktor internal (keadaan jasmani, keadaan fungsi jasmani, keadaan psikologis) dan faktor eksternal (lingkungan, materi yang dipelajari, dan guru). Faktor-faktor inilah yang akan digunakan untuk mengetahui penyebab terhambatnya peserta didik terhadap pembelajaran sikap lilin.

Terkait dengan pembelajaran sikap lilin, masih ada penyebab terhambatnya peserta didik dalam mendapatkan hasil belajar yang kurang maksimal. Dengan adanya penelitian ini, diharapkan agar nantinya didapatkan hasil belajar yang lebih baik lagi. Namun pada kenyataannya di SMP Negeri 3 Sewon Bantul Yogyakarta masih ada peserta didik yang memiliki hasil belajar yang kurang memuaskan (pas KKM dan dibawah KKM). Hal tersebut dapat

dilihat dari masih banyaknya peserta didik yang kurang aktif, peserta didik yang cepat merasa bosan selama mengikuti proses pembelajaran, peserta didik merasa takut saat akan melakukan sikap lillin, cara mengajar guru yang kurang menarik perhatian peserta didik dan kurang maksimalnya pemanfaatan media dalam pembelajaran.

Salah satu cara untuk menghindari hal tersebut adalah dengan cara mengetahui faktor penyebab terhambatnya peserta didik dalam mengikuti pembelajaran sikap lillin, sehingga dapat menjadi bahan pertimbangan guru dalam mengajar peserta didik agar lebih minat dan bersemangat dalam mengikuti pembelajaran sikap lillin. Bagan kerangka berpikir digambarkan sebagai berikut:



Gambar 4. Alur Kerangka Berpikir

#### **D. Pertanyaan Penelitian**

Berdasarkan latar belakang dan kajian pustaka yang telah disebutkan di atas, maka pertanyaan penelitian yang diajukan dan diharapkan dapat diperoleh jawabannya melalui penelitian ini adalah:

1. Bagaimana faktor internal penyebab terhambatnya peserta didik kelas VII di SMP Negeri 3 Sewon Bantul Yogyakarta dalam pembelajaran sikap lilin?
2. Bagaimana faktor eksternal penyebab terhambatnya peserta didik kelas VII di SMP Negeri 3 Sewon Bantul Yogyakarta dalam pembelajaran sikap lilin?

## **BAB III**

### **METODE PENELITIAN**

#### **A. Pendekatan Penelitian**

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kualitatif metode survei menggunakan observasi, wawancara, dan dokumentasi. Peneliti bermaksud mengumpulkan informasi sebanyak-banyaknya dari fenomena tertentu dan berusaha memberikan gambaran yang terjadi di SMP Negeri 3 Sewon Bantul Yogyakarta dalam pelaksanaan pembelajaran sikap lilin.

Penelitian ini adalah penelitian nonhipotesis, sehingga tidak perlu merumuskan hipotesis. Penelitian ini menjabarkan data yang nantinya akan dituangkan dalam bentuk deskriptif kualitatif berupa uraian tentang faktor penghambat peserta didik kelas VII di SMP Negeri 3 Sewon Bnatul Yogyakarta dalam pembelajaran sikap lilin. Perolehan data dalam penelitian ini menggunakan observasi partisipatif, wawancara, dan dokumentasi pada subjek penelitian.

#### **B. *Setting* Penelitian**

Setting tempat pada penelitian ini berada di SMP Negeri 3 Sewon yang beralamatkan di Jl. Bantul, Dusun Kaliputih, Pendowoharjo, Kec. Sewon, Kab. Bantul, Daerah Istimewa Yogyakarta 55185. Tempat tersebut dipilih karena di SMP Negeri 3 Sewon Bantul Yogyakarta masih ada peserta didik yang memiliki nilai sikap lilin di bawah KKM dan nilai KKM yang telah ditentukan yaitu 73. Penelitian ini dilaksanakan pada bulan Desember 2019.

### **C. Sumber Data**

Subjek penelitian dapat berupa benda, orang, tempat atau hal yang berkaitan dengan sumber data untuk menghasilkan variabel penelitian yang dipermasalahkan. Subjek penelitian ini diambil dengan cara memilih subjek penelitian dengan pertimbangan tertentu, yaitu dengan cara memilih orang yang dianggap paling paham tentang apa yang akan diteliti dan memilih subjek penelitian seorang pemimpin, sehingga akan memudahkan peneliti menjelajahi objek/situasi sosial yang diteliti (Sugiyono, 2009: 219). Subjek penelitian memiliki peran penting dalam keberhasilan penelitian, karena melalui subjek penelitian, peneliti dapat memperoleh data yang diperlukan tentang variabel yang akan diteliti. Teknik sampling menggunakan snowball sampling atau sampel berkembang sesuai dengan kebutuhan atau keadaan yang ada.

Subjek penelitian ini adalah faktor penghambat peserta didik kelas VII di SMP Negeri 3 Sewon Bantul Yogyakarta dalam pembelajaran sikap lilin. Sumber data dalam penelitian ini adalah peserta didik yang bersangkutan dan guru PJOK.

### **D. Instrumen Penelitian dan Teknik Pengumpulan Data**

#### **1. Instrumen Penelitian**

Arikunto (2010: 101), menyatakan bahwa “Instrumen pengumpulan data adalah alat bantu yang dipilih dan digunakan oleh peneliti dalam kegiatannya mengumpulkan data agar kegiatan tersebut menjadi sistematis dan dipermudah olehnya.” Instrumen pendukung yang digunakan dalam penelitian ini adalah instrumen observasi, pedoman wawancara, dan dokumentasi, sebagai berikut:

### a. Observasi

Observasi adalah dasar dari ilmu pengetahuan, dengan kata lain sebelum mendapatkan sebuah pengetahuan baru sebaiknya kita observasi terlebih dahulu agar sesuai dengan kenyataan yang ada. Data dari observasi diperoleh dengan cara menggunakan indera manusia. Jenis observasi yang digunakan adalah observasi partisipatif. Observasi partisipatif adalah observasi yang melibatkan peneliti dengan kegiatan sehari hari orang yang diamati atau yang digunakan sebagai sumber penelitian. Peneliti hanya sebagai pengamat independen yang mencatat, menganalisis, dan menanyakan beberapa pertanyaan kepada narasumber hingga akhirnya dapat membuat kesimpulan tentang faktor penghambat peserta didik kelas VII di SMP Negeri 3 Sewon Bantul Yogyakarta dalam pembelajaran sikap lilyn. Panduan observasi mengamati beberapa aspek berkaitan dengan pertanyaan penelitian yaitu mengamati pelaksanaan proses pembelajaran, sikap atau tingkah laku peserta didik pada saat pembelajaran senam lantai. Pedoman observasi dalam penelitian ini disajikan dalam tabel 3 sebagai berikut:

**Tabel 3. Kisi-kisi Pedoman Observasi**

No	Aspek yang diobservasi	Indikator yang dicari	Sumber
1.	Observasi fisik/lingkungan sekolah	Letak dan alamat sekolah	Observasi
		Keadaan sekolah	
		Sarana dan prasarana sekolah	
		Kondisi lingkungan sekolah	
2.	Observasi kegiatan	Suasana pembelajaran senam lantai	Observasi
		Pelaksanaan pembelajaran	
		Peserta didik dengan minat yang rendah	

b. Wawancara

Wawancara adalah percakapan yang dilakukan oleh kedua belah pihak antara penanya dan narasumber. Wawancara digunakan sebagai teknik pengumpulan data untuk mengetahui hal-hal yang akan diteliti dari responden secara mendalam, berdasarkan faktor internal dan faktor eksternal. Pedoman wawancara dalam penelitian ini disajikan dalam tabel 4 sebagai berikut:

**Tabel 4. Kisi-Kisi Pedoman Wawancara Peserta Didik**

Faktor yang ditanyakan	Indikator yang dicari	Pertanyaan
Internal	a. Keadaan Jasmani	1) Apakah saudara sedang sakit atau tidak enak badan saat mengikuti pembelajaran senam lantai (sikap lilin)?
	b. Keadaan Fungsi Jasmani	1) Apakah saudara mempunyai masalah yang berkaitan dengan fisik saat mengikuti pembelajaran senam lantai (sikap lilin)? 2) Apakah saudara pernah cedera saat mengikuti pembelajaran senam lantai (sikap lilin)?
	b. Keadaaan Psikologis	1) Apakah saudara senang atau termotivasi saat mengikuti pembelajaran senam lantai (sikap lilin)? 2) Apakah saudara tertarik mengikuti pembelajaran senam lantai (sikap lilin)?
Eksternal	a. Lingkungan	1) Apakah lingkungan sekolah mendukung untuk pembelajaran senam lantai (sikap lilin)?
	b. Materi yang Disampaikan	1) Apakah materi pembelajaran senam lantai (sikap lilin) sulit dipahami? 2) Apakah perlakuan guru kepada saudara saat mengalami kesulitan pada pembelajaran senam lantai (sikap lilin)?
	c. Guru	1) Apakah guru sudah menyampaikan materi dengan jelas? 2) Apakah guru sudah menggunakan media dan sarana prasarana saat pembelajaran senam lantai (sikap lilin)? Jika iya, jelaskan! 3) Apakah guru sudah mencontohkan gerakan sikap lilin dan memberikan kesempatan untuk mencoba kepada saudara?

**Tabel 5. Kisi-Kisi Pedoman Wawancara Guru**

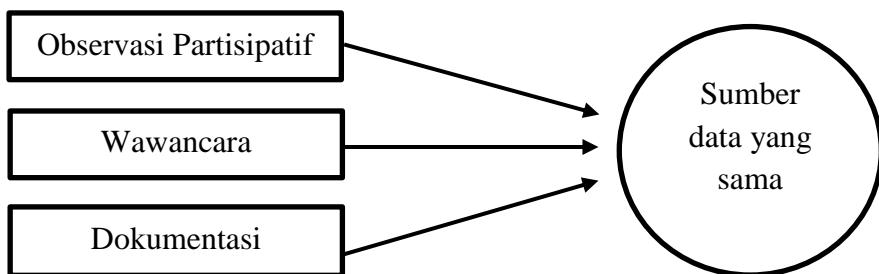
Faktor yang ditanyakan	Pertanyaan
Faktor Metode Pembelajaran	<ol style="list-style-type: none"><li>Apakah Bapak mengalami kesulitan saat mengajarkan materi senam lantai (sikap lilin)?</li><li>Metode pembelajaran seperti apa yang Bapak/Ibu terapkan saat pembelajaran senam lantai (sikap lilin)?</li></ol>
Faktor Media Pembelajaran	<ol style="list-style-type: none"><li>Apakah Bapak/Ibu menggunakan media sebagai alat bantu saat pembelajaran senam lantai (sikap lilin)?</li><li>Media seperti apa yang Bapak/Ibu gunakan dan apakah sudah menggunakan media tersebut dengan maksimal terkait pembelajaran senam lantai?</li></ol>
Faktor Sarana dan Prasana	Bagaimana kondisi sarana dan prasarana yang digunakan untuk pembelajaran senam lantai (sikap lilin)?
Faktor Peserta Didik	<ol style="list-style-type: none"><li>Bagaimana keadaan peserta didik saat pembelajaran senam lantai (sikap lilin)?</li><li>Apakah peserta didik merasa kebingungan dengan pembelajaran senam lantai (sikap lilin)?</li></ol>

c. Dokumentasi

Dokumentasi adalah metode untuk mencari data dapat berupa catatan, jadwal pelajaran, agenda program sekolah, buku, majalah, dan sebagainya. Dokumentasi dalam kegiatan penelitian ini dilakukan untuk mendukung kelengkapan data dari hasil pengamatan dan hasil wawancara yang telah dilakukan. Data dokumen yang dikumpulkan dalam penelitian ini berupa Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP) pembelajaran senam lantai dan dokumentasi pada saat pengambilan data wawancara dan nilai peserta didik dalam pembelajaran sikap lilin.

## 2. Teknik Pengumpulan data

Teknik pengumpulan data pada bagian penelitian ini dengan menggunakan trigulasi data guna memperkaya dan memperbanyak data yang diperoleh dengan kredibilitas yang baik. Triangulasi sendiri menurut Sugiyono (2009: 330) diartikan sebagai teknik pengumpulan data yang bersifat menggabungkan dari berbagai teknik pengumpulan dan sumber data yang ada. Pada triangulasi ada dua macam yaitu triangulasi teknik dan triangulasi sumber. Triangulasi teknik berarti menggabungkan teknik pengumpulan data yang berbeda-beda untuk mendapatkan data dari sumber yang sama. Sedangkan triangulasi sumber yaitu menggabungkan data dari sumber yang berbeda-beda dengan teknik yang sama. Berikut adalah gambar teknik pengumpulan data:



**Gambar 5. Teknik Pengumpulan Data**

Sumber data pada penelitian kali ini adalah dengan melakukan observasi partisipatif, wawancara mendalam, dan dokumentasi. Dengan menggabungkan ketiganya dapat memperoleh data yang *kredibel* (dapat dipercaya), jika dari ketiga proses tersebut diperoleh data yang sama maka hasil penelitiannya dianggap kredibilitasnya tinggi. Observasi partisipatif yang dilakukan peneliti dalam penelitian ini adalah dengan terjun langsung mengamati pembelajaran senam lantai dan wawancara langsung dengan peserta didik dengan pemahaman rendah

terhadap pembelajaran senam lantai, sehingga bisa dikatakan bahwa peneliti mengetahui dan merekamnya. Peneliti bisa mengetahui mana peserta didik yang benar-benar memiliki permasalahan yang dikatakan serius pada saat pembelajaran berlangsung.

Wawancara mendalam dilakukan dengan melakukan wawancara beberapa kali dengan subjek penelitian, pada penelitian ini peneliti melakukan 2x sesi wawancara pada tiap subjek dan sumber data guru PJOK dan peserta didik. Wawancara mendalam pertama kali dilakukan pada saat observasi, dan wawancara yang kedua kali dilakukan pada saat pengambilan data penelitian. Dengan ini peneliti melakukan wawancara mendalam untuk mendapatkan data pada saat observasi partisipatif, kemudian disesuaikan dengan hasil wawancara dengan peserta didik dan guru PJOK pada saat penelitian. Dokumentasi dilakukan dengan mencari dokumen-dokumen berkaitan dengan pembelajaran senam seperti daftar nilai dan sarana prasarana pendukung pembelajaran.

## **E. Keabsahan Data**

Berdasarkan triangulasi yang telah dijelaskan sebelumnya bahwa teknik untuk kreadibilitas data dengan cara mengecek data dari sumber yang sama dengan teknik yang berbeda yaitu observasi, wawancara, dan dokumentasi. Apabila dengan tiga teknik pengujian kredibilitas data tersebut menghasilkan data yang berbeda-beda, maka peneliti melakukan diskusi lebih lanjut kepada sumber data yang bersangkutan atau yang lain, untuk memastikan data mana yang dianggap benar. Peneliti menggunakan triangulasi sumber dengan mengecek data

yang telah diperoleh melalui hasil wawancara dengan guru PJOK, peserta didik, dan beberapa dokumentasi pembelajaran.

Menurut Tanzeh (2018: 120) ada beberapa standar atau kriteria guna menjamin keabsahan data kualitatif. Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan Standar kredibilitas. Maksudnya yaitu apa hasil penelitian memiliki kepercayaan yang tinggi sesuai dengan fakta yang ada di lapangan perlu dilakukan: (1) memperpanjang keterlibatan peneliti di lapangan, (2) melakukan observasi terus menerus dan sungguh-sungguh, sehingga peneliti dapat mendalami fenomena yang ada, (3) lakukan triangulasi (metode, isi, dan proses), (4) melibatkan atau diskusi dengan teman kerabat, (5) melakukan kajian atau analisis kasus negatif, dan (6) melacak kesesuaian dan kelengkapan hasil analisis.

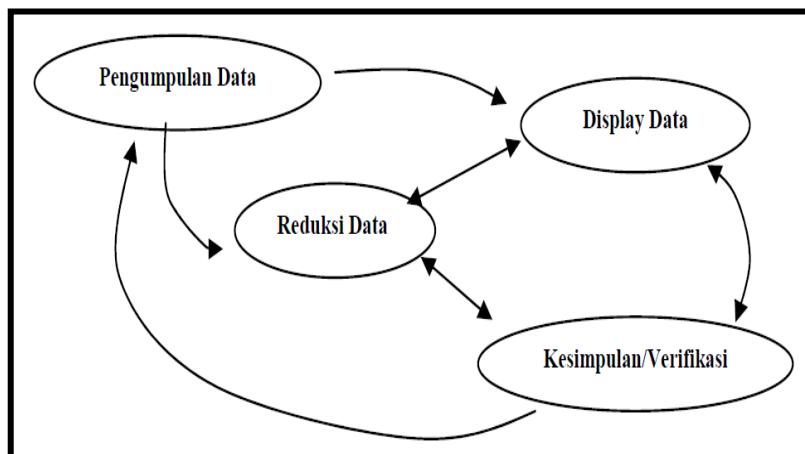
Penelitian ini menggunakan triangulasi teknik dan triangulasi sumber. Keduanya digunakan bersama dengan tujuan agar data yang dihasilkan benar - benar dapat dipercaya. Pada triangulasi teknik peneliti mengabungkan data hasil observasi dan wawancara mendalam. Pada triangulasi sumber, peneliti mengabungkan data dari berbagai sumber di antaranya yaitu peserta didik yang memiliki nilai masih pas KKM dan di bawah KKM, dan guru PJOK.

Proses penelitian diawali dari saat peneliti melakukan observasi di sekolah saat pembelajaran senam lantai. Pada observasi awal yang dilakukan, peneliti melakukan wawancara untuk mengidentifikasi masalah yang terjadi dalam pembelajaran senam lantai (sikap lilin) di sekolah. Hasil observasi awal menjadi alasan peneliti untuk melakukan penelitian lebih dalam terkait faktor penghambat peserta didik kelas VII di SMP Negeri 3 Sewon Bantul Yogyakarta dalam

pembelajaran sikap lilin. Setelah ditemukan subjek penelitian, yaitu peserta didik dengan nilai sikap lilin pas KKM dan dibawah KKM, kemudian peneliti melakukan wawancara dengan 15 peserta didik. Dari hasil wawancara tersebut, peneliti mendapatkan data faktor penghambat peserta didik dalam pembelajaran sikap lilin dengan jawaban yang hampir sama atau dianggap jenuh, sehingga wawancara dengan peserta didik dianggap cukup. Sebagai data pembanding, peneliti menambah narasumber pendukung yaitu guru PJOK, dan data dokumentasi. Dari wawancara tersebut peneliti mendapatkan hasil yang sama antara beberapa narasumber pendukung, sehingga data dianggap valid.

## F. Analisis Data

Analisis data dalam penelitian kualitatif dilakukan dengan mencari data, menemukan pola, lalu memilih-milih menjadi kesatuan data untuk menentukan apa yang penting dan apa yang dipelajari, serta memutuskan apa yang dapat diceritakan kepada orang lain. Miles & Huberman (Sugiyono, 2009: 246-253) mengemukakan bahwa aktivitas dalam analisis data kualitatif dilakukan secara interaktif dan berlangsung secara terus menerus sampai tuntas, sehingga datanya jenuh. Aktivitas dalam analisis data, yaitu data *reduction*, data *display*, dan *conclusion drawing/verification*. Langkah-langkah analisis ditunjukkan pada gambar berikut.



**Gambar 6. Komponen dalam Analisis Data (*Interactive Model*)**

Sumber: Miles dan Huberman (Sugiyono, 2009: 338)

Berdasarkan gambar di atas, dapat dijelaskan sebagai berikut sebagai berikut:

1. Pengumpulan Data

Data yang diperoleh di lapangan dikumpulkan dan dicatat kemudian dari data yang diperoleh dideskripsikan. Selanjutnya dibuat catatan refleksi yaitu catatan yang berisi komentar, pendapat atau tafsiran peneliti atas data yang diperoleh dari lapangan. Proses pengumpulan data dalam penelitian ini dilakukan dari tahap observasi awal, yaitu pada saat pembelajaran, observasi sarana dan prasarana. Tahap observasi awal dicatat dan dijadikan dasar awal penelitian ini. Selanjutnya dilakukan pemberian pertanyaan untuk mengetahui faktor penghambat peserta didik terhadap pembelajaran senam lantai (sikap lilin). Hasil pertanyaan tersebut dianalisis untuk mengetahui peserta didik yang akan dilakukan wawancara.

## 2. Reduksi Data

Mereduksi data berarti merangkum, memilih hal-hal yang pokok, memfokuskan pada hal-hal yang penting, dicari tema dan polanya dan membuang yang tidak perlu. Reduksi data bisa dilakukan dengan jalan melakukan abstraksi. Abstraksi merupakan usaha membuat rangkuman yang inti, proses dan pernyataan-pernyataan yang perlu dijaga sehingga tetap berada dalam data penelitian. Dengan kata lain proses reduksi data ini dilakukan oleh peneliti secara terus menerus saat melakukan penelitian untuk menghasilkan catatan-catatan inti dari data yang diperoleh dari hasil penggalian data. Dengan demikian, tujuan dari reduksi data ini adalah untuk menyederhanakan data yang diperoleh selama penggalian data di lapangan. Data yang diperoleh dalam penggalian data merupakan data yang masih belum jelas dan juga sering dijumpai data yang tidak ada kaitannya dengan tema penelitian tetapi data tersebut bercampur baur dengan data yang ada kaitannya dengan penelitian. Maka dengan kondisi data yang seperti ini, peneliti perlu menyederhanakan data dan membuang data yang tidak ada kaitannya dengan tema penelitian. Sehingga tujuan penelitian tidak hanya untuk menyederhanakan data tetapi juga untuk memastikan data yang diolah.

## 3. Penyajian Data

Setelah data direduksi, langkah selanjutnya adalah menyajikan data. Dalam penelitian kualitatif penyajian data bisa dilakukan dalam bentuk uraian singkat, bagan, hubungan antar kategori, flowchart, dan sejenisnya. Miles & Huberman (Sugiyono, 2009: 249) menyatakan bahwa yang paling sering digunakan dalam penelitian kualitatif adalah dengan teks yang bersifat naratif.

Proses penyajian data dalam penelitian ini yaitu hasil rangkuman yang telah diperoleh kemudian disajikan dalam bentuk narasi dan disajikan dalam bentuk tabel untuk memperjelas hasil penelitian. Tabel tersebut merupakan kesimpulan hasil wawancara tentang faktor penghambat peserta didik dalam pembelajaran sikap lilin berdasarkan faktor dan indikatornya masing-masing. Dalam penelitian ini juga disajikan dokumentasi hasil observasi dan wawancara sebagai pendukung hasil penelitian.

#### 4. Penarikan Kesimpulan

Kesimpulan atau verifikasi adalah tahap akhir dalam proses analisa data. Pada bagian ini peneliti mengutarakan kesimpulan dari data-data yang telah diperoleh. Kegiatan ini dimaksudkan untuk mencari makna data yang dikumpulkan dengan mencari hubungan, persamaan, atau perbedaan. Penarikan kesimpulan bisa dilakukan dengan jalan membandingkan kesesuaian pernyataan dari subyek penelitian dengan makna yang terkandung dengan konsep-konsep dasar dalam penelitian tersebut. Tahapan-tahapan diatas terutama tahapan reduksi dan penyajian data, tidak selalu terjadi secara beriringan. Akan tetapi kadang setelah dilakukan penyajian data juga membutuhkan reduksi data lagi sebelum ditarik sebuah kesimpulan. Sehingga sebuah kesimpulan merupakan data yang syah atau valid.

## **BAB IV**

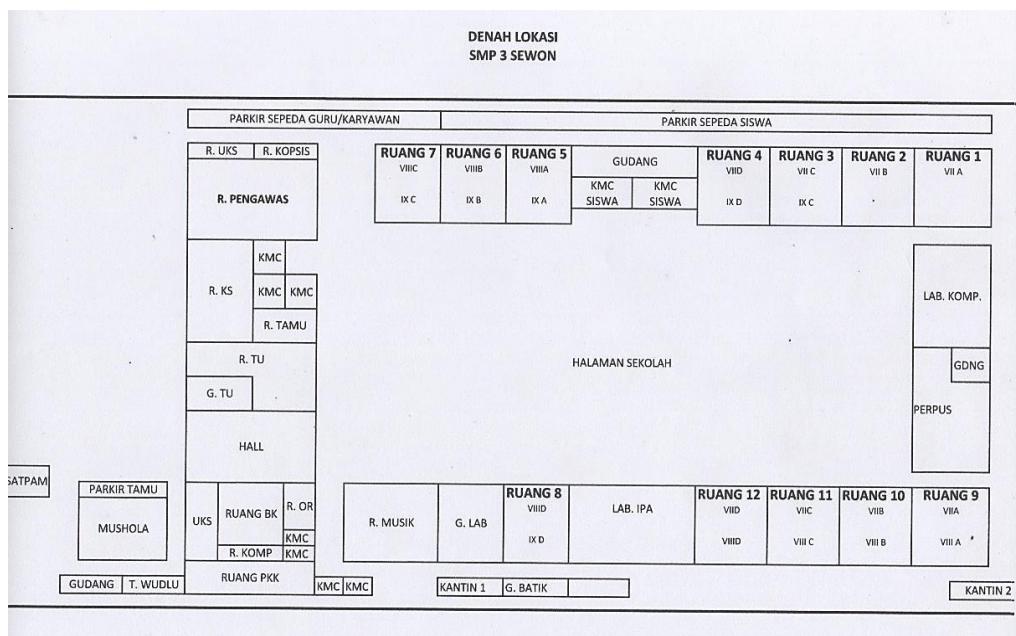
### **HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

#### **A. Deskripsi Hasil Penelitian**

##### **1. Profil SMP Negeri 3 Sewon Bantul**

###### **a. Deskripsi Lokasi Penelitian**

Penelitian ini dilakukan di SMP Negeri 3 Sewon yang beralamatkan di Jl. Bantul, Dusun Kaliputih, Pendowoharjo, Kecamatan Sewon, Kabupaten Bantul, Daerah Istimewa Yogyakarta 55185 dengan lingkungan fisik berada di area sawah sehingga terhindar dari keramaian dan polusi. Lokasi SMP Negeri 3 Sewon kurang lebih 200 meter dari jalan raya.



**Gambar 7. Denah SMP N 3 Sewon**

Sekolah Menengah Pertama Negeri 3 Sewon merupakan sekolah lanjutan tingkat pertama yang berdiri pada tanggal 23 Agustus 1993. SMP Negeri 3 Sewon yang beralamatkan di Jl. Bantul km 6,7 Dusun Kaliputih, Pendowoharjo Kecamatan Sewon , Kabupaten Bantul, Daerah Istimewa Yogyakarta dengan kode pos 55185 dan luas tanah 6454 m<sup>2</sup>. Sekolah ini memiliki 12 ruang kelas yang terdiri dari empat kelas VII, empat kelas VIII, dan empat kelas IX. Jumlah peserta didik di SMP Negeri 3 Sewon adalah 382 peserta didik.

SMP Negeri 3 Sewon Bantul memiliki 22 tenaga pendidik atau guru dengan penjabaran Pegawai Negeri Sipil (PNS) sebanyak Orang dan Guru Tidak Tetap (GTT) sebanyak 18 orang. SMP Negeri 3 Sewon melaksanakan pembelajaran mulai hari Senin sampai Jumat pukul 07.00 sampai 15.00 WIB. Selain melaksanakan pembelajaran kurikuler, SMP Negeri 3 Sewon juga melaksanakan beberapa kegiatan ekstrakurikuler seperti pramuka, pencak silat, basket, voli, futsal, tari, lukis, baca tulis Al-Qur'an, boga, computer, dan PMR. Kegiatan ekstrakurikuler dilaksanakan setelah kegiatan belajar mengajar selesai dengan pembimbing dari guru atau pelatih dari luar sekolah. Kegiatan ekstrakurikuler ini bertujuan untuk mengembangkan bakat dan minat peserta didik agar sesuai dengan keinginan peserta didik tanpa adanya paksaan. Selain itu, kegiatan ekstrakurikuler juga digunakan untuk sarana pengembangan prestasi di bidang non akademik.

**b. Visi dan Misi SMP Negeri 3 Sewon**

Salah satu cara untuk meningkatkan kualitas pendidikan di SMP Negeri 3 Sewon maka sekolah memiliki visi dan misi demi kelancaran dan pemenuhan target yaitu meliputi:

- 1) Visi SMP Negeri 3 Sewon Bantul Yogyakarta  
yaitu Beprestasi, Bertakwa, dan Berkepribadian Indonesia
- 2) Misi SMP Negeri 3 Sewon Bantul Yogyakarta
  - a) Meningkatkan prestasi akademis dan nonakademis.
  - b) Meningkatkan daya nalar dan kreativitas.
  - c) Meningkatkan kualitas tenaga pendidik, dan kependidikan.
  - d) Meningkatkan terciptanya kehidupan agamis dalam kehidupan sehari –hari.
  - e) Meningkatkan prestasi bidang olahraga dan seni.
  - f) Memberikan bekal keterampilan dasar kehidupan.
  - g) Meningkatkan perilaku disiplin.
  - h) Meningkatkan kompetensi dalam teknologi informasi dan komunikasi.
  - i) Melaksanakan pembiasaan budi pekerti luhur.

**c. Sarana dan Prasarana SMP Negeri 3 Sewon**

- 1) Ruang Kelas

Di SMP N 3 Sewon ruang kelas terdiri atas 12 kelas dengan perincian sebagai berikut:

- a) 4 Ruang untuk kelas VII A, VII B, VII C, dan VII D.
- b) 4 Ruang untuk kelas VIII A, VIII B, VIII C, dan VIII D.
- c) 4 Ruang untuk kelas IX A, IX B, IX C, dan IX D.

Setiap kelas memiliki sarana prasarana antara lain; proyektor, LCD, papan tulis, kursi & meja siswa, kursi & meja guru, papan informasi, papan absensi, kipas angin, alat kebersihan dan lemari.

## 2) Laboratorium

SMP Negeri 3 Sewon memiliki 2 laboratorium, diantaranya laboratorium IPA dan laboratorium TIK, dimana laboratorium IPA terletak di gedung bagian selatan dan laboratorium TIK dibagian gedung Utara dan Timur.

## 3) Perpustakaan

Kondisi perpustakaan SMP N 3 Sewon saat ini sangat kondusif, rapi, bersih dan lengkap. Ruangan difasilitasi dengan 1 unit komputer yang terkoneksi dengan internet dan 1 televisi dan ruangan yang ber-AC. Koleksi buku-buku di perpustakaan SMP N 3 Sewon tergolong lengkap dan penataannya pun di kelompokkan sesuai dengan jenisnya. Beberapa contoh koleksi buku yang di kelompokkan sesuai dengan jenisnya adalah sebagai berikut : Ilmu agama, fiksi, IPA, IPS, jurnal, sastra, koran, kesenian, keterampilan, majalah (busana, boga, informatika, otomotif, dan kriya).

## 4) Ruang Musik

Ruang musik SMP 3 Sewon memiliki peran penting sebagai sarana dan prasarana pembelajaran Seni Budaya dan memiliki alat musik yang tergolong lengkap. Ruang musik terletak di Barat Laboratorium IPA tetapi karna perpustakaan akan digunakan untuk Laboratorium TIK sehingga saat ini Ruang musik berpindah di Ruang OSIS. Ruang Musik dilengkapi dengan alat musik tradisional maupun modern. Alat musik tradisional antara lain seperangkat

Angklung, gamelan Jawa, Gong, Gendang dll. Sedangkan alat musik modern antara lain keyboard, gitar elektrik, gitar klasik, drum, bass.

5) Ruang Bimbingan Konselling

Ruang bimbingan konselling terdapat di bagian depan SMP Negeri 3 Sewon tepatnya di samping hall SMP N 3 Sewon. Ruangan ini terdapat ruang tamu serta berkas-berkas lainnya yang berkaitan dengan bimbingan konseling.

6) Tempat Piket

Tempat piket berada di samping ruang tata usaha dimana di dalam tempat piket terdapat 1 meja, 2 kursi, dan jurnal buku tamu.

7) Mushola/Tempat Ibadah

Musholla di SMP Negeri 3 Sewon terletak di bagian depan wilayah SMP Negeri 3 Sewon. Di dalam musholla untuk sarana prasarana cukup lengkap sebab teradapat almari yang berisi Al-Qur'an dan mukena.

8) Koperasi Sekolah

Koperasi sekolah SMP Negeri 3 Sewon saat ini dipegang oleh salah satu guru sebagai penanggung jawab untuk mengelolanya.

9) Lapangan Olahraga

Lapangan olahraga yang dimiliki oleh SMP Negeri 3 Sewon antara lain adalah lapangan basket dan lapangan volly.

10) Ruang UKS

Ruang UKS berada disebelah barat ruang BK, dimana fasilitas UKS tergolong lengkap terdapat tempat tidur, kotak P3K, dan alat kesehatan lainnya.

11) Ruang Komputer

Ruang komputer SMP 3 Sewon juga memiliki peranan penting dalam proses pembelajaran TIK, sarana prasarana yang terdapat di Laboratorium TIK tergolong lengkap. Ruangan ini terletak di utara perpustakaan SMPN 3 Sewon. Dalam ruangan ini terdapat beberapa komputer siswa, dan satu komputer pemandu di depan, dilengkapi juga dengan CPU, mouse, meja-kursi, dan beberapa perlengkapan lain pendukungnya.

#### 12) Ruang Osis

Ruang OSIS SMP N 3 Sewon berada di sebelah timur Lab IPA. Ruangan ini digunakan untuk memfasilitasi anggota osis SMP 3 Sewon dalam berorganisasi. Di dalam ruangan ini terdapat beberapa lemari, struktur organisasi, jadwal kegiatan osis, dan perlengkapan-perlengkapan osis. Saat ini ruangan OSIS digabung dengan ruang musik karena ruang musik sedang digunakan sebagai perpustakaan sementara.

#### 13) Ruang Alat Olahraga

Merupakan salah satu ruangan yang juga sangat menunjang kegiatan belajar mengajar di SMP N 3 Sewon yaitu dalam mata pelajaran Olahraga. Dalam ruangan ini terdapat berbagai peralatan olahraga seperti matras, bola, net, startblock, dll.

#### 14) Ruang Fasilitas Lain

Fasilitas lain meliputi kantin, kamar mandi, ruang PKK, ruang ganti, dan tempat parkir. Terdapat 1 kantin disekolah ini. Kantin menyediakan jajanan yang baik dikonsumsi siswa, seperti nasi, minum, dll. Kamar mandi disekolah ini terletak terpisah, 2 kamar mandi guru terletak disebelah ruang guru, 4 kamar

mandi siswa perempuan terletak di antara ruang BK dan ruang musik, 5 kamar mandi siswa laki-laki terletak disebelah kelas VII D, juga satu kamar mandi siswa laki- laki, dan satu kamar mandi siswa perempuan di sebelah kelas IX C. Ruang PKK yaitu ruangan yang digunakan untuk ekstrakurikuler tata boga dan sebagai gudang sekaligus menjadi markas PLT UNY. Kamar ganti, terdapat satu ruang kamar ganti di sebelah kamar mandi siswa perempuan, biasanya digunakan untuk mengganti pakaian pra dan pasca olahraga. Ruangan ini di lengkapi dengan cermin yang dibutuhkan saat mengganti pakaian. Tempat parkir guru atau tamu terletak di sebelah pos satpam, di depan sekolah, dan parkir siswa terletak di utara ruang guru dan memanjang hingga utara kelas VII A.

## **2. Penyajian Hasil Penelitian**

### **a. Deskripsi Subjek Penelitian**

Penelitian diawali dengan observasi pada saat peneliti masuk ke lingkungan sekolah tersebut, maka terhitung dari awal bulan September sampai November 2018. Saat peneliti melakukan Praktik Lapangan Terbimbing (PLT) di SMP Negeri 3 Sewon Bantul Yogyakarta untuk mencari permasalahan yang ada dalam pembelajaran PJOK. Ada beberapa hal yang menarik perhatian peneliti, salah satunya adalah pembelajaran senam lantai (sikap lilin). Pembelajaran sikap lilin di SMP Negeri 3 Sewon Bantul Yogyakarta sudah berjalan cukup baik, namun ada beberapa kendala yang dialami peserta didik, sehingga masih ada beberapa peserta didik yang belum memenuhi nilai KKM yang ditetapkan.

Subjek penelitian yang digunakan pada mulanya adalah seluruh peserta didik kelas VII di SMP Negeri 3 Sewon Bantul Yogyakarta, namun setelah diamati dan dilakukan observasi lebih dalam, peneliti menemukan ada 15 peserta didik yang memiliki hambatan dalam pembelajaran sikap lilin. Hal tersebut didasari pada kemampuan peserta didik saat melakukan gerakan sikap lilin yang masih kurang, nilai sikap lilin masih ada yang pas KKM dan di bawah KKM, dan dari hasil pertanyaan sederhana yang ditanyakan oleh peneliti. Disini peneliti bertanya kepada peserta didik yang memiliki nilai pas KKM dan dibawah KKM, karena sebenarnya peserta didik tersebut sama-sama kesulitan melakukan gerakan sikap lilin, hanya saja peserta didik yang nilainya pas KKM masih ingin mencoba atau berlatih hingga dapat melakukan gerakan sikap lilin lebih baik dari gerakan yang sebelumnya, sedangkan peserta didik yang mendapat nilai dibawah KKM karena peserta didik tidak ingin mencoba berlatih lagi sebelum penilaian. Berdasarkan identifikasi awal yang ditemukan, peneliti ingin menggali lebih dalam mengenai bagaimana faktor penghambat peserta didik kelas VII di SMP Negeri 3 Sewon Bantul Yogyakarta dalam pembelajaran sikap lilin.

### **b. Faktor Penghambat yang Mempengaruhi Pembelajaran**

Pada bahasan ini, peneliti akan menyajikan data terkait hasil wawancara dengan peserta didik kelas VII yang mempunyai nilai pas KKM dan dibawah KKM terhadap pembelajaran sikap lilin di SMP Negeri 3 Sewon Bantul Yogyakarta. Dari hasil wawancara dengan peserta didik, kemudian peneliti mengkonfirmasikan dengan guru PJOK untuk mendapatkan keabsahan data, dan

beberapa dokumentasi. Hasil wawancara, secara rinci hasilnya dipaparkan sebagai berikut:

**1) Faktor Penghambat Peserta Didik dalam Pembelajaran Sikap Lilin berdasarkan Faktor Internal**

Berdasarkan faktor internal dalam penelitian ini meliputi indikator keadaan jasmani (kesehatan), keadaan fungsi jasmani (fisik), dan keadaan psikologis. Indikator keadaan jasmani (kesehatan) yaitu tentang kondisi kesehatan badan peserta didik dalam keadaan sehat atau sedang sakit pada saat mengikuti pembelajaran. Indikator keadaan jasmani (kesehatan) terdapat pertanyaan yang diajukan kepada peserta didik. Hasil wawancara dengan peserta didik, yaitu:

Peserta didik 1, menyatakan bahwa:

Saya merasa sehat mbak, cuma emang waktu pembelajaran sikap lilin itu kuku kaki saya mau dicabut jadi sakit, jalan aja agak pincang.

Ditambahkan pernyataan dari peserta didik 2, menyatakan bahwa:

Saya masih sehat kok mbak pas itu, gak sakit, gak sedang cedera juga, pokoknya sehat mbak.

Indikator keadaan fungsi jasmani (fisik) dapat digolongkan seperti panca indera, pusat syaraf dan keadaan anggota tubuh siswa. Dengan panca indera berupa mata, anak dapat melihat, sehingga anak tahu apakah anak suka terhadap objek tersebut atau tidak, apakah individu tersebut mampu atau tidak dengan fisik yang ada pada dirinya. Indikator keadaan fungsi jasmani (fisik) terdapat beberapa pertanyaan yang diajukan kepada peserta didik. Hasil wawancara dengan peserta didik, yaitu:

Peserta didik 1, menyatakan bahwa:

Iya mbak, saya mempunyai masalah dengan fisik, terutama pinggul dan kaki saya. Saya jadi susah mengangkatnya biar kaki saya bisa tegak lurus. Berat badan saya 65 mbak, jadi berat mengangkat kaki saya biar lurus ke atas badan.

Ditambahkan pernyataan dari peserta didik 2, menyatakan bahwa:

Ada mbak, pas sikap lilin saya takut cedera karena dulu tangan saya pernah patah tulang jadi takut sakit lagi. Berat badan saya 55 kg, saya juga minder melakukan gerakan mbak karna teman-teman pada mengejek saya pada saat saya melakukan gerakan sikap lilin.

Indikator keadaan psikologis yang meliputi pengamatan, perhatian, emosi, motivasi dan intelegensi. Anak melakukan suatu pengamatan terhadap objek yang menimbulkan rasa senang, setelah senang maka akan memberikan suatu perhatian terhadap objek tersebut, sehingga dengan emosi yang ada, anak dapat memberikan motivasi yang diciptakan, sehingga terbentuk intelegensi terhadap anak. Indikator keadaan psikologis, terdapat beberapa pertanyaan yang diajukan kepada peserta didik. Hasil wawancara dengan peserta didik, yaitu:

Peserta didik 1, menyatakan bahwa:

Saya kurang tertarik sama pelajaran senam lantai mbak. Saya juga merasa pelajarannya biasa-biasa aja, karena pelajarannya takut buat saya cedera. Tapi saya juga merasa penasaran ingin mencoba walapun hasilnya saya merasa kesulitan melakukan gerakan sikap lilin.

Ditambahkan pernyataan dari peserta didik 2, menyatakan bahwa:

Saya merasa lumayan tertarik mbak, soalnya susah itu lho mbak saat praktek gerakannya sikap lilin, gak ada permainannya mbak, gak seperti olahraga yang menggunakan bola misalnya lebih rame, saya juga takut kalau cedera. Padahal saya bersungguh-sungguh saat pelajaran supaya bisa dan tidak melakukan kesalahan.

Berdasarkan hasil wawancara di atas, kemudian peneliti mengkonfirmasi hasil wawancara dengan guru PJOK dengan beberapa pertanyaan yang terkait. Hal tersebut dilakukan agar mendapatkan keabsahan data. Pertanyaan yang diajukan yaitu, “keadaan peserta didik dalam mengikuti pembelajaran senam lantai (sikap lilin) itu bagaimana, apakah tertarik atau bagaimana pak?”. Guru menyatakan bahwa:

Kalau yang putri itu ketertarikannya pada pembelajaran senam lantai agak kurang tapi kalau putra itu ya malah kadang pada seneng untuk sikap lilin itu karena apa kadang kalau temannya tidak bisa malah pada ditertawain hahaha.

Pertanyaan kedua yang diajukan yaitu, “yang peserta didik putri itu biasanya malu ya pak?”. Guru menyatakan bahwa:

Iya malu kalau yang putri, malu kan jadi apa untuk guru mau ngasih apa, ngasih pertolongan aja kan kadang agak gimana, kurang baik atau gimana gitu. Jadi, kalau yang putri ya biar yang ngasih pertolongan juga temannya sendiri yang putri juga.

Pertanyaan ketiga yang diajukan yaitu, “menurut pandangan bapak, peserta didik kesulitan apa tidak mengikuti pembelajaran senam lantai (sikap lilin)?”.

Guru menyatakan bahwa:

Ada yang kesulitan, ada yang tidak. Kalau yang putri tu biasanya kesulitan, kalau yang putra ya tidaklah tidak begitu kalau putra, kalau yang putra. Kalau yang banyak kesulitan yang putri, kalau putra tidak. Karena kelihatannya sejak SD kan sudah ada to, kita tinggal mengulangi lagi materinya. Ada kadang kalau yang putri, ada yang trauma pernah karena di waktu SD nya pernah sakit itu tangan atau pinggulnya itu, ada yang seperti itu tapi tidak semuanya. Atau mungkin terus apa tangannya pegel nopang pinggulnya sendiri kan kakinya miring-miring terus hehehe gitu.

Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan dengan guru, menunjukkan hasil yang tidak jauh berbeda dengan jawaban yang diberikan oleh peserta didik. Hasil wawancara terkait dengan faktor penghambat peserta didik kelas VII di

SMP Negeri 3 Sewon Bantul Yogyakarta dalam pembelajaran sikap llin berdasarkan faktor internal selengkapnya disajikan pada tabel sebagai berikut:

**Tabel 6. Kesimpulan Hasil Wawancara Faktor Penghambat Peserta Didik dalam Pembelajaran Sikap Llin Berdasarkan Faktor Internal**

Indikator	Kesimpulan Hasil Wawancara
Keadaan Jasmani	Keadaan jasmani adalah faktor internal yang mempertanyakan tentang kesehatan jasmani, dan hasil wawancara tidak semua peserta didik sedang sehat jasmani pada saat pembelajaran senam lantai (sikap llin).
Keadaan Fungsi Jasmani	Keadaan fungsi jasmani (fisik) menjadi faktor yang menyebabkan peserta didik kurang menyukai terhadap sikap llin. Faktor fisik tersebut diantaranya berat badan berlebih dan tangan sakit saat melakukan sikap llin.
Keadaan Psikologis	a. Peserta didik kurang tertarik mengikuti pembelajaran sikap llin, karena lebih tertarik dengan olahraga yang ada unsur permainan. b. Peserta didik merasa takut cedera saat melakukan gerakan sikap llin, khususnya peserta didik perempuan.

## **2) Faktor Penghambat Peserta Didik dalam Pembelajaran Sikap Llin berdasarkan Faktor Eksternal**

Faktor eksternal terdiri dari beberapa indikator yaitu lingkungan, materi yang dipelajari, dan guru. Indikator lingkungan yaitu yang nantinya akan mempengaruhi aktivitas belajar anak di sekolah. Misalnya sekolah yang memiliki lingkungan sekolah yang ramai dan terpolusi akan mengganggu aktivitas belajar peserta didik di sekolah tersebut. Indikator lingkungan, terdapat pertanyaan yang diajukan kepada peserta didik. Hasil wawancara dengan peserta didik, yaitu bahwa dari indikator lingkungan sekolah tidak menjadi masalah dalam hal pembelajaran senam lantai di sekolah.

Indikator materi yang dipelajari seperti kejelasan materi, menariknya suatu pembelajaran (media dan strategi), jenis materi, tingkat kesulitan materi, sistematika pembelajaran materi. Indikator ini terdapat beberapa pertanyaan yang diajukan kepada peserta didik. Hasil wawancara dengan peserta didik, yaitu:

Peserta didik 1, menyatakan bahwa:

Lumayan mbak, pelajaran dari guru kurang menarik, guru kadang-kadang ngasih contoh tapi kemarin cuma dikasih contoh yang guling depan dan belakang tapi yang sikap lilin enggak. Makai matras mbak cuma yang tipis kalau yang empuk kayak kasur dipakai untuk guling depan belakang, jadi kalau pas sikap lilin takut licin sih cuma aman soalnya kalo makai yang empuk malah nyungsep kedalam tho mbak. Lingkungan sekolah juga sudah bagus gak ramai dan gak kena polusi, waktu jam belajar juga gak pas istirahat jadi sepi gak terlalu malu kalau ada anak kelas lain lihat kan malu mbak. Medianya pak guru udah pakai video sama disuruh buka LKS kita disuruh baca sendiri tapi waktu ke hall mau praktek tu gak ada media mbak.

Peserta didik 2, menyatakan bahwa:

Enggak mbak, mungkin saya aja yang gak suka sama senam lantai. Tempat prakteknya udah bagus sih mbak, di hall jadi luas, tapi matrasnya tipis, saya jadi takut cedera. Kalo lingkungan sekolah si sangat mendukung menurut saya. Media yang digunakan guru masih video mbak pakai LCD trus kita disuruh buka LKS, pas mau praktek pak guru juga jelaskan lagi sih materinya cuma saya kurang paham emang sayanya yang sulit memahami materi mbak, dan pak guru gak makai media waktu mau praktek jadi saya agak kesulitan.

Indikator guru yaitu cara guru menyampaikan materi kepada peserta didik, penggunaan media ajar yang dipakai saat pembelajaran, pemanfaatan sarana dan prasarana yang ada, dan sikap guru terhadap peserta didik saat mengalami kesulitan. Indikator ini terdapat beberapa pertanyaan yang diajukan kepada peserta didik. Hasil wawancara dengan peserta didik, yaitu:

Peserta didik 1, menyatakan bahwa:

Guru menyampaikan materi sudah jelas mbak tapi saya nya yang memang agak lama kalau memahami materi. Pak guru makai media ko mbak berupa video tapi gak ada yang berupa gambar gitu. Pas pembelajaran udah makai matras juga dan prakteknya di hall jadi kan adem. Pak guru gak nyontohin mbak, tapi ngasih kesempatan buat nyoba kalau emang masih salah.

Peserta didik 2, menyatakan bahwa:

Guru menyampaikan materinya biasa-biasa aja mbak gak menarik gitu, media yang digunakan video mbak ditayangkan makai LCD jadikan besar tapi pak guru juga suruh anak-anak buka LKS, disuruh baca LKS biar lebih paham, jadi pak guru jelasin ngomong gitu sambil kitanya baca materi di LKS, kalau saya lebih paham baca materi sendiri mbak daripada cuma dijelasin. Pak guru ngajarnya makai matras mbak tapi yang tipis kalau untuk sikap lilin, tapi gak nyontohin gerakan yang benar kayak gimana. Pak guru ngasih kesempatan mencoba mbak, kalau saya kan susah melakukan jadi dikasih kesempatan nyoba berkali-kali tapi kalau udah bisa cuma disuruh nyoba sekali aja trus penilaian.

Berdasarkan hasil wawancara di atas, kemudian peneliti mengkonfirmasi hasil wawancara yang dilakukan dengan guru PJOK dengan beberapa pertanyaan yang terkait. Hal tersebut dilakukan agar mendapatkan keabsahan data. Pertanyaan yang diajukan yaitu, “Kemudian untuk metode pembelajaran yang bapak gunakan untuk pembelajaran senam lantai (sikap lilin) di kelas VII, bapak menggunakan metode apa?”. Guru menyatakan bahwa:

Yaa kita biasanya menggunakan metode untuk apa yaa kadang kita kasih contoh dulu baru anak terus melakukan, dari gerakan awal hingga gerakan akhir.

Pertanyaan selanjutnya yaitu “Itu untuk contoh, bapak meminta anak untuk mencontohkan atau bapak sendiri?” Guru menyatakan bahwa:

Dari saya sendiri tapi kan kayak sikap lilin sudah pernah dipelajari waktu SD mbak jadi gak perlu saya contohin, anak-anak langsung saya suruh coba satu persatu sesuai no presensi mbak, kalo sudah ya kita suruh mengulangi. Diulang-ulang, kalo yang belum bisa kita kasih waktu untuk sering mengulang karena masalah keterampilan kan harus terus menerus to kita lakukan latiannya diulang – ulang.

Pertanyaan selanjutnya yang diajukan yaitu, “bapak menggunakan media apa untuk pembelajaran sikap lilin?”. Guru menyatakan bahwa:

Yaaa kita awalnya kita terangkan dulu, siswa untuk apa cara melakukan kita terangkan cara melakukan sikap lilin dari sikap awal sampai sikap akhir, gitu. Kalau di kelas kita tunjukkan gambarnya pakai video jadi tahu tahap-tahapnya, selain itu anak saya suruh buka LKS kan di LKS ada gambarnya dan penjelasannya mbak jadi anak bias melihat sendiri gerakannya seperti ini, gitu. Saya juga menjelaskan kesalahan yang sering terjadi biar nanti anaknya tidak melakukan kesalahan waktu praktek.

Pertanyaan selanjutnya yang diajukan yaitu, “untuk kondisi sarana dan prasarana disini untuk mendukung pembelajaran sikap lilin bagaimana pak? Sudah memadai atau bagaimana?”. Guru menyatakan bahwa:

Yaaa kalau dilihat dari alatnya matrasnya itu ya, kita punya banyak matras kecil tipis yang biasa dipakai untuk alas olahraga beladiri da nada 3 matras yang empuk. Nah kalau untuk latihan ke semuanya ya masih kurang sebenarnya masih kurang, tapi ya bagaimana lagi karena kan sekolah kan kebutuhannya tidak hanya itu saja. Anggaran kan dibagi – bagi, jadi plot – plotnya kan dibagi ini untuk ini, jadi matrasnya sampai saat ini ada 3, tapi yang digunakan biasanya cukup 2 matras yang empuk dan beberapa matras yang tipis dipasang berjejeran.

Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan dengan guru, menunjukkan hasil yang tidak jauh berbeda dengan jawaban yang diberikan oleh peserta didik. Hasil wawancara terkait dengan faktor penghambat peserta didik kelas VII di SMP Negeri 3 Sewon Yogyakarta dalam pembelajaran sikap lilin berdasarkan faktor eksternal selengkapnya disajikan pada tabel 7 sebagai berikut:

**Tabel 7. Kesimpulan Hasil Wawancara Faktor Penghambat Peserta Didik dalam pembelajaran Sikap Lilin berdasarkan Faktor Eksternal**

Indikator	Kesimpulan Hasil Wawancara
Lingkungan	a. Lingkungan sekolah cukup mendukung karena jauh dari keramaian dan polusi.
Materi yang Dipelajari	a. Materi pembelajaran yang diberikan kurang menarik, guru jarang memberikan contoh. b. Guru menggunakan media pembelajaran tapi hanya dikelas dan itu hanya video. c. Kondisi gedung sangat baik dan luas, tetapi matras yang digunakan tipis jadi peserta didik takut cedera.
Guru	a. Guru menyampaikan materi sudah jelas di kelas maupun dilapangan. b. Guru tidak mencontohkan gerakan sikap lilin pada saat praktik. c. Guru menggunakan media hanya pada saat di kelas namun saat di hall tidak memakai media apapun.

## B. Pembahasan

Berdasarkan hasil penelitian, menunjukkan bahwa faktor penghambat peserta didik kelas VII di SMP Negeri 3 Sewon Bantul Yogyakarta dalam pembelajaran sikap lilin terdapat dua faktor yaitu faktor internal (keadaan jasmani, keadaan fungsi jasmani, dan keadaan psikologis) dan faktor eksternal (lingkungan, materi yang dipelajari, dan guru).

## **1. Faktor Internal**

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan penyebab terhambatnya peserta didik kelas VII di SMP Negeri 3 Sewon Bantul Yogyakarta dalam pembelajaran sikap lilin, berdasarkan indikator keadaan fungsi jasmani (fisik) yaitu peserta didik merasa tangannya merasa pegal saat melakukan gerakan sikap lilin dan peserta didik mempunyai berat badan yang berlebih atau kurang ideal, sehingga menghambat saat melakukan gerakan senam.

Ahmadi (2013: 78-83) menjelaskan seseorang yang sakit akan mengalami kelemahan fisiknya sehingga saraf sensorik dan motoriknya lemah. Akibatnya rangsangan yang diterima melalui inderanya tidak dapat diteruskan ke otak. Anak yang kurang sehat dapat mengalami kesulitan belajar, sebab mudah capek, mengantuk, pusing, daya konsentrasi hilang, kurang semangat pikiran terganggu. Anak yang cacat tubuh ringan misalnya kurang pendengaran kurang penglihatan, gangguan psikomotor.

Faktor fisik baik itu masalah obesitas, cacat bawaan maupun cacat ringan ketiganya memang menghambat seseorang dalam belajar seperti yang dijelaskan juga dalam teori belajar bahwa kesulitan belajar seseorang bisa dipengaruhi oleh faktor fisik. Walaupun beberapa dari peserta didik ada yang tetap ingin mencoba dan ingin bisa mengikuti pembelajaran senam seperti teman yang lainnya. Namun keterbatasan menimbulkan dampak lain yang juga menambah hambatan dalam pembelajaran, seperti yang diungkapkan dalam percakapan wawancara bahwa peserta didik merasa takut untuk mencoba.

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa Faktor penghambat peserta didik kelas VII di SMP Negeri 3 Sewon Bantul Yogyakarta dalam pembelajaran sikap lilit berdasarkan indikator keadaan psikologis yaitu peserta didik kurang tertarik terhadap pembelajaran sikap lilit dan peserta didik merasa takut ketika akan melakukan gerakan sikap lilit. Penyebabnya yaitu peserta didik merasa kesulitan saat melakukan gerakan sikap lilit. Hal tersebut dikarenakan setiap orang pasti memiliki rasa takut dengan kadar yang berbeda-beda. Peserta didik mengungkapkan bahwa malu dan takut yang dialaminya karena belum bisa melakukan gerakan yang diajarkan guru, selain itu melalui wawancara peserta didik tersebut mengutarakan bahwa rasa malu semakin besar ketika mencoba sikap lilit. Ditambah dengan gerakan yang dihasilkan tidak sempurna, karena hal tersebut menjadi bahan tertawaan teman-temannya.

Indikator keadaan psikologis berkaitan dengan emosionalisasi peserta didik. Peserta didik kurang mampu untuk mengontrol kondisi emosionalnya sehingga berpengaruh terhadap kinerjanya. Ketika kondisi emosional/kejiwaan peserta didik mengalami masa labil, kecenderungan peserta didik akan bertindak gegabah, ceroboh, acuh, dan cenderung mudah terpancing untuk marah. Emosional dapat dipengaruhi dari lingkungan luar, misalnya suatu tindakan orang lain kepadanya (kekerasan, hukuman, dan ejekan).

## **2. Faktor Eksternal**

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan Faktor penghambat peserta didik kelas VII di SMP Negeri 3 Sewon Bantul Yogyakarta dalam pembelajaran sikap lilit berdasarkan indikator Materi yang dipelajari yaitu peserta didik kurang

menyukai materi pembelajaran senam lantai gerakan sikap lilin, hal tersebut dikarenakan dalam pembelajaran senam lantai tidak ada unsur permainan seperti materi olahraga yang lain, yaitu sepakbola. Senam lantai mengacu pada gerak yang dikerjakan dengan kombinasi terpadu dan menjelma dari setiap bagian anggota tubuh dari kemampuan komponen motorik atau gerak seperti kekuatan, kecepatan, keseimbangan, kelenturan, kelincahan, dan ketepatan (Mahendra,2000: 34).

Materi pembelajaran menentukan hasil dari belajar itu sendiri. Pembelajaran adalah proses interaksi peserta didik dengan pendidik dan sumber belajar pada suatu lingkungan belajar. Pembelajaran merupakan bantuan yang diberikan pendidik agar dapat terjadi proses pemerolehan ilmu dan pengetahuan, penguasaan kemahiran dan tabiat, serta pembentukan sikap dan kepercayaan pada peserta didik. Proses pembelajaran dialami sepanjang hayat seorang manusia serta dapat berlaku di manapun dan kapanpun. Pembelajaran mempunyai pengertian yang mirip dengan pengajaran, walaupun mempunyai konotasi yang berbeda. Dalam konteks pendidikan, guru mengajar supaya peserta didik dapat belajar dan menguasai isi pelajaran hingga mencapai sesuatu objektif yang ditentukan (aspek kognitif), juga dapat mempengaruhi perubahan sikap (aspek afektif), serta keterampilan (aspek psikomotor) seseorang peserta didik. Pengajaran memberi kesan hanya sebagai pekerjaan satu pihak, yaitu pekerjaan guru saja (Suryabrata,2002: 78).

Berdasarkan hal tersebut, seharusnya pembelajaran sikap lilin dapat dimodifikasi agar dapat menarik perhatian peserta didik dalam mengikuti pembelajaran. Modifikasi tersebut bisa dengan berbagai cara, misalnya

memasukkan unsur permainan dalam pembelajaran, tetapi tujuan pembelajaran yang akan dilakukan tetap tercapai. Hal tersebut dapat menarik perhatian peserta didik karena adanya unsur permainan.

Materi pembelajaran yang dilakukan oleh guru juga hanya menggunakan media gambar berupa video. Saat pembelajaran, guru belum sepenuhnya memberikan motivasi dan contoh pada saat pembelajaran. Dalam penerapannya, guru diharapkan memiliki kecakapan untuk melaksanakan proses kegiatan pembelajaran dengan menguasai materi pembelajaran, ketepatan memilih metode pembelajaran, dan media serta sumber belajar sampai dengan menyiapkan alat evaluasi yang efektif. Melalui penggunaan atau penyediaan media dan metode pembelajaran yang tepat dan bervariasi, peserta didik akan lebih aktif berinteraksi dengan materi pembelajaran yang disampaikan oleh guru. Serta matras yang digunakan merupakan matras yang harus disusun terlebih dahulu. Jika matras yang akan digunakan tidak benar mengaitkannya maka bisa saja peserta didik akan terpeleset dan terjadi cedera.

Berdasarkan faktor eksternal pada indikator lingkungan yaitu Lingkungan sekolah untuk pembelajaran sikap llin. Pembelajaran hanya dilakukan di hall sekolah yang masih terbuka dan merupakan jalan utama masuk ke sekolah, otomatis akan terganggu jika saat pembelajaran berlangsung para peserta didik lain ataupun guru dan karyawan sekolah berlalu lalang . Hal ini menyebabkan kurang kondusifnya pembelajaran dan peserta didik malu saat akan mencoba melakukan gerakan sikap llin. Suasana kelas yang tidak mendukung dapat membuat peserta didik menjadi malas untuk belajar, situasi dan kondisi di kelas

meliputi dari suasana yang kurang tenang, kebersihan kelas, gangguan dari peserta didik lain dan suhu lingkungan. Tempat belajar memang sangat diperlukan demi menjaga kosentrasi peserta didik dan suhu yang terlalu panas dapat berpengaruh bagi kenyamanan para peserta didik. Dalam proses pembelajaran pembuatan pola prasarana dan sarana yang dapat menunjang pembelajaran ini, yaitu seperti tempat belajar yang bersih, peralatan praktik yang memadai, media pembelajaran yang lengkap dan tepat, dan buku acuan yang lengkap untuk mempermudah proses pembelajaran (Aunurrahman, 2014: 177-196).

Berdasarkan faktor eksternal pada indikator guru yaitu guru menyampaikan materi kepada peserta didik sudah jelas namun masih ada peserta didik yang kurang paham karena pemahaman setiap anak berbeda-beda, guru belum mencontohkan gerakan sikap lilin pada saat praktek sehingga peserta didik ada kesulitan mengingat kembali gerakannya seperti apa, penggunaan media juga masih sangat sederhana hanya mengandalkan LCD yang ada di kelas namun yang digunakan hanya berupa video dan guru tidak menggunakan media apapun pada saat diluar kelas untuk menjelaskan lagi materi yang telah disampaikan di kelas.

### C. Keterbatasan Penelitian

Penelitian dengan judul “Faktor Penghambat Peserta Didik kelas VII di SMP Negeri 3 Sewon Bantul Yogyakarta dalam Pembelajaran Sikap Lilin” telah selesai dilaksanakan. Namun dalam pelaksanaannya terdapat beberapa keterbatasan, diantaranya:

1. Kurangnya ilmu dan pengetahuan yang dimiliki peneliti dalam bidang senam.
2. Peneliti hanyalah peneliti pemula sehingga ilmu penelitian masih sangat sedikit dan perlu dikembangkan lagi.
3. Pada saat penelitian tidak sedang dalam pembelajaran senam lantai sehingga kurangnya bukti keterlaksanaannya pembelajaran.
4. Beberapa pertanyaan dijawab dengan bercanda oleh narasumber sehingga menyulitkan proses reduksi hingga verifikasi data.
5. Penelitian ini belum menggali informasi dari pihak orang tua peserta didik dan pihak eksternal lainnya, namun sudah mendapatkan jawaban dari pihak sekolah, yaitu guru PJOK dan peserta didik dengan metode observasi, wawancara, dan dokumentasi.

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang ada, dapat disimpulkan bahwa faktor penghambat peserta didik kelas VII di SMP Negeri 3 Sewon Bantul Yogyakarta dalam pembelajaran sikap lilin terdapat beberapa faktor yaitu faktor internal dan faktor eksternal. Berikut adalah faktor penghambat peserta didik yang mempengaruhi pembelajaran yaitu:

1. Berdasarkan faktor internal : Peserta didik merasa pembelajaran senam lantai tidak terlalu menarik. Peserta didik merasa pinggul dan kaki kesulitan diangkat dengan lurus ke atas karena kurangnya keseimbangan dan sebagian anak kelebihan berat badan. Peserta didik ada yang merasa malu atau minder pada saat melakukan gerakan sikap lilin. Ada juga peserta didik yang merasa takut melakukan gerakan sikap lilin karena takut mengalami cedera.
2. Berdasarkan faktor eksternal : Peserta didik kurang mengerti materi yang dijelaskan oleh guru sehingga peserta didik kesulitan dalam mengikuti pembelajaran. Pada saat pembelajaran sikap lilin guru tidak memberikan contoh dari tahapan awal hingga akhir karena guru menganggap peserta didik sudah pernah melakukan semasa SD (sekolah dasar) dulu. Media yang digunakan hanya berupa video pada saat menjelaskan materi di kelas namun tidak menggunakan media pada saat praktek diluar kelas. Sarana dan prasarana yang dipakai untuk pembelajaran senam lantai (sikap lilin) juga

masih kurang baik. Guru juga hanya memberikan kesempatan mencoba kepada peserta didik walaupun hanya sekali, namun ada beberapa peserta didik yang disuruh mencoba berkali-kali agar bisa melakukan gerakan sikap lilin yang lebih baik lagi.

## **B. Implikasi**

Berdasarkan hasil penelitian yang telah disimpulkan di atas dapat dikemukakan implikasi hasil penelitian yaitu faktor penghambat peserta didik kelas VII di SMP Negeri 3 Sewon Bantul Yogyakarta dalam pembelajaran sikap lilin. Bagi guru PJOK diharapkan dalam pembelajaran senam lantai terutama sikap lilin harus memperhatikan beberapa faktor penghambat peserta didik dalam pembelajaran senam (seperti kondisi tubuh gemuk/obesitas, takut atau minder, matras keras, cara menyampaikan materi dibuat lebih menarik lagi dan media ajar yang digunakan harus sesuai dengan materi yang akan disampaikan kepada peserta didik). Hal tersebut dilakukan supaya peserta didik dalam mengikuti pembelajaran senam lantai (sikap lilin) merasa senang dan termotivasi, sehingga dapat meningkatkan pemahaman materi dan kepercayaan diri peserta didik saat melakukan gerakan pada saat pembelajaran sikap lilin.

### **C. Saran**

Berdasarkan hasil pembahasan dan kesimpulan penelitian yang telah dikemukakan tersebut di atas, maka adapun beberapa saran dari peneliti antara lain:

1. Agar mengembangkan penelitian lebih dalam lagi tentang faktor penghambat peserta didik kelas VII di SMP Negeri 3 Sewon Bantul Yogyakarta dalam pembelajaran sikap lilit dengan metode lain.
2. Bagi pihak sekolah untuk memperbaiki sarana dan prasarana pembelajaran senam yang sekiranya kurang memadai agar pembelajaran dapat terlaksana lebih baik lagi.
3. Bagi guru PJOK agar dapat mengembangkan kegiatan pembelajaran senam lantai (sikap lilit) dengan cara memberikan materi yang lebih menarik dan menggunakan media gambar yang tepat agar pemahaman peserta didik dalam pembelajaran tersebut meningkat, sehingga apa yang menjadi tujuan pembelajaran tersebut bisa tercapai, serta guru PJOK diharapkan menambah ilmu pengetahuan tentang pembelajaran senam, baik teknik, kreativitas, maupun cara menyampaikan materi agar proses pembelajaran dapat terus meningkatkan.

## DAFTAR PUSTAKA

- Ahmadi, A. (2013). Psikologi belajar. Jakarta: Rineka Cipta.
- Adi, S. (2018). *Bentuk-Bentuk Dasar Gerakan Senam*. Malang: Universitas Negeri Malang.
- Agustiani, Hendriati. (2006). Psikologi Perkembangan. Bandung : PT Refika Aditama.
- Amirin, T.M, dkk. (2015). Manajemen Pendidikan (edisi pertama). Yogyakarta: Uny Press.
- Anggraini, N.D, dkk. (2014). Pengembangan Pembelajaran Teknik Dasar Servis Bawah Bolavoli untuk Siswa kelas VIII SMP Negeri 5 Malang. *Jurnal Olahraga Pendidikan*, 1, 81-82.
- Arikunto, S. (2010). Prosedur penelitian suatu pendekatan praktik. Jakarta: Rineka Cipta.
- Aunurrahman. (2010). *Belajar dan pembelajaran*. Cetakan ke-4. Bandung: Alfabeta
- BSNP. (2006). Standar Isi Sekolah Menengah Atas/ Sekolah Menengah Kejuruan. Jakarta: Depdikbud.
- Desmita. (2014). *Psikologi Perkembangan Peserta Didik*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Depdiknas. (2005). Buku Teks Pelajaran. Jakarta: Peraturan Pemerintah No. 11 Tahun 2005.
- Dwiyogo, W.D. (2010). Dimensi Teknologi Pembelajaran Pendidikan Jasmani dan Olahraga. Malang: Wineka Media.
- Husdarta. (2013). *Model Pembelajaran Langsung Dalam Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*. Bandung: Alfabeta.
- Hamalik, O. (2010). Media pendidikan. Bandung: Penerbit Alumni.
- Jahja, Y. (2011). *Psikologi Perkembangan*. Jakarta: Kencana Media Group.
- Mahendra, A. (2001). *Pembelajaran Senam di Sekolah Dasar*. Jakarta: Depdikbud Dirjen Dikti P2TK.
- \_\_\_\_\_. (2001). *Pembelajaran Senam di Sekolah Dasar: Sebuah Pendekatan Pola Gerak Dominan*. Jakarta: Depdiknas.
- Muhajir. (2004). *Pendidikan Jasmani Teori dan Praktek SMA 1*. Jakarta: Erlangga.

- \_\_\_\_\_. (2007). *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan SMA kelas X*. Jakarta: Erlangga.
- Mukhtar, 2013. Metode Praktis Penelitian Deskriptif Kualitatif. Jakarta: Referensi.
- Mulyasa, E. (2002). Kurikulum berbasis kompetensi. Bandung: Rosda Karya.
- Rachman, H. A. (2011). Keterlaksanaan Pendidikan Jasmani Dan Olahraga Di Daerah Istimewa Yogyakarta. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 8, 1.
- Rahayu, T.E. (2013) *Strategi Pembelajaran Pendidikan Jasmani*. Bandung: Alfabeta.
- Ruis, N. Muhyidin. Waluyo, T. (2009). *Instructional Media*. Jakarta: Ministry of National Education. Sadiman et al, (2010: 14).
- Sahara, S. (2002). Senam Dasar (edisi pertama). Jakarta: Universitas Terbuka.
- Shafa. (2014). *Karakteristik Proses Pembelajaran Kurikulum 2013*. Dinamika Ilmu, 14, 1.
- Slameto. (2010). Belajar dan faktor-faktor yang mempengaruhi. Jakarta: Rineka Cipta.
- Subagyo, Komari, A & Pambudi, A.F. (2015). Persepsi guru pendidikan jasmani sekolah dasar terhadap pendekatan tematik integratif pada kurikulum 2013. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia, Volume 11, Nomor 1*.
- Suherman. (2018). *Buku Guru Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan untuk SMP/MTS Kelas IX*. (rev. 2018). Jakarta: Pusat Kurikulum dan Perbukuan, Balitbang, kemendikbud.
- Sugiyono. (2009). Metode penelitian pendidikan pendekatan kuantitatif, kualitatif, dan R&D. Bandung: Alfabeta.
- Sukamti, E.R. (2011). Mapping Prestasi Atlet Senam DIY. *Jurnal Olahraga Prestasi*, (volume 7, nomor 1, januari 2011). Hlm. 21-22.
- Suprijanto. (2005). Pendidikan Orang Dewasa. Jakarta: PT. Bumi Aksara.
- Suryobroto, A.S. (2001). Teknologi Pembelajaran Pendidikan Jasmani. Yogyakarta: FIK UNY
- \_\_\_\_\_. (2004). Sarana dan Prasarana Pendidikan Jasmani. Yogyakarta: FIK UNY.
- Suryabrata, S. (2002). Psikologi pendidikan. Jakarta: Rajawali Pers.
- Suryosubroto, B. (1998). Psikologi perkembangan. Yogyakarta: Rake Sarasir.
- \_\_\_\_\_. (2004). *Psikologi Olahraga*. Jakarta: PT Anem Kosong Anem.

- Syah, M. (2001). Psikologi pendidikan dengan pendekatan baru. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Syarifuddin, Aip. 1992. Pendidikan Jasmani dan kesehatan. Jakarta: Depdikbud
- Usman, M.U. (1993). Upaya optimalisai kegiatan belajar mengajar. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Tanzeh, H.A. (2018). Metode penelitian kualitatif: konsep, prinsip dan operasionalnya. Tulungagung: Akademia Pustaka.
- Yusuf, S. (2012). *Psikologi Perkembangan Anak & Remaja*. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya.

# **LAMPIRAN**

## Lampiran 1. Surat Pembimbing Proposal TAS



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

Nomor : 185/POR/IV/2019

30 April 2019

Lamp. : 1 bendel

Hal : Pembimbing Proposal TAS

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

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

Nama : ALVIRA AJITYA AGUSTIEN  
NIM : 15601241036  
Judul Skripsi : PENGEMBANGAN MEDIA GAMBAR DALAM PEMBELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI OLAHRAGA DAN KESEHATAN MATERI SENAM LANTAI (KAYANG) UNTUK KELAS VII DI SMP NEGERI 3 SEWON

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 pemberahan sehingga tidak mengurangi makna dari masalah yang diajukan.

Atas perhatian dan kesediaan Bapak/Ibu disampaikan terima kasih.

Ketua Jurusan POR,

Dr. Guntur M.Pd.  
NIP. 19810926 200604 1 001.



Lampiran 2. Kartu Bimbingan TAS

**KARTU BIMBINGAN TUGAS AKHIR SKRIPSI**

Nama Mahasiswa : ALVIRA AJITYA AGUSTIEN  
 NIM : 15601241026  
 Program Studi : PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI (PJKR)  
 Pembimbing : Dra. Farida Mulyaningish, M.Kes

No.	Tanggal	Pembahasan	Tanda Tangan
1.	29 April 2019	Konfirmasi	<i>Jul</i>
2.	6 Mei 2019	Bab I	<i>Jul</i>
3.	8 Mei 2019	Bab I	<i>Jul</i>
4.	18 Juli 2019	Bab I	<i>Jul</i>
5.	19 Agustus 2019	Bab II	<i>Jul</i>
6.	3 Sept. 2019	Bab II & III	<i>Jul</i>
7.	11 Sept. 2019	Bab III	<i>Jul</i>
8.	4 Des 2019	Bab III	<i>Jul</i>
9.	6 Des 2019	Bab III & instrumen	<i>Jul</i>
10.	20 Des 2019	Bab IV & V	<i>Jul</i>
11.	30 Des 2019	Bab IV & V	<i>Jul</i>
12.	2 Jan. 2020	Kedua-duanya	<i>Jul</i>
13.	3 Jan 2020	Maju Ujian	<i>Jul</i>

Ketua Jurusan POR,



Dr. Guntur, M.Pd.  
NIP. 19810926 200604 1 001.



### Lampiran 3. Surat Izin Penelitian dari Fakultas



KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN  
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN

Alamat : Jl. Kolombo No.1 Yogyakarta 55281 Telp.(0274) 513092, 586168 psw: 282, 299, 291, 541

Nomor : B/12.17/UN.34.16/PP/2019.

9 Desember 2019

Lamp. : 1 Eks.

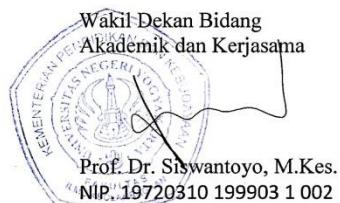
Hal : Permohonan Izin Penelitian.

**Kepada Yth.  
Kepala Bappeda Kabupaten Bantul  
di Tempat.**

Diberitahukan dengan hormat, bahwa mahasiswa kami dari Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta, bermaksud memohon izin wawancara, dan mencari data untuk keperluan ijin penelitian dalam rangka penulisan Tugas Akhir Skripsi, kami mohon Bapak/Ibu/Saudara berkenan untuk memberikan izin bagi mahasiswa:

Nama : Alvira Ajitya Agustien  
NIM : 15601241036  
Program Studi : PJKR  
Dosen Pembimbing : Farida Mulyaningsih, M.Kes.  
NIP : 196307141988122001  
Penelitian akan dilaksanakan pada :  
Waktu : 6 Desember 2019 s/d 6 Januari 2020  
Tempat : SMP Negeri 3 Sewon Bantul  
Judul Skripsi : Penggunaan Media Gambar dalam Pembelajaran Senam Lantai  
(Sikap Lilin) Kelas VII di SMP Negeri 3 Sewon Bantul Yogyakarta.

Demikian surat ini dibuat agar yang berkepentingan maklum, serta dapat dipergunakan sebagaimana mestinya. Atas kerjasama dan izin yang diberikan, kami ucapkan terima kasih.



Tembusan :

1. Kepala SMP Negeri 3 Sewon
2. Kaprodi PJKR
3. Pembimbing Tas.
4. Mahasiswa ybs

Lampiran 4. Surat Izin dari Badan Perencanaan Pembangunan Daerah Kabupaten Bantul



PEMERINTAH KABUPATEN BANTUL  
BADAN PERENCANAAN PEMBANGUNAN DAERAH

Jalan Robert Wolter Monginsidi 1 Bantul 55711, Telp. 367533, Faks. (0274) 367796  
Laman: www.bappeda.bantulkab.go.id Posel: bappeda@bantulkab.go.id

**SURAT KETERANGAN/IZIN**

**Nomor : 070 / Reg / 2460 / S1 / 2019**

- Dasar : 1. Peraturan Menteri Dalam Negeri Nomor 64 Tahun 2011 jo Peraturan Menteri Dalam Negeri Nomor 7 Tahun 2014 tentang Pedoman Penerbitan Rekomendasi Penelitian;  
2. Peraturan Daerah Kabupaten Bantul Nomor 12 Tahun 2016 tentang Pembentukan dan Susunan Perangkat Daerah Kabupaten Bantul  
3. Peraturan Bupati Bantul Nomor 134 Tahun 2018 tentang Perubahan Atas Peraturan Bupati Bantul Nomor 108 Tahun 2017 tentang Pemberian Izin Penelitian, Kuliah Kerja Nyata (KKN) dan Praktik Kerja Lapangan (PKL)  
4. Surat Keputusan Kepala Bappeda Nomor 120/KPTS/BAPPEDA/2017 Tentang Prosedur Pelayanan Izin Penelitian, KKN, PKL, Survey, dan Pengabdian Kepada Masyarakat di Kabupaten Bantul.

- Memperhatikan : Surat dari : Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Yogyakarta  
Nomor : B/12.17/UN.34.16/PP/2019  
Tanggal : 09 Desember 2019  
Perihal : Izin Penelitian

Kepala Badan Perencanaan Pembangunan Daerah Kabupaten Bantul, memberikan izin kepada :

- 1 Nama : ALVIRA AJITYA AGUSTIEN  
2 NIP/NIM/No.KTP : 3326165608970001  
3 No. Telp/ HP : 085229008779

Untuk melaksanakan **izin Penelitian** dengan rincian sebagai berikut :

- a. Judul : PENGGUNAAN MEDIA GAMBAR DALAM PEMBELAJARAN SENAM LANTAI (SIKAP LILIN) KELAS VII DI SMP NEGERI 3 SEWON BANTUL YOGYAKARTA  
b. Lokasi : SMP N 3 Sewon  
c. Waktu : 10 Desember 2019 s/d 10 Juni 2020  
d. Status izin : Baru  
e. Jumlah anggota : -  
f. Nama Lembaga : Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Yogyakarta

Ketentuan yang harus ditaati :

1. Dalam melaksanakan kegiatan tersebut harus selalu berkoordinasi dengan instansi terkait untuk mendapatkan petunjuk seperlunya;
2. Wajib mematuhi peraturan perundangan yang berlaku;
3. Izin hanya digunakan untuk kegiatan sesuai izin yang diberikan;
4. Menjaga ketertiban, etika dan norma yang berlaku di lokasi kegiatan;
5. Izin ini tidak boleh disalahgunakan untuk tujuan tertentu yang dapat mengganggu ketertiban umum dan kestabilan pemerintah;
6. Pemegang izin wajib melaporkan pelaksanaan kegiatan bentuk **hardcopy (hardcover)** dan **softcopy** (CD) kepada Pemerintah Kabupaten Bantul c.q Bappeda Kabupaten Bantul setelah selesai melaksanakan kegiatan
7. Surat ijin penelitian dapat diperpanjang maksimal 2 (dua) kali dengan menunjukkan surat izin sebelumnya, paling lambat 7 (tujuh) hari kerja sebelum berakhirnya surat izin; dan
8. Izin dapat dibatalkan sewaktu-waktu apabila tidak memenuhi ketentuan tersebut di atas;

Dikeluarkan di : Bantul  
Pada tanggal : 10 Desember 2019



**Tembusan disampaikan kepada Yth.**

1. Bupati Bantul (sebagai laporan)
2. Ka. Kantor Kesatuan Bangsa dan Politik Kab. Bantul
3. Ka. Dinas Pendidikan, Pemuda dan Olahraga Kab. Bantul
4. Ka. SMP Negeri 3 Sewon
5. Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan, UNY

## Lampiran 5. Surat Keterangan Penelitian dari Sekolah



DINAS PENDIDIKAN PEMUDA DAN OLAHRAGA

KABUPATEN BANTUL

**SMP 3 SEWON**

Jalan Bantul km 6,7 Pendowoharjo, Sewon, Bantul, Telp 6466008

E-mail : smp3sewon@gmail.com

### SURAT KETERANGAN

Nomor: 005/364/SEW.P.Ó3

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Drs.SARIMIN, M.Pd

NIP : 19600803 199512 1 001

Pangkat/Golongan : Pembina, IV/a

Jabatan : Kepala Sekolah

Unit kerja : SMP Negeri 3 Sewon

Menerangkan dengan sesungguhnya bahwa :

Nama : ALVIRA AJITYA AGUSTIEN

NIP/N I M/No.KTP : 3326165608970001

Pekerjaan : Mahasiswa Universitas Negeri Yogyakarta

Fakultas : Fakultas Ilmu Keolahragaan

Mahasiswa tersebut telah melaksanakan penelitian di SMP Negeri 3 Sewon dengan judul Tugas Akhir Skripsi (TAS) "PENGUNAAN MEDIA GAMBAR DALAM PEMBELAJARAN SENAM LANTAI (SIKAP LILIN) KELAS VII DI SMP NEGERI 3 SEWON BANTUL YOGYAKARTA"

Waktu penelitian : 10 Desember 2019 s.d 10 Januari 2020

Demikian surat keterangan ini kami buat, agar dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Sewon, 18 Desember 2019

Kepala Sekolah



Drs. SARIMIN, M.Pd

NIP 19600803 199512 1 001

Dit. 10/12/2019

DRS. SARIMIN, M.Pd

NIP 19600803 199512 1 001

Dit. 10/12/2019

DRS. SARIMIN, M.Pd

NIP 19600803 199512 1 001

Dit. 10/12/2019

DRS. SARIMIN, M.Pd

NIP 19600803 199512 1 001

Dit. 10/12/2019

DRS. SARIMIN, M.Pd

NIP 19600803 199512 1 001

Dit. 10/12/2019

DRS. SARIMIN, M.Pd

NIP 19600803 199512 1 001

Dit. 10/12/2019

DRS. SARIMIN, M.Pd

NIP 19600803 199512 1 001

Dit. 10/12/2019

DRS. SARIMIN, M.Pd

NIP 19600803 199512 1 001

Dit. 10/12/2019

DRS. SARIMIN, M.Pd

NIP 19600803 199512 1 001

Dit. 10/12/2019

DRS. SARIMIN, M.Pd

NIP 19600803 199512 1 001

Dit. 10/12/2019

DRS. SARIMIN, M.Pd

NIP 19600803 199512 1 001

Dit. 10/12/2019

DRS. SARIMIN, M.Pd

NIP 19600803 199512 1 001

Dit. 10/12/2019

DRS. SARIMIN, M.Pd

NIP 19600803 199512 1 001

Dit. 10/12/2019

DRS. SARIMIN, M.Pd

NIP 19600803 199512 1 001

Dit. 10/12/2019

DRS. SARIMIN, M.Pd

NIP 19600803 199512 1 001

Dit. 10/12/2019

DRS. SARIMIN, M.Pd

NIP 19600803 199512 1 001

Dit. 10/12/2019

DRS. SARIMIN, M.Pd

NIP 19600803 199512 1 001

Dit. 10/12/2019

DRS. SARIMIN, M.Pd

NIP 19600803 199512 1 001

Dit. 10/12/2019

DRS. SARIMIN, M.Pd

NIP 19600803 199512 1 001

Dit. 10/12/2019

DRS. SARIMIN, M.Pd

NIP 19600803 199512 1 001

Dit. 10/12/2019

DRS. SARIMIN, M.Pd

NIP 19600803 199512 1 001

Dit. 10/12/2019

DRS. SARIMIN, M.Pd

NIP 19600803 199512 1 001

Dit. 10/12/2019

DRS. SARIMIN, M.Pd

NIP 19600803 199512 1 001

Dit. 10/12/2019

DRS. SARIMIN, M.Pd

NIP 19600803 199512 1 001

Dit. 10/12/2019

DRS. SARIMIN, M.Pd

NIP 19600803 199512 1 001

Dit. 10/12/2019

DRS. SARIMIN, M.Pd

NIP 19600803 199512 1 001

Dit. 10/12/2019

DRS. SARIMIN, M.Pd

NIP 19600803 199512 1 001

Dit. 10/12/2019

DRS. SARIMIN, M.Pd

NIP 19600803 199512 1 001

Dit. 10/12/2019

DRS. SARIMIN, M.Pd

NIP 19600803 199512 1 001

Dit. 10/12/2019

DRS. SARIMIN, M.Pd

NIP 19600803 199512 1 001

Dit. 10/12/2019

DRS. SARIMIN, M.Pd

NIP 19600803 199512 1 001

Dit. 10/12/2019

DRS. SARIMIN, M.Pd

NIP 19600803 199512 1 001

Dit. 10/12/2019

DRS. SARIMIN, M.Pd

NIP 19600803 199512 1 001

Dit. 10/12/2019

DRS. SARIMIN, M.Pd

NIP 19600803 199512 1 001

Dit. 10/12/2019

DRS. SARIMIN, M.Pd

NIP 19600803 199512 1 001

Dit. 10/12/2019

DRS. SARIMIN, M.Pd

NIP 19600803 199512 1 001

Dit. 10/12/2019

DRS. SARIMIN, M.Pd

NIP 19600803 199512 1 001

Dit. 10/12/2019

DRS. SARIMIN, M.Pd

NIP 19600803 199512 1 001

Dit. 10/12/2019

DRS. SARIMIN, M.Pd

NIP 19600803 199512 1 001

Dit. 10/12/2019

DRS. SARIMIN, M.Pd

NIP 19600803 199512 1 001

Dit. 10/12/2019

DRS. SARIMIN, M.Pd

NIP 19600803 199512 1 001

Dit. 10/12/2019

DRS. SARIMIN, M.Pd

NIP 19600803 199512 1 001

Dit. 10/12/2019

DRS. SARIMIN, M.Pd

NIP 19600803 199512 1 001

Dit. 10/12/2019

DRS. SARIMIN, M.Pd

NIP 19600803 199512 1 001

Dit. 10/12/2019

DRS. SARIMIN, M.Pd

NIP 19600803 199512 1 001

Dit. 10/12/2019

DRS. SARIMIN, M.Pd

NIP 19600803 199512 1 001

Dit. 10/12/2019

DRS. SARIMIN, M.Pd

NIP 19600803 199512 1 001

Dit. 10/12/2019

DRS. SARIMIN, M.Pd

NIP 19600803 199512 1 001

Dit. 10/12/2019

DRS. SARIMIN, M.Pd

NIP 19600803 199512 1 001

Dit. 10/12/2019

DRS. SARIMIN, M.Pd

NIP 19600803 199512 1 001

Dit. 10/12/2019

DRS. SARIMIN, M.Pd

NIP 19600803 199512 1 001

Dit. 10/12/2019

DRS. SARIMIN, M.Pd

NIP 19600803 199512 1 001

Dit. 10/12/2019

DRS. SARIMIN, M.Pd

NIP 19600803 199512 1 001

Dit. 10/12/2019

DRS. SARIMIN, M.Pd

NIP 19600803 199512 1 001

Dit. 10/12/2019

DRS. SARIMIN, M.Pd

NIP 19600803 199512 1 001

Dit. 10/12/2019

DRS. SARIMIN, M.Pd

NIP 19600803 199512 1 001

Dit. 10/12/2019

DRS. SARIMIN, M.Pd

NIP 19600803 199512 1 001

Dit. 10/12/2019

DRS. SARIMIN, M.Pd

NIP 19600803 199512 1 001

Dit. 10/12/2019

DRS. SARIMIN, M.Pd

NIP 19600803 199512 1 001

Dit. 10/12/2019

DRS. SARIMIN, M.Pd

NIP 19600803 199512 1 001

Dit. 10/12/2019

DRS. SARIMIN, M.Pd

NIP 19600803 199512 1 001

Dit. 10/12/2019

DRS. SARIMIN, M.Pd

NIP 19600803 199512 1 001

Dit. 10/12/2019

DRS. SARIMIN, M.Pd

NIP 19600803 199512 1 001

Dit. 10/12/2019

DRS. SARIMIN, M.Pd

NIP 19600803 199512 1 001

Dit. 10/12/2019

DRS. SARIMIN, M.Pd

NIP 19600803 199512 1 001

Dit. 10/12/2019

DRS. SARIMIN, M.Pd

NIP 19600803 199512 1 001

## Lampiran 6. Hasil Wawancara saat Observasi

### 1. Wawancara dengan Beberapa Peserta didik

Peneliti : Kamu tahu pembelajaran senam lantai?

Peserta didik : Senam lantai tu yang kayang apa ya mbak?

Peneliti : Senam yang diatas matras itu

Peserta didik : Oh.. iya pernah mbak

Peneliti : Waktu pembelajaran senam lantai pas kelas VII diajari gerakan apa aja?

Peserta didik : Diajari gerakan guling-guling mbak sama sikap lilin, ada kayang juga tapi cuma sebentar

Peneliti : Nah pas diajari materi senam lantai pada kesulitan gak?

Peserta didik : Ya gitu mbak, soalnya pak guru jelasinya cuma secara singkat, kan udah pernah dipelajari waktu SD

Peneliti : Tapi mesti ada yang lupa-lupa ingat dengan materinya kan?

Peserta didik : Iya mbak, aku aja nglakuinnya sebisa ku mbak

Peneliti : Nah ko gitu? Emangnya pak guru gak nyontohin?

Peserta didik : Enggak mbak, ya karna tadi itu sudah pernah di lakukan pas SD jadi kayak mengulang lagi aja

Peneliti : Trus pak guru makai media gak pas ngajar senam lantai?

Peserta didik : Makai mbak tapi cuma pas dikelas aja

Peneliti : Berupa apa?

Peserta didik : Video mbak trus ditayangin makai LCD

Peneliti : Trus pas mau praktek pak guru gak bawa media apa-apa?

Peserta didik : Enggak mbak.. Palingan kita cuma disuruh bawa minum biar gak bolak-balik kelas

Peneliti : Kalau gitu kalian masih pada ingat gak materi yang udah dijelasin dikelas?

Peserta didik : Ya lupa-lupa ingat mbak, makanya kita nglakuinnya sebisanya aja, nah gimana mbak, gurunya gak nyontohin, trus gak ada gambar yang bikin kita ingat materi yang udah dijelasin dikelas

Peneliti : Oh gitu, kalau semisal pak guru bawa gambar dengan ukuran yang besar waktu mau praktek kalian bakalan lebih paham gak?

Peserta didik : Ya jelas mbak, mungkin nilaiku bisa lebih baik lagi mbak

Peneliti : Ok terimakasih informasinya ya

Peserta didik : Sama-sama mbak

## 2. Wawancara dengan Guru PJOK

Peneliti : Maaf pak mau nanya-nanya sebentar

Guru : Iya mbak ada apa?

Peneliti : Bapak ngajar materi senam lantai kelas VII apa aja ya pak?

Guru : Ya guling depan belakang, sikap lilin, sama guling lenting sebenarnya mbak cuma yang guling lenting blum saya ajarkan

Peneliti : Oh.. Waktu ngajar bapak makai media gak pak?

Guru : Pakai mbak kan udah disedain LCD sama sekolah jadi saya manfaatin

Peneliti : Medianya berupa apa ya pak kalau boleh tahu?

Guru : Berupa video tapi anak-anak saya suruh buka LKS juga, kan di LKS juga ada mbak materinya

Peneliti : Oh begitu, lalu ada media lainnya gak pak yang berupa media gambar gitu?

Guru : Sampai saat ini belum mbak, jadi kan saya jelaskan materi makai video trus kan anak-anak buka LKS yang udah ada gambarnya

Peneliti : Lalu apakah pas praktek ada anak yang kesulitan pak?

Guru : Kalau kesulitan pasti ada mbak, terutama yang putri itu pasti banyak alasan, entah malu atau takut cedera

Peneliti : Lalu bapak bantu gak?

Guru : Ya palingan cuma saya bantu kasih tau kesalahannya

Peneliti : Lalu bapak cotohin gerakannya gak pak?

Guru : Enggak mbak kan anak-anak sudah pernah melakukan waktu SD nya dulu

Peneliti : Oh begitu, terimakasih informasinya pak

Guru : Sama-sama mbak

Lampiran 7. Pedoman Wawancara untuk Peserta Didik

**PEDOMAN WAWANCARA DENGAN PESERTA DIDIK TERHADAP  
FAKTOR PENGHAMBAT PESERTA DIDIK KELAS VII DI SMP  
NEGERI 3 SEWON BANTUL YOGYAKARTA DALAM  
PEMBELAJARAN SIKAP LILIN**

Tujuan dari wawancara adalah untuk mencari, mengetahui, dan mengolah data secara lisan melalui tanya jawab secara mendalam dengan responden untuk mendapatkan data-data yang valid guna memperkuat penelitian sehingga memperoleh kebenaran. Kisi-kisi wawancara sebagai berikut:

2. Faktor Internal
  - a. Keadaan Jasmani
    - 1) Apakah saudara sedang sakit atau tidak enak badan saat mengikuti pembelajaran senam lantai?
  - b. Keadaan Fungsi Jasmani
    - 1) Apakah saudara mempunyai masalah yang berkaitan dengan fisik saat mengikuti pembelajaran senam lantai (sikap lilin)?
    - 2) Apakah saudara pernah cedera saat mengikuti pembelajaran senam lantai (sikap lilin)?
  - c. Keadaan Psikologis
    - 1) Apakah saudara kesulitan dalam mengikuti pembelajaran senam lantai gerakan sikap lilin? Jika iya jelaskan mengapa, begitu juga jika tidak jelaskan mengapa?
    - 2) Apakah saudara senang atau termotivasi saat mengikuti pembelajaran senam lantai (sikap lilin)?
    - 3) Apakah saudara tertarik mengikuti pembelajaran senam lantai (sikap lilin)?

3. Faktor Eksternal

a. Lingkungan

1) Apakah lingkungan sekolah mendukung untuk pembelajaran senam lantai (sikap lilin)?

b. Materi yang Disampaikan

1) Apakah materi pembelajaran senam lantai (sikap lilin) sulit dipahami?

2) Apakah materi pembelajaran senam lantai (sikap lilin) itu menarik?

3) Apa perlakuan guru kepada saudara saat mengalami kesulitan pada pembelajaran senam lantai (sikap lilin)?

c. Guru

1) Apakah guru sudah menyampaikan materi dengan jelas?

2) Apakah guru sudah menggunakan media saat pembelajaran senam lantai (sikap lilin)? Jika iya, jelaskan!

3) Apakah guru sudah menggunakan sarana dan prasarana yang ada di sekolah?

4) Apakah guru sudah mencontohkan gerakan sikap lilin kepada saudara?

5) Apakah guru memberikan kesempatan untuk latihan atau mencoba gerakan sikap lilin sebelum penelitian?

## Lampiran 8. Pedoman Wawancara untuk Guru

### **PEDOMAN WAWANCARA DENGAN PESERTA DIDIK TERHADAP FAKTOR PENGHAMBAT PESERTA DIDIK KELAS VII DI SMP NEGERI 3 SEWON BANTUL YOGYAKARTA DALAM PEMBELAJARAN SIKAP LILIN**

Tujuan dari wawancara adalah untuk mencari, mengetahui, dan mengolah data secara lisan melalui tanya jawab secara mendalam dengan responden untuk mendapatkan data-data yang valid guna memperkuat penelitian sehingga memperoleh kebenaran. Kisi-kisi wawancara sebagai berikut:

1. Faktor Metode Pembelajaran
  - a. Apakah Bapak mengalami kesulitan saat mengajarkan materi senam lantai (sikap lilin)?
  - b. Metode pembelajaran seperti apa yang Bapak/Ibu terapkan saat pembelajaran senam lantai (sikap lilin)?
2. Faktor Media Pembelajaran
  - a. Apakah Bapak/Ibu menggunakan media sebagai alat bantu saat pembelajaran senam lantai (sikap lilin)?
  - b. Media seperti apa yang Bapak/Ibu gunakan dan apakah sudah menggunakan media tersebut dengan maksimal terkait pembelajaran senam lantai?
3. Faktor Sarana dan Prasana
  - a. Bagaimana kondisi sarana dan prasarana yang digunakan untuk pembelajaran senam lantai (sikap lilin)?

**4. Faktor Peserta Didik**

- a. Bagaimana keadaan peserta didik saat pembelajaran senam lantai (sikap lilin)?
- b. Apakah peserta didik merasa kebingungan dengan pembelajaran senam lantai (sikap lilin)?

## Lampiran 9. Hasil Wawancara dengan Peserta Didik

### Narasumber 1

Rizky Muhammad Kurniawan

Peneliti : Gerakan apa saja yang pak guru ajarkan pada saat pembelajaran senam lantai kemarin?

Peserta didik : Roll depan, roll belakang, sikap lilin

Peneliti : Apakah kamu sedang sakit saat mengikuti pembelajaran senam lantai (sikap lilin)?

Peserta didik : Kondisi sehat

Peneliti : Pada saat kamu mengikuti pembelajaran senam lantai terutama sikap lilin, apakah kamu punya masalah yang berkaitan dengan fisik? Seperti berat badan contohnya

Peserta didik : Pinggang merasa berat diangkat karna berat badanku 65kg

Peneliti : Pada saat pembelajaran senam lantai (sikap lilin), kamu mengalami cedera gak sebelum atau sesudahnya?

Peserta didik : Enggak Cuma kaki saya kurang lurus

Peneliti : Apakah kamu kesulitan dalam mengikuti pembelajaran senam lantai (sikap lilin)?

Peserta didik : Enggak terlalu

Peneliti : Apakah kamu termotivasi atau senang saat mengikuti pembelajaran senam lantai (sikap lilin)?

Peserta didik : Termotivasi tapi kalau senang sih enggak mbak karena sulit melakukannya

Peneliti : Teman-teman atau guru memberi semangat gak kepadamu saat melakukan gerakan sikap lilin?

Peserta didik : Enggak

Peneliti : Apakah kamu tertarik mengikuti pembelajaran senam lantai (sikap lilin), atau ada rasa ingin mencoba?

Peserta didik : Keinginan melakukan dari diri sendiri tapi tidak tertarik dengan pembelajarannya, bosenin gak kayak olahraga yang menggunakan bola kan seru ada permainannya.

Peneliti : Apakah lingkungan sekolah mendukung untuk pembelajaran senam lantai (sikap lilin)?

Peserta didik : Mendukung, gak ramai dan gak polusi

Peneliti : Apakah guru sudah menyampaikan materi dengan jelas?

Peserta didik : Jelas

Peneliti : Jika kamu merasa kesulitan melakukan gerakan sikap lilin, bagaimana perlakuan guru terhadapmu?

Peserta didik : Dikasih tau kesalahannya

Peneliti : Apakah guru menggunakan media saat pembelajaran senam lantai berlangsung? Jika iya, jelaskan!

Peserta didik : Pakai video sama disuruh buka LKS

Peneliti : Apakah guru menggunakan sarana prasarana sekolah seperti matras?

Peserta didik : Matras yang tipis yang kayak puzzle

Peneliti : Apakah guru mencontohkan gerakan terlebih dahulu sebelum peserta didik melakukan gerakan sikap lilin?

Peserta didik : Enggak

Peneliti : Apakah guru memberikan kesempatan mencoba terlebih dahulu sebelum penilaian?

Peserta didik : Iya satu kali abis itu penilaian tapi kalau belum benar gak dinilai

Peneliti : Ok, terimakasih informasinya

Peserta didik : Sama-sama

## **Narasumber 2**

Tifa Eka Maharani

Peneliti : Gerakan apa saja yang pak guru ajarkan pada saat pembelajaran senam lantai kemarin?

Peserta didik : Sikap lilin, guling depan, guling belakang

Peneliti : Apakah kamu sedang sakit saat mengikuti pembelajaran senam lantai (sikap lilin)?

Peserta didik : Kondisi badan sehat

Peneliti : Pada saat kamu mengikuti pembelajaran senam lantai terutama sikap lilin, apakah kamu punya masalah yang berkaitan dengan fisik? Seperti berat badan contohnya

Peserta didik : Enggak mbak karena berat badanku cuma 40 kg

Peneliti : Pada saat pembelajaran senam lantai (sikap lilin), kamu mengalami cedera gak sebelum atau sesudahnya?

Peserta didik : Enggak cedera, biasa aja. Tapi abis melakukan kakinya pegel

Peneliti : Apakah kamu kesulitan dalam mengikuti pembelajaran senam lantai (sikap lilin)?

Peserta didik : Enggak begitu sulit, karna saya gak begitu paham tentang olahraga jadi ya sulit tapi prakteknya gak sulit

Peneliti : Apakah kamu termotivasi atau senang saat mengikuti pembelajaran senam lantai (sikap lilin)?

Peserta didik : Seneng sih

Peneliti : Teman-teman atau guru memberi semangat gak kepadamu saat melakukan gerakan sikap lilin?

Peserta didik : Iya disemangati temen-temen sama guru, hehe

Peneliti : Apakah kamu tertarik mengikuti pembelajaran senam lantai (sikap lilin), atau ada rasa ingin mencoba?

Peserta didik : Tertarik ingin mencoba tapi gak tertarik dengan pelajarannya

Peneliti : Apakah lingkungan sekolah mendukung untuk pembelajaran senam lantai (sikap lilin)?

Peserta didik : Mendukung karna gak ada polusi dan jam pelajaran

Peneliti : Apakah guru sudah menyampaikan materi dengan jelas?

Peserta didik : Kurang soalnya aku lebih paham membaca materi daripada dijelasin

Peneliti : Jika kamu merasa kesulitan melakukan gerakan sikap lilin, bagaimana perlakuan guru terhadapmu?

Peserta didik : Ngasih tau kesalahannya tapi gak dibantu cuma temen-temen ngasih tau kakiku kurang lurus

Peneliti : Apakah guru menggunakan media saat pembelajaran senam lantai berlangsung? Jika iya, jelaskan!

Peserta didik : Pakai video aja sambil membaca LKS jadi fokusnya kebagi

Peneliti : Apakah guru mnggunakan sarana prasarana sekolah seperti matras?

Peserta didik : Matras tipis

Peneliti : Apakah guru mencontohkan gerakan terlebih dahulu sebelum peserta didik melakukan gerakan sikap lilin?

Peserta didik : Enggak

Peneliti : Apakah guru memberikan kesempatan mencoba terlebih dahulu sebelum penilaian?

Peserta didik : Satu kali aja, hari itu juga langsung penilaian

Peneliti : Semisal saat pembelajaran senam lantai pak guru membawa media berupa gambar ukuran besar kayak banner, trus dijelasin waktu kamu mau praktek, kira-kira kamu lebih paham gak?

Peserta didik : Iya bisa lebih paham, nilai juga bisa lebih meningkat

Peneliti : Ok, terimakasih informasinya

Peserta didik : Sama-sama

### **Narasumber 3**

Naely Marwa Rahmawati

Peneliti : Gerakan apa saja yang pak guru ajarkan pada saat pembelajaran senam lantai kemarin?

Peserta didik : Roll depan, roll belakang sama sikap llin

Peneliti : Apakah kamu sedang sakit saat mengikuti pembelajaran senam lantai (sikap llin)?

Peserta didik : Gak sakit cuma gak bisa

Peneliti : Pada saat kamu mengikuti pembelajaran senam lantai terutama sikap llin, apakah kamu punya masalah yang berkaitan dengan fisik? Seperti berat badan contohnya

Peserta didik : Enggak cuma kakinya susah lurus padahal dulu waktu SD bisa, berat badanku sekarang 58kg

Peneliti : Pada saat pembelajaran senam lantai (sikap llin), kamu mengalami cedera gak sebelum atau sesudahnya?

Peserta didik : Enggak tapi capek karna kaki gak lurus-lurus mbak

Peneliti : Apakah kamu kesulitan dalam mengikuti pembelajaran senam lantai (sikap llin)?

Peserta didik : Agak-agak sulit nahan kakinya kurang lurus

Peneliti : Apakah kamu termotivasi atau senang saat mengikuti pembelajaran senam lantai (sikap llin)?

Peserta didik : Iya

Peneliti : Teman-teman atau guru memberi semangat gak kepadamu saat melakukan gerakan sikap llin?

Peserta didik : Disemangatin temen-temen sama pak guru

Peneliti : Apakah kamu tertarik menikuti pembelajaran senam lantai (sikap llin), atau ada rasa ingin mencoba?

Peserta didik : Lumayan tertarik pingin coba aja tapi gak tertarik sama pembelajarannya karna susah

Peneliti : Apakah lingkungan sekolah mendukung untuk pembelajaran senam lantai (sikap lilin)?

Peserta didik : Mendukung keadaan sepi, gak kena polusi

Peneliti : Apakah guru sudah menyampaikan materi dengan jelas?

Peserta didik : Jelas

Peneliti : Jika kamu merasa kesulitan melakukan gerakan sikap lilin, bagaimana perlakuan guru terhadapmu?

Peserta didik : Bantuin megangin kaki sama ngasih tau kesalahannya

Peneliti : Apakah guru menggunakan media saat pembelajaran senam lantai berlangsung? Jika iya, jelaskan!

Peserta didik : Disuruh baca LKS trus disuruh ngerjain soal, media video sama foto juga pakai LCD, tapi pas praktek gak pakai media

Peneliti : Apakah guru menggunakan sarana prasarana sekolah seperti matras?

Peserta didik : Iya matras yang tipis

Peneliti : Apakah guru mencontohkan gerakan terlebih dahulu sebelum peserta didik melakukan gerakan sikap lilin?

Peserta didik : Enggak

Peneliti : Apakah guru memberikan kesempatan mencoba terlebih dahulu sebelum penilaian?

Peserta didik : Nyoba sekali abis itu penilaian

Peneliti : Ok, terimakasih informasinya

Peserta didik : Sama-sama

#### **Narasumber 4**

Andina Nur Qoirunisa

Peneliti : Gerakan apa saja yang pak guru ajarkan pada saat pembelajaran senam lantai kemarin?

Peserta didik : Guling depan, guling belakang, sikap llin

Peneliti : Apakah kamu sedang sakit saat mengikuti pembelajaran senam lantai (sikap llin)?

Peserta didik : Masih sehat

Peneliti : Pada saat kamu mengikuti pembelajaran senam lantai terutama sikap llin, apakah kamu punya masalah yang berkaitan dengan fisik? Seperti berat badan contohnya

Peserta didik : Enggak karna berat badanku 42 kg

Peneliti : Pada saat pembelajaran senam lantai (sikap llin), kamu mengalami cedera gak sebelum atau sesudahnya?

Peserta didik : Enggak Cuma punggungku sakit hee mbak

Peneliti : Apakah kamu kesulitan dalam mengikuti pembelajaran senam lantai (sikap llin)?

Peserta didik : Kalau sikap llin enggak, paham materinya tapi kesulitan waktu prakteknya kakinya kurang lurus

Peneliti : Apakah kamu termotivasi atau senang saat mengikuti pembelajaran senam lantai (sikap llin)?

Peserta didik : Ya seneng-seneng susah

Peneliti : Teman-teman atau guru memberi semangat gak kepadamu saat melakukan gerakan sikap llin?

Peserta didik : Enggak tapi disemangatin guru

Peneliti : Apakah kamu tertarik menikuti pembelajaran senam lantai (sikap llin), atau ada rasa ingin mencoba?

Peserta didik : Enggak karna susah dan pembelajarannya bosenin

Peneliti : Apakah lingkungan sekolah mendukung untuk pembelajaran senam lantai (sikap lilin)?

Peserta didik : Mendukung karna gak jam istirahat, damai..

Peneliti : Apakah guru sudah menyampaikan materi dengan jelas?

Peserta didik : Jelas

Peneliti : Jika kamu merasa kesulitan melakukan gerakan sikap lilin, bagaimana perlakuan guru terhadapmu?

Peserta didik : Dikasih tau kesalahannya, dibantu kakinya dipegangin biar lurus

Peneliti : Apakah guru menggunakan media saat pembelajaran senam lantai berlangsung? Jika iya, jelaskan!

Peserta didik : Kalau dikelas makai video sama buku LKS tapi kalau dihall enggak

Peneliti : Apakah guru mnggunakan sarana prasarana sekolah seperti matras?

Peserta didik : Iya matras yang keras soalnya tipis

Peneliti : Apakah guru mencontohkan gerakan terlebih dahulu sebelum peserta didik melakukan gerakan sikap lilin?

Peserta didik : Dicontohin

Peneliti : Apakah guru memberikan kesempatan mencoba terlebih dahulu sebelum penilaian?

Peserta didik : Iya nyoba sekali trus penilaian

Peneliti : Ok, terimakasih informasinya

Peserta didik : Sama-sama

## **Narasumber 5**

Isfana Listiani

Peneliti : Gerakan apa saja yang pak guru ajarkan pada saat pembelajaran senam lantai kemarin?

Peserta didik : Guling depan, sikap lilit, guling belakang

Peneliti : Apakah kamu sedang sakit saat mengikuti pembelajaran senam lantai (sikap lilit)?

Peserta didik : Sehat

Peneliti : Pada saat kamu mengikuti pembelajaran senam lantai terutama sikap lilit, apakah kamu punya masalah yang berkaitan dengan fisik? Seperti berat badan contohnya

Peserta didik : Enggak karena berat badanku 40 kg mbak

Peneliti : Pada saat pembelajaran senam lantai (sikap lilit), kamu mengalami cedera gak sebelum atau sesudahnya?

Peserta didik : Enggak, sehat aja tapi emang pas mau nyoba tu takut cedera

Peneliti : Apakah kamu kesulitan dalam mengikuti pembelajaran senam lantai (sikap lilit)?

Peserta didik : Iya sulit prakteknya, tapi aku pemahamannya emang agak lama mbak, harus baca buku dulu baru dijelasin

Peneliti : Apakah kamu termotivasi atau senang saat mengikuti pembelajaran senam lantai (sikap lilit)?

Peserta didik : Lumayan seneng karna pembelajarannya sederhana

Peneliti : Teman-teman atau guru memberi semangat gak kepadamu saat melakukan gerakan sikap lilit?

Peserta didik : Iya disemangatin temen-temen dan guru

Peneliti : Apakah kamu tertarik menikuti pembelajaran senam lantai (sikap lilit), atau ada rasa ingin mencoba?

Peserta didik : Iya tertarik pingin nyoba tapi pembelajarannya enggak soalnya gak ada permainan, langsung disuruh nyoba

Peneliti : Apakah lingkungan sekolah mendukung untuk pembelajaran senam lantai (sikap lilin)?

Peserta didik : Mendukung karna sepi pas jam pelajaran dan gak kena polusi juga

Peneliti : Apakah guru sudah menyampaikan materi dengan jelas?

Peserta didik : Jelas karna gurunya jelasin dikelas dan di hall juga

Peneliti : Jika kamu merasa kesulitan melakukan gerakan sikap lilin, bagaimana perlakuan guru terhadapmu?

Peserta didik : Iya, dikasih tau kesalahannya

Peneliti : Apakah guru menggunakan media saat pembelajaran senam lantai berlangsung? Jika iya, jelaskan!

Peserta didik : Pas dihall gak pakai tapi waktu dikelas pakai media video dan foto, jelasin tahap-tahapnya

Peneliti : Apakah guru mnggunakan sarana prasarana sekolah seperti matras?

Peserta didik : Pakai matras yang kayak puzzle ada dua matras

Peneliti : Apakah guru mencontohkan gerakan terlebih dahulu sebelum peserta didik melakukan gerakan sikap lilin?

Peserta didik : Iya

Peneliti : Apakah guru memberikan kesempatan mencoba terlebih dahulu sebelum penilaian?

Peserta didik : Disuruh nyoba satu kali abis itu penilaian

Peneliti : Ok, terimakasih informasinya

Peserta didik : Sama-sama

## **Narasumber 6**

Muhammad Dava Nur Rosyid

Peneliti : Gerakan apa saja yang pak guru ajarkan pada saat pembelajaran senam lantai kemarin?

Peserta didik : Roll depan, roll belakang, sikap lilin

Peneliti : Apakah kamu sedang sakit saat mengikuti pembelajaran senam lantai (sikap lilin)?

Peserta didik : Sehat-sehat aja

Peneliti : Pada saat kamu mengikuti pembelajaran senam lantai terutama sikap lilin, apakah kamu punya masalah yang berkaitan dengan fisik? Seperti berat badan contohnya

Peserta didik : Punya.. tangan kiri geser tapi itu udah lama dari kelas dua SD tapi kalau berat badanku enggak soalnya beratku tu 52 kg

Peneliti : Pada saat pembelajaran senam lantai (sikap lilin), kamu mengalami cedera gak sebelum atau sesudahnya?

Peserta didik : Enggak kalau itu Cuma ya takut cedera aja waktu mau melakukan

Peneliti : Apakah kamu kesulitan dalam mengikuti pembelajaran senam lantai (sikap lilin)?

Peserta didik : Banget.. kesulitan praktekin tapi paham waktu dijelasin

Peneliti : Apakah kamu termotivasi atau senang saat mengikuti pembelajaran senam lantai (sikap lilin)?

Peserta didik : Seneng gak seneng

Peneliti : Teman-teman atau guru memberi semangat gak kepadamu saat melakukan gerakan sikap lilin?

Peserta didik : Enggak

Peneliti : Apakah kamu tertarik mengikuti pembelajaran senam lantai (sikap lilin), atau ada rasa ingin mencoba?

Peserta didik : Gak terlalu karena susah dilakukan, berkali-kali gagal

Peneliti : Apakah lingkungan sekolah mendukung untuk pembelajaran senam lantai (sikap lilin)?

Peserta didik : Mendukung

Peneliti : Apakah guru sudah menyampaikan materi dengan jelas?

Peserta didik : Agak lama pemahaman tapi jelas

Peneliti : Jika kamu merasa kesulitan melakukan gerakan sikap lilin, bagaimana perlakuan guru terhadapmu?

Peserta didik : Cuma ngasih tau kesalahannya

Peneliti : Apakah guru menggunakan media saat pembelajaran senam lantai berlangsung? Jika iya, jelaskan!

Peserta didik : Video aja, dilapangan gak make media

Peneliti : Apakah guru menggunakan sarana prasarana sekolah seperti matras?

Peserta didik : Matras tipis tapi setidaknya buat penumpukan biar pas geledak gak sakit

Peneliti : Apakah guru mencontohkan gerakan terlebih dahulu sebelum peserta didik melakukan gerakan sikap lilin?

Peserta didik : Enggak

Peneliti : Apakah guru memberikan kesempatan mencoba terlebih dahulu sebelum penilaian?

Peserta didik : Sebenarnya dikasih kesempatan mencoba tapi aku gak nyoba soalnya udah minder duluan

Peneliti : Ok, terimakasih informasinya

Peserta didik : Sama-sama

## **Narasumber 7**

Windy Puti Vitriani

Peneliti : Gerakan apa saja yang pak guru ajarkan pada saat pembelajaran senam lantai kemarin?

Peserta didik : Sikap lilin, guling depan, guling belakang

Peneliti : Apakah kamu sedang sakit saat mengikuti pembelajaran senam lantai (sikap lilin)?

Peserta didik : Sehat, eh kuku kakinya sakit mau dicabut

Peneliti : Pada saat kamu mengikuti pembelajaran senam lantai terutama sikap lilin, apakah kamu punya masalah yang berkaitan dengan fisik? Seperti berat badan contohnya

Peserta didik : Enggak karena berat badanku 45 kg mbak

Peneliti : Pada saat pembelajaran senam lantai (sikap lilin), kamu mengalami cedera gak sebelum atau sesudahnya?

Peserta didik : Iya itu karna kuku kakinya mau dicabut jadi susah nglakuin gerakan

Peneliti : Apakah kamu kesulitan dalam mengikuti pembelajaran senam lantai (sikap lilin)?

Peserta didik : Sulit waktu prakteknya

Peneliti : Apakah kamu termotivasi atau senang saat mengikuti pembelajaran senam lantai (sikap lilin)?

Peserta didik : Biasa aja

Peneliti : Teman-teman atau guru memberi semangat gak kepadamu saat melakukan gerakan sikap lilin?

Peserta didik : Disemangatin pak guru

Peneliti : Apakah kamu tertarik menikuti pembelajaran senam lantai (sikap lilin), atau ada rasa ingin mencoba?

Peserta didik : Tertarik pingin nyoba tapi kesulitan waktu mau nyoba mbak, jalan aja agak pincang

Peneliti : Apakah lingkungan sekolah mendukung untuk pembelajaran senam lantai (sikap lilin)?

Peserta didik : Mendukung soalnya pas jam pelajaran jadi gak ramai

Peneliti : Apakah guru sudah menyampaikan materi dengan jelas?

Peserta didik : Jelas karna dijelasin materinya pas dikelas sama pas di hall

Peneliti : Jika kamu merasa kesulitan melakukan gerakan sikap lilin, bagaimana perlakuan guru terhadapmu?

Peserta didik : Iya, pak guru ngasih tau kesalahannya

Peneliti : Apakah guru menggunakan media saat pembelajaran senam lantai berlangsung? Jika iya, jelaskan!

Peserta didik : Iya pakai video aja sama disuruh buka LKS juga, tapi gak pakai media waktu mau praktek di hall

Peneliti : Semisal pak guru bawa media gambar dicetak besar, kira-kira kamu lebih paham gak?

Peserta didik : Iya.. bisa lebih baik lagi nilaiku mbak

Peneliti : Apakah guru menggunakan sarana prasarana sekolah seperti matras?

Peserta didik : Iya pakai matras yang tipis

Peneliti : Apakah guru mencontohkan gerakan terlebih dahulu sebelum peserta didik melakukan gerakan sikap lilin?

Peserta didik : Enggak cuma jelasin aja

Peneliti : Apakah guru memberikan kesempatan mencoba terlebih dahulu sebelum penilaian?

Peserta didik : Nyoba berkali-kali trus dikasih tau kesalahannya sama temen-temen, abis itu penilaian

Peneliti : Ok, terimakasih informasinya

Peserta didik : Sama-sama

## **Narasumber 8**

Nabila Sherly Saputro

Peneliti : Gerakan apa saja yang pak guru ajarkan pada saat pembelajaran senam lantai kemarin?

Peserta didik : Sikap lilin, guling depan, guling belakang sama kayak ada latihan untuk memperkuat otot

Peneliti : Apakah kamu sedang sakit saat mengikuti pembelajaran senam lantai (sikap lilin)?

Peserta didik : Sehat

Peneliti : Pada saat kamu mengikuti pembelajaran senam lantai terutama sikap lilin, apakah kamu punya masalah yang berkaitan dengan fisik? Seperti berat badan contohnya

Peserta didik : Iya mbak karna badanku gemuk, hehe. Kira-kira beratku 55 kg

Peneliti : Pada saat pembelajaran senam lantai (sikap lilin), kamu mengalami cedera gak sebelum atau sesudahnya?

Peserta didik : Enggak tapi malemnya kakiku sakit bagian lutut

Peneliti : Apakah kamu kesulitan dalam mengikuti pembelajaran senam lantai (sikap lilin)?

Peserta didik : Kesulitan waktu prakteknya

Peneliti : Apakah kamu termotivasi atau senang saat mengikuti pembelajaran senam lantai (sikap lilin)?

Peserta didik : Biasa aja

Peneliti : Teman-teman atau guru memberi semangat gak kepadamu saat melakukan gerakan sikap lilin?

Peserta didik : Ya pas gak berani nyoba trus disemangatin

Peneliti : Apakah kamu tertarik mengikuti pembelajaran senam lantai (sikap lilin), atau ada rasa ingin mencoba?

Peserta didik : Pingin nyoba tapi masih takut sakit (cedera) kalau pembelajarannya gak menarik hee mbak soalnya bosenin gak ada permainannya kayak olahraga yang bola-bola gitu

Peneliti : Apakah lingkungan sekolah mendukung untuk pembelajaran senam lantai (sikap lilin)?

Peserta didik : Mendukung gak polusi

Peneliti : Apakah guru sudah menyampaikan materi dengan jelas?

Peserta didik : Jelas mudah dipahami

Peneliti : Jika kamu merasa kesulitan melakukan gerakan sikap lilin, bagaimana perlakuan guru terhadapmu?

Peserta didik : Gak dibantu

Peneliti : Apakah guru menggunakan media saat pembelajaran senam lantai berlangsung? Jika iya, jelaskan!

Peserta didik : Pakai video aja, pak guru juga nyuruh buka LKS

Peneliti : Apakah guru menggunakan sarana prasarana sekolah seperti matras?

Peserta didik : Pakai matras yang tipis tapi kalau yang tebel malah tambah sulit

Peneliti : Apakah guru mencontohkan gerakan terlebih dahulu sebelum peserta didik melakukan gerakan sikap lilin?

Peserta didik : Enggak, tapi waktu anak-anak udah nglakuin baru dicontohin

Peneliti : Apakah guru memberikan kesempatan mencoba terlebih dahulu sebelum penilaian?

Peserta didik : Iya nyoba berkali-kali hari ini, besoknya baru penilaian

Peneliti : Ok, terimakasih informasinya

Peserta didik : Sama-sama

## Lampiran 10. Hasil Wawancara dengan Guru

### **Wawancara Guru PJOK**

Bapak Siswandaru,S.Pd. (26 tahun)

Peneliti : Maaf menganggu waktu bapak,saya Alvira Ajitya Agustien dari FIK UNY ingin meminta waktu bapak untuk mewawancari bapak tentang pembelajaran senam lantai (sikap lilin)

Guru : iya mbak silahkan

Peneliti : Bapak sudah mengajar di SMP Negeri 3 Sewon Bantul Yogyakarta berapa tahun?

Guru : Saya baru 3 tahun mbak ngajar di SMP ini, setelah lulus S1 saya langsung ngajar disini dan status saya masih guru honorer mbak sampai saat ini.

Peneliti : Metode pembelajaran yang bapak gunakan untuk pembelajaran senam lantai (sikap lilin) dikelas VII yang bapak menggunakan metode apa ya pak?

Guru : Metode gaya komando sih mbak tak contohn sekali terus mereka tak suruh nyoba satu-satu sesuai urutan presensi waktu praktek diluar kelas ya tak jelasin dulu. Sebelumnya anak-anak tak suruh baca LKS tentang materi sikap lilin ketika saya jelasin materi dikelas tapi kalau sudah ke hall mau praktek sudah gak bawa LKS atau buku mbak cuma palingan saya suruh bawa minum biar nanti kalau haus gak perlu mondar mandir ke kelas.

Peneliti : Untuk metode tersebut apakah udah efektif dalam pembelajaran senam lantai (sikap lilin)?

Guru : Kalau untuk saat ini ya efektif sih mbak, buktinya anak-anak pada manut.

Peneliti : Bapak menggunakan media apa untuk pembelajaran senam lantai (sikap lilin)?

Guru : Awalnya saya jelasin dulu dikelas apa materi yang akan saya ajarkan, terus saya jelasin dari pengertian, cara melakukannya gerakan sikap lilin dari awal sampai akhir mbak menggunakan video yang saya tayangkan makai LCD, terus abis itu saya suruh baca LKS dulu biar lebih paham siswanya kalau udah ya terus saya ajak keluar lalu melakukan sikap lilin sesuai presensi tadi. Sebelumnya siswa melakukan saya ngasih contoh melakukan cara sikap lilin mbak.

Peneliti : Untuk kondisi sarana dan prasarana disini untuk mendukung pembelajaran senam lantai (sikap lilin) bagaimana pak?

Guru : ya itu mbak kalau untuk sikap lilin sih masih pake matras yang disusun itu kalau yang buat guling belakang depan pakai yang lebih empuk mbak. Ya cuman mereka rada keganggu kalau pas lagi melakukan ada guru atau siswa lain yang lewat-lewat soalnya ya kita melakukan gerakan sikap lilinnya di tempat aula ini

tepatnya ya pas jalan masuk kesekolah ini mbak terus juga terbuka to tempatnya mereka juga malu kalau pas ada yang lewat. Soalnya ya tempat ini aja yang lebih nyaman mbak kalau dikelas entar banyak meja kursi kalau dilapangan juga entar siswa mengeluh kepanasan terus juga entar ganggu kelas lain yang olahraga. Kan yang makai lapangan juga bukan kelas ini aja tapi ada yang pas jadwal olahraganya bareng kaya sekarang kelas ini sama kelas XI juga sama guru olahraga satunya.

Peneliti : Kemudian untuk keadaan peserta didik dalam mengikuti pembelajaran senam lantai (sikap lilin) itu bagaimana apakah tertarik?

Guru : Kalau yang cewek kurang tertarik mbak soalnya gabisa pak takut cedera pak, malu pak, susah pak. Pokoknya banyak ngeluhnya mbak tapi kalau cowok tu ya mereka lumayanlah mbak tapi ya rata-rata pada tertarik sama materi yang mengandung unsur permainan mbak kaya sepak bola, bola voli, kasti gitu mbak, selain menyenangkan juga mereka gak takut cedera katanya karena seru.

Peneliti : Menurut pandangan bapak peserta didik merasa kesulitan gak pak dengan pembelajaran senam lantai (sikap lilin)?

Guru : Ada yang kesulitan ada juga yang enggak kok mbak, banyak yang cewek mbak kalau kesulitan saya saja juga kesulitan ngasih motivasi buat mereka biar pada mau mencoba gerakan sikap lilin. Soalnya kebanyakan kadang yang cewek tu malu juga katanya kalau diliatin temen-temennya. Jadi mereka gak mau nyobalyoba kalau gak tak ancem nanti gak dapet nilai gitu mbak. Ya seenggaknya nyobalah. Kalau yang cowok malah ya mereka nyoba terus gak malu sih mbak lebih cuek aja kalau yang cowok tu.

Peneliti : Baik pak, terimakasih atas informasinya.

Guru : Iya mbak sama-sama.

Lampiran 11. Daftar Nilai Sikap Lilin kelas VII di SMP Negeri 3 Sewon

## **Daftar Nilai Senam Lantai (Sikap Lilin)**

### **Kelas VII SMP Negeri 3 Sewon**

**Dengan KKM 73**

#### **1. Kelas 7A**

<b>No</b>	<b>NAMA</b>	<b>NILAI</b>
1	Alan Saputra Ardiansyah	100
2	Alessandra Davita Putri	90
3	Alisya Putri Nur Arofah	80
4	Andini Nur Qoirunisa	80
5	Arvelly Candra Kirana	100
6	Celsi Tektonika Anugrah	85
7	Dea Patrisya Ariska	73
8	Desta Sabrina Hansfara	-
9	Erpanda Febiani	100
10	Fakhrul Arifin	-
11	Farid Nur Rohman	90
12	Galang Sanjaya Putra	80
13	Handika Dani Saputra	100
14	Intan Nabila Sari	73
15	Keysha Rasendrya Devi	75
16	Khoiriyah Siwi Pertiwi	90
17	Muhammad Abiyyu Rohman	73
18	Muhammad Hawari Alwan	75
19	Nadia Nasywa Putri Pambudi	A
20	Raditya Rafa Dzaki	100
21	Rafka Ardico Pratama	100
22	Rahmat Hidayat	100
23	Randhika Herga Aditama	
24	Rayyis Jerry Az-Zizou	100
25	Rijal Atha Rizky	100
26	Rizky Muhamad Kurniawan	73
27	Salwa Aulia Putri	100
28	Shifa Nur Amanda	100
29	Sita Amalia Istel	90
30	Surya Dwi Ramadhan	100
31	Tifa Eka Maharani	73
32	Tio Tampubolon	100

## 2. Kelas 7B

No	NAMA	NILAI
1	Abdulloh Abyas Obtino Kibra	90
2	Andina Nur Qoirunisa	73
3	Annisa Laila Wibowo	90
4	Carrollina Maria Dheana Susetio	
5	Davina Mecha Azzahra	85
6	Deviana Sherly Saputri	
7	Dimas Yopi Anggara	90
8	Dliya Naafira	100
9	Eni Purwanti	100
10	Faisal Bahrul Ulum	90
11	Fuad Arif Kurniawan	
12	Hanif Darus Aldira	100
13	Isfana Listiani	73
14	Maziyaka Shofiyah	100
15	Muhammad Hafidan Abisali	100
16	Muhammad Rizal Ramadhan	100
17	Naely Marwa Rahmawati	73
18	Naufal Azizal Hakim	85
19	Nazhrin Aziz	100
20	Nindya Febianaudita Mahariski	100
21	Nur Ikhsan Dwi Saputra	90
22	Nur Khasanah Ning Tri Winarni	100
23	Nurika Nadia Putri	
24	Octavia Dwi Ramadhani	90
25	Pasha Anindita	73
26	Raden Mas Faried Rizky Palen Nurcahyo	100
27	Rangga Herdiyanta Attansyach	100
28	Ro'if Ahmad Farrosi	75
29	Shafira Diva Khalista	73
30	Shofina Eka Cahyani	90
31	Wildan Jibran Dhiyaul Haq Sugiarto	100
32	Zahliza Nawaning Satriavi	90

### 3. Kelas 7C

No	NAMA	NILAI
1	Afnan Hidayat	100
2	Alifa Keisha Wibowo	A
3	Andhicky Ardi Adhitya	85
4	Andika Pratama	85
5	Andri Dwi Saputro	85
6	Angga Aji Pamungkas	85
7	Aninda Prawita	90
8	Anisa Karimah	95
9	Arya Andrean Putra Haryono	95
10	Azzahra Putri Agustina	100
11	Bayu Eka Wijaya	i
12	Cintya Okta Widyanova	95
13	Diah Nur Aini	90
14	Doni Priono Hari Susilo	75
15	Eli Indriyani	100
16	Ermita Fitrihana Nur Azizah	S
17	Farel Tri Waluyo	75
18	Fiana Krisna Wati	95
19	Geby Safira Putri Amelia	90
20	Ghizka Aulia	90
21	Gilang Febri Sanjaya	100
22	Khadijah Nurul Jannah	100
23	Khaira Azaahra Viyandini	75
24	Muhammad Dava Nur Rosyid	70
25	Muhammad Hanafi Sandi Yudha Purnama	100
26	Muhammad Hatta Rizki Setiawan	90
27	Rara Kanaya Aristin	90
28	Rassel Putri Lushairin	85
29	Rava Nisa Janur Kasih	85
30	Reno Hermawan	100
31	Sendy Naufal Ihsani	80
32	Wira Khoirul Anam	90

#### 4. Kelas 7D

No	NAMA	NILAI
1	Afifah Tsana Ekawati	100
2	Ajeng Marganingsyas	73
3	Akcix Qrana Sari	100
4	Alfian Fernanda Priambhodo	90
5	Anas Raufantigo	100
6	Andhika Ardi Adhitya	100
7	Andika Bagus Pratama	100
8	Anifah Nova Syafriani	100
9	Aprilia Tri Wahyuningsih	75
10	Berni Hercules	100
11	Brahman Bayu Laksono	100
12	Delvi Angelica Dewi	100
13	Dewangga Oktaffiano	85
14	Diandra Raya Felita	100
15	Franinka	75
16	Genta Setiawan	100
17	Khoirul Amra Mustakim	100
18	Muh Hanif Adi Nugroho	80
19	Muhammad Miftakhur Rozak	100
20	Nabila Sherly Saputro	73
21	Naila Eka Syafia	75
22	Nauffal Satria Mahandaru	100
23	Novika Anggita Haryanto	73
24	Pratama Putra Guna Dharma	A
25	Qori Maulu Fitria	85
26	Rachma Syarifa Azani	100
27	Rajendra Arvillo Saputra	90
28	Rifa Hijra Adhitya	75
29	Sylvana Asri	80
30	Taufiq Hakim	100
31	Windy Puti Vitriani	70
32	Yuana Safitri	100

Mengetahui

Kepala SMP N 3 Sewon

Drs. Sarimin M.Pd.

NIP 196008031995121001

Yogyakarta, 10 Desember 2019

Guru Mata Pelajaran

Siswandaru, S.Pd.

NIP -

Lampiran 12. Rencana Pelaksanaan Pembelajaran Senam Lantai Kelas VII

**RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN  
( RPP )**

Sekolah : SMP N 3 Sewon  
Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan  
Kelas/ Semester : VII/ Satu  
Materi Pokok : Senam Lantai  
Alokasi Waktu : 2 x 3 JP ( 2 x pertemuan)

**A. Kompetensi Inti**

1. Menghargai dan menghayati ajaran agama yang dianutnya.
2. Menghargai dan menghayati perilaku jujur, disiplin, tanggungjawab, peduli (toleransi, gotong royong), santun, percaya diri, dalam berinteraksi secara efektif dengan lingkungan sosial dan alam dalam jangkauan pergaulan dan keberadaannya.
3. Memahami pengetahuan (faktual, konseptual, dan prosedural) berdasarkan rasa ingin tahu tentang ilmu pengetahuan, teknologi, seni, budaya terkait fenomena dan kejadian tampak mata.
4. Mencoba, mengolah, dan menyaji dalam ranah konkret (menggunakan, mengurai, merangkai, memodifikasi, dan membuat) dan ranah abstrak (menulis, membaca, menghitung, menggambar, dan mengarang) sesuai dengan yang dipelajari di sekolah dan sumber lain yang sama dalam sudut pandang/teori.

**B. Kompetensi dasar dan Indikator Pencapaian Kompetensi**

Kompetensi Dasar	Indikator Pencapaian Kompetensi
3.6 Memahami konsep berbagai keterampilan dasar dalam aktivitas spesifik senam lantai.	3.6.1 Mengidentifikasi berbagai keterampilan dasar latihan sikap lilin, guling depan, guling belakang, dan guling lenting dalam aktivitas senam lantai. 3.6.2 Menjelaskan cara melakukan keterampilan dasar latihan sikap lilin, guling depan, guling belakang, dan guling lenting dalam aktivitas senam lantai. 3.6.3 Menjelaskan kombinasi keterampilan dasar latihan sikap lilin, guling depan, guling belakang, dan guling lenting dalam aktivitas senam lantai.

4.6 Mempraktikkan konsep berbagai keterampilan dasar dalam aktivitas spesifik senam lantai.	4.6.1 Melakukan cara keterampilan dasar latihan sikap lilin, guling depan, guling belakang, dan guling lenting dalam aktivitas senam lantai. 4.6.2 Melakukan kombinasi keterampilan dasar latihan sikap lilin, guling depan, guling belakang, dan guling lenting dalam senam lantai.
---	---

**Nilai karakter :**

**Disiplin, sportifitas, kerjasama, percaya diri, dan kerja keras.**

### C. Tujuan Pembelajaran

Setelah mengikuti serangkaian kegiatan pembelajaran Kooperatif ( Cooperative Learning), peserta didik diharapkan dengan benar dapat memiliki kemampuan sebagai berikut :

1. Memahami konsepkombinasi sikap lilin, guling depan, guling belakang, dan guling lenting.
2. Menjelaskan kombinasi latihan sikap lilin, guling depan, guling belakang, dan guling lenting.
3. Melakukan kombinasi latihan sikap lilin, guling depan, guling belakang, dan guling lenting.
4. Peserta didik memiliki sikap: Disiplin, menghargai perbedaan, tanggung jawab dan kerja sama.

### D. Materi Pembelajaran

#### 1. Materi Pembelajaran Reguler

##### a. Pertemuan pertama

###### ❖ Faktual : Topik Senam Lantai

- a) Gerak spesifik
  - Sikap Lilin
  - Guling Depan
  - Kombinasi sikap lilin, guling depan
- b) Aktivitas pembelajaran gerak kombinasi rangkaian senam lantai
  - Aktivitas pembelajaran rangkaian gerakan Sikap Lilin
  - Aktivitas pembelajaran rangkaian gerakan Guling Depan

- Aktivitas pembelajaran rangkaian gerakan Kombinasi sikap lilin, guling depan

❖ **Konseptual**

- Pengertian/definisi senam lantai (Gerakan sikap lilin, guling depan, guling belakang, dan guling lenting)
- Kombinasi sikap lilin, guling depan, guling belakang, dan guling lenting

❖ **Prosedural**

Tahap-tahap pelaksanaan senam lantai (Gerakan sikap lilin, guling depan, guling belakang, dan guling lenting), kombinasi (sikap lilin, guling depan, guling belakang, dan guling lenting), dan gerak kombinasi rangkaian senam lantai.

❖ **Meta kognitif**

Pengetahuan tentang hal-hal terkait senam lantai yang ditargetkan pada KD : Apa yang sudah dipelajari, apa yang ingin lebih dalam dipelajari, cara yang paling tepat untuk mempelajari/ menguasai senam lantai, hal-hal positif yang bias diambil dan diterapkan dalam perilaku sehari-hari setelah mempelajari senam lantai

**b. Pertemuan kedua**

- Guling Belakang
- Guling Lenting
- Kombinasi guling belakang dan guling lenting
- Kombinasi sikap lilin, guling depan, guling belakang, dan guling lenting

Materi selengkapnya dapat dilihat pada buku siswa hal 223-232 dan buku guru hal 195- 208.

**c. Materi Pembelajaran Remedial**

Pada dasarnya materi pembelajaran remedial adalah materi pembelajaran regular yang disederhanakan sehingga lebih mudah dipahami dan dilakukan.

#### **d. Materi Pembelajaran Pengayaan**

Materi pengayaan dikembangkan dari materi pembelajaran regular dengan meningkatkan faktor kesulitannya.

#### **E. Metode Pembelajaran**

1. Pendekatan: Saintifik
2. Model: Saintifik
3. Metode: Penugasan dan tanya jawab

#### **F. Media dan Bahan Pembelajaran**

1. Model : Peragaan oleh guru atau peserta didik yang sudah memiliki kemampuan senam lantai
2. Ruang terbuka yang datar dan aman (lapangan basket atau lapangan voli)
3. Vidio/ Gambar : Gerakan senam lantai
4. Stopwatch
5. Matras

<b>KEGIATAN PEMBELAJARAN</b>		
<b>Pendahuluan</b>	<b>Kegiatan Pendahuluan yang harus dilakukan oleh guru antara lain :</b>	<b>15 menit</b>
1. Menyiapkan psikis dan fisik 2. Memberi motivasi belajar 3. Mengajukan pertanyaan menantang 4. Tujuan pembelajaran 5. Menjelaskan uraian kegiatan dan penilaian	1) Guru menyiapkan peserta didik, <i>mengucapkan salam</i> . 2) Guru memimpin <i>doa</i> 3) Guru harus memastikan bahwa semua peserta didik dalam keadaan sehat 4) <i>Siswa mengucapkan salam khas sekolah , Ice Breaking dengan tepuk PPK</i> 5) Guru memotivasi peserta didik untuk mengkondisikan suasana belajar yang menyenangkan dengan menjelaskan manfaat olahraga bagi kesehatan dan kebugaran 6) Guru mengecek penguasaan kompetensi yang sudah dipelajari sebelumnya dengan cara tanya jawab 7) Guru menjelaskan kompetensi yang harus dikuasai peserta didik setelah proses pembelajaran( seperti yang tercantum dalam indikator ketercapaian kompetensi ) 8) Guru menyampaikan cakupan materi yang akan dipelajari 9) Guru menjelaskan teknik penilaian untuk kompetensi	

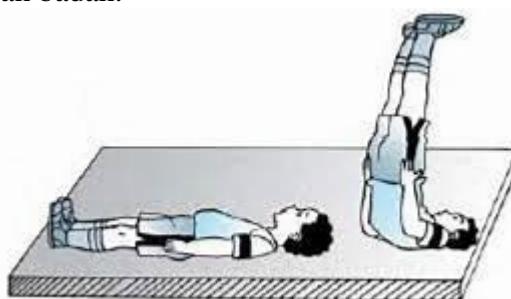
	<p>senam lantai, baik kompetensi sikap spiritual dengan observasi dalam bentuk jurnal : yaitu perilaku keseriusan dalam berdoa dan berusaha secara maksimal, kompetensi sikap sosial: perilaku jujur, disiplin, dan kerjasama, kompetensi pengetahuan: memahami cara melakukan kombinasi prinsip dasar latihan sikap lilin dan guling depan</p> <p>10) Siswa dibagi dalam beberapa kelompok sesuai dengan tugas latihan senam lantainya, misalnya: kombinasi senam lantai maka siswa dibagi menjadi 4 kelompok ,2 kelompok putra dan 2 kelompok putri dengan tugas kelompok 1 putra mempelajari latihan sikap lilin, kelompok 2 putra guling depan, begitu juga dengan kelompok putri.</p>	
<b>Inti</b>	<p><b>Kegiatan Inti pembelajaran yang harus dilakukan oleh guru antara lain :</b></p> <p><b>1) Mengamati</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>a. Peserta didik sesuai dengan tugas berkelompoknya membaca informasi dan membuat catatan tentang latihan senam lantai (sikap lilin dan guling depan ) dari berbagai sumber.</li> <li>b. Peserta didik sesuai dengan tugas kelompoknya mencari informasi dan membuat catatan tentang latihan senam lantai (sikap lilin dan guling depan) dari berbagai sumber media cetak atau elektronik.</li> <li>c. Peserta didik sesuai dengan tugas kelompoknya mengamati pertandingan senam lantai secara langsung dan atau di TV/Video dan membuat catatan tentang latihan senam lantai (sikap lilin dan guling depan)</li> </ul> <p>(Kerjasama, menumbuhkan rasa ingin tahu dan tanggungjawab)</p> <p><b>2) Menanya</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>a. Peserta didik menanyakan kepada guru tentang latihan senam lantai, misalnya: Apakah kekuatan kedua lengan dan posisi kaki akan mempengaruhi tegaknya/lurusnya latihan sikap lilin dan guling depan? Latihan tubuh apakah yang dapat meningkatkan prestasi senam lantai? Jenis pembelajaran apakah yang dapat meningkatkan keterampilan senam lantai?</li> <li>b. Peserta didik menanyakan kepada guru tentang manfaat latihan senam lantai terhadap kesehatan dan otot-otot yang dominan yang dipergunakan dalam latihan senam lantai.</li> </ul> <p>( Menumbuhkan rasa ingin tahu )</p>	<b>90 menit</b>

**3) Mencoba/ Mengolah/Eksplorasi/**

- a. Guru meminta salah satu peserta didik untuk memimpin melakukan pemanasan. Pemanasan yang dilakukan antara lain : pemanasan untuk seluruh tubuh dan pemanasan secara spesifik untuk jenis aktifitas yang akan diikuti melalui permainan. Saat melakukan pemanasan, guru mengamati kebenaran gerak pemanasan, jika terdapat peserta didik yang melakukan kesalahan, guru langsung memperbaiki pada saat kejadian (ambil memberhentikan pemanasan sementara), guru mempertanyakan tujuan dan manfaat melakukan pemanasan sebelum melakukan aktifitas fisik yaitu : untuk mempersiapkan tubuh menerima beban yang lebih berat, untuk mengurangi resiko cedera dalam melakukan aktifitas fisik, dan untuk menciptakan ruang gerak persendian lebih luas
- b. Melakukan pemanasan dengan “*permainan*”.

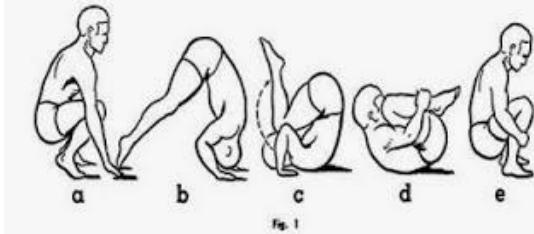
**(1) Aktivitas Sikap Lilin**

- a. Pertama berbaringlah terlentang dengan kedua tangan berada di samping badan, dan pandangan menghadap lurus ke atas.
- b. Kemudian kaki dirapatkan supaya pada saat diangkat keatas posisi badan dapat seimbang.
- c. Angkat kedua kaki lurus ke atas (masih dalam keadaan rapat).
- d. Jadikan kedua tangan anda sebagai penopang pinggang, serta pundak dan sikut tangan sebagai landasan. Pertahankan sikap lilin ini hingga beberapa menit.
- e. Kemudian gerakan yang terakhir yakni cara mendarat, kedua kaki harus tetap dalam keadaan rapat dengan gerakan pinggul didorong kedepan, lalu diikuti dengan bagian badan.



Gambar 1. Sikap Lilin

**(2) Aktivitas Guling Depan**



Gambar 2. Guling Depan

❖ Kesalahan-kesalahan yang sering dilakukan saat melakuan guling depan yaitu:

- Kedua tangan yang bertumpu tidak dapat (dibuka terlalu lebar atau terlalu sempit, terlalu jauh atau terlalu dekat) dengan ujung kaki.
- Tumpuan salah satu atau keduia tangan kurang kuat, sehingga keseimbangan badan kurang sempurna dan akibatnya badan jauh kesamping.
- Bahu tidak diletakkan diatas matras saat tangan dibengkokkan.
- Saat gerakan berguling ke depan kedua tangan tidak ikut melolak.

#### 4) Menalar/Mengasosiasi

- a. Peserta didik menemukan gerak fundamental latihan senam lanatai (sikap lilin, guling depan, guling belakang, dan guling lenting) yang paling sesuai untuk kebutuhan sendiri.
- b. Peserta didik mencari hubungan antara kekuatan kedua lengan dan kedua kaki akan mempengaruhi latihan sikap lilin dan guling depan.
- c. Peserta didik mencari hubungan antarasikap lilin dan guling depan.
- d. Peserta didik mencari hubungan antara latihan senam lantai dengan kesehatan dan kebugaran tubuh.

( *Menumbuhkan kerja keras, kesungguhan dan mandiri* )

#### 5) Mengkomunikasikan/Mencipta

- a. Peserta didik menerapkan berbagai keterampilan gerak fundamental ke dalam senam lantai (loncat harimau, headstand, handstand dan meroda) dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi serta *menunjukkan sportif, kerjasama, bertanggung jawab, menghargai perbedaan, disiplin, dan toleransi* selama latihan senam lantai.
- b. Menunjukkan perilaku bertanggung jawab dalam menggunakan dan merawat peralatan senam lantai.

	<p>c. Menunjukkan perilaku menerima kekalahan dan mengekspresikan kemenangan tidak berlebihan.</p> <p>d. Memberikan saran perbaikan keterampilan kepada teman selama melakukan permainan.</p> <p>e. Memaparkan hasil diskusi berkaitan dengan tentang keterampilan gerak fundamental senam lantai secara sederhana berkelompok dengan menunjukkan kerjasama Siswa secara individu dan atau kelompok melakukan rangkaian kombinasi latihan sikap lilin, guling depan, guling belakang, dan guling lenting sesuai dengan koreksi oleh guru.</p> <p>f. Kombinasi latihan sikap lilin dan guling depan</p>	
<b>Penutup</b>	<p><b>Kegiatan penutup pembelajaran yang harus dilakukan oleh guru antara lain :</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) Pendinginan (<i>colling down</i>) dengan melemaskan otot-otot tungkai dan punggung.</li> <li>2) Melakukan refleksi dan tanya-jawab materi pembelajaran yang telah dipelajari, memberi tugas pengayaan bagi yang tuntas dan remidial yang belum tuntas, dan memberitahu materi yang akan dipelajari pada minggu yang akan datang.</li> <li>3) Guru menugaskan kepada peserta didik untuk mencatat pola gerak fundamental kombinasi senam lantai (sikap lilin dan guling depan) yang telah dipelajari dalam buku tugas/kerja, dan dikumpulkan pada pertemuan yang akan datang.</li> <li>4) Berbaris dan berdoa, kembali ke kelas dengan penuh disiplin. <i>(Relegius dan nasinalis)</i></li> </ol>	<b>15 menit</b>

## 6. Peluit

### **G. Sumber Belajar**

- Roji dan Eva Yulianti. Cetakan ke-2,2017 ( Edisi Revisi ). PJOK (Buku siswa). Jakarta: Kemdikbud (hal. 223- 232)
- Roji dan Eva Yulianti. Cetakan ke-2,2017 ( Edisi Revisi ). PJOK (Buku Guru). Jakarta: Kemdikbud (hal. 195- 208 )
- Buku Pedoman senam lantai

### **H. Langkah- Langkah Pembelajaran**

**Pertemuan pertama :**

**Langkah-langkah pembelajaran Saintifik.**

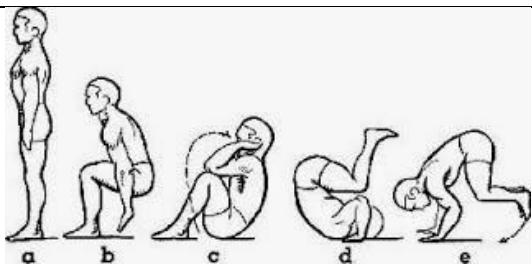
**Pertemuan kedua :**

**Langkah-langkah pembelajaran Saintifik.**

KEGIATAN PEMBELAJARAN		
<b>Pendahuluan</b>  1. Menyiapkan psikis dan fisik 2. Memberi motivasi belajar 3. Mengajukan pertanyaan menantang 4. Tujuan pembelajaran 5. Menjelaskan uraian kegiatan dan penilaian	<b>Kegiatan Pendahuluan yang harus dilakukan oleh guru antara lain :</b>  1) Guru menyiapkan peserta didik, <i>mengucapkan salam</i> 2) Guru memimpin doa 3) Guru harus memastikan bahwa semua peserta didik dalam keadaan sehat 4) <i>Siswa mengucapkan salam khas sekolah , Ice Breaking dengan tepuk PPK</i> 5) Guru memotivasi peserta didik untuk mengkondisikan suasana belajar yang menyenangkan dengan menjelaskan manfaat olahraga bagi kesehatan dan kebugaran 6) Guru mengecek penguasaan kompetensi yang sudah dipelajari sebelumnya dengan cara tanya jawab 7) Guru menjelaskan kompetensi yang harus dikuasai peserta didik setelah proses pembelajaran( seperti yang tercantum dalam indikator ketercapaian kompetensi ) 8) Guru menyampaikan cakupan materi yang akan dipelajari 9) Guru menjelaskan teknik penilaian untuk kompetensi senam lantai, baik kompetensi sikap spiritual dengan observasi dalam bentuk jurnal : yaitu perilaku keseriusan dalam berdoa dan berusaha secara maksimal, kompetensi sikap sosial: perilaku jujur, disiplin, dan kerjasama, kompetensi pengetahuan:	15 menit

	<p>memahami cara melakukan kombinasi prinsip dasar latihan guling belakang dan guling lenting.</p> <p>10) Siswa dibagi dalam beberapa kelompok sesuai dengan teknik gerakan, misalnya: kombinasi senam lantai maka siswa dibagi menjadi 4 kelompok ,2 kelompok putra dan 2 kelompok putri dengan tugas kelompok 1 putra mempelajari latihan guling belakang, kelompok 2 putra guling lenting, begitu juga dengan kelompok putri.</p>	
<b>Inti</b>	<p><b>Kegiatan Inti pembelajaran yang harus dilakukan oleh guru antara lain :</b></p> <p><b>1) Mengamati</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>a. Peserta didik sesuai dengan tugas berkelompoknya membaca informasi dan membuat catatan tentang latihan senam lantai (guling belakang dan guling lenting) dari berbagai sumber.</li> <li>b. Peserta didik sesuai dengan tugas kelompoknya mencari informasi dan membuat catatan tentang latihan senam lantai (guling belakang dan guling lenting) dari berbagai sumber media cetak atau elektronik.</li> <li>c. Peserta didik sesuai dengan tugas kelompoknya mengamati pertandingan senam lantai secara langsung dan atau di TV/Video dan membuat catatan tentang latihan senam lantai (guling belakang dan guling lenting)</li> </ul> <p>(Kerjasama,menumbuhkan rasa ingin tahu dan tanggungjawab)</p> <p><b>2) Menanya</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>a. Peserta didik menanyakan kepada guru tentang latihan senam lantai, misalnya: Apakah kekuatan kedua lengan akan mempengaruhi tegaknya/lurusnya latihan guling belakang dan guling lenting? Latihan tubuh apakah yang dapat meningkatkan prestasi senam lantai? Jenis pembelajaran apakah yang dapat meningkatkan keterampilan senam lantai?</li> <li>b. Peserta didik menanyakan kepada guru</li> </ul>	<b>90 menit</b>

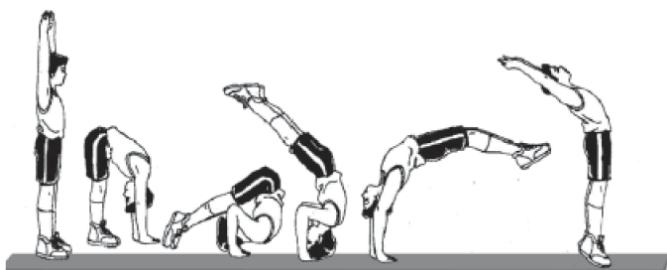
	<p>tentang manfaat latihan senam lantai terhadap kesehatan dan otot-otot yang dominan yang dipergunakan dalam latihan senam lantai.</p> <p>( Menumbuhkan rasa ingin tahu )</p> <p><b>3) Mencoba/ Mengolah/Eksplorasi/</b></p> <p>a. Guru meminta salah satu peserta didik untuk memimpin melakukan pemanasan. Pemanasan yang dilakukan antara lain : pemanasan untuk seluruh tubuh dan pemanasan secara spesifik untuk jenis aktifitas yang akan diikuti melalui permainan. Saat melakukan pemanasan, guru mengamati kebenaran gerak pemanasan, jika terdapat peserta didik yang melakukan kesalahan, guru langsung memperbaiki pada saat kejadian (ambil memberhentikan pemanasan sementara), guru mempertanyakan tujuan dan manfaat melakukan pemanasan sebelum melakukan aktifitas fisik yaitu : untuk mempersiapkan tubuh menerima beban yang lebih berat, untuk mengurangi resiko cedera dalam melakukan aktifitas fisik, dan untuk menciptakan ruang gerak persendian lebih luas</p> <p>b. Melakukan pemanasan dengan <b><i>“Permainan”</i></b>.</p> <p style="text-align: center;"><b>(1) Aktivitas Guling Belakang</b></p> <p>a. Orang pertama berdiri.</p> <p>b. Orang kedua tidur terlentang dengan kedua kaki diangkat ke atas.</p> <p>c. Orang pertama memegang kedua mata kakinya orang yang kedua.</p> <p>d. Lalu orang pertama menarik sekuat-kuatnya kaki orang yang kedua tersebut agar.</p> <p>e. mendapat dorongan berguling ke belakang.</p>	
--	--	--



Gambar 4. Guling Belakang

#### (2) Aktivitas Guling Lenting

- a. Berdirilah dengan salah satu kaki kalian di depan dan kedua lengan diangkat ke atas.
- b. Tempatkan kedua tangan kalian sebagai tumpuan untuk melakukan gulingan ke depan.
- c. Setelah gerakan guling lenting dimulai, kedua kaki harus lurus dan rapat. Kemudian posisikan kedua tungkai lurus ke belakang dekat kepala, siku juga dibengkokkan, serta telapak tangan bertumpu kepada matras di samping telinga.
- d. Lakukanlah gulingan ke depan. Pada saat tungkai telah melewati kepala, tolakkan tungkai ke atas depan dan mendorong kedua tangan sehingga badan kalian melayang seperti membuat busur.
- e. Lakukanlah pendaratan dengan kedua kaki rapat dan pinggul didorong ke depan, kemudian diikuti dengan gerakan-gerakan badan mengikuti arah rotasi gerakan.



Gambar 5. Latihan Guling Lenting

#### 4) Menalar/Mengasosiasi

- a. Peserta didik menemukan gerak fundamental latihan senam lantai (latihan sikap lilin, guling depan, guling belakang, dan guling lenting) yang paling sesuai

	<p>untuk kebutuhan sendiri.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>b. Peserta didik mencari hubungan antara kekuatan kedua lengan dan kedua kaki akan mempengaruhi latihan sikap lilin dan guling depan.</li> <li>c. Peserta didik mencari hubungan antara latihan sikap lilin, guling depan, guling belakang, dan guling lenting.</li> <li>d. Peserta didik mencari hubungan antara latihan senam lantai dengan kesehatan dan kebugaran tubuh.</li> </ul> <p>( Menumbuhkan kerja keras, kesungguhan dan mandiri )</p>	
	<p><b>5) Mengkomunikasikan/Mencipta</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>a. Peserta didik menerapkan berbagai keterampilan gerak fundamental ke dalam senam lantai (sikap lilin, guling depan, guling belakang, dan guling lenting) dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi serta menunjukkan sportif, kerjasama, bertanggung jawab, menghargai perbedaan, disiplin, dan toleransi selama latihan senam lantai.</li> <li>b. Menunjukkan perilaku bertanggung jawab dalam menggunakan dan merawat peralatan senam lantai.</li> <li>c. Menunjukkan perilaku menerima kekalahan dan mengekspresikan kemenangan tidak berlebihan.</li> <li>d. Memberikan saran perbaikan keterampilan kepada teman selama melakukan permainan.</li> <li>e. Memaparkan hasil diskusi berkaitan dengan tentang keterampilan gerak fundamental senam lantai secara sederhana berkelompok dengan menunjukkan kerjasamaSiswa secara individu dan atau kelompok melakukan rangkaian kombinasi latihan sikap lilin, guling depan, guling belakang, dan guling lenting sesuai dengan koreksi oleh guru.</li> </ul>	

	<p>Gambar 6.kombinasi latihan sikap lilit, guling depan, guling belakang, dan guling lenting.</p>	
<b>Penutup</b>	<p><b>Kegiatan penutup pembelajaran yang harus dilakukan oleh guru antara lain :</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) Pendinginan (<i>colling down</i>) dengan melemaskan otot-otot tungkai dan punggung.</li> <li>2) Melakukan refleksi dan tanya-jawab materi pembelajaran yang telah dipelajari, memberi tugas pengayaan bagi yang tuntas dan remidial yang belum tuntas, dan memberitahu materi yang akan dipelajari pada minggu yang akan datang.</li> <li>3) Guru menugaskan kepada peserta didik untuk mencatat pola gerak fundamental kombinasi senam lantai ( guling belakang dan guling lenting) yang telah dipelajari dalam buku tugas/kerja, dan dikumpulkan pada pertemuan yang akan datang.</li> <li>4) Berbaris dan berdoa, kembali ke kelas dengan penuh disiplin.</li> </ol> <p>( <i>Relegius dan nasinalis</i> )</p>	<b>15 menit</b>

## I. Penilaian Hasil Belajar

### 1. Jenis/teknik penilaian

#### a. Sikap (spiritual dan sosial)

##### Sikap spiritual

No.	Teknik	Bentuk Instrumen	Butir instrumen	Waktu pelaksanaan	Keterangan
	Observasi	Jurnal	Lihat Lampiran 1	Saat pembelajaran berlangsung	Penilaian untuk dan pencapaian pembelajaran (assessment for and of learning)

##### Sikap Sosial

No.	Teknik	Bentuk Instrumen	Butir instrumen	Waktu pelaksanaan	Keterangan
	Observasi	Jurnal	Lihat Lampiran 1	Saat pembelajaran berlangsung	Penilaian untuk dan pencapaian pembelajaran (assessment for and of learning)

#### b. Pengetahuan

No	Teknik	Bentuk instrumen	Butir instrumen	Waktu pelaksanaan	Keterangan
1.	Tertulis Lisan	Pertanyaan dan/ atau tertulis berbentuk uraian, tanya jawab	Sebutkan macam-macam bentuk latihan senam lantai	Sebelum/Setelah pembelajaran usai	Penilaian pencapaian pembelajaran (assessment of learning)
2.	Penugasan	Pertanyaan dan/atau tugas tertulis berbentuk	Jelaskan prosedur latihan sikap lilit	Saat pembelajaran berlangsung	Penilaian untuk pembelajaran

		essay	dimulai dari sikap awalan, sikap pelaksanaan,dan sikap akhir		<i>assessment for learning)</i>
--	--	-------	--	--	---------------------------------

		essay	dimulai dari sikap awalan, sikap pelaksanaan,dan sikap akhir		<i>assessment for learning)</i>
--	--	-------	--	--	---------------------------------

c. Keterampilan

No	Teknik	Bentuk Instrumen	Butir Instrumen	Waktu pelaksanaan	Keterangan
1.	Praktik	Tugas (keterampilan)	Lakukan rangkaian gerakan sikap lilin, guling depan, guling belakang, dan guling lenting 1 kali	Pada akhir pembelajaran	Penilaian untuk pembelajaran ( <i>assessment of learning</i> )

2. Pembelajaran remedial

Dengan pemanfaatan melalui belajar kelompok untuk menjawab pertanyaan yang diberikan guru tentang hal-hal yang berkaitan dengan senam lantai

3. Pembelajaran pengayaan

Mencari artikel dari majalah atau internet tentang teknik dasar senam lantai

Mengetahui  
Kepala SMP N 3 Sewon

Drs. Sarimin M.Pd.  
NIP. 196008031995121001

**LAMPIRAN**

Yogyakarta, 15 Juli 2019  
Guru Mata Pelajaran

Siswandaru, S.Pd.  
NIP. -

## 1. Teknik Penilaian

Rancangan Penilaian

No	Kompetensi Dasar	Teknik Penilaian			Keterangan
		Sikap	Pengetahuan	Keterampilan	
1	3.6 Memahami konsep berbagai keterampilan dasar dalam aktivitas spesifik senam lantai.	Pengamatan	Tes tertulis		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Diberikan di akhir pelajaran dengan durasi 5 menit.</li> <li>• Bentuk soal esay Jumlah soal : 5 butir</li> </ul>
	4.6 Mempraktikkan konsep berbagai keterampilan dasar dalam aktivitas spesifik senam lantai.			Tes kinerja	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Dilakukan pada saat proses pembelajaran (penilaian proses)</li> <li>• Penilaian produk dilakukan akhir pembelajaran inti</li> </ul>

### 1.1 Penilaian Kompetensi Sikap Spiritual dan Sikap Sosial:

- Teknik Penilaian: Teknik Observasi
- Instrumen Penilaian: Jurnal/ Catatan
- Jurnal penilaian sikap spiritual dan sosial

Butir nilai sikap spiritual : 1. Berdoa sebelum dan sesudah pelajaran  
2. Berusaha secara maksimal dan tawakal

Butir nilai sikap social : Kerja keras, kerjasama,dan tanggungjawab

Contoh Catatan Jurnal

No	Waktu	Nama Siswa	Catatan Perilaku	Nilai Karakter	TTD	Tindak Lanjut
1.						
2.						
3.						

### 1.2 Penilaian Kompetensi Pengetahuan

- Teknik Penilaian: Penugasan
- Instrumen Penilaian
- Butir Soal
- Indikator dan Instrumen

1). Indikator

N O	KOMPETENS I DASAR	MATERI	INDIKATOR SOAL	BENTUK SOAL	JML SOAL
1	3.6 Memahami konsep berbagai keterampilan dasar dalam aktivitas spesifik senam lantai.	Sikap lilin, guling depan, guling belakang, dan guling lenting.	3.6.1 Menjelaskan pengertian dan hakikat senam lantai dengan benar. 3.6.2 Menjelaskan rangkaian gerakan sikap lilin dan guling depan 3.6.3 Menjelaskan rangkaian gerakan guling depan dan guling belakang 3.6.4 Menjelaskan rangkaian gerakan guling belakang dan guling lenting 3.6.5 Menjelaskan rangkaian gerakan sikap lilin, guling depan, guling belakang, dan guling lenting.	Tertulis Tertulis Tertulis Tertulis Tertulis Tertulis	1 1 2 2 1 1

2). Instrumen

a) Petunjuk Penilaian

Jawablah pertanyaan di bawah ini dengan singkat dan tepat!

b) Butir Soal Pengetahuan

No.	ButirPertanyaan	Skore Max	Nilai Akhir
1	Jelaskan cara melakukan sikap awal guling depan !	3	
2.	Sebutkan urutan bagian tubuh yang menyentuh matras saat guling depan	4	
3.	Sebutkan urutan bagian tubuh yang menyentuh matras saat guling belakang!	4	
4.	Jelaskan cara melakukan sikap akhir guling depan!	2	

5.	Jelaskan cara melakukan sikap akhir guling belakang!	2	
	Jumlah	21	

c) Kriteria Penilaian (Pengetahuan/Pemahaman)

Kunci jawaban dan skor penilaian:

NO	KUNCI JAWABAN	SKORE MAX
1.	Cara melakukan sikap awal guling depan adalah sebagai berikut. 1) Jongkok menghadap arah gerakan 2) kedua kaki rapat. 3) Kedua tangan menutupi di depan kaki selebar bahu	3
2	Urutan bagian tubuh yang menyentuh matras saat guling depan adalah sebagai berikut. 1) tengkuk. 2) Pundak 3) Punggung 4) Pinggang	4
3	Urutan bagian tubuh yang menyentuh matras saat guling belakang yaitu: 1) Pinggang 2) Punggung 3) Pundak 4) Tengkuk	4
4	Cara melakukan sikap akhir guling depan adalah : 1) Sikap jongkok. 2) Menghadap kearah gerakan.	2
5	Cara melakukan sikap akhir guling belakang adalah : 1) Sikap jongkok 2) Menghadap kearah gerakan.	2

Catatan : Apabila setiap criteria muncul mendapat skore 1

### 3.7 Penilaian Kompetensi Keterampilan

- a) Teknik penilaian : Tes Kinerja
- b) Instrumen Penilaian : Lembar observasi keterampilan guling depan dan guling belakang
- c) Indikator dan Instrumen penilaian

No	Kompetensi Dasar	Materi	Indikator	Teknik Penilaian
	4.6 Mempraktikkan gabungan pola gerak dominan menuju teknik	Guling depan dan	3.6.1.1. Mempraktikan cara melakukan guling kedepan dengan	Kinerja

	dasar senam lantai.	guling belakang	benar. 3.6.1.2. Mempraktikkan cara melakukan guling belakang dengan benar.	
--	---------------------	-----------------	---	--

d) Instrumen Tes Kinerja

Indikator	Teknik Penilaian	Instrumen
1.3. Mempraktikan cara melakukan guling kedepan dengan benar.	Kinerja	3.6.1.5. Lakukan gerakan guling depan dengan benar.
1.4. Mempraktikkan cara melakukan guling belakang dengan benar.		3.6.1.6. Lakukan gerakan guling depan dengan benar.

e) Petunjuk Penilaian

Penilaian aspek keterampilan diperoleh melalui penilaian proses, yaitu: sikap awal, saat berguling dan sikap akhir melakukan suatu proses gerak dasar guling depan dan guling belakang.

f) Kriteria Penilaian Keterampilan (Unjuk Kerja)

Penilaian Keterampilan Gerak			Skor Akhir	Ket
Penilaian Proses				
Sikap awal (skor 2)	Saat berguling (skor 3)	Sikap akhir (skor 2)	7	

g) Kriteria skor : Pelaksanaan senam lantai (Proses)

Apabila salah satu kriteria yang tersebut dibawah ini muncul berskor 1

Kriteria	Skor max
Cara melakukan sikap awal guling depan adalah sebagai berikut. 1) Jongkok menghadap arah gerakan 2) kedua kaki rapat. 3) Kedua tangan menutup di depan kaki selebar bahu	2
Cara melakukan sikap awal guling belakang adalah sebagai berikut.	2

1) Jongkok membelakangi arah gerakan 2) kedua kaki rapat 3) Keduatangan di samping telinga dengan telapak tangan menghadap keatas belakang	
Cara melakukan guling depan adalah sebagai berikut : 1) Kedua lengan dibengkokkan, kepala ditundukkan, 2) dorongkan kaki kedepan, tengkuk diletakkan ke matras dilanjutkan berguling 3) urutan berguling dari tengkuk, pundak, punggung, pinggang.	3
Cara melakukan guling belakang adalah sebagai berikut : 1) kepala ditundukkan 2) pada saat pinggang/ panggul menyentuh matras kedua kaki diayunkan keatas belakang 3) urutan berguling dari pinggang, punggung, pundak, tengkuk 4) keduatangan membantu menolak matras dan mendarat dengan kedua kaki.	3
Cara melakukan sikap akhir guling depan adalah : 3) sikap jongkok. 4) Menghadap kearah gerakan.	2
Cara melakukan sikap akhir guling belakang adalah : 3) Sikap jongkok 4) Menghadap keasal gerakan.	2
Jumlah skor	14
Nilai skor yang diperoleh/skor max X100	

Lampiran 13. Dokumentasi Penelitian



Dokumentasi peneliti saat wawancara dengan Peserta Didik



Dokumentasi peneliti saat wawancara dengan Peserta Didik



Dokumentasi peneliti saat wawancara dengan Peserta Didik



Dokumentasi peneliti saat wawancara dengan Peserta Didik



Dokumentasi peneliti saat wawancara dengan Peserta Didik



Dokumentasi peneliti saat wawancara dengan Guru PJOK



Matras yang digunakan dalam pembelajaran senam lantai (kiri) dan matras yang digunakan saat melakukan sikap lilin (kanan)



Hall yang digunakan untuk tempat praktek senam lantai