

**FAKTOR PENGHAMBAT BELAJAR SENAM LANTAI MATERI  
GULING DEPAN PESERTA DIDIK KELAS VII DI SMP NEGERI 4  
YOGYAKARTA**

**TUGAS AKHIR SKRIPSI**



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

**Oleh :**  
**MEYNANDA INDRIARTI**  
**21601241013**

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

**FAKTOR PENGHAMBAT BELAJAR SENAM LANTAI MATERI  
GULING DEPAN PESERTA DIDIK KELAS VII DI SMP NEGERI 4  
YOGYAKARTA**

Meynanda Indriarti  
21601241013

**ABSTRAK**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui faktor penghambat belajar senam lantai materi guling depan peserta didik kelas VII di SMP Negeri 4 Yogyakarta.

Jenis penelitian ini adalah penelitian deskriptif kuantitatif dengan metode survei. Instrumen penelitian menggunakan angket tertutup. Populasi dalam penelitian ini adalah peserta didik kelas VII SMP Negeri 4 Yogyakarta yang berjumlah 160 peserta didik. Pengambilan jumlah sampel menggunakan teknik *total sampling*. Teknik analisis data menggunakan analisis statistik deskriptif kuantitatif dengan presentase.

Hasil penelitian ini menunjukkan terdapat faktor yang menghambat pelaksanaan belajar senam lantai materi guling depan peserta didik kelas VII di SMP Negeri 4 Yogyakarta. Faktor yang menjadi penghambat dalam belajar senam lantai materi guling depan adalah faktor internal yang terdiri dari fisik dengan hasil persentase 29,4%, dan psikologis dengan hasil persentase 24,3%, sedangkan pada faktor eksternal terdapat guru dengan hasil persentase 13,4%, sarana dan prasarana dengan persentase 16,8%, serta lingkungan sekolah dengan persentase 16,1%.

**Kata Kunci :** faktor penghambat, senam lantai, guling depan

# OBSTRUCTING FACTORS IN GYMNASTICS LEARNING IN THE FORWARD ROLL MATERIAL FOR THE SEVENTH GRADE STUDENTS OF SMP NEGERI 4 YOGYAKARTA

Meynanda Indriarti  
21601241013

## ABSTRACT

*This research aims to determine the obstructing factors in gymnastics learning in the forward roll material for seventh grade students of SMP Negeri 4 Yogyakarta (Yogyakarta 4 Junior High School).*

*The type of this research was a descriptive quantitative study with a survey method. The research instrument used a closed questionnaire. The research population was seventh grade students of SMP Negeri 4 Yogyakarta totaling 160 students. The number of samples was taken by using the total sampling technique. The data analysis technique used descriptive quantitative statistical analysis with a percentage.*

*The research findings indicate that there are obstructing factors in the implementation of gymnastics learning in the forward roll material for seventh grade students of SMP Negeri 4 Yogyakarta. The obstructing factors in the gymnastics learning in forward roll material are internal factors consisting of physical obstruction with a percentage of 29.4%, and psychological obstruction with a percentage of 24.3%, while external factors include teachers with a percentage of 13.4%, facilities and infrastructure with a percentage of 16.8%, and the school environment with a percentage of 16.1%.*

**Keywords:** obstructing factors, gymnastics, forward roll

## SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini

Nama : Meynanda Indriarti  
NIM : 21601241013  
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi  
Judul TAS : Faktor Penghambat Pembelajaran Senam Lantai Materi  
Guling Depan Peserta Didik Kelas VII di SMP Negeri 4  
Yogyakarta

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

Yogyakarta, 18 Oktober 2024  
Yang Menyatakan



Meynanda Indriarti  
NIM 21601241013

## LEMBAR PERSETUJUAN

### FAKTOR PENGHAMBAT PEMBELAJARAN SENAM LANTAI MATERI GULING DEPAN PESERTA DIDIK KELAS VII DI SMP NEGERI 4 YOGYAKARTA

#### TUGAS AKHIR SKRIPSI



Telah disetujui untuk dipertahankan di depan Tim Pengaji Tugas Akhir  
Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan Universitas Negeri Yogyakarta  
Tanggal: 25 Oktober 2024

Ketua Departemen POR

A blue ink signature of Dr. Ngatman, M.Pd.

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

Dosen Pembimbing

A blue ink signature of Dr. Dra. Farida Mulyaningsih, M.Kes.

Dr. Dra. Farida Mulyaningsih, M.Kes  
NIP 19630714 198812 2 001

LEMBAR PENGESAHAN

FAKTOR PENGHAMBAT BELAJAR SENAM LANTAI MATERI  
GULING DEPAN PESERTA DIDIK KELAS VII DI SMP NEGERI 4  
YOGYAKARTA

TUGAS AKHIR SKRIPSI

MEYNANDA INDRIARTI  
NIM 21601241013

Telah dipertahankan di depan Tim penguji Tugas Akhir Skripsi  
Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta  
Tanggal: 7... November 2024

Nama/Jabatan

Dr. Dra. Farida Mulyaningsih, M.Kes  
(Ketua Tim Penguji)

TIM PENGUJI

Tanda Tangan

Tanggal

15/11/2024

Dr. Nur Rohmah Muktiani, M.Pd  
(Sekretaris Penguji)



15-11-2024

Dr. Tri Ani Hastuti, M.Pd  
(Penguji Utama)



14-11-2024

Yogyakarta, 18... November...2024  
Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan  
Universitas Negeri Yogyakarta

Dekan,



Dr. Hedi Ardiyanto Hermawan, S.Pd., M.Or.  
NIP 19770218 200801 1 002

## **MOTTO**

Allah tidak akan membebani seseorang melainkan sesuai dengan kesanggupannya

**(Q.S Al-Baqarah :286)**

“Pada akhirnya ini semua hanyalah permulaan”

**(Nadin Amizah)**

“Bagaimanapun juga, merawat cita-cita tak akan semudah berkata-kata. Rencana

berikutnya rajut lagi cerita, merapal doa, gas sekencangnya”

**(Fstvlst)**

“Selalu ada masa depan, untuk semua yang sudah bertahan”

**(Meynanda Indriarti)**

## **HALAMAN PERSEMBAHAN**

Puji syukur saya panjatkan kepada Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat dan hidayahnya sehingga saya dapat menyelesaikan Tugas Akhir Skripsi (TAS) dengan baik. Penulis mempersembahkan karya tulis ini kepada orang-orang yang penulis sayangi dan keberadaannya sangat berharga, yaitu kepada :

1. Kedua orang tua saya tercinta, Bapak Suripto dan Ibu Istiyah atas pengorbanan, kasih sayang, serta do'a yang selalu menyertai setiap perjalanan saya. Terimakasih selalu memberikan dukungan, semangat, dan dorongan dalam mengiringi langkah saya. Segala doa yang baik selalu tercurah untuk bapak dan ibu
2. Adik saya tercinta Dwi Wulan Pratiwi yang senantiasa memberikan dukungan, semangat, bantuan, dan do'a untuk keberhasilan Tugas Akhir Skripsi ini.

## **KATA PENGANTAR**

Puji dan syukur senantiasa penulis panjatkan ke hadirat Tuhan Yang Maha Esa atas kasih dan karunia-Nya sehingga penyusun Tugas Akhir Skripsi dapat terselesaikan dengan baik. Skripsi yang berjudul “Faktor Penghambat Belajar Senam Lantai Materi Guling Depan Peserta Didik Kelas VII di SMP Negeri 4 Yogyakarta” ini disusun untuk memenuhi salah satu persyaratan guna memperoleh gelar Sarjana Pendidikan.

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

1. Bapak Dr. Hedi Ardiyanto Hermawan, S.Pd., M.Or., Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan yang telah memberikan persetujuan pelaksanaan Tugas Akhir Skripsi.
2. Bapak Prof. Dr. Ngatman, M.Pd., Kepala Departemen POR yang telah memberikan ijin penelitian.
3. Ibu Dr. Dra. Farida Mulyaningsih, M.Kes., Dosen Pembimbing tugas akhir skripsi yang selalu sabar membimbing dan memberikan semangat, dukungan serta arahan dalam penyusunan Tugas Akhir Skripsi.
4. Ibu Dr. Tri Ani Hatuti, M.Pd., Penguji Utama dan Ibu Dr. Nur Rohmah Muktiani, M.Pd., Sekretaris Ujian yang telah memberikan masukan dan saran terhadap Tugas Akhir Skripsi ini sehingga dapat terselesaikan dengan baik.
5. Ibu Supriyati, S.Pd, Plh. Kepala Sekolah SMP Negeri 4 Yogyakarta yang telah mengizinkan penulis untuk melaksanakan penelitian di sekolah tersebut.

6. Bapak dan Ibu Dosen di Departemen Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan Universitas Negeri Yogyakarta yang telah membimbing selama penulis melaksanakan studi.
7. Guru Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan di SMP Negeri 4 Yogyakarta yang telah memberikan bimbingan, arahan, dan bantuan selama penelitian berlangsung.
8. Peserta didik kelas VII SMP Negeri 4 Yogyakarta yang telah memberikan bantuan dan kerja sama dalam proses pengambilan data Tugas Akhir Skripsi.
9. Semua pihak baik secara langsung maupun tidak langsung yang tidak dapat disebutkan satu persatu atas bantuan dan perhatian selama penyusunan tugas akhir skripsi.

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

Yogyakarta, 18 Oktober 2024  
Yang Menyatakan



Meynanda Indriarti  
NIM 21601241013

## DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN SAMPUL.....	i
ABSTRAK.....	ii
<i>ABSTRACT.....</i>	iii
LEMBAR PERSETUJUAN .....	v
LEMBAR PENGESAHAN .....	vi
MOTTO .....	vii
HALAMAN PERSEMBAHAN .....	viii
KATA PENGANTAR .....	ix
DAFTAR ISI.....	xi
DAFTAR TABEL.....	xiii
DAFTAR GAMBAR .....	xiv
DAFTAR LAMPIRAN.....	xv
BAB I.....	1
A. Latar Belakang Masalah .....	1
B. Identifikasi Masalah.....	6
C. Batasan Masalah .....	7
D. Rumusan Masalah.....	7
E. Tujuan Penelitian .....	7
F. Manfaat Penelitian .....	7
BAB II.....	9
A. Kajian Teori .....	9
1. Hakikat Pembelajaran .....	9
2. Hakikat Belajar .....	11
3. Faktor Penghambat Belajar.....	12
4. Hakikat Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan.....	18
5. Hakikat Senam .....	23
6. Hakikat Senam Lantai.....	25
7. Guling Depan .....	27
8. Karakteristik peserta didik kelas VII SMP .....	29
9. Penghambat belajar senam lantai materi guling depan kelas VII .....	31
B. Penelitian yang Relevan .....	32
C. Kerangka Berpikir .....	34
BAB III.....	37
A. Desain Penelitian .....	37
B. Tempat dan Waktu Penelitian.....	37
C. Populasi dan Sampel Penelitian.....	38
D. Definisi Operasional dan Variabel Penelitian.....	38
E. Instrumen Penelitian dan Teknik Pengumpulan Data .....	39
1. Instrumen Penelitian .....	39
2. Teknik Pengumpulan Data.....	42
F. Validitas dan Reliabilitas Instrumen.....	43
1. Uji Validitas .....	43
2. Uji Reliabilitas .....	45

G. Teknik Analisis Data .....	47
BAB IV.....	49
A. Hasil Penelitian.....	49
B. Pembahasan .....	55
C. Keterbatasan Penelitian .....	60
BAB V... .....	61
A. Kesimpulan.....	61
B. Implikasi .....	61
C. Saran .....	62
DAFTAR PUSTAKA .....	63
LAMPIRAN.....	68

## DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1. Populasi Penelitian.....	38
Tabel 2. Kisi-kisi uji coba instrumen.....	41
Tabel 3. Alternatif Jawaban Angket .....	42
Tabel 4. Hasil uji validitas Instrumen .....	44
Tabel 5. Kisi-kisi instrumen setelah uji validitas .....	45
Tabel 6. Pedoman interpretasi Koefisien Korelasi .....	47
Tabel 7. Hasil Uji Reliabilitas.....	47
Tabel 8. Deskriptif Statistik Faktor Internal dan Faktor Eksternal .....	49
Tabel 9. Deskriptif Statistik Keseluruhan Faktor .....	51
Tabel 10. Deskriptif Statistik Faktor Internal .....	52
Tabel 11. Deskriptif Statistik Faktor Eksternal.....	54

## DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1. Rangkaian Gerakan Guling Depan .....	28
Gambar 2. Kerangka Berpikir .....	36
Gambar 3. Diagram Batang Faktor Internal dan Faktor Eksternal .....	50
Gambar 4. Diagram Batang Keseluruhan Faktor .....	51
Gambar 5. Diagram Batang Faktor Internal .....	53
Gambar 6. Diagram Batang Faktor Eksternal .....	54

## DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Surat Pembimbing Proposal .....	69
Lampiran 2. Kartu Bimbingan Tugas Akhir Skripsi (TAS) .....	70
Lampiran 3. Surat Izin Observasi ke SMP Negeri 4 Yogyakarta .....	71
Lampiran 4. Surat Permohonan <i>Expert Judgement</i> .....	72
Lampiran 5. Surat Pernyataan Validitas Instrumen <i>Expert Judgement</i> .....	73
Lampiran 6. Hasil Validitas <i>Expert Judgement</i> .....	74
Lampiran 7. Surat Permohonan izin Uji Instrumen SMP Negeri 4 Yogyakarta ...	75
Lampiran 8. Surat Permohonan Izin Uji Instrumen Dinas Pendidikan .....	76
Lampiran 9. Surat Izin uji coba penelitian oleh Dinas Pendidikan Yogyakarta ....	77
Lampiran 10. Surat keterangan telah melakukan uji Instrumen .....	78
Lampiran 11. Angket uji coba Instrumen .....	79
Lampiran 12. Hasil jawaban Uji Coba Instrument Tes.....	83
Lampiran 13. Hasil Uji Validitas dan Reliabilitas .....	84
Lampiran 14. Angket Penelitian .....	86
Lampiran 15. Surat izin penelitian ke SMP Negeri 4 Yogyakarta .....	89
Lampiran 16. Surat izin penelitian ke Dinas Pendidikan Yogyakarta .....	90
Lampiran 17. Surat ijin penelitian dari Dinas Pendidikan Yogyakarta .....	91
Lampiran 18. Surat telah melakukan Penelitian SMP Negeri 4 Yogyakarta.....	92
Lampiran 19. Hasil Data Penelitian .....	93
Lampiran 20. Hasil Penggerjaan tes repsonden .....	100
Lampiran 21. Dokumentasi.....	105

## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

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

Pendidikan merupakan salah satu kebutuhan dalam kehidupan manusia. Dalam pelaksanaan pendidikan tidak hanya memberikan pengetahuan, nilai-nilai, atau melatih keterampilan, tetapi juga mengembangkan potensi yang dimiliki oleh setiap orang. Melalui pendidikan seseorang akan memperoleh ilmu yang berguna dan dapat menjadi bekal di masa depan. Menurut Achmad Munib (2004, p. 142) Pendidikan merupakan suatu upaya terencana dan terarah yang dilakukan untuk mewujudkan suasana belajar dan proses pembelajaran agar peserta didik dapat secara aktif mengembangkan potensi yang dimilikinya, seperti potensi spiritual keagamaan, pengendalian diri, kepribadian, kecerdasan, akhlak mulia, serta keterampilan yang diperlukan dirinya, masyarakat, bangsa dan negara. Dalam mendukung proses pembelajaran dan pengembangan potensi, dapat dicapai melalui salah satu komponen pendidikan yaitu pendidikan jasmani, karena pendidikan jasmani memiliki peran yang sangat strategis dalam pembentukan manusia seutuhnya.

Pendidikan jasmani atau yang dikenal dengan Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (PJOK) merupakan salah satu mata pelajaran wajib yang dilaksanakan di berbagai jenjang sekolah, mulai dari SD, SMP, hingga SMA/SMK PJOK merupakan proses pembelajaran yang mengutamakan pada kegiatan jasmani dan pembinaan untuk perkembangan psikologis, sosial, intelektual, emosional serta spiritual secara optimal (Mustafa & Dwiyogo, 2020, p. 423). Hal ini selaras dengan tujuan pendidikan jasmani yang mengarah

terhadap sisi jasmani peserta didik, yang meliputi tiga aspek yaitu kognitif, afektif, dan psikomotor.

Dalam kurikulum tingkat satuan pendidikan (2006, p. 175) mengenai ruang lingkup pendidikan jasmani meliputi: permainan dan olahraga, aktivitas pengembangan, aktivitas senam, aktivitas ritmik, aktivitas air atau akuatik pendidikan luar kelas. Sejalan dengan hal tersebut, menurut Kemendikbudristek BSKAP (2022, pp. 10-15). Capaian Pembelajaran (CP) untuk mata pelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) jenjang SMP masuk ke dalam fase D, yaitu peserta didik dapat menunjukkan kemampuan dalam mempraktikkan ketrampilan gerak spesifik berupa permainan dan olahraga, aktivitas senam, aktivitas gerak berirama, aktivitas permainan dan olahraga air (kondisional). Capaian pembelajaran PJOK bertujuan menyiapkan peserta didik yang terliterasi secara jasmani., peserta didik yang memiliki motivasi, kepercayaan diri, pengetahuan, pemahaman, dan kompetensi jasmani (Kemendikbudristek BSKAP, 2022, pp. 2-3)

Di SMP Negeri 4 Yogyakarta menggunakan Kurikulum Merdeka sebagai pedoman. Salah satu bagian aktivitas dalam cakupan mata pelajaran PJOK dalam Kurikulum Merdeka adalah Senam. Senam merupakan latihan tubuh yang diciptakan dengan sengaja dan berencana, disusun secara sistematik dengan tujuan membentuk dan mengembangkan keseluruhan yang harmonis. Jika dilihat dari taksonomi gerak umum, senam dapat secara lengkap diwakili oleh gerak-gerak dasar yang membangun pola gerak yang lengkap mulai pola gerak lokomotor, non lokomotor dan manipulatif (Juniarto et al., 2020, p. 86).

Senam sangat penting dalam kelangsungan hidup manusia karena dapat meningkatkan daya tahan, kelentukan, kekuatan, kelincahan, koordinasi, dan kontrol tubuh. Menurut Adi (2018, p. 5) senam ada berbagai macam, diantaranya senam aerobik, senam lantai, senam hamil, senam pramuka, senam jantung sehat, dan senam kesegaran jasmani (SKJ).

Senam lantai (*floor exercise*) merupakan salah satu bagian dari senam artistik. Senam lantai adalah latihan gerakan yang dilakukan pada matras, unsur-unsur gerakannya terdiri dari mengguling, melompat, meloncat, berputar di udara, menumpu dengan tangan, atau kaki untuk mempertahankan sikap seimbang atau pada saat meloncat ke depan atau belakang (Adi, 2018, p. 11). Terdapat macam-macam gerakan dalam senam lantai, yaitu guling depan, guling belakang, meroda, kayang, sikap lilin, dan lompat harimau. Sehingga dalam melakukan gerakan senam lantai dibutuhkan kelentukan, keseimbangan, kekuatan, kelincahan, ketepatan, dan keberanian. Beberapa materi yang dipelajari dalam aktivitas senam lantai kelas VII adalah guling depan, guling belakang, kayang, dan sikap lilin (Muhajir, 2017, pp. 212-218).

Salah satu materi pembelajaran senam lantai yang diajarkan di SMP adalah guling depan. Hal sejalan dengan tujuan pembelajaran yang diharapkan nantinya peserta didik dapat menganalisis dan mempraktikkan gerak dasar guling depan pada senam lantai sesuai potensi dan kreativitas yang dimiliki oleh peserta didik (Muhajir, 2017, p. 213). Menurut Ruslan & Huda (2019, p. 5) guling depan merupakan materi senam lantai yang penguasaan rangkaian keterampilan geraknya dilakukan secara berurutan. Guling depan adalah

berguling ke depan dan perkenanya bagian belakang badan (tengkuk, punggung, pinggang dan panggul bagian belakang. Gerakan guling depan sangat mudah dilakukan dan juga mengasyikan tapi dibalik itu semua jika dilakukan tanpa teknik yang benar maka akan membahayakan keselamatan.

Dalam belajar senam lantai ini tentunya mempunyai tingkat kesulitan tertentu pada setiap jenjang pendidikan. Kesulitan adalah suatu keadaan khusus yang timbul ditandai dengan adanya hambatan dalam mencapai tujuan tertentu. Pembelajaran senam lantai dengan materi guling depan ini masuk ke dalam kurikulum Pendidikan Jasmani di seluruh SMP yang merupakan materi lanjutan dari SD yang harus diberikan. Sehingga harapannya sesuai dengan alur tujuan pembelajaran pada senam lantai, peserta didik dapat menunjukkan kemampuan dalam mempraktikkan berbagai gerak dasar senam lantai dengan benar dan tentunya sesuai dengan teknik yang dipelajari, terlebih dalam materi gerakan guling depan.

Pada observasi yang dilakukan tanggal 21-22 Agustus 2024 di SMP Negeri 4 Yogyakarta, bertepatan dengan pembelajaran senam lantai materi guling depan. Saat melakukan wawancara kepada guru PJOK, pertanyaan yang diajukan mengenai “Waktu pelaksanaan pembelajaran senam lantai guling depan bagaimana respon peserta didik pak?” Guru PJOK Kelas VII di SMP Negeri 4 Yogyakarta mengatakan bahwa : “Respon peserta didik dalam pembelajaran senam lantai ini antusiasnya masih kurang, karena banyak yang menganggap senam lantai itu materi yang sulit.” Pertanyaan selanjutnya mengenai “Kalau dari segi gerakan guling depan bagaimana pak? apakah sudah

bisa melakukan atau ada yang mengalami kesulitan?” Guru kembali menyampaikan “Dari segi gerakan targetnya peserta didik berani berguling dulu, karena beberapa peserta didik masih merasa enggan bahkan ada yang belum bisa melakukan guling depan karena takut dan tidak percaya diri. Sehingga tetap ada peserta didik yang mengalami kesulitan, terlihat tumpuannya masih menggunakan kepala, arah lintasnya berguling ke kanan dan ke kiri sehingga masih keluar dari matras, kehilangan keseimbangan dan merasa pusing”. Dari pernyataan yang diberikan oleh guru PJOK SMP Negeri 4 Yogyakarta ini, dapat diketahui bahwa masih terdapat peserta didik yang belum bisa mempraktikkan senam lantai materi guling depan.

Beberapa hal di atas dapat terjadi karena faktor-faktor tertentu yang perlu diidentifikasi, secara keseluruhan jika dilihat dari 32 peserta didik dalam satu kelas, terdapat 20 peserta didik yang terlihat bersungguh-sungguh mengikuti belajar guling depan dan pada setiap kelasnya terdapat 5-10 peserta didik yang sudah melakukan guling depan dengan sempurna sesuai dengan teknik yang dipelajari. Pada saat pembelajaran, terlihat peserta didik juga masih takut mencoba dan kurang percaya diri dalam melakukan praktik guling depan. Ketika melakukan praktik guling depan peserta didik malu karena dilihat oleh teman-temannya, bahkan ada peserta didik yang menertawakan ketika salah satu temannya sedang mencoba melakukan guling depan. Sehingga peserta didik belum bisa melakukan praktik guling depan dengan maksimal. Peran seorang guru dalam pemberian motivasi sangat diperlukan, agar timbul rasa

semangat dan antusias dari peserta didik dalam mengikuti pembelajaran senam lantai materi guling depan guna mencapai tujuan suatu pembelajaran.

Berdasarkan hasil observasi yang dilakukan dengan mengamati proses pembelajaran serta wawancara terhadap guru dan beberapa peserta didik, perlu diadakannya penelitian tertutup untuk mengidentifikasi faktor apa yang menjadi penghambat peserta didik dalam belajar senam lantai materi guling depan. Menindaklanjuti hal tersebut di SMP Negeri 4 Yogyakarta belum pernah dilakukan penelitian mengenai masalah tersebut. Dengan demikian peneliti ingin mengkaji lebih lanjut dalam penelitian mengenai “Faktor Penghambat Belajar Senam Lantai Materi Guling Depan Peserta didik kelas VII di SMP Negeri 4 Yogyakarta”.

## **B. Identifikasi Masalah**

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

1. Kurangnya minat peserta didik dalam mengikuti pembelajaran senam lantai materi guling depan.
2. Kurangnya antusias peserta didik dalam mengikuti pembelajaran senam lantai materi guling depan.
3. Peserta didik merasa takut dan kurang percaya diri dalam mempraktikkan senam lantai materi guling depan.
4. Peserta didik merasa kesulitan pada pembelajaran senam lantai materi guling depan.

5. Terdapat peserta didik yang belum bisa melakukan praktik pada pembelajaran senam lantai materi guling depan.
6. Belum diketahuinya faktor penghambat pembelajaran senam lantai guling depan peserta didik kelas VII SMP Negeri 4 Yogyakarta.

### **C. Batasan Masalah**

Berdasarkan latar belakang dan identifikasi masalah yang ada di atas. Agar penelitian tidak terlalu melebar dan lebih fokus, mengingat luasnya permasalahan keterbatasan dalam peneliti, maka perlu diberikan batasan, sehingga ruang lingkup dari penelitian ini menjadi lebih jelas. Penelitian ini dibatasi pada faktor penghambat belajar senam lantai pada materi guling depan terhadap peserta didik kelas VII di SMP Negeri 4 Yogyakarta.

### **D. Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah, identifikasi masalah dan batasan masalah diatas, maka peneliti menentukan rumusan masalah yaitu: “Apa saja faktor yang menjadi penghambat dalam belajar senam lantai materi guling depan peserta didik kelas VII SMP Negeri 4 Yogyakarta?”

### **E. Tujuan Penelitian**

Tujuan penelitian ini yaitu untuk mengetahui faktor-faktor yang menjadi penghambat dalam belajar senam lantai materi guling depan peserta didik kelas VII di SMP Negeri 4 Yogyakarta.

### **F. Manfaat Penelitian**

Berdasarkan ruang lingkup dan permasalahan penelitian, diharapkan penelitian ini dapat memberikan manfaat sebagai berikut :

## 1. Manfaat teoritis

Dengan adanya penelitian ini diharapkan dapat digunakan untuk mengetahui informasi mengenai faktor-faktor yang menjadi penghambat dalam belajar senam lantai materi guling depan peserta didik kelas VII SMP Negeri 4 Yogyakarta. Serta dapat digunakan sebagai kajian bagi sekolah dan peneliti selanjutnya untuk mengembangkan penelitian dengan tema yang serupa.

## 2. Manfaat Praktis

- a. Bagi peserta didik, dengan adanya penelitian ini diharapkan dapat digunakan sebagai bahan bacaan atau sumber referensi terkait dengan faktor-faktor yang menjadi penghambat dalam belajar senam lantai materi guling depan. Sehingga selanjutnya dapat dijadikan sebagai bahan evaluasi yang diharapkan peserta didik dapat memperoleh hasil yang lebih baik selanjutnya.
- b. Bagi guru dan sekolah, dengan adanya penelitian ini diharapkan dapat digunakan sebagai bahan evaluasi dalam pembelajaran senam lantai. Mengenai cara penyampaian materi, fasilitas, dan faktor lainnya. Sehingga diharapkan tujuan pembelajaran dapat tercapai.
- c. Bagi Peneliti, dengan adanya penelitian ini, peneliti menjadi memiliki kesempatan untuk memiliki pengalaman meneliti secara langsung mengenai faktor penghambat belajar senam lantai materi guling depan di SMP Negeri 4 Yogyakarta. Sehingga dapat memberikan tambahan wawasan bagi peneliti.

## **BAB II**

### **TINJAUAN PUSTAKA**

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

##### **1. Hakikat Pembelajaran**

Pembelajaran merupakan suatu sistem atau proses membelajarkan peserta didik yang direncanakan, dilaksanakan, dievaluasi secara sistematis agar peserta didik dapat mencapai tujuan-tujuan pembelajaran secara efektif dan efisien. Pembelajaran dipandang dari dua sudut pertama sebagai suatu sistem, terdiri dari beberapa komponen yaitu tujuan pembelajaran, media pembelajaran, pengorganisasian kelas, evaluasi pembelajaran, dan tindak lanjut pembelajaran seperti remedial dan pengayaan. Kemudian pembelajaran sebagai suatu proses, terdiri dari kegiatan yang dilakukan guru mulai dari perencanaan, pelaksanaan kegiatan sampai evaluasi dan program tindak lanjut (Faizah, 2020, p. 183)

Menurut Dimyati dan Mudjiono (2009, p. 267) bahwa pembelajaran adalah proses interaksi peserta didik dengan pendidik dan beberapa sumber belajar pada suatu lingkungan belajar. Pembelajaran ini merupakan bantuan dari pendidik agar dapat terjadi proses pemerolehan ilmu dan pengetahuan, penguasaan kemahiran, serta pembentukan sikap dan kepercayaan pada peserta didik. Hal ini selaras dengan karakteristik pembelajaran menurut Mulyaningsih (2009, p. 54) dalam proses pembelajaran melibatkan proses mental siswa secara maksimal, bukan hanya menuntut siswa sekedar mendengar, mencatat, akan tetapi menghendaki aktivitas siswa dalam proses berfikir. Selain itu juga dalam pembelajaran membangun suasana dialogis dan proses tanya jawab terus

menerus yang diarahkan untuk memperbaiki dan meningkatkan kemampuan berfikir siswa.

Pembelajaran (*instruction*) adalah suatu usaha untuk membuat peserta didik belajar atau suatu kegiatan untuk membelajarkan peserta didik. Melalui pembelajaran akan terjadi aktivitas yang dapat memudahkan terjadinya proses belajar. Pembelajaran dapat didefinisikan sebagai suatu sistem atau proses membelajarkan subjek peserta didik yang direncanakan atau didesain, dilaksanakan, dievaluasi secara sistematis agar subjek peserta didik dapat mencapai tujuan-tujuan pembelajaran secara efektif dan efisien (Faizah, 2020, p. 79)

Menurut Prayadi & Putra, (2022, p. 49) dalam pembelajaran penjas sendiri, peserta didik akan terlibat langsung dalam aneka pengalaman belajar melalui aktivitas jasmani yang dilaksanakan secara sistematis. Disamping itu pendidikan jasmani memiliki tujuan untuk memperoleh pengetahuan, kepribadian, kesehatan, dan kebugaran jasmani. Pengalaman belajar yang disajikan akan membantu siswa untuk memahami dan melakukan gerakan secara aman, efisien dan selektif. Sehingga dapat meningkatkan aspek kognitif, afektif, dan psikomotorik. Pembelajaran ini perlu tercipta pada diri peserta didik agar memudahkan guru dalam mencapai tujuan pembelajaran PJOK.

Dapat disimpulkan bahwa pembelajaran merupakan kegiatan yang dirancang oleh guru untuk membantu peserta didik dalam mempelajari dan memperoleh ilmu pengetahuan. Melalui pembelajaran akan tercipta suatu

interaksi aktif antar guru dan peserta didik, sehingga dapat menciptakan proses belajar mengajar dengan baik untuk mencapai tujuan pendidikan.

## **2. Hakikat Belajar**

Belajar menunjukkan aktivitas yang dilakukan oleh seseorang yang disadari atau disengaja. Aktivitas ini menunjuk pada keaktifan seseorang dalam melakukan aspek mental yang memungkinkan terjadinya perubahan pada dirinya. Dapat dipahami juga bahwa suatu kegiatan belajar dikatakan baik apabila intensitas keaktifan jasmani maupun mental seseorang semakin tinggi. Sebaliknya meskipun seseorang dikatakan belajar, namun jika keaktifan jasmaniah dan mentalnya rendah berarti kegiatan belajar tersebut tidak secara nyata memahami bahwa dirinya melakukan kegiatan belajar (Pane dan Darwis, 2017, p. 335). Selaras dengan hal tersebut menurut Makki & Aflahah (2019, p. 1)

1) Belajar merupakan kegiatan yang dilakukan dengan sengaja atau tidak sengaja oleh setiap individu, sehingga terjadi perubahan dari yang tidak tahu menjadi tahu, dari yang tidak bisa berjalan menjadi bisa berjalan, tidak bisa membaca menjadi bisa membaca dan sebagainya. Belajar adalah suatu proses perubahan individu yang berinteraksi dengan lingkungan sekitarnya ke arah yang baik maupun tidak baik.

Belajar merupakan aktivitas menuju kehidupan yang lebih baik secara sistematis. Proses belajar terdiri atas tiga tahapan, yaitu tahap informasi, transformasi dan evaluasi. Yang dimaksud dengan tahap informasi adalah proses penjelasan, penguraian atau pengarahan mengenai struktur pengetahuan, keterampilan dan sikap. Tahap transformasi adalah proses

peralihan atau pemindahan struktur tadi ke dalam diri peserta didik. Proses transformasi dilakukan melalui informasi (Makki & Aflahah, 2019, pp. 2-3)

Dalam proses belajar pasti ada suatu tujuan yang ingin dicapai, ada beberapa hal yang menjadi tujuan dalam belajar. Klasifikasi hasil tujuan belajar menurut Benyamin Bloom (Sudjana, 2010, pp. 22-23), yaitu:

1. Ranah kognitif, berkenaan dengan hasil belajara intelektual yang terdiri dari enam aspek yang meliputi pengetahuan, pemahaman, aplikasi analisi, sintesis, dan evaluasi.
2. Ranah afektif, berkenaan dengan sikap yang terdiri dari lima aspek yang meliputi penerimaan, jawaban, penilaian, organisasi, dan internalisasi.
3. Ranah psikomotorik, berkenaan dengan hasil belajar yang berupa ketrampilan dan kemampuan bertindak, meliputi enam aspek yakni gerakan refleks, keterampilan gerak dasar, kemampuan perceptual, ketepatan, keterampilan kompleks, dan gerakan ekspresif dan interpretatif.

Dapat disimpulkan bahwa belajar adalah proses interkasi/komunikasi terhadap semua situasi yang ada di sekitar individu seseorang. Dengan berinteraksi individu diarahkan untuk mendapatkan pengalaman melalui proses melihat, mendengar, mengamati, dan memahami sesuatu. Selain itu dengan belajar dapat mencapai 3 ranah yaitu kognitif, afektif dan psikomotor.

### **3. Faktor Penghambat Belajar**

Dalam Proses belajar pasti terjadi adanya hambatan. Adanya hambatan ini nantinya akan menghalangi terlaksananya suatu program, sehingga dapat

menyebabkan terhambatnya proses pembelajaran dalam mencapai tujuan tertentu. Hal ini sependapat dengan Hamalik (1992, p. 72) bahwa hambatan adalah segala sesuatu yang dapat menghalangi, merintangi, dan menghambat yang ditemui oleh manusia atau individu dalam melakukan kegiatan sehari-hari, sehingga hambatan ini menjadi rintangan bagi individu yang menjalaninya untuk mencapai tujuan tertentu.

Hambatan belajar adalah suatu hal yang bersifat negatif yang dapat menghambat atau menghalangi proses pembelajaran yang dilakukan oleh setiap orang (guru dan siswa) dalam mencapai tujuan belajar. Hambatan dalam belajar dapat dilihat dari tingkah laku yang menggambarkan kesulitan belajar, yaitu menunjukkan hasil belajar yang rendah dan hasil yang dicapai tidak seimbang dengan usaha yang dilakukan (Suyedi & Idrus, 2019, pp. 121-123).

Berdasarkan paparan di atas, dapat dipahami bahwa hambatan itu muncul karena ada kendala atau halangan tertentu dalam proses kegiatan pembelajaran. Terjadinya kendala dalam proses pengajaran menyebabkan ketidak tercapaian tujuan dalam suatu pembelajaran.

Menurut Slameto dalam Suyedi dan Idrus (2019, p. 121) menjelaskan bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi belajar banyak jenisnya, tetapi dapat digolongkan menjadi dua golongan saja, yaitu (1) faktor internal (faktor yang bersumber dari dalam diri) yang terdiri dari fisik dan psikologis serta (2) faktor eksternal (faktor yang bersumber dari luar diri) terdiri dari guru, sarana dan prasarana, serta lingkungan sekolah..

a. Faktor Internal

Faktor internal adalah faktor yang bersumber dari dalam individu.

Adapun faktor Internal antara lain :

1) Fisik

Menurut Dewi & Marwan (2019, p. 697) Faktor fisik biasanya berhubungan dengan kondisi dari sebuah individu. Faktor ini mempengaruhi aktivitas belajar seseorang. Kondisi fisik yang sehat danbugar akan memberikan pengaruh positif terhadap kegiatan belajar individu. Sebaliknya kondisi fisik yang lemah atau sakit akan menghambat tercapainya hasil belajar. Kondisi fisik ini menjadi salah satu faktor yang sangat mempengaruhi hasil belajar.

Dengan demikian, dalam menciptakan kegiatan belajar yang positif, maka penting seseorang dapat selalu memperhatikan dan menjaga kondisi kesehatan fisiknya.

2) Psikologis

Dalam memulai kegiatan belajar juga harus mempersiapkan kesehatan rohaninya, biasanya berhubungan dengan perasaan, pemikiran, dan ketenangan yang baik. Adapun beberapa faktor psikologis yaitu (Samsudin, 2020, pp. 173-182) :

a) Kepercayaan diri

Kepercayaan diri adalah sikap positif seseorang individu yang memampukan dirinya untuk mengembangkan penilaian positif, baik terhadap diri sendiri maupun terhadap lingkungan/situasi yang dihadapinya (Rais, 2022, p. 40). Kepercayaan diri sangat diperlukan

dalam kegiatan pembelajaran, seseorang yang percaya diri akan selalu menanamkan sifat positif terhadap diri sendiri tanpa beban perasaan yang mengganggu.

b) Intelegensi

Menurut Baharuddin dalam Parni (2017, p. 20) Intelegensi merupakan faktor psikologis yang turut mempengaruhi keberhasilan proses dan hasil pendidikan di sekolah. Intelegensi dapat diartikan sebagai kecerdasan. Intelegensi ini berkaitan dengan kemampuan berfikir manusia itu sendiri dalam memecahkan suatu masalah. Dalam hal ini, intelegensi atau kecerdasan merupakan kemampuan seseorang untuk bertindak dengan mencapai tujuan tertentu.

c) Bakat

Bakat adalah kemampuan alamiah untuk memperoleh pengetahuan dan keterampilan, baik yang bersifat umum dan khusus. Bakat seseorang berkemungkinan untuk mencapai prestasi dalam bidang tertentu (Soetardji & Dwikusworo, 2013, p. 346). Bakat merupakan kemampuan yang dimiliki seseorang dalam mencapai suatu keberhasilan.

d) Minat

Minat merupakan segala sesuatu yang didasari rasa suka atau ketertarikan pada suatu hal atau kegiatan tertentu, walaupun tanpa ada yang menyuruh atau dilakukan dengan sendirinya (Soetardji &

Dwikusworo, 2013, p. 346). Minat adalah keadaan dimana seseorang mempunyai perhatian dan keinginan terhadap sesuatu.

e) Motivasi

Motivasi adalah perubahan tenaga di dalam diri seseorang yang ditandai dengan dorongan yang berasal dari diri seseorang untuk mencapai tujuan. Dorongan ini yang disebabkan karena adanya kebutuhan untuk berprestasi dalam hidup (Muhammad, 2017, p. 1).

Motivasi merupakan dorongan yang menjadi dasar semangat dalam melakukan sesuatu.

b. Faktor Eksternal

Faktor eksternal adalah faktor yang bersumber dari luar individu.

Adapun faktor eksternal antara lain :

1) Guru

Peran guru dalam proses belajar sangat diperlukan untuk mencapai suatu keberhasilan. Peran guru dalam proses belajar tentunya berkaitan dengan beradaptasi terhadap teknologi, pergantian kurikulum, pengelolaan bahan ajar, instrumen, media pembelajaran, serta penyampaian materi. Hal tersebut merupakan pendukung dalam mencapai hasil belajar siswa secara maksimal. Cara seorang guru dalam menyampaikan guru juga harus diperhatikan, karena ini merupakan sebuah transfer ilmu. Guru harus menerapkan metode seperti apa yang baik digunakan dalam proses pembelajaran. Guru memiliki kualifikasi tertentu dalam mendidik, mengajar, memotivasi, dan memfasilitasi

peserta didik agar tujuannya dapat tercapai. Sehingga guru akan memberikan kesempatan seluas-luasnya bagi peserta didik untuk bertanya, berdiskusi dan belajar bersama (Nurzzanah, 2022, pp. 33-34). Sehingga setiap guru diharapkan lebih inovasi dan dapat mengembangkan metode dalam mengajar dengan berbasis kemajuan era teknologi saat ini.

## 2) Sarana dan Prasarana

Ketersediaan sarana dan prasarana juga dapat menjadi faktor penghambat dalam proses pembelajaran. Sarana prasarana yang digunakan dalam proses pembelajaran harus dalam kondisi yang baik, agar membuat peserta didik nyaman dan dapat berkonsentrasi dalam pembelajaran. Terlebih dalam pembelajaran senam lantai, yang membutuhkan ruangan dengan ketersediaan alat penunjang seperti matras. Menurut Saputri (2014, pp. 1402-1407) Sarana prasarana memiliki peranan penting dalam kegiatan pembelajaran PJOK. Berhasil tidaknya kegiatan belajar mengajar di sekolah, termasuk PJOK, ditentukan oleh banyak faktor baik dari faktor internal maupun eksternal salah satu faktor internal adalah sarana dan prasarana sekolah. Sehingga ketersediaan sarana dan prasarana di sekolah harus dipastikan dengan baik.

## 3) Lingkungan Sekolah

Menurut Azmi Agustina et al., (2024, p. 905) Lingkungan sekolah adalah lingkungan dimana anak berada dalam lingkungan situasi belajar,

dan lingkungan ini sangat berpengaruh terhadap tumbuh kembang kepribadian anak. Letak dan kondisi lingkungan juga dapat menjadi faktor penghambat dalam pembelajaran. Keadaan lingkungan harus selalu diperhatikan, mengenai letak geografisnya, kondisi lingkungan yang bersih, aman, nyaman, dan jauh dari keramaian. Apabila beberapa hal tersebut tidak diperhatikan, maka akan berpengaruh terhadap konsentrasi dalam proses pembelajaran dan penentu keberhasilan pembelajaran. Ketika lingkungan di sekolah terpenuhi dengan baik, ini akan memiliki dampak positif pada kemajuan belajar siswa. Sebaliknya, jika lingkungan di sekolah tidak mendukung proses belajar-mengajar, hal ini akan berdampak negatif pada kemajuan belajar siswa tersebut.

Dari beberapa hal yang telah dipaparkan di atas mengenai faktor penghambat belajar juga dapat terjadi pada peserta didik dalam proses pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan. Sehingga dapat mengakibatkan tidak tercapainya tujuan dan keberhasilan suatu pembelajaran, salah satunya dapat menjadi penghambat dalam kegiatan belajar pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan pada senam.

#### **4. Hakikat Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan**

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

Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (PJOK) merupakan salah satu bidang pendidikan yang luas, sehingga penjelasannya sangat beragam. Menurut Depdiknas dalam Mehendra (2006, p. 131), PJOK adalah bagian dari pendidikan umum dan merupakan mata pelajaran yang wajib

diajarkan pada berbagai jenjang sekolah mulai dari SD, SMP, SMA/SMK.

Menurut Agus, Susworo dan Fitriani (2008, p. 13), pendidikan jasmani adalah proses pendidikan dengan pengalaman belajar melalui aktivitas jasmani yang dilakukan secara sadar, sistematis, dan intensif guna merangsang pertumbuhan dan perkembangan fisik, motorik, berpikir, emosional, sosial, dan moral.

Menurut Bucher dalam Ana (2019, p. 9), menyatakan bahwa pendidikan jasmani merupakan bagian integral dari proses pendidikan umum, yang bertujuan untuk mengembangkan mengembangkan aspek kognitif, aspek afektif, dan aspek psikomotor dengan aktivitas jasmani sebagai wahananya. Selaras dengan pendapat Iswanto & Widayati (2021, p. 13) yang menyatakan bahwa Pendidikan jasmani merupakan instrument yang efektif untuk mendidik siswa, baik secara fisik, emosional, sosial dan intelektual. Pendidikan jasmani diakui sebuah komponen kunci untuk meraih Pendidikan bermutu dan menjadi bagian yang tak terpisahkan dari belajar disepanjang hayat.

Pendidikan jasmani mempunyai kelebihan dibanding dengan pelajaran yang lain. Pendidikan jasmani tidak hanya mempelajari teori ilmu keolahragaan (kognitif/intelektual), tetapi juga melakukan praktik keolahragaan tersebut (psikomotor) dan melakukan sosialisasi, komunikasi, menghayati serta pengaruh kejiwaan pada anak didik (afektif). Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan merupakan proses pendidikan melalui aktivitas jasmani, permainan, atau olahraga yang terpilih untuk mencapai

tujuan pendidikan (Dini Rosdiani, 2014, p. 138). Pendidikan jasmani di sekolah memberikan pengaruh positif bagi peserta didik. Kelas pendidikan jasmani harus memberikan efek fisik, sosial, afektif dan kognitif kepada peserta didik (Aprilia dan Juniarto, 2022, p. 495).

Menurut Kemendikbudristek BSKAP (2022, p. 12) beberapa capaian pembelajaran PJOK pada kelas VII fase D per elemen adalah :

1. Elemen ketrampilan gerak, peserta didik dapat menunjukkan kemampuan dalam mempraktikkan hasil analisis ketrampilan gerak spesifik berupa permaianan dan olahraga, aktivitas senam, aktivitas gerak berirama, aktivitas permainan dan olahraga air (kondisional).
2. Elemen pengetahuan gerak, peserta didik dapat menganalisis fakta, konsep, dan prosedur dalam melakukan berbagai ketrampilan gerak spesifik berupa permaianan dan olahraga, aktivitas senam, aktivitas gerak berirama, aktivitas permainan dan olahraga air (kondisional).
3. Elemen pemanfaatan gerak, peserta didik dapat menganalisis fakta, konsep, dan prosedur serta mempraktikkan latihan pengembangan kebugaran jasmani terkait kesehatan (*physicsl fitness related health*) dan kebugaran jasmani terkait ketrampilan (*physicsl fitness related skills*), berdasarkan prinsip latihan (*Frequency, intensity, time, type/FITT*) untuk mendapatkan kebugaran dengan status baik. Peserta didik juga dapat menunjukkan kemampuan dalam mengembangkan pola perilaku hidup sehat berupa melakukan pencegahan bahaya pergaulan bebas dan memahami peran aktivitas jasmani terhadap pencegahan penyakit tidak menular disebabkan kurangnya aktivitas jasmani.
4. Elemen pengembangan karakter dan internalisasi nilai-nilai gerak. Peserta didik proaktif melakukan dan mengajak untuk memelihara dan memonitor peningkatan drajat kebugaran jasmani dan kemampuan aktivitas jasmani lainnya, serta menunjukkan ketrampilan bekerja sama dengan merujuk peraturan dan pedoman untuk menyelesaikan perbedaan dan konflik antar individu. Peserta didik juga dapat mempertahankan adanya interaksi sosial yang baik dalam aktivitas jasmani.

Dari berbagai pengertian di atas dapat diambil kesimpulan bahwa Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan merupakan mata pelajaran yang diajarkan di sekolah, yang didalamnya terdapat proses belajar mengajar

melalui aktivitas jasmani, olahraga dan permainan guna merangsang pertumbuhan dan perkembang dari aspek psikomotor, afektif, dan kognitif. Melalui pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan juga akan meningkatkan perkembangan fisik, mental, sosial, emosional, dan moral. Berbagai hal tersebut saling berkaitan dan tidak bisa dipisahkan, sehingga harus tersusun secara sistematis, dan intensif untuk mencapai tujuan Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan yang baik.

b. Tujuan Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan

Dalam pembelajaran PJOK, semua kegiatan pembelajaran inti diprogram dengan baik dan disesuaikan untuk mencapai tujuan pembelajaran yang ditetapkan. (I Gusti et al., 2020, p. 129). Pendidikan Jasmani 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 bersih melalui aktivitas jasmani, olahraga dan Kesehatan (Mustafa, 2012, pp. 71-77).

Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (PJOK) ini biasanya berkaitan dengan pertumbuhan fisik, pengembangan psikis, keterampilan motorik, pengetahuan dan penghayatan nilai-nilai serta pembentukan pola hidup yang sehat. Tujuan pendidikan jasmani adalah untuk membentuk sikap atau nilai, kecerdasan, jasmani dan keterampilan (psikomotor), yang nantinya dapat digunakan dalam kehidupan sehari-hari (Wardika, 2019, p. 231). Tujuan PJOK di sekolah juga mempertimbangkan adanya tujuan

pembelajaran, kemampuan peserta didik, metode pembelajaran, materi, sarana dan prasarana, serta aktivitas pembelajaran. Materi penjasorkes mempunyai beberapa aspek yaitu, aspek permainan dan olahraga, aspek pengembangan, aspek uji diri/senam, aspek ritmik, aspek akuatik, aspek pendidikan luar kelas, dan aspek kesehatan (Kurniawan & Suharjana, 2018, p. 51).

Sebagaimana yang dijelaskan oleh Depdiknas dalam (Ade Suherman, 2011, p. 46) adapun beberapa tujuan pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan:

- i. Meletakkan landasan karakter moral yang kuat melalui internalisasi nilai pendidikan jasmani.
- ii. Membangun landasan kepribadian yang kuat, sikap cinta damai, sikap sosial dan toleransi dalam konteks kemajemukan budaya, etnis, dan agama.
- iii. Menumbuhkan kemampuan berpikir kritis melalui pelaksanaan tugas-tugas ajar pendidikan jasmani.
- iv. Mengembangkan sikap sportif, jujur, disiplin, bertanggung jawab, kerjasama, percaya diri, demokratis melalui aktivitas jasmani.
- v. Mengembangkan kemampuan gerak dan keterampilan berbagai macam permainan dan olahraga.
- vi. Mengembangkan keterampilan pengelolaan diri dalam upaya pengembangan dan pemeliharaan kebugaran jasmani serta pola hidup sehat melalui berbagai aktivitas jasmani.
- vii. Mengembangkan keterampilan untuk menjaga keselamatan diri sendiri dan orang lain.
- viii. Mengetahui dan memahami konsep aktivitas jasmani sebagai informasi untuk mencapai kesehatan, kebugaran, dan pola hidup sehat.
- ix. Mampu mengisi waktu luang dengan aktivitas jasmani yang bersifat rekreatif.

Berdasarkan beberapa pendapat diatas, PJOK memiliki peran penting dalam perkembangan fisik, mental, emosional, spiritual, dan sosial peserta didik. Selain itu juga sebagai wadah dalam mengembangkan karakter yang

baik, pemikiran kritis atau aktif, serta mengembangkan sikap olahraga dan hidup sehat. Dengan demikian melalui PJOK ini peserta didik dapat mengembangkan berbagai potensi yang dimilikinya melalui pendekatan pembelajaran yang sistematis dan terencana.

## 5. Hakikat Senam

Berdasarkan Kurikulum Merdeka salah satu materi PJOK yang harus diajarkan adalah senam tepatnya pada senam lantai. Hal tersebut selaras dengan Kemendikbudristek BSKAP (2022, p. 203) peserta didik dapat menunjukkan kemampuan dalam mempraktikkan variasi dan kombinasi pola gerak dasar lokomotor, nonlokomotor, dan manipulatif dalam permainan dan atau olahraga tradisional bola besar dan bola kecil yang dimodifikasi, kombinasi pola gerak dasar pada aktivitas senam lantai sederhana, variasi dan kombinasi pada aktivitas gerak berirama, dan aktivitas air yang disesuaikan dengan kemampuan, juga karakteristik peserta didik (kondisional).

Senam sendiri merupakan salah satu cabang olahraga yang gerakannya sangat komplek dan memiliki manfaat untuk mengembangkan komponen fisik serta kemampuan gerak (Meikahani et al., 2021, p. 2). selaras dengan pendapat Adi, (2018, p. 10). Senam adalah suatu bentuk latihan fisik yang dilakukan secara sadar, tersusun secara sistematis dengan melibatkan gerakan kompleks yang terpilih dan terencana dengan 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. Senam adalah bentuk latihan fisik yang secara

sistematis disusun dengan gerakan yang terpilih dan terencana untuk mencapai tujuan seperti daya tahan tubuh, kekuatan, kelentukan, koordinasi, membentuk prestasi, membentuk tubuh yang ideal, dan memelihara kesehatan tubuh. (Damyati et, al., 2022, p. 1025)

Senam merupakan salah satu kegiatan yang paling bermanfaat dalam mengembangkan komponen fisik dan kemampuan gerak (motor ability). Senam merupakan kegiatan fisik yang paling kaya struktur geraknya. Jika dilihat dari taksonomi gerak umum, senam dapat secara lengkap diwakili oleh gerak-gerak dasar yang membangun pola gerak yang lengkap, dari mulai pola gerak lokomotor, non-lokomotor sampai ke manipulatif (Mahendra, 2000, p. 14) Senam adalah suatu latihan tubuh yang dipilih, secara sadar dan terencana, disusun secara sistematis untuk meningkatkan kesegaran jasmani, mengembangkan keterampilan dan menanamkan nilai-nilai mental spiritual. Adapun tujuan dari senam adalah meningkatkan daya tahan tubuh, kekuatan, kelentukan, kelincahan, koordinasi, serta kontrol tubuh (Salahuddin, 2020, pp. 1-2)

Dalam mata pelajaran pendidikan jasmani ada salah satu materi pokok yaitu senam. Senam adalah olahraga yang sering digunakan untuk meningkatkan kebugaran jasmani. Senam juga terbagi menjadi enam jenis yang terdiri dari senam ritmik, senam akrobatik, senam trampoline, senam umum, senam artistic, dan senam aerobik. Senam lantai termasuk ke dalam enam kelompok senam diatas, dan senam lantai juga masuk ke dalam kelompok senam artistic (Sari et al., 2018, p. 76)

Dari beberapa pendapat yang ada dapat disimpulkan bahwa senam adalah suatu aktivitas bentuk latihan tubuh yang disusun secara sistematis dengan melibatkan gerakan terpilih untuk mengembangkan keterampilan gerak, mengembangkan pribadi yang harmonis, serta dapat meningkatkan daya tahan tubuh, kekuatan, kelentukan, kelincahan, koordinasi, dan kontrol tubuh.

## 6. Hakikat Senam Lantai

Menurut Mahendra (2001, p. 12) Olahraga senam lantai merupakan salah satu unsur pendidikan yang mengutamakan kebiasaan hidup sehat, pengembangan jasmani, pembinaan mental, dan pengendalian emosional, serta pembinaan disiplin yang sangat tinggi. Tujuan senam adalah menjadi suatu aktivitas jasmani yang disengaja dan terorganisir yang melibatkan pembentukan dan perkembangan manusia secara harmonis. Senam lantai sendiri termasuk ke dalam kelompok senam artistik di mana senam artistik ini merupakan penggabungan antara aspek tumbling dan akrobatik untuk mendapatkan efek-efek artistik dan Gerakan-gerakan yang dilakukan pada alat-alat tertentu.

Senam lantai pada umumnya disebut dengan *floor exercise*. Beberapa kelebihan gerak senam lantai adalah: 1) membuat gerakan tubuh menjadi lebih lincah, 2) dapat menguatkan otot dada, otot lengan, otot perut, pinggang, paha, dan kaki, 3) dapat meningkatkan kekuatan fisik pada tubuh kita, 4) membuat keseimbangan lebih baik, 5) dapat melatih gerakan lompatan, 6) dapat memperbaiki postur tubuh yang bungkuk menjadi lurus, 7) dapat melatih agar tetap fokus, 8) membantu membakar lemak pada tubuh, 9) memperlancar

sirkulasi darah, 10) dapat meningkatkan kekuatan kerja jantung, 11) dapat membantu menurunkan berat badan yang berlebih (Adi, 2018, pp. 14-17).

Senam lantai adalah latihan senam yang dilakukan dengan menggunakan matras unsur-unsur geraknya terdiri dari berguling, melompat, berputar di udara dan bertumpu pada tangan atau kaki untuk mempertahankan sikap seimbang atau pada saat melompat ke depan atau belakang. Senam lantai pada umumnya disebut (floor exercise), yang merupakan satu di antara rumpun dari senam (Dewi, 2015, p. 65). 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 di lantai dengan memanfaatkan media matras sebagai alat keselamatan dalam melakukan keterampilan gerak. (Muhajir, 2016, p. 211).

Dalam olahraga senam lantai seluruh anggota tubuh digunakan, hal ini yang membuat senam lantai disebut olahraga dasar. Senam lantai merupakan olahraga yang melibatkan beberapa komponen fisik meliputi kelentukan, keseimbangan, kecepatan, dan kelincahan, adapun gerakan yang tidak menggunakan alat salah satunya adalah guling belakang yang mana hanya memanfaatkan gerak tubuh dan matras hanya sebagai alat bantu (Yuliandra et al., 2020, p. 205).

Senam ketangkasan yang dilakukan tanpa alat dinamakan senam lantai, sedangkan senam ketangkasan dengan menggunakan alat dinamakan senam alat. Di dalam senam lantai terdapat macam-macam bentuk gerakan, baik dilakukan dengan lentangan dan putaran badan, maupun bentuk keseimbangan

(Prasetya, 2016, p.115). Senam lantai adalah bentuk senam ketangkasan yang dilakukan di matras dan tidak menggunakan peralatan khusus. Adapun materi yang diajarkan dari senam lantai tersebut adalah: (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 (Mahendra, 2001, p. 5).

Berdasarkan beberapa pendapat yang ada, senam lantai merupakan gerakan tubuh yang tersusun secara terencana dan sistematis yang dilakukan menggunakan media matras. Pada senam lantai ini akan melatih beberapa komponen seperti kelentukan, keseimbangan, kecepatan, dan kelincahan.

## 7. Guling Depan

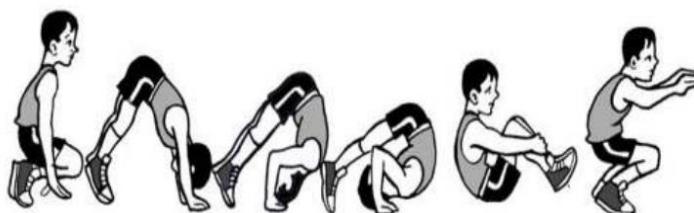
Salah satu materi di dalam senam lantai yang dipelajari sesuai capaian pembelajaran di awal adalah guling depan. Peserta didik diharapkan mampu mempraktikkan dan menganalisis aktivitas senam lantai dalam gerak dasar spesifik guling depan sesuai potensi dan kreativitas yang dimiliki (Amirohfatin et al., 2023). Guling depan merupakan salah satu materi senam yang penguasaan rangkaian keterampilan geraknya dilakukan secara berurutan. Keterampilan gerak yang dimaksud meliputi sikap awalan jongkok yang seimbang dengan posisi berhadapan arah gerakan, kedua telapak tangan di samping telinga menghadap ke bawah. Inti dari gerakan guling depan terletak pada tolakan kaki dan sikap badan ke depan (Ruslan dan Huda, 2019, p. 11).

Guling depan (forward roll) suatu gerakan yang terdapat dalam gerakan senam lantai dilakukan dalam upaya seorang berguling guling membulatkan badan ke depan atas bagian belakang badan tengkuk, punggung, pinggang, dan

panggul bagian belakang. Dalam guling depan perlu latihan berguling karena untuk melatih ketangkasan dan kelenturan tubuh. (Ramdanet et, al., 2024, p.2778). Hal ini sependapat dengan menurut Muhajir (2016, p. 133) berpendapat bahwa “guling ke depan adalah berguling ke depan atas bagian belakang badan (tengkuk, punggung, pinggang, dan pinggul bagian belakang)”. Latihan guling ke depan dapat diawali dengan sikap awal jongkok.

Tahapan gerakan senam lantai guling depan dapat dilakukan dengan sikap permulaan jongkok pantat agak tinggi, dan kedua lengan lurus ke depan. Luruskan tungkai, badan condong ke depan, tangan menumpu pada matras selebar bahu, tarik dagu ke dada, tengkuk letakkan pada matras. Saat punggung mengenai matras, bengkokkan tungkai, tarik paha ke dada, tangan menolak gerakan mengguling, diteruskan hingga berakhir pada sikap jongkok, tangan melekat pada tulang kering, dan pandangan lurus ke depan (Agus Margono, 2009, p. 80)

#### **Gambar 1. Rangkaian Gerakan Guling Depan**



(Sumber: Istiqomah et al., 2019, p.4 )

Berguling ke depan ialah gerakan badan berguling ke arah depan melalui bagian belakang badan (tengkuk), pinggul, pinggang dan panggul bagian belakang. Langkah-langkah guling depan dari sikap jongkok menurut Roji (2007, p.112) yaitu:

1) Tahap persiapan

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

2) Tahap gerakan

Angkat pinggul ke atas hingga kedua kaki lurus. Masukan kepala di antara kedua lengan hingga pundak menempel di matras. Kemudian gulingkan badan ke depan hingga bagian badan mulai dari tengkuk, punggung, pinggang dan panggul bagian belakang menyentuh matras.

3) Akhir gerakan

Kembali pada sikap jongkok, kedua lengan lurus ke depan, pandangan ke arah depan.

Dari beberapa pernyataan diatas, dapat disimpulkan bahwa guling depan adalah salah satu aktivitas tubuh yang terdapat dalam senam lantai. Guling depan merupakan gerakan menggulingkan tubuh ke depan dengan awalan berdiri atau dalam posisi tubuh jongkok dengan menggunakan matras. Dalam proses melakukan guling depan harus memperhatikan sikap awalan, tahap gerakan pelaksanaan mengguling, hingga gerakan akhir setelah mengguling.

## 8. Karakteristik peserta didik kelas VII SMP

Peserta didik yang memasuki jenjang SMP dengan usia antara 12-15 masuk kedalam masa remaja awal. Hal ini sependapat dengan (Nashukah & Darmawanti, 2013, p. 1). yang membahas tentang batasan usia remaja. Batasan usia remaja dapat dibagi menjadi 3 kelompok, yaitu usia 12–15 tahun termasuk masa remaja awal, usia 15–18 tahun termasuk masa remaja pertengahan, dan usia 18–21 tahun termasuk masa remaja akhir. Sejalan dengan hal tersebut, menurut Piaget dalam Mauliya (2019, p. 86) Peserta didik yang berada pada masa remaja merupakan individu-individu yang sedang dalam proses pencarian identitas menuju dewasa.

Masa remaja adalah masa peralihan dari masa kanak-kanak menuju masa dewasa. Perubahan dalam masa remaja melibatkan 3 aspek, yaitu perubahan

biologis, kognitif, dan sosio-emosional. Perubahan biologis meliputi perubahan dalam hakikat fisik individu, perubahan kognitif meliputi pikiran serta intelegensi, dan perubahan sosio-emosional yang meliputi perubahan dalam hubungan dengan orang lain, perubahan dalam emosi, kepribadian, dan peran dari konteks sosial dalam perkembangan. (Rizkyta & Fardana, 2017, p.2)

Peserta didik kelas VII SMP ini memasuki masa remaja dan memiliki salah satu karakteristik yang menonjol yaitu mengenai ketidakstabilan emosi. Emosi yang tidak stabil pada remaja dapat dikatakan sebagai emosi yang belum matang. Memasuki masa remaja identik dengan emosi yang mudah meledak-ledak dan kurang bisa terkendali. Meningginya emosi pada masa remaja disebabkan oleh perubahan fisik dan kelenjar, dan juga faktor sosial yaitu dari keadaan sosial yang mengelilingi remaja sehingga remaja berada di bawah tekanan sosial dan dihadapkan pada kondisi baru (Rizkyta & Fardana, 2017, pp. 2-5).

Remaja dituntut untuk bisa mengendalikan, mengelola, serta mengekspresikan emosinya dengan cara yang tepat sehingga mampu menyesuaikan diri dengan lingkungan sosialnya. Remaja yang matang secara emosi akan mampu menyesuaikan diri dengan efektif dengan suasana orang lain serta mencari keharmonisan dalam menjalin hubungan dengan orang lain (Nashukah & Darmawanti, 2013, p. 2).

Dengan demikian, beberapa hal mengenai karakteristik peserta didik SMP itu harus dipahami dengan seksama. Guru pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan harus lebih memperhatikan dalam menyampaikan materi baik itu

metode mengajarnya, media pembelajaran, sarana dan prasarana, hingga evaluasi terhadap proses pembelajaran. Sehingga nantinya dapat membantu dalam menciptakan pengalaman belajar yang menyenangkan, berkualitas, dan relevan bagi peserta didik serta dapat mencapai tujuan belajar dengan baik.

## **9. Penghambat belajar senam lantai materi guling depan kelas VII**

Guling depan merupakan salah satu materi yang diajarkan dalam pembelajaran PJOK. Menurut Prasetyo (2017, p. 3) Pada saat proses belajar senam lantai materi guling depan masih banyak peserta didik yang takut untuk melakukan. Banyak peserta didik yang mengeluh tidak bisa melakukan, takut kepala dan punggung merasa sakit. Padahal apabila mendengarkan panduan dari guru resiko terjadinya cidera dapat dihindari. Praktik yang dilakukan dalam materi guling depan kadang tidak sesuai dengan panduan buku atau teknik dasar. Misalnya dalam melakukan guling ke depan dagu tidak ditempelkan ke dada dan posisi tangan salah sehingga berdampak pada nilai senam lantai guling depan.

Metode dan media yang digunakan guru dalam menyampaikan materi juga diperhatikan, media yang digunakan harus terbukti memberikan kontribusi yang baik dalam menciptakan lingkungan belajar yang kondusif dan efektif. Selain itu ketersediaan dan kondisi sarana dan prasarana harus selalu dipastikan untuk bisa mendukung berlangsungnya kegiatan belajar guling depan, di beberapa sekolah masih sarana dan prasarannya kurang menunjang dalam proses kegiatan pembelajaran. Keadaan lingkungan sekitar juga sangat mempengaruhi keberhasilan belajar guling depan. Apabila lingkungan sekitar

tidak aman, nyaman, dan kondusif, maka akan menjadi salah satu penghambat peserta didik dalam mempelajari guling depan (Syam et al., 2024, pp. 1-5).

Beberapa hal tersebut perlu untuk diteliti serta dikaji lebih lanjut untuk mengetahui faktor apa saja yang menjadi penghambat dalam belajar senam lantai materi guling depan dengan baik dan benar.

## **B. Penelitian yang Relevan**

Penelitian relevan yang digunakan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Penelitian yang dilakukan oleh Ade Prasetyo (2017) yang berjudul “Hambatan Siswa Kelas VII Belajar Senam Lantai Guling Depan Dalam Pembelajaran Penjasorkes Di SMP Muhammadiyah 2 Depok Tahun Ajaran 2016/2017”. Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif menggunakan metode survey. Teknik pengambilan data menggunakan angket. Subjek dalam penelitian ini adalah siswa kelas VII SMP Muhammadiyah 2 Depok, Sleman yang terdiri dari kelas VII A 9 siswa, kelas VII B 11 siswa, kelas VII C 10 siswa sehingga secara keseluruhan berjumlah 30 responden. Teknik analisis data menggunakan analisis deskriptif yang dituangkan dalam bentuk persentase dibagi menjadi 5 kategori. Hasil penelitian secara keseluruhan diperoleh 3 siswa atau sebesar (10%) mengalami hambatan belajar guling depan dalam kategori sangat tinggi, 3 siswa atau sebesar (10%) mengalami hambatan belajar guling depan dalam kategori tinggi, 16 siswa atau sebesar (53,333%) mengalami hambatan belajar guling depan dalam kategori cukup, 7 siswa atau sebesar

(23,333%) mengalami hambatan belajar guling depan dalam kategori rendah dan 1 siswa atau sebesar (3,334%) mengalami hambatan belajar guling depan dalam kategori sangat rendah, sehingga dapat disimpulkan bahwa hambatan siswa kelas VII belajar senam lantai guling depan dalam pembelajaran penjasorkes di SMP Muhammadiyah 2 Depok secara keseluruhan mempunyai kategori cukup/kesulitan sedang.

2. Penelitian yang dilakukan oleh Dody Herdiyanto (2015) yang berjudul “Tingkat Kemampuan Siswa Kelas VII SMP Negeri 1 Purworejo Dalam Melakukan Guling Depan”. Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif. Populasi yang digunakan penelitian ini adalah seluruh siswa kelas VII SMP Negeri 1 Purworejo yang berjumlah 191 siswa dari 6 kelas dan sampel penelitian yang digunakan berjumlah 96 siswa dari 6 kelas dengan menggunakan teknik quota sampling. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah tes kemampuan guling depan. Uji validitas instrumen menggunakan rumus korelasi Product moment sebesar 0,882. Uji reabilitas instrumen menggunakan rumus Alpha dari Crocback sebesar 0,891. Teknik analisis data menggunakan analisis deskriptif, yang dituangkan dalam bentuk persentase. Hasil penelitian menunjukan bahwa tingkat kemampuan siswa kelas VII SMP Negeri 1 Purworejo dalam melakukan guling depan yang terdiri dari 96 siswa terdapat 35 siswa (36,5%) berkategori baik, 32 siswa (33,3%) berkategori sedang, 20 siswa (20,8%) berkategori kurang, 9 siswa (9,4%) berkategori sangat kurang.

3. Penelitian yang dilakukan oleh Kurnia Sandhy Al Ansyor (2017) yang berjudul “Faktor-Faktor Penghambat Pembelajaran Aktivitas Ritmik Siswa Kelas VII Smp Negeri 5 Sleman Tahun Ajaran 2016/2017” Penelitian ini menggunakan Penelitian Deskriptif Kuantitatif. Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif dengan metode survei. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa kelas VIII SMP Negeri 5 Sleman tahun ajaran 2016/2017 yang berjumlah 120 siswa. Penelitian dilakukan pada seluruh populasi. Teknik analisis data penelitian menggunakan analisis deskriptif dengan persentase. Hasil penelitian ini dapat disimpulkan bahwa kontribusi kontribusi faktor internal sebesar 53%, sedangkan kontribusi faktor eksternal sebesar 47%. berdasarkan kedua faktor tersebut dapat dirinci kontribusi dari masing-masing indikator sebagai berikut: (1) indikator jasmani siswa sebesar 20,4 %; (2) indikator psikologi siswa sebesar 32,6%; (3) indikator guru sebesar 24,5%; (4) indikator sarana dan prasarana sebesar 13,8%; (5) indikator lingkungan sekolah sebesar 8,7%.

### **C. Kerangka Berpikir**

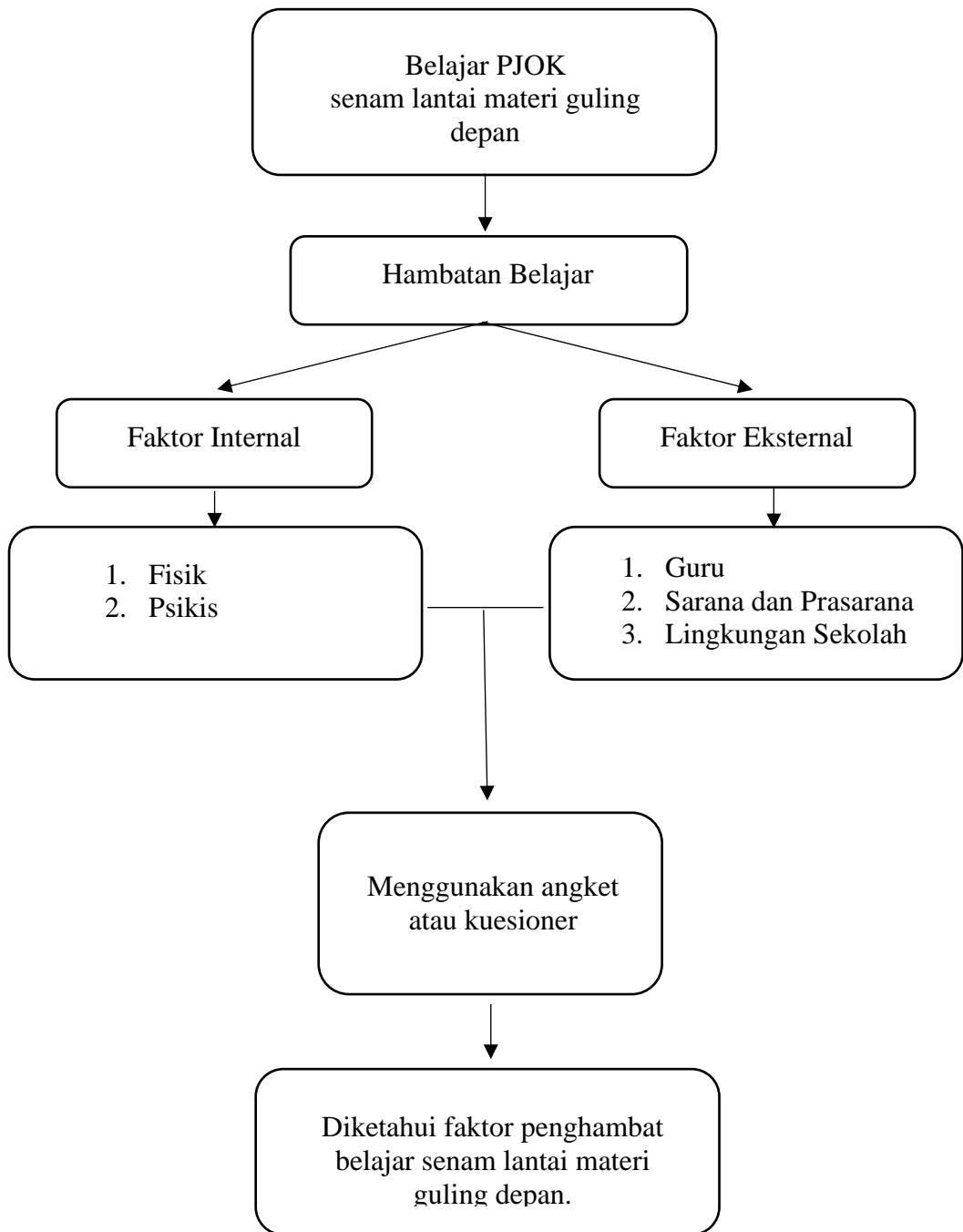
Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan merupakan salah satu mata pelajaran yang harus ditempuh peserta didik sesuai dengan jenjangnya. Pendidikan jasmani ini bertujuan sebagai sarana pengembangan keterampilan motorik, kemampuan fisik, pengetahuan, penalaran, serta penanaman nilai sikap, mental, emosional, spiritual, sosial, serta sebagai sarana pembiasaan pola hidup sehat. Terdapat beberapa cabang olahraga yang dipelajari, salah satunya adalah senam lantai. Dalam belajar Senam lantai terdapat beberapa materi

gerakan yang diajarkan salah satunya adalah guling depan, pembelajaran ini bertujuan untuk mengembangkan komponen fisik dan kemampuan gerak.

Peserta didik kelas VII sedang memasuki tahap pra remaja, sehingga masih memiliki tingkat emosional yang labil. Peserta didik kelas VII juga sedang masuk tahap adaptasi karena dalam belajar guling belakang karena belum tentu semua peserta didik mendapatkan pembelajaran guling pada tingkat sekolah dasar (SD). Dalam pelaksanaanya sendiri ternyata masih terdapat peserta didik yang mengalami kesulitan dan beberapa peserta didik belum bisa melakukan praktik senam lantai pada materi guling depan.

Beberapa hal tersebut dapat disebabkan karena beberapa faktor yang dapat mempengaruhinya, yaitu faktor internal yang terdiri dari faktor fisik dan psikologis, serta faktor eksternal yang terdiri dari guru, sarana dan prasarana, serta lingkungan sekolah. Sehingga itu perlu adanya penelitian ini untuk dapat mengetahui secara spesifik faktor apa saja yang menyebabkan peserta didik mengalami kesulitan dalam belajar senam lantai khususnya materi guling depan. Dengan demikian, setelah diketahui nantinya dapat digunakan sebagai bahan evaluasi dan pertimbangan dalam menentukan kebijakan berikutnya.

**Gambar 2. Kerangka Berpikir**



## **BAB III**

### **METODE PENELITIAN**

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

Penelitian ini menggunakan metode penelitian deskriptif kuantitatif. Deskriptif kuantitatif merupakan jenis penelitian dengan cara mendeskripsikan, meneliti, serta menjelaskan sesuatu yang dipelajari diperoleh apa adanya, dan menarik kesimpulan dari fenomena yang dapat diamati dengan menggunakan angka-angka yang nantinya data yang telah diperoleh akan diukur menggunakan teknik statistik (Trinuryono et al., 2020, p. 70). Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah survei. Penelitian dilakukan untuk memperoleh fakta atau informasi yang ada di lapangan. Penelitian ini bertujuan agar mendapatkan informasi yang akurat dan nyata

Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan instrumen berupa angket atau kuesioner. Kuesioner atau angket merupakan teknik pengumpulan data yang dilakukan dengan cara memberi seperangkat pertanyaan atau pernyataan tertulis kepada responden untuk dijawabnya (Sugiyono, 2017: p.199). Dengan menggunakan metode ini, beberapa pernyataan akan dituangkan dalam bentuk angket, sehingga dapat mengungkap apa saja faktor yang menjadi penghambat dalam belajar senam lantai materi guling depan

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

Penelitian ini dilaksanakan di SMP Negeri 4 Yogyakarta. Yang beralamat di Jalan Hayam Wuruk 18 Yogyakarta, Bausasran, Kec. Danurejan, Kota

Yogyakarta, Prov. D.I. Yogyakarta. Penelitian dilaksanakan pada bulan Agustus-Oktober 2024.

### C. Populasi dan Sampel Penelitian

Populasi penelitian adalah kelompok atau kumpulan individu, objek, atau entitas yang menjadi subjek penelitian. Ini mencakup semua elemen yang relevan dengan topik penelitian yang sedang dipelajari. Populasi penelitian dapat mencakup manusia, hewan, tumbuhan, atau objek-objek dalam konteks penelitian tertentu (Sukiwa, 2023: p.161). Populasi yang digunakan dalam penelitian ini yaitu peserta didik kelas VII SMP Negeri 4 Yogyakarta yang berjumlah 160. Pada penelitian ini menggunakan metode *total sampling*. *Total sampling* merupakan teknik pengambilan sampel yang jumlah sampelnya sama dengan jumlah populasi. Jumlah sampel yang diambil yaitu seluruh populasi dari seluruh peserta didik kelas VII di SMP Negeri 4 Yogyakarta yang berjumlah 160. Tabel berikut menunjukkan rincian sampel penelitian.

Tabel 1. Populasi Penelitian

No	Kelas	Jumlah
1.	VII A	32
2.	VII B	32
3.	VII C	32
4.	VII D	32
5.	VII E	32
<b>Total</b>		<b>160</b>

### D. Definisi Operasional dan Variabel Penelitian

Variabel dalam penelitian ini adalah faktor-faktor penghambat yang mempengaruhi pembelajaran senam lantai guling depan pada peserta didik kelas VII di SMP Negeri 4 Yogyakarta. Faktor penghambat belajar merupakan

sebuah kemungkinan yang timbul mempengaruhi jalannya suatu rencana, didalamnya terdapat faktor internal dan eksternal. Faktor internal terdiri dari faktor fisik dan psikologis. Sedangkan faktor eksternal terdiri dari faktor guru, sarana dan prasarana, serta lingkungan sekolah. Faktor-faktor tersebut akan dituangkan dalam bentuk butir-butir pernyataan yang berada di dalam angket yang diisi oleh peserta didik.

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

### **1. Instrumen Penelitian**

Instrumen penelitian berperan penting dalam memperoleh data.

Instrumen adalah alat bantu yang digunakan oleh peneliti untuk mengumpulkan dan mengukur informasi kuantitatif tentang variabel yang sedang diteliti. Sebagai alat bantu dalam pengumpulan data penelitian, instrumen ini sangat menentukan hasil data yang nantinya akan diperoleh (Nasution, 2016: p. 64).

Menurut Mujiono (2019, p. 2) secara garis besar langkah-langkah penyusunan dan pengembangan instrumen adalah sebagai berikut :

1. Berdasarkan sintesis dari teori-teori yang dikaji tentang suatu konsep dari variabel yang hendak diukur, kemudian dirumuskan konstruk dari variabel tersebut.
2. Berdasarkan konstruk tersebut dikembangkan dimensi dan indikator variabel yang sesungguhnya.

3. Membuat kisi-kisi instrumen dalam bentuk tabel spesifikasi yang memuat dimensi, indikator, nomor butir dan jumlah butir untuk setiap dimensi dan indikator.
4. Menetapkan besaran atau parameter yang bergerak dalam suatu rentangan kontinum dari suatu kutub ke kutub lain yang berlawanan, misalnya dari rendah ke tinggi, dari negatif ke positif.
5. Menulis butir-butir instrumen yang dapat berbentuk pernyataan atau pertanyaan. Biasanya butir instrumen yang dibuat terdiri atas dua kelompok yaitu kelompok butir positif dan kelompok butir negatif. Butir positif adalah pernyataan mengenai ciri atau keadaan, sikap atau persepsi yang positif atau mendekat ke kutub positif, sedang butir negatif adalah pernyataan mengenai ciri atau keadaan, persepsi atau sikap negatif atau mendekat ke kutub negatif.
6. Butir-butir yang telah ditulis merupakan konsep instrumen yang harus melalui proses validasi.

Menurut Nana Sujana dan Ibrahim dalam Wina Sanjaya (2013, pp. 97-99), untuk menghasilkan data yang akurat, terdapat beberapa hal yang harus diperhatikan dalam menyusun instrumen penelitian :

1. Masalah dan variabel yang diteliti termasuk indikator variabel, harus jelas dan spesifik, sehingga dapat dengan mudah menetapkan jenis-jenis instrumen yang diperlukan

2. Sumber data atau informasi baik jumlah maupun keragaman harus diketahui terlebih dahulu, sebagai bahan dasar dalam menentukan isi, bahasa, sistematika, dan sistematika item dalam instrumen penelitian.
3. Keterangan dalam instrumen itu sendiri sebagai alat pengumpul data baik dari kesahihan maupun objektivitasnya
4. Jenis data yang diharapkan dari penggunaan instrumen harus jelas., sehingga peneliti dapat memperkirakan cara analisis data guna memecahkan masalah penelitian.
5. Mudah dan praktis digunakan, tetapi dapat menghasilkan data yang diperlukan.

Berikut ini merupakan kisi-kisi instrumen pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian.

Tabel 2. Kisi-kisi uji coba instrumen

Variabel	Faktor	Indikator	No Butir		Total
			+	-	
Faktor Penghambat Pembelajaran Senam Lantai Materi Guling Depan Peserta Didik Kelas VII SMP Negeri 4 Yogyakarta	Internal	Fisik	2,5	1,3,4, 6,7	7
		Psikis	12,13	8,9,10 ,11	6
	Eksternal	Guru	14,18, 19	15,16, 17	6
		Sarana dan Prasarana	21	20,22, 23,24, 25	6
		Lingkungan Sekolah	29,30	26,27, 28	5
<b>Jumlah</b>			<b>10</b>	<b>20</b>	<b>30</b>

Instrumen atau alat yang digunakan dalam penelitian ini berupa angket tertutup. Angket tertutup adalah angket yang disajikan dalam

bentuk sedemikian rupa sehingga responden tinggal memilih salah satu jawaban pada kolom atau tempat yang sesuai, dengan angket langsung menggunakan skala bertingkat. Skala bertingkat dalam angket ini menggunakan Skala Likert yang sudah dimodifikasi, yang terdiri dari empat alternatif jawaban yaitu Sangat Setuju (SS), Setuju (S), Tidak Setuju (TS) dan Sangat Tidak Setuju (STS). Cara pemberian skor untuk masing-masing butir pernyataan jenis positif yaitu: SS=4, S=3, TS=2, dan STS=1. Sedangkan skor untuk butir pernyataan jenis negatif yaitu: SS=1, S=2, TS=3, dan STS=4

Tabel 3. Alternatif Jawaban Angket

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

## 2. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah dengan pemberian angket yang dituangkan dalam bentuk *google form* kepada responden yang menjadi subjek dalam penelitian. Mekanisme teknik pengumpulan data adalah sebagai berikut :

- Mencari data peserta didik kelas VII di SMP Negeri 4 Yogyakarta
- Mengumpulkan dan menentukan subjek penelitian
- Membuka dan menjelaskan mekanisme pengisian angket
- Menyebarluaskan angket kepada responden yang dituangkan dalam bentuk *link google form*

- e) Mengumpulkan dan melakukan transkrip data yang diperoleh
  - f) Data yang diperoleh kemudian diolah menggunakan analisis statistik
- kemudian peneliti mengambil kesimpulan dan saran

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

### **1. Uji Validitas**

Uji validitas digunakan untuk mengukur sah, atau valid tidaknya suatu kuesioner. Suatu kuesioner dikatakan valid jika pertanyaan pada kuesioner mampu untuk mengungkapkan sesuatu yang akan diukur oleh kuesioner tersebut. Suatu tes dapat dikatakan memiliki validitas yang tinggi jika tes tersebut menjalankan fungsi ukurnya, atau memberikan hasil ukur yang tepat dan akurat sesuai dengan maksud dikenakannya tes tersebut. Suatu tes menghasilkan data yang tidak relevan dengan tujuan diadakannya pengukuran dikatakan sebagai tes yang memiliki validitas rendah (Sanaky, 2021, p. 433).

Untuk menguji validitas instrumen digunakan teknik produk momen atau dikenal juga dengan korelasi pearson, dengan taraf 5% atau 0,05, setelah uji coba terkumpul data dianalisis menggunakan bantuan Program SPSS 25. Analisis butir soal dalam instrumen ini menggunakan rumus korelasi *product moment* sebagai berikut (Arikunto, 2006:146):

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

Keterangan :

$r_{xy}$  = Koefisien korelasi antara skor butir dan skor total  
 N = Jumlah Subjek penelitian

$\sum X$	= Jumlah Skor Butir
$\sum Y$	= Jumlah Skor Total
$\sum XY$	= Jumlah perkalian antara skor butir dengan skor total
$\sum X^2$	= Jumlah Kuadrat Skor Butir
$\sum Y^2$	= Jumlah kuadrat skor total

Uji Coba Instrumen dalam penelitian ini dilakukan di kelas VII C SMP Negeri 4 Yogyakarta, dengan jumlah peserta didik 32 peserta. Dalam uji coba instrumen ini menggunakan 30 butir pernyataan, yang didalamnya terdapat 13 soal pada indikator internal dan 17 soal pada indikator eksternal.

Analisis uji instrumen yang digunakan menggunakan program SPSS versi 25.0 for windows. Suatu butir soal dinyatakan valid apabila koefisien  $r_{hitung} > r_{tabel}$ . Begitupun sebaliknya, apabila  $r_{hitung} < r_{tabel}$ , maka butir soal dinyatakan tidak valid. Nilai  $r_{tabel}$  dengan signifikansi 5% dengan jumlah responden ( $n$ ) 32 adalah 0,349. Terdapat 6 butir pertanyaan yang tidak valid jumlah keseluruhan 30 butir soal. Butir pertanyaan yang tidak valid terdapat pada indikator eksternal yaitu nomor 16,17,18,21,22, dan 29. Beberapa butir pertanyaan tersebut tidak valid karena nilai  $r_{hitung} < r_{tabel}$ . Dengan demikian terdapat 24 pertanyaan lainnya yang dinyatakan valid. Berikut ini hasil uji validitas Instrumen :

Tabel 4. Hasil uji validitas Instrumen

Variabel	Jumlah Butir Semula	Nomor Butir tidak valid	Jumlah butir tidak valid	Jumlah butir valid
Internal	13	-	-	13
Eksternal	17	16,17,18,21,22,29	6	11
<b>Jumlah</b>	<b>30</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>24</b>

Tabel 5. Kisi-kisi instrumen setelah uji validitas

<b>Variabel</b>	<b>Faktor</b>	<b>Indikator</b>	<b>No Butir</b>		<b>Total</b>
			<b>+</b>	<b>-</b>	
Faktor Penghambat Pembelajaran Senam Lantai Materi Guling Depan Peserta Didik Kelas VII SMP Negeri 4 Yogyakarta	<b>Internal</b>	Fisik	2,5	1,3,4,6, 7	7
		Psikis	12,13	8,9,10, 11	6
	<b>Eksternal</b>	Guru	14,16	15	3
		Sarana dan Prasarana	-	17,18,1 9,20	4
		Lingkungan Sekolah	24	21,22,2 3,	4
<b>Jumlah</b>			<b>7</b>	<b>17</b>	<b>24</b>

Setelah dilakukan uji validitas, terdapat 24 butir pertanyaan yang valid, sehingga dalam pengambilan data sesungguhnya, pada penelitian faktor penghambat belajar senam lantai materi guling depan peserta didik kelas VII SMP Negeri 4 Yogyakarta menggunakan butir soal yang shahih dari hasil uji validitas instrumen. Berkaitan dengan butir pertanyaan yang tidak valid akan dinyatakan gugur, artinya tidak akan digunakan dalam instrumen pengambilan data sesungguhnya. Butir soal yang valid kemudian akan diuji kembali reliabilitas, ketika suatu instrumen telah memenuhi syarat valid dan reliabel, maka instrumen tersebut dapat digunakan dalam proses pengambilan data.

## 2. Uji Reliabilitas

Menurut Sugiharto & Situnjuk dalam Sanaky (2021, pp.433-434) Reliabilitas menunjuk pada suatu pengertian bahwa instrumen yang digunakan dalam penelitian untuk memperoleh informasi yang digunakan dapat dipercaya sebagai alat pengumpulan data dan mampu mengungkap

informasi yang sebenarnya dilapangan. Reliabilitas ini juga merupakan alat untuk mengukur suatu kuesioner yang merupakan indikator dari perubah atau konstruk. Suatu kuesioner dikatakan reliabel atau handal jika jawaban seseorang terhadap pernyataan adalah konsisten atau stabil. Pengukuran yang memiliki reliabilitas yang tinggi adalah pengukuran yang dapat menghasilkan data yang reliabel.

Uji reliabilitas dilakukan dengan *Cronbach Alpha*, Teknik ini digunakan untuk instrumen angket. Rumus koefisien *Cronbach Alpha* sebagai berikut (Arikunto, 2007: p. 180):

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

**Keterangan :**

$k$  = Koefisien reliabilitas *Cronbach Alpha*

$\sum s_i^2$  = jumlah item soal

$s_t^2$  = Jumlah varian skor tiap item

Setelah dilakukan perhitungan dan telah diketahui nilai reliabilitas instrumen, maka nilai tersebut dikonsultasikan dengan tabel interpretasi  $r$  dengan ketentuan dikatakan reliabel jika  $r$  hitung  $\geq 0,600$  (Sugiyono, 2017, p. 231). Instrumen dinyatakan reliabel jika koefisien korelasi positif dan signifikan. Untuk instrumen dengan pilihan jawaban lebih dari dua, dikatakan reliabel apabila koefisien reliabilitas *Alfa Cronbach*  $\geq 0,600$  (Yusup, 2018, p. 23)

Tabel 6. Pedoman interpretasi Koefisien Korelasi (Sugiyono, 2016, p. 231)

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

Berdasarkan uji reliabilitas instrumen yang telah dilakukan dengan menggunakan rumus koefisien *Cronbach Alpha* diperoleh nilai koefisien terhadap variabel faktor penghambat yang mempengaruhi pembelajaran senam lantai guling depan sebesar 0,826. Sehingga nilai tersebut masuk kedalam kategori interpretasi koefisien korelasi Sangat Kuat. Dapat disimpulkan bahwa instrumen dalam penelitian ini reliabel. Berikut ini Hasil Uji Reliabilitas menggunakan rumus koefisien *Cronbach Alpha* sebagai berikut :

Tabel 7. Hasil Uji Reliabilitas

Reliability Statistics	
Cronbach's	
Alpha	N of Items
,826	30

## G. Teknik Analisis Data

Analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah menggunakan deskriptif kuantitatif. Hasil dari pertanyaan yang tertera pada angket atau kuesioner dinyatakan dalam persentase. Tujuan dari analisis statistika deskriptif kuantitatif adalah untuk memberikan gambaran yang jelas dan terperinci tentang data yang telah dikumpulkan, sehingga dapat memudahkan interpretasi

dan pengambilan keputusan yang didasarkan pada data yang ada (aziza et. al., 2023: p.165).

Adapun teknik penghitungannya untuk masing-masing butir dalam angket dinyatakan menggunakan persentase. Widoyoko (2020, p. 238) menyatakan bahwa untuk menentukan skor dengan menggunakan Penilaian Acuan Norma (PAN). Teknik analisis data dapat dituangkan dalam bentuk persentase dengan rumus sebagai berikut (Sudijono, 2015: p. 40):

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

Keterangan:

P : Persentase

*f* : Frekuensi yang sedang dicari

*n* : Jumlah data responden

## **BAB IV**

### **HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

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

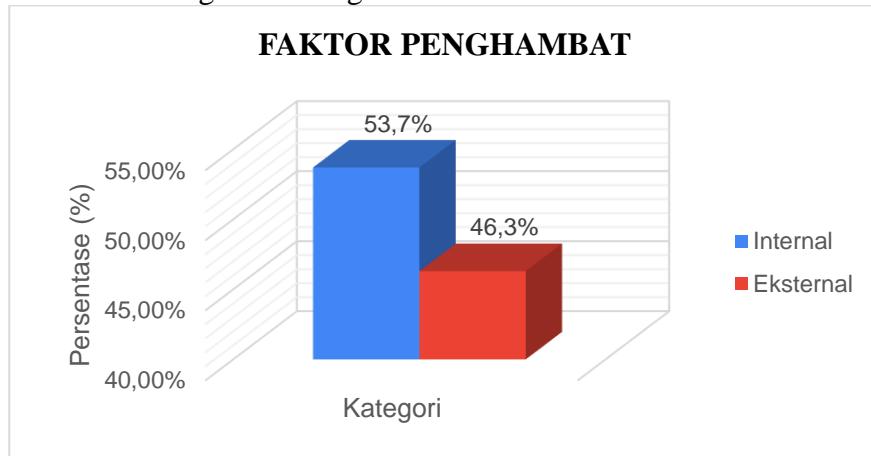
Hasil penelitian mengenai faktor penghambat belajar senam lantai materi guling depan peserta didik kelas VII SMP Negeri 4 Yogyakarta, dapat di definisikan bahwa faktor yang menghambat terdiri dari faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal terdiri dari dua indikator yaitu indikator fisik dan psikologis. Kemudian faktor eksternal terdiri dari indikator guru, sarana dan prasarana, serta lingkungan sekolah. Dalam penelitian ini menggunakan 24 butir pernyataan. Hasil kuesioner dilakukan penskoran dengan skor 1-4. Dari total 160 responden diperoleh hasil total skor keseluruhan adalah 11242. Total skor dari faktor internal adalah 6036 dengan persentase 53,7% dan total skor dari faktor eksternal adalah 5206 dengan persentase 46,3%. Apabila seluruh persentase tiap indikator digabung maka total persentase yang diperoleh adalah 100%. Hasil deskriptif statistik data penelitian disajikan sebagai berikut :

Tabel 8. Deskriptif Statistik Faktor Internal dan Faktor Eksternal

<b>Faktor</b>	<b>Frekuensi (f)</b>	<b>Persentase (%)</b>
Internal	6036	53,7%
Eksternal	5206	46,3%
<b>Jumlah</b>	<b>11242</b>	<b>100%</b>

Apabila ditampilkan dalam bentuk diagram batang faktor penghambat belajar senam lantai materi guling depan peserta didik kelas VII di SMP Negeri 4 Yogyakarta berdasarkan faktor internal dan eksternal adalah sebagai berikut:

Gambar 3. Diagram Batang Faktor Internal dan Faktor Eksternal



Berdasarkan hasil analisis yang tersaji dalam tabel dan diagram batang diatas dapat diketahui bahwa faktor penghambat belajar senam lantai materi guling depan peserta didik kelas VII SMP Negeri 4 Yogyakarta berdasarkan faktor internal dan eksternal adalah terdapat pada faktor internal dengan hasil yang diperoleh 53,7%.

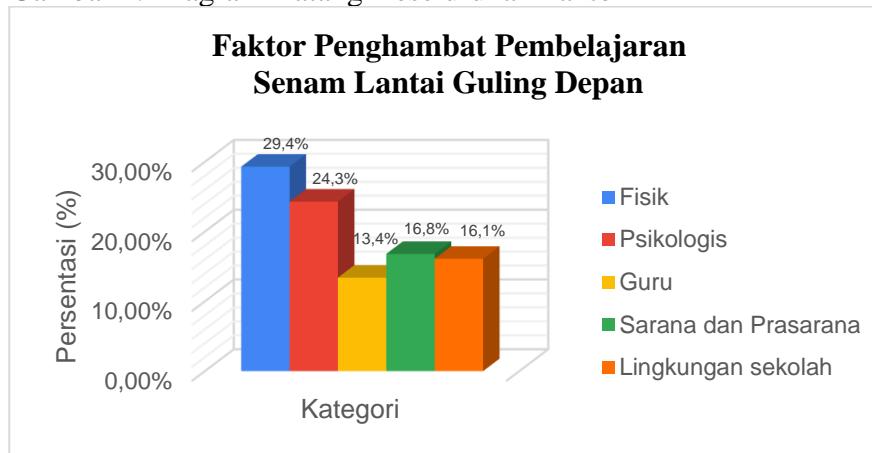
Apabila di analisis setiap indikator secara keseluruhan pada semua faktor dengan skor total 11242, diperoleh hasil data total skor dari indikator fisik adalah 3300 dengan hasil persentase 29,4%, sedangkan dalam indikator psikologis total skor yang diperoleh 2736 dengan hasil persentase 24,3%, untuk indikator guru total skor yang diperoleh adalah 1507 dengan hasil persentase 13,4%, indikator sarana dan prasarana total skor yang di dapat 1887 dengan hasil persentase 16,8%, dan indikator lingkungan sekolah memiliki total skor 1812 dengan hasil persentase 16,1%. Jika keseluruhan persentase yang didapat pada setiap indikator dijumlah maka akan memperoleh hasil total presentase sebesar 100%. Hasil deskriptif statistik data penelitian data disajikan sebagai berikut :

Tabel 9. Deskriptif Statistik Keseluruhan Faktor

Faktor	Indikator	Frekuensi (f)	Percentase (%)
Internal	Fisik	3300	29,4%
	Psikologis	2736	24,3%
Eksternal	Guru	1507	13,4%
	Sarana dan Prasarana	1887	16,8%
	Lingkungan sekolah	1812	16,1%
<b>Jumlah</b>		<b>11242</b>	<b>100%</b>

Apabila ditampilkan dalam bentuk diagram batang faktor penghambat belajar senam lantai materi guling depan peserta didik kelas VII di SMP Negeri 4 Yogyakarta berdasarkan faktor internal dan eksternal adalah sebagai berikut:

Gambar 4. Diagram Batang Keseluruhan Faktor



Berdasarkan hasil analisis yang tersaji dalam tabel dan diagram batang diatas dapat diketahui bahwa faktor yang menjadi penghambat dalam belajar senam lantai materi guling depan peserta didik kelas VII SMP Negeri 4 Yogyakarta adalah terdapat pada faktor internal tepatnya dalam indikator fisik dengan hasil yang diperoleh adalah 29,4%.

Beberapa indikator yang digunakan dalam identifikasi faktor penghambat belajar senam lantai materi guling depan peserta didik kelas VII

di SMP Negeri 4 Yogyakarta dengan didasarkan pada faktor yang mempengaruhinya dapat dipaparkan sebagai berikut:

### **1. Faktor Internal**

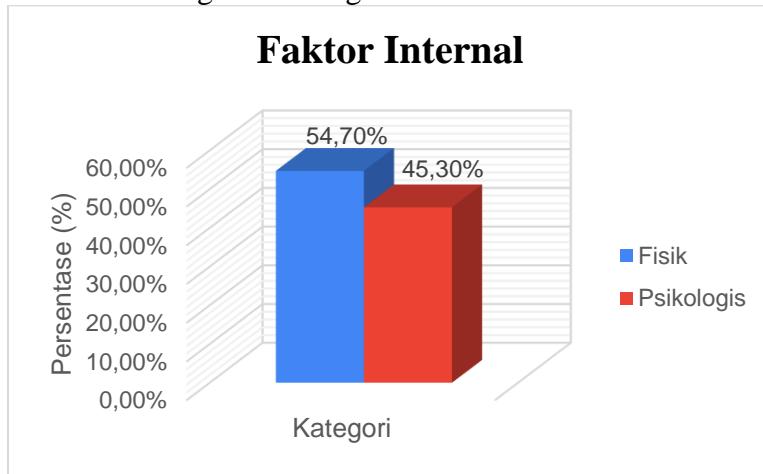
Faktor internal ini bersumber dari hasil angket yang telah divalidasi, dengan jumlah 13 butir pernyataan mengenai faktor internal. Pada indikator fisik terdapat 7 pernyataan dan indikator psikologis terdapat 6 pernyataan. Hasil deskriptif statistik dari data skor indikator fisik dan psikologis adalah 6036. Dengan rincian hasil penelitian yaitu pada indikator fisik memperoleh skor 3300 dengan persentase 54,7% dan pada indikator psikologis memperoleh skor 2736 dengan persentase 45,3%. Seluruh persentase dari kedua indikator tersebut digabungkan maka akan memperoleh persentase sebesar 100%. Hasil analisis statistik data penelitian pada faktor internal dapat disajikan dalam tabel dibawah ini:

Tabel 10. Deskriptif Statistik Faktor Internal

<b>Indikator</b>	<b>Frekuensi (f)</b>	<b>Persentase (%)</b>
Fisik	3300	54,7%
Psikologis	2736	45,3%
<b>Jumlah</b>	<b>6036</b>	<b>100%</b>

Apabila ditampilkan dalam bentuk diagram batang faktor penghambat belajar senam lantai materi guling depan peserta didik kelas VII di SMP Negeri 4 Yogyakarta berdasarkan faktor internal disajikan sebagai berikut :

Gambar 5. Diagram Batang Faktor Internal



Berdasarkan hasil analisa yang tersaji dalam tabel dan diagram batang diatas dapat diketahui bahwa faktor penghambat dalam belajar senam lantai materi guling depan peserta didik kelas VII di SMP Negeri 4 Yogyakarta berdasarkan faktor internal adalah terdapat pada indikator fisik dengan hasil yang diperoleh sebesar 54,7%.

## 2. Faktor Eksternal

Faktor eksternal ini bersumber dari hasil angket yang telah divalidasi, dengan jumlah 11 butir pernyataan yang terdiri dari 3 pernyataan untuk indikator guru, 4 pernyataan dalam indikator sarana dan prasarana, serta 4 indikator dalam lingkungan sekolah. Hasil deskriptif statistik dari data skor indikator fisik, sarana dan prasarana, serta lingkungan sekolah adalah 5206. Dengan rincian hasil penelitian yaitu pada indikator guru memperoleh skor sebanyak 1507 dengan persentase 29%, indikator sarana dan prasarana memperoleh skor 1887 dengan persentase 36,2%, serta lingkungan sekolah memperoleh skor 1812

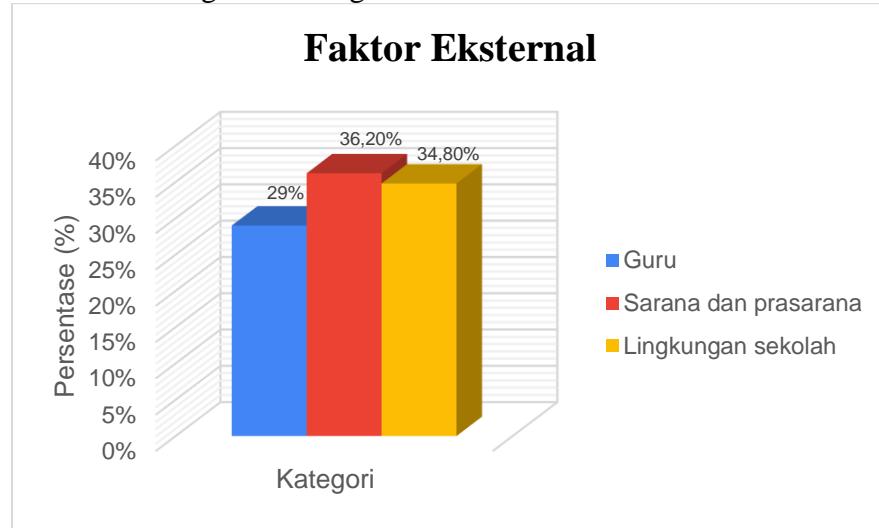
dengan persentase 34,8%. Hasil persentase apabila di total maka akan memiliki nilai 100%.

Tabel 11. Deskriptif Statistik Faktor Eksternal

<b>Eksternal</b>	<b>Frekuensi (f)</b>	<b>Percentase (%)</b>
Guru	1507	29%
Sarana dan prasarana	1887	36,2%
Lingkungan sekolah	1812	34,8%
<b>Jumlah</b>	<b>5206</b>	<b>100%</b>

Apabila ditampilkan dalam bentuk diagram batang faktor penghambat belajar senam lantai materi guling depan peserta didik kelas VII di SMP Negeri 4 Yogyakarta berdasarkan faktor eksternal disajikan dalam tabel adalah sebagai berikut:

Gambar 6. Diagram Batang Faktor Eksternal



Berdasarkan hasil analisa yang tersaji dalam tabel dan diagram batang diatas dapat diketahui bahwa faktor penghambat pembelajaran senam lantai materi guling depan peserta didik kelas VII di SMP Negeri 4 Yogyakarta berdasarkan faktor eksternal adalah terdapat pada indikator sarana dan prasarana dengan hasil yang diperoleh sebesar 54,7%.

## **B. Pembahasan**

Pembelajaran senam lantai materi guling depan merupakan materi yang kurang diminati peserta didik, hal tersebut dikarenakan materi ini dianggap sulit untuk dilakukan. Dalam belajar senam lantai materi guling depan ini bukan hanya kekuatan dan kelentukan tubuh saja yang diperlukan tetapi psikologis, sarana dan prasarana juga diperlukan dalam pelaksanaan pembelajaran ini. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui faktor yang menjadi penghambat belajar senam lantai materi senam materi guling depan peserta didik kelas VII di SMP Negeri 4 Yogyakarta. Beberapa faktor yang menjadi penghambat dalam belajar senam lantai materi guling depan peserta didik kelas VII di SMP Negeri 4 Yogyakarta ini yaitu berasal dari faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal merupakan faktor yang muncul dari dalam diri peserta didik yang terdiri dari dua indikator yaitu fisik dan psikologis. Sementara faktor eksternal merupakan faktor yang muncul dari luar diri peserta didik yang terdiri dari tiga indikator yaitu guru, sarana dan prasarana, serta lingkungan sekolah. Beberapa indikator tersebut memiliki pengaruh yang besar dalam mengetahui tingkat faktor penghambat dalam pembelajaran senam lantai materi guling depan peserta didik kelas VII di SMP Negeri 4 Yogyakarta.

Berdasarkan hasil penelitian secara keseluruhan dengan mengidentifikasi masing-masing faktor diperoleh hasil pada indikator fisik 29,4%, indikator psikologis 24,3%, indikator guru 13,4%, indikator sarana dan prasarana 16,8%, indikator lingkungan sekolah 16,1%. Dari hasil tersebut

diketahui bahwa pada faktor internal yang menjadi penghambat paling besar itu terdapat pada indikator fisik dengan jumlah persentase yang diperoleh adalah 29,4%, Hal ini menunjukkan bahwa terdapat peserta didik yang cenderung belum bisa mempraktikkan gerakan guling depan karena kondisi dan keadaan pada setiap peserta didik itu berbeda-beda. Kemudian pada faktor eksternal yang menjadi penghambat paling besar adalah pada indikator sarana dan prasarana dengan hasil data yang diperoleh 16,8%. Sehingga apabila secara keseluruhan terlihat bahwa faktor yang paling menjadi penghambat belajar Senam Lantai Materi Guling Depan Kelas VII SMP Negeri 4 Yogyakarta adalah Faktor fisik, karena data yang diperoleh lebih unggul dari perolehan indikator lain yaitu mencapai 29,4%. Beberapa faktor tersebut dapat diidentifikasi sebagai berikut:

Hasil data pada indikator fisik yang diperoleh adalah 29,4%. Hal ini dikarenakan dalam indikator fisik peserta didik merasa bahwa kurang memiliki kekuatan, kelentukan, dan keseimbangan serta beberapa peserta didik juga memiliki berat yang berlebihan, sehingga beberapa hal tersebut menyebabkan peserta didik merasa susah dan belum mampu melakukan pembelajaran senam lantai materi guling depan. Selain itu juga masih banyak peserta didik yang mengeluh karena pusing dan merasa badannya sakit setelah melakukan guling depan. Hal ini terjadi karena kesalahan dalam proses melakukan kegiatan baik itu pada saat posisi awal, saat melakukan, ataupun di posisi akhir. Kesiapan kondisi fisik sangat diperlukan untuk menunjang kesiapan individu dalam memaksimalkan proses belajar. Kesiapan fisik ini terbebas dari kondisi sakit

karena akan mempengaruhi respon dalam proses pembelajaran (Dhera et al., 2024, p.2). Sehingga kondisi fisik awal suatu kegiatan belajar akan membuat peserta didik siap untuk melakukan kegiatan belajar guling depan sehingga tujuan dari pembelajaran dapat tercapai.

Kemudian dalam indikator psikologis, memperoleh besaran hasil persentase 24,3 %. Hal ini dikarenakan peserta didik masih merasa takut, tidak percaya diri, merasa malu karena dilihat oleh teman-temannya dan merasa tidak semangat dalam mengikuti pembelajaran, karena menganggap bahwa pembelajaran senam lantai materi guling belakang itu kurang menarik dan sulit dilakukan. Tingkat rasa percaya diri siswa sangat berpengaruh pada saat proses mereka dalam pembelajaran dan berprestasi. Dalam aktivitas olahraga, siswa belum memaksimalkan setiap gerakan. Banyak siswa yang kurang percaya diri atau optimis saat melakukan gerakan yang menyebabkan kurangnya hasil yang optimal (Susani et al., 2023, p. 465). Selain itu kurang minat dan antusias dari peserta didik juga menjadi faktor utama, hal tersebut berakibat peserta didik tidak bersungguh-sungguh dalam melakukan guling depan. Guru harus membantu peserta didik membangun psikis peserta didik agar belajar yang dilakukan dapat dicapai dengan maksimal. Guru harus tetap bersikap positif ketika peserta didik kurang antusias, tidak mendengarkan, dan ketika melakukan kesalahan yang sama. Guru harus selalu memberikan umpan balik yang positif sehingga permasalahan psikologis dapat diminimalisir (Hanaris 2023, p. 2)

Pada indikator guru memperoleh hasil sebesar 13,4%. Hal ini berkaitan dengan metode pembelajaran yang digunakan, terlihat peserta didik dapat menangkap penjelasan dari guru, tetapi belum bisa mempraktekan dengan benar karena guru dalam menjelaskan belum menggunakan media gambar atau video. Hal ini juga yang menyebabkan peserta didik kadang merasa bosan dalam mengikuti pembelajaran. Guru dapat menerapkan pembelajaran berbasis *Technological Pedagogical Content Knowledge (TPACK)*. Pengembangan baru ini merupakan gabungan dari materi ajar atau pedagogi (*PCK*) dengan teknologi sehingga menjadi *TPACK* yaitu sebuah teknologi, pedagogi, dan content materi. *TPACK* merupakan sebuah kerangka kerja pembelajaran yang menggunakan penerapan gabungan dari sistem pendidikan yang mengedepankan teknologi dan aplikasi tertentu dalam konteks sebuah pembelajaran (Janah, 2022, p. 349). Dalam konsep ini guru dapat memadukan pembelajaran dengan program animasi, simulasi hingga video pembelajaran sebagai media dan sumber belajar. Kreatifitas guru dalam melaksanakan tugas dapat memacu kemampuan untuk menghasilkan, merespon, mewujudkan ide, dan menanggapi berbagai permasalahan pendidikan yang muncul serta keberadaan guru yang kreatif dapat membantu tercapainya tujuan pembelajaran dengan baik. Sehingga hingga perlu adanya inovasi lagi agar peserta didik tertarik dan dengan mudah memahami gerakan dalam proses pembelajaran guling depan (Sunarti, 2021, pp. 158-159).

Selanjutnya pada indikator sarana dan prasarana hasil yang diperoleh adalah 16,8%. Ketersediaan sarana dan prasarana di sekolah itu sangat penting

karena akan sangat membantu mendukung berjalananya proses pembelajaran di sekolah. Hal ini terlihat bahwa saat pembelajaran senam lantai masih dilakukan di depan pintu masuk lobi sekolah, yang mana itu juga merupakan tempat akses jalan dan tempat untuk berlalu lalang. Sebelah kanan dan kiri tempat untuk pembelajaran adalah tempat parkir motor. Sehingga beberapa hal tersebut menyebabkan kurang kondusif dan pastinya pembelajaran akan terganggu. Selain itu sekolah juga belum memiliki *hall* yang digunakan untuk kegiatan pembelajaran senam. Matras yang digunakan dalam pembelajaran senam lantai hanya ada dua dengan keadaan yang sudah tipis. Terpenuhinya sarana dan prasarana yang memadai dapat mendukung menciptakan pembelajaran yang kondusif dan dapat mendorong peserta didik untuk membangun semangat mengikuti pembelajaran. Dalam meningkatkan kualitas pendidikan jasmani dapat ditempuh melalui pembelajaran yang tepat, salah satunya dengan adanya sarana dan prasarana yang lengkap dan baik sehingga dapat mendukung dan memperlancar keterlaksanaan pembelajaran penjas (Saryono, 2008, p. 32). Sehingga apabila peserta didik dalam melakuakn kegiatan belajar di dukung dengan alat dan fasilitas yang lengkap akan memberikan gairah belajar pada siswa.

Kemudian pada indikator lingkungan sekolah memperoleh hasil sebesar 16,1%. Saat proses belajar senam lantai guling depan berlangsung situasi lingkungan sekolah terlalu ramai dan kurang kondusif, hal tersebut dapat mengakibatkan peserta didik merasa terganggu dan menjadi hilang konsentrasi. Keadaan lingkungan sekolahnya pun bersebelahan langsung

dengan jalan raya, ketersediaan pohon-pohon yang rindang juga memberikan kenyamanan ketika cuaca sedang panas terik. Apabila lingkungan yang memadai memiliki lingkungan sekitar yang bersih, nyaman, dan aman, maka peserta didik akan merasa nyaman dalam proses belajar senam lantai materi guling depan. Dalam proses mencapai tujuan pembelajaran kenyamanan dalam dalam proses pembelajaran itu sangat diperlukan. Dengan suasana pembelajaran yang kondusif jauh dari keramaian peserta didik dapat memiliki fokus yang lama serta dapat membantu dalam mencapai potensi terbaik mereka (Azmi Agustina et al., 2024, p. 909)

### **C. Keterbatasan Penelitian**

Penelitian ini sudah berusaha keras segala kebutuhan yang dipersyaratkan, bukan berarti penelitian ini tanpa keterbatasan dan kekurangan. Beberapa keterbatasan dan kekurangan diantaranya:

1. Keterbatasan waktu penelitian menyebabkan konsentrasi peserta didik terganggu sehingga menunjang sulitnya peserta didik dalam memahami soal tes.
2. Peneliti tidak dapat mengetahui serta mengendalikan tingkat kesungguhan responden dalam pengisian data kuesioner penelitian. Peneliti telah berusaha meminimalisir kesalahan terutama dalam memberikan gambaran mengenai maksud dan tujuan penelitian ini.
3. Pengumpulan data yang dilakukan dalam penelitian ini hanya berdasarkan hasil tanggapan kuesioner, maka terdapat unsur-unsur yang kurang obyektif dalam tanggapan kuesioner.

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

### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan di atas, dapat disimpulkan bahwa secara keseluruhan terdapat faktor yang menghambat pembelajaran senam lantai materi guling depan peserta didik kelas VII SMP Negeri 4 Yogyakarta. Faktor yang menjadi penghambat dalam pembelajaran senam lantai materi guling depan adalah faktor internal yang terdiri dari fisik dengan hasil persentase 29,4%, dan psikologis dengan hasil persentase 24,3%, sedangkan pada faktor eksternal terdapat guru dengan hasil persentase 13,4%, sarana dan prasarana dengan persentase 16,8%, serta lingkungan sekolah dengan persentase 16,1%.

### **B. Implikasi**

Berdasarkan kesimpulan diatas, penelitian ini memiliki implikasi, yaitu sebagai berikut:

1. Hasil penelitian ini dapat memberikan informasi mengenai faktor penghambat peserta didik kelas VII dalam pembelajaran senam lantai di SMP Negeri 4 Yogyakarta
2. Hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai acuan baik oleh pihak sekolah dan guru untuk meningkatkan proses pembelajaran secara optimal demi tercapainya tujuan pembelajaran yang diinginkan
3. Hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai kajian ilmiah dalam pengembangan ilmu pendidikan jasmani kedepannya.

### **C. Saran**

Berdasarkan hasil kesimpulan penelitian di atas, ada beberapa saran yang dapat disampaikan :

1. Bagi Pihak sekolah

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

2. Bagi Guru

Guru PJOK diharapkan mampu menyampaikan materi secara kreatif, dan inovatif agar siswa lebih termotivasi dalam mengikuti pembelajaran senam lantai.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Hasil penelitian diharapkan dapat menjadi bahan pertimbangan peneliti selanjutnya untuk meneliti faktor lain seperti materi dan proses dalam melakukan guling depan, yang dapat memberikan kontribusi terhadap faktor penghambat pelaksanaan pembelajaran senam lantai guling depan

## DAFTAR PUSTAKA

- Achmad Munib. 2004. Pengantar Ilmu Pendidikan, Semarang: UPT UNNES PRESS
- Ade Suherman. 2011. Pengaruh Budaya Sekolah dan Motivasi Kerja Guru terhadap mutu Pendidikan
- Adi, S. (2018). Bentuk-bentuk Dasar Gerakan Senam. *Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Malang*, 76(57), 5-17. <https://fik.um.ac.id/buku-bentuk-bentuk-dasar-gerakan-senam/>
- Agus Margono (2009). Senam. Surakarta: UNS Press
- Agus, Susworo, D.M. Fitriani. 2008. Pemahaman Peserta Pembekalan Guru Kelas/Agama Dalam Mata Pelajaran Penjas Terhadap Pendidikan Jasmani SD Di Daerah Istimewa Yogyakarta (DIY). *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 3(1), 13
- Amirohfatin, S., Prakoso, B. B., & Utomo, W. P. (2023). Upaya Peningkatan Hasil Belajar Guling Depan dengan menggunakan Kertas dan Permainan “Ninja Warior” sebagai Alat Bantu dalam Proses Pembelajaran. *Bravo’s : Jurnal Program Studi Pendidikan Jasmani Dan Kesehatan*, 11(2), 187. <https://doi.org/10.32682;bravos.v11i2.2975>
- Ana. (2019). Pengaruh Pendidikan Jasmani Terhadap Pembentukan Budi Pekerti. *Journal of Chemical Information and Modeling*, 53(9), 9-13.
- Ansory, K.S.A. (2017). Faktor-Faktor Penghambat Pembelajaran Aktivitas Ritmik Siswa Kelas VII Smp Negeri 5 Sleman Tahun Ajaran 2016/2017. *Skripsi*. Yogyakarta: Universitas Negeri Yogyakarta
- Arikunto., S ( 2006). Prosedur penelitian suatu pendekatan praktik. Jakarta: PT Rineka Cipta
- Aziza, N., Maarif, U., & Latif, H. (2023). *Metodologi Penelitian 1 : Deskriptif Kuantitatif*. July.
- Azmi Agustina, Iu, Guru Madrasah Ibtidaiyah, P., Syarif Hidayatullah, U., & Masyithoh Pendidikan Guru Madrasah Ibtidaiyah, S. (2024). Pengaruh Lingkungan Sekolah Terhadap Prestasi Belajar Siswa Di Sekolah Dasar : Tinjauan Literatur. *Jip*, 2(6), 909.
- Damyati , I, Nursyafiqa., Fitria, M.A., Ridwan, Z., & Sulfian (2022). Senam Indonesia Sehat dalam Meningkatkan Imunitas Tubuh Saat Pandemi Covid-19 di Desa Bulu-bulu: *Jurnal Lepa-lepa Open*, 1(5), 1028. <https://ojs.unm.ac.id/JLLO/index>
- Dewi, R., & Marwan, M. (2019). Pengaruh Faktor Fisiologis, Lingkungan Sekolah, dan Motivasi Belajar Terhadap Hasil Belajar Ekonomi Di SMAN 2 Painan. *Jurnal Ecogen*, 2(4), 65. <https://doi.org/10.24036/jmpe.v2i4.7847>
- Dini Rosdiani. 2014. Perencanaan Pembelajaran dalam Pendidikan Jasmani dan

- Kesehatan. Bandung: Alfabeta. ISBN. 978-602-7825-29-1, 138.
- Dhera, M. M., Ti'a, E., Lawe, Y. U., & Sego, M. I. S. (2024). Analisis Kebutuhan Siswa serta Kesiapan Belajar Siswa Melalui Pendekatan Berdiferensiasi dalam Pembelajaran pada Siswa. *Jurnal Pendidikan Guru Sekolah Dasar*, 1(4), 9. <https://doi.org/10.47134/pgsd.v1i4.827>
- Faizah, S. N. (2020). Hakikat Belajar Dan Pembelajaran. *At-Thullab : Jurnal Pendidikan Guru Madrasah Ibtidaiyah*, 1(2), 179-183. <https://doi.org/10.30736/atl.v1i2.85>
- Hanaris, F. (2023). Peran Guru Dalam Meningkatkan Motivasi Belajar Siswa: Strategi Dan Pendekatan Yang Efektif. *Jurnal Kajian Pendidikan Dan Psikologi*, 1(1), 1–11. <https://doi.org/10.61397/jkpp.v1i1.9>
- Hamalik, Oemar. 1992. Administrasi dan Supervisi Pengembangan Kurikulum. Bandung: CV. Mandar Maju. Imron Ali.
- Herdiyanto, H. (2015). Tingkat Kemampuan Siswa Kelas VII SMP Negeri 1 Purworejo Dalam Melakukan Guling Depan. *Skripsi*. Purwokerto: Universitas Negeri Yogyakarta
- I Gusti, Parwata, A., Putu, N., & Sucita, D. (2020). Pembelajaran Pjok Tingkat Smp Se-Kecamatan Pupuan. 8(3), 129-132. <file:///C:/Users/rival/AppData/Local/Temp/33767- 74043-1-SM-1.pdf>
- Istiqomah, U. Y., Haetami, M., & Purnomo, E. (2019). Peningkatan Pembelajaran Roll Depan Senam Lantai Dengan Metode Variasi Bermain. *Jurnal Pendidikan Dan Olahraga* 8(9), 4. <https://jurnal.untan.ac.id/index.php/jpdbr/article/view/36123%0Ahttps://jurnal.untan.ac.id/index.php/jpdbr/article/viewFile/36123/75676583208>
- Iswanto, A., & Widayati, E. (2021). Pembelajaran pendidikan jasmani yang efektif dan berkualitas. *MAJORA: Majalah Ilmiah Olahraga*, 27(1), 13–17. <https://doi.org/10.21831/majora.v27i1.34259>
- Janah, E. F. (2022). Konsep dan Implementasi TPACK pada Pembelajaran di Sekolah Dasar. *Kalam Cendekia: Jurnal Ilmiah Kependidikan*, 10(2), 348. <https://doi.org/10.20961/jkc.v10i2.65655>
- Juniarto, M., Nurulfa, R., Jasmani, P., & Jakarta, U. N. (2020). Sosialisasi Senam Jantung Dalam Upaya Meningkatkan. 2020, 86-90.
- Kemendikbudristek BSKAP. (2022). Fase Preliminar Fase A a Fase E Fase F Fase G & H. *Kementrian Pendidikan Dan Kebudayaan Riset Dan Teknologi Republik Indonesia*, 53(9), 1–36
- Kurniawan, W. P., & Suharjana, S. (2018). Pengembangan model permainan poloair sebagai pembelajaran pendidikan jasmani bagi siswa sekolah dasar kelas atas. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 14(2), 50-51. <https://doi.org/10.21831/jpji.v14i2.2161>
- Mahendra, A (2001). Pembelajaran Senam Di Sekolah Dasar. Jakrta: Depdiknas,

Dirjen Pendidikan Luar Biasa

- Makki, M. I., & Aflahah. (2019). konsep Dasar Belajar dan Pembelajaran. In *Duta Media Publishing*.
- Maulya, A. (2019). Perkembangan Kognitif pada Peserta Didik SMP (Sekolah Menengah Pertama) Menurut Jean Piaget. *ScienceEdu*, II(2), 86. <https://doi.org/10.19184/se.v2i2.15059>
- Meikahani, R., Sukoco, P., Mulyaningsih, F., & Iswanto, A. (2021). Hambatan dalam pembelajaran senam di Sekolah Dasar. *MAJORA: Majalah Ilmiah Olahraga*, 27(1), 18–21. <https://doi.org/10.21831/majora.v27i1.39288>
- Muhajir.(2016). Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan kesehatan. Jakarta: Kemdikbud
- Muhajir.(2017). Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan kesehatan. Jakarta: Kemdikbud
- Muhammad, M. (2017). Pengaruh Motivasi Dalam Pembelajaran. *Lantanida Journal*, 4(2), 1 <https://doi.org/10.22373/lj.v4i2.1881>
- Muljono, P. (2019). Penyusunan dan Pengembangan Instrumen Penelitian. *Lokakarya Peningkatan Suasana Akademik Jurusan Ekonomi*, 1–27.
- Mulyaningsih, F. (2009). Inovasi model pembelajaran pendidikan jasmani untuk Penelitian Tindakan Kelas (PTK). *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, (6)1, 53-54
- Mustafa, P. S., & Dwiyogo, W. D. (2020). Kurikulum Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan di Indonesia Abad 21. *JARTIKA Jurnal Riset Teknologi Dan Inovasi Pendidikan*, 3(2), 423. <https://doi.org/10.36765/jartika.v3i2.268>
- Mustafa, P. S. (2022). Peran Pendidikan Jasmani untuk Mewujudkan Tujuan Pendidikan Nasional. *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan*, 8(9), 71-77. <https://doi.org/10.5281/zenodo.6629984>
- Nashukah, F., & Darmawanti, I. (2013). Perbedaan Kematangan Emosi Remaja Ditinjau dari Struktur Keluarga. *Jurnal Psikologi Teori & Terapan*, 3(2), 1-2.
- Nasution, S. (2017). Variabel penelitian. *Raudhah*, 05(02), 1. <http://jurnaltarbiyah.uinsu.ac.id/index.php/raudhah/article/view/182>
- Nasution, HF (2016). Instrumen Penelitian Dan Urgensinya Dalam Penelitian Kuantitatif 3(4), 64. <https://doi.org/10.24952/Masharif.V4I1.721>
- Parni. (2017). Faktor Internal Dan Eksternal Pembelajaran. *Jurnal Tarbiya Islamica*, 5(1), 17-20.
- Prasetya B, A.(2016). Pengembangan Media Alat Bantu Kayang Pembelajaran Senam Lantai. *Journal of Physical Education, Sport, Health and Recreation* 5 (3), 115-116. <http://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/peshr>
- Prasetyo, A. (2017). Hambatan Siswa Kelas VII Belajar Senam Lantai Guling Depan Dalam Pembelajaran Penjasorkes Di SMP Muhammadiyah 2 Depok Tahun Ajaran 2016/2017. *Skripsi*. Yogyakarta: Universitas Negeri Yogyakarta

- Rais, MR (2022). Kepercayaan Diri (Self Confidence) Dan Perkembangannya Pada Remaja. *AL-IRSYAD*, 12(1)40. <https://doi.org/10.30829/al-irsyad.v12i1.11935>
- Ramdanet, C., & Zulbahri, Z. (2024). Analisis Pembelajaran Senam Lantai Roll Depan Dalam Mata Pelajaran Pjok Di Sman 1 Lubuk Basung. *Jurnal JPDO*, 7(12), 2774-2778. <https://doi.org/10.24036/JPDO.7.12.2024.104>
- Rizkyta, D. P., & Fardana, N. A. (2017). Hubungan antara Persepsi Keterlibatan Ayah dalam Pengasuhan dan Kematangan Emosi pada Remaja. *Jurnal Psikologi Pendidikan Dan Perkembangan*, 6(2), 2-5. <https://journal.unair.ac.id/download-fullpapers-jppp4092b87582full.pdf>
- Roji. (2004). Pendidikan Jasmani Untuk SMP Kelas VII. Jakarta : Erlangga.
- Ruslan, R., & Huda, M. S. (2019). Penerapan Metode Bermain Dalam Meningkatkan Hasil Belajar Guling Depan (Forward Roll). *Halaman Olahraga Nusantara (Jurnal Ilmu Keolahragaan)*, 2(1), 11. <https://doi.org/10.31851/hon.v2i1.2461>
- Salahuddin, M. (2020). Korelasi Antara Kekuatan Otot Lengan Dan Kelentukan Togok Terhadap Kemampuan Guling Depan Pada Mahasiswa Penjaskesrek Unismuh Luwuk Banggai. *Jurnal Pendidikan Glasser*, 4(1), 1-2. <https://doi.org/10.32529/glasser.v4i1.395>
- Sanaky, M. M. (2021). Analisis Faktor-Faktor Keterlambatan Pada Proyek Pembangunan Gedung Asrama Man 1 Tulehu Maluku Tengah. *Jurnal Simetrik*, 11(1), 433-434. <https://doi.org/10.31959/js.v11i1.615>
- Sanjaya, Wina. 2013. Strategi Pembelajaran Berorientasi Standar Proses Pendidikan. Jakarta: Kencana
- Samsudin, (2020). Faktor-Faktor yang Memengaruhi Belajar. *Eduprof: Islamic Education Journal*, 2(2), 162–186. <https://doi.org/10.47453/eduprof.v2i2.38>
- Saputri, V. V. I. (2014). Survei Sarana dan Prasarana Olahraga Penunjang Proses Pembelajaran Penjasorkes dan Pemanfaatannya di Sekolah Luar Biasa Kabupaten Temanggung Tahun 2013. *Active - Journal of Physical Education, Sport, Health and Recreation*, 3(11), 1402–1407. <https://doi.org/10.15294/active.v3i11.4273>
- Sari, Y, Pujianto, D, Insanisty, B. (2018). Pengaruh Metode Bermain Terhadap Hasil Belajar Senam Lantai Roll Belakang Pada Siswa Kelas VIII Smp Negeri 4 Bengkulu. *Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani*. 2(1). 76
- Saryono. (2008). Prinsip Dan Aplikasi Dalam Modifikasi Sarana Dan Prasarana Penjas. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 5(1), 32–39.
- Soetardji, T. I., & Dwikusworo, E. P. (2013). Potensi Bakat Olahraga Siswa Sekolah Dasar Negeri 01 Kerangdowo Kecamatan Weleri Kabupaten Kendal. *JSSF (Journal of Sport Science and Fitness)*, 2(2),346.
- Sudijono A. (2015). Pengantar Statistik Pendidikan. Jakarta: Rajawali Pers
- Sudjana, Nana. (2010). Penelitian Hasil Proses Belajar Mengajar. Bandung: PT.

Remaja Rosdakarya

- Sugiyono. (2017). Metode Penelitian Pendidikan Kuantitatif Kualitatif Dan R&D. Bandung: Alfabeta
- Sunarti, S. (2021). Metode Mengajar Kreatif Dalam Menciptakan Pembelajaran Yang Menyenangkan. *Jurnal Perspektif*, 13(2), 158-159. <https://doi.org/10.53746/perspektif.v13i2.16>
- Sukiwa, T. (2023). Menentukan Populasi dan Sampling. In *Metode Penelitian: Dasar Praktik dan Penerapan Berbasis ICT*.
- Susani, D., Ma'mun, A., & Carsiwan, C. (2023). Meningkatkan Rasa Percaya Diri Siswa Melalui Aktivitas Pendidikan Jasmani (Sytematic Literature Riview): Meningkatkan Rasa Percaya Diri Siswa Melalui Aktivitas Pendidikan Jasmani (Sytematic Literature Riview). *JOKER (Jurnal Ilmu Keolahragaan)*, 4(3), 465.
- Suyedi, S. S., & Idrus, Y. (2019). Hambatan-Hambatan Belajar Yang Mempengaruhi Hasil Belajar Mahasiswa Dalam Pembelajaran Mata Kuliah Dasar Desain Jurusan Ikk Fpp Unp. *Gorga : Jurnal Seni Rupa*, 8(1), 121-123. <https://doi.org/10.24114/gr.v8i1.12878>
- Trinuryono, S., Ponorogo, U. M., & Perikanan, J. (n.d.). Siswa Dengan Model Blended Learning Di Masa.
- Wardika, I. N. (2019). Penerapan Permainan Tradisional untuk mengatasi kejemuhan Belajar PJOK. *Journal of Education Action Research*, 3(3), 231. <https://doi.org/10.23887/jear.v3i3.1737>
- Widoyoko, Eko Putro. (2020). Teknik Penyusunan Instrumen Penelitian. Yogyakarta: Pustaka Belajar
- Yuliandra, R., Fahrizqi, E. B., & Mahfud, I. (2020). Peningkatan gerak dasar guling belakang bagi siswa Sekolah Dasar. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 16(2), 205. <https://doi.org/10.21831/jpji.v16i2.34110>
- Yusup, F. (2018). Uji Validitas Dan Reliabilitas Instrumen Penelitian Kuantitatif. *Jurnal Tarbiyah: Jurnal Ilmiah Kependidikan*, 7(1), 17–23. <https://doi.org/10.21831/jorpres.v13i1.12884>

# **LAMPIRAN**

## Lampiran 1. Surat Pembimbing Proposal



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

Nomor : 051.c/POR/VII/2024

6 Agustus 2024

Lamp. : 1 bendel

Hal : Pembimbing Proposal TAS

Yth. Dr. Farida Mulyaningsih, M.Kes.  
Departemen POR FIK Universitas Negeri Yogyakarta

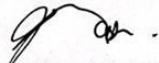
Diberitahukan dengan hormat, bahwa dalam rangka membantu mahasiswa dalam menyusun TAS untuk persyaratan ujian TAS, dimohon kesediaan Bapak/Ibu untuk menjadi pembimbing penulisan TAS saudara :

Nama : Meynanda Indriarti  
NIM : 21601241013  
Judul Skripsi : MINAT PESERTA DIDIK DALAM PEMBELAJARAN MATERI SENAM LANTAI KELAS X DI SMA NEGERI 1 SELOMERTO KABUPATEN WONOSOBO

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

Atas perhatian dan kesediaan Bapak/Ibu disampaikan terima kasih.

Ketua Departemen POR,

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

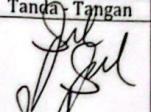
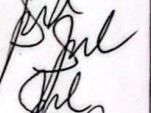
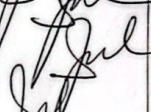
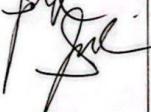
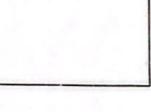
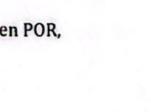
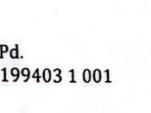
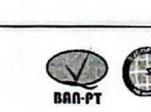
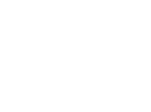


Dipindai dengan CamScanner

## Lampiran 2. Kartu Bimbingan Tugas Akhir Skripsi (TAS)

### KARTU BIMBINGAN TUGAS AKHIR SKRIPSI

Nama Mahasiswa : Meynanda Indriarti  
 NIM : 21601241013  
 Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi  
 Pembimbing : Dr. Farida Mulyaningsih, M.Kes

No.	Tanggal	Pembahasan	Tanda Tangan
1.	7/8 - 2024	Konfirmasi Permasalahan	
2.	27/8 - 2024	Bab I	
3.	30/8 - 2024	Bab I ke Bab V	
4.	5/9 - 2024	Bab VI	
5.	19/9 - 2024	Bab VII	
6.	25/9 - 2024	Bab VIII	
7.	25/9 - 2024	Instrumen	
8.	4 - 10 - 2024	Ambil data	
9.	15 - 10 - 2024	Bab IV	
10.	17 - 10 - 2024	Bab IV & V	
11.	22 - 10 - 2024	Kesimpulan, maju ujian	

Ketua Departemen POR,

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



### Lampiran 3. Surat Izin Observasi ke SMP Negeri 4 Yogyakarta



KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN,  
RISET, DAN TEKNOLOGI  
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN DAN KESEHATAN  
Alamat : Jalan Colombo Nomor 1 Yogyakarta 55281  
Telepon (0274) 586168, ext. 560, 557, 0274-550826, Fax 0274-513092  
Laman: fik.uny.ac.id E-mail: humas\_fik@uny.ac.id

Nomor : B/53/UN34.16/DL.16/2024

19 Agustus 2024

Lampiran : -

Hal : Permohonan Izin Observasi

Yth . Kepala SMP Negeri 4 Yogyakarta

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

Nama	:	Meynanda Indriarti
NIM	:	21601241013
Fakultas	:	Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan
Program Studi	:	Pendidikan Jasmani, Kesehatan, Dan Rekreasi - S1
Waktu Pelaksanaan Observasi	:	Senin - Jumat, 19 - 23 Agustus 2024
Judul / Keperluan	:	Observasi Kegiatan Pembelajaran Penjasorkes

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

Atas izin dan bantuannya diucapkan terima kasih.



Tembusan :  
1. Kepala Layanan Administrasi Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan; Hedi Ardiyanto Hermawan, S.Pd., M.Or.  
2. Mahasiswa yang bersangkutan. NIP. 19770218 200801 1 002

## Lampiran 4. Surat Permohonan *Expert Judgement*

Hal : Permohonan *Expert Judgement*  
Lampiran : I Bendel Angket

Kepada  
Yth. Bapak Dr. Ari Iswanto, M.Or  
Di tempat

Dengan hormat,  
Sehubungan dengan pelaksanaan Tugas Akhir Skripsi (TAS), saya Mahasiswa dari  
Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan, Universitas Negeri Yogyakarta :  
Nama : Meynanda Indriarti  
NIM : 21601241013  
Prodi : Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi  
Bermaksud mengajukan permohonan *Expert Judgement* untuk keperluan Penelitian  
Tugas Akhir Skripsi (TAS) yang berjudul “Faktor Penghambat Pembelajaran Senam Lantai  
Materi Guling Depan Peserta Didik Kelas VII di SMP Negeri 4 Yogyakarta”  
Demikian surat permohonan ini dibuat agar dapat dipergunakan sebagaimana mestinya,  
Atas perhatian dan bantuan yang diberikan, saya ucapkan terimakasih.

Yogyakarta, 26 September 2024

Mengetahui,  
Dosen Pembimbing

  
Dr. Farida Mulyaningsih, M. Kes  
NIP. 196307141988122001

Mahasiswa

  
Meynanda Indriarti  
NIM. 21601241013

## Lampiran 5. Surat Pernyataan Validitas Instrumen *Expert Judgement*

### SURAT PERNYATAAN VALIDASI INSTRUMEN PENELITIAN TUGAS AKHIR

Yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Dr. Ari Iswanto, M.Or

NIP : 198401272019031003

Jurusan : Pendidikan Olahraga

Menyatakan bahwa instrumen penelitian TAS atas nama mahasiswa :

Nama : Meynanda Indriarti

NIM : 21601241013

Program Studi : Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi

Judul TAS : Faktor Penghambat Pembelajaran Senam Lantai Materi Guling Depan Peserta Didik Kelas VII di SMP Negeri 4 Yogyakarta

Setelah dilakukan kajian atas instrumen penelitian TAS tersebut dapat dinyatakan :

- Layak digunakan untuk penelitian
- Layak digunakan untuk revisi
- Tidak layak digunakan untuk penelitian yang bersangkutan

Dengan catatan dan saran/perbaikan sebagaimana terlampir

Demikian agar dapat digunakan sebagaimana mestinya.

Yogyakarta, 27 September 2024

Validator,



Dr. Ari Iswanto, M.Or

NIP. 198401272019031003

#### Catatan :

- Diberi tanda √

## Lampiran 6. Hasil Validitas *Expert Judgement*

Nama Mahasiswa : Meynanda Indriarti  
NIM : 21601241013  
Judul TAS : Faktor Penghambat Pembelajaran Senam Lantai Materi Guling Depan  
Peserta Didik Kelas VII di SMP Negeri 4 Yogyakarta

No	Variabel	Saran/Tanggapan
1.	Fitrik	Poin 1 lebih spesifik kekuatan otot apa saja
2.	Psikologis	Poin 10 kalimat lebih disederhanakan lagi
3.	Lingkungan sekolah	Poin 27 dikaitkan lagi dengan kondisi sekolah
	Komentar umum/Lain-lain :	<ul style="list-style-type: none"><li>- Saat pelaksanaan penelitian, peserta didik dipastikan mengerjakan dengan sungguh-sungguh</li><li>- Apabila terdapat peserta didik yang merasa kesulitan, dapat diberikan pendampingan</li></ul>

Yogyakarta, 27 September 2024

Validator,



Dr. Ari Iswanto, M.Or  
NIP. 198401272019031003

## Lampiran 7. Surat Permohonan izin Uji Instrumen SMP Negeri 4 Yogyakarta



**KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN,  
RISET, DAN TEKNOLOGI**  
**UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA**  
**FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN DAN KESEHATAN**  
Alamat : Jalan Colombo Nomor 1 Yogyakarta 55281  
Telepon (0274) 586168, ext. 560, 557, 0274-550826, Fax 0274-513092  
Laman: fik.uny.ac.id E-mail: humas\_fik@uny.ac.id

Nomor : B/586/UN34.16/LT/2024

25 September 2024

Lamp. : 1 Bendel Proposal

Hal : Permohonan Izin Uji Instrumen Penelitian

Yth . Kepala SMP Negeri 4 Yogyakarta  
Jalan Hayam Wuruk 18, Bausasran, Danurejan, Yogyakarta

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

Nama	:	Meynanda Indriarti
NIM	:	21601241013
Program Studi	:	Pendidikan Jasmani, Kesehatan, Dan Rekreasi - S1
Judul Tugas Akhir	:	FAKTOR PENGHAMBAT PEMBELAJARAN SENAM LANTAI MATERI GULING DEPAN PESERTA DIDIK KELAS VII DI SMP NEGERI 4 YOGYAKARTA
Waktu Uji Instrumen	:	30 September - 4 Oktober 2024

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

Atas izin dan bantuannya diucapkan terima kasih.



Tembusan :  
1. Kepala Layanan Administrasi Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan; Dr. Hedi Ardiyanto Hermawan, S.Pd., M.Or.  
2. Mahasiswa yang bersangkutan. NIP. 19770218 200801 1 002

## Lampiran 8. Surat Permohonan Izin Uji Instrumen Dinas Pendidikan



**KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN,  
RISET, DAN TEKNOLOGI**  
**UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA**  
**FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN DAN KESEHATAN**  
Alamat : Jalan Colombo Nomor 1 Yogyakarta 55281  
Telepon (0274) 586168, ext. 560, 557, 0274-550826, Fax 0274-513092  
Laman: fik.uny.ac.id E-mail: humas\_fik@uny.ac.id

Nomor : B/586/UN34.16/LT/2024

25 September 2024

Lamp. : 1 Bendel Proposal

Hal : Permohonan Izin Uji Instrumen Penelitian

Yth . Kepala Dinas Pendidikan Yogyakarta  
Jalan Hayam Wuruk 11, Yogyakarta 55212

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

Nama	:	Meynanda Indriarti
NIM	:	21601241013
Program Studi	:	Pendidikan Jasmani, Kesehatan, Dan Rekreasi - S1
Judul Tugas Akhir	:	FAKTOR PENGHAMBAT PEMBELAJARAN SENAM LANTAI MATERI GULING DEPAN PESERTA DIDIK KELAS VII DI SMP NEGERI 4 YOGYAKARTA
Waktu Uji Instrumen	:	30 September - 4 Oktober 2024

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

Atas izin dan bantuannya diucapkan terima kasih.

Dekan,



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

NIP. 19770218 200801 1 002

Tembusan :

1. Kepala Layanan Administrasi Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan;

2. Mahasiswa yang bersangkutan.

## Lampiran 9. Surat Izin uji coba penelitian oleh Dinas Pendidikan Yogyakarta



### PEMERINTAH KOTA YOGYAKARTA

### DINAS PENDIDIKAN PEMUDA DAN OLAHRAGA

लिंगदला निर्दिष्ट विद्यालयों विद्यालयों विद्यालयों

Jl. Hayam Wuruk No. 11 Yogyakarta Kode Pos 55212 Telp. (0274) 512956, 563078, 515865, 562682

Fax (0274) 512956

EMAIL: [dindikpora@yogjakota.go.id](mailto:dindikpora@yogjakota.go.id)

HOTLINE SMS: 08122780001 HOTLINE EMAIL: [upik@yogjakota.go.id](mailto:upik@yogjakota.go.id)

WEBSITE: [www.yogjakota.go.id](http://www.yogjakota.go.id)

Yogyakarta, 26 September 2024

Nomor : 000.9/9227  
Sifat : Biasa  
Lampiran : 1 Bendel  
Hal : Izin Uji Instrumen Penelitian

Kepada  
Yth. Dekan FIKK-UNY

di

Yogyakarta

Berdasarkan surat:

Dari : Universitas Negeri Yogyakarta  
Nomor : B/586/UN34.16/LT/2024  
Tanggal : 25 September 2024  
Hal : Permohonan Izin Uji Instrumen Penelitian

Setelah mempelajari surat permohonan yang diajukan, maka dapat kami berikan izin uji instrumen penelitian kepada:

Nama : Meynanda Indriarti  
NIM : 21601241013  
Prodi : Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi - SI  
Judul Tugas Akhir : Faktor Penghambat Pembelajaran Senam Lantai Materi Guling Depan Peserta Didik Kelas VII di SMP Negeri 4 Yogyakarta  
Waktu Uji Instrumen : 30 September s.d. 4 Oktober 2024  
Narahubung : 082143823117.

Setelah uji instrumen penelitian selesai dilaksanakan, mahasiswa segera melapor ke Dinas Pendidikan Pemuda dan Olahraga Kota Yogyakarta.

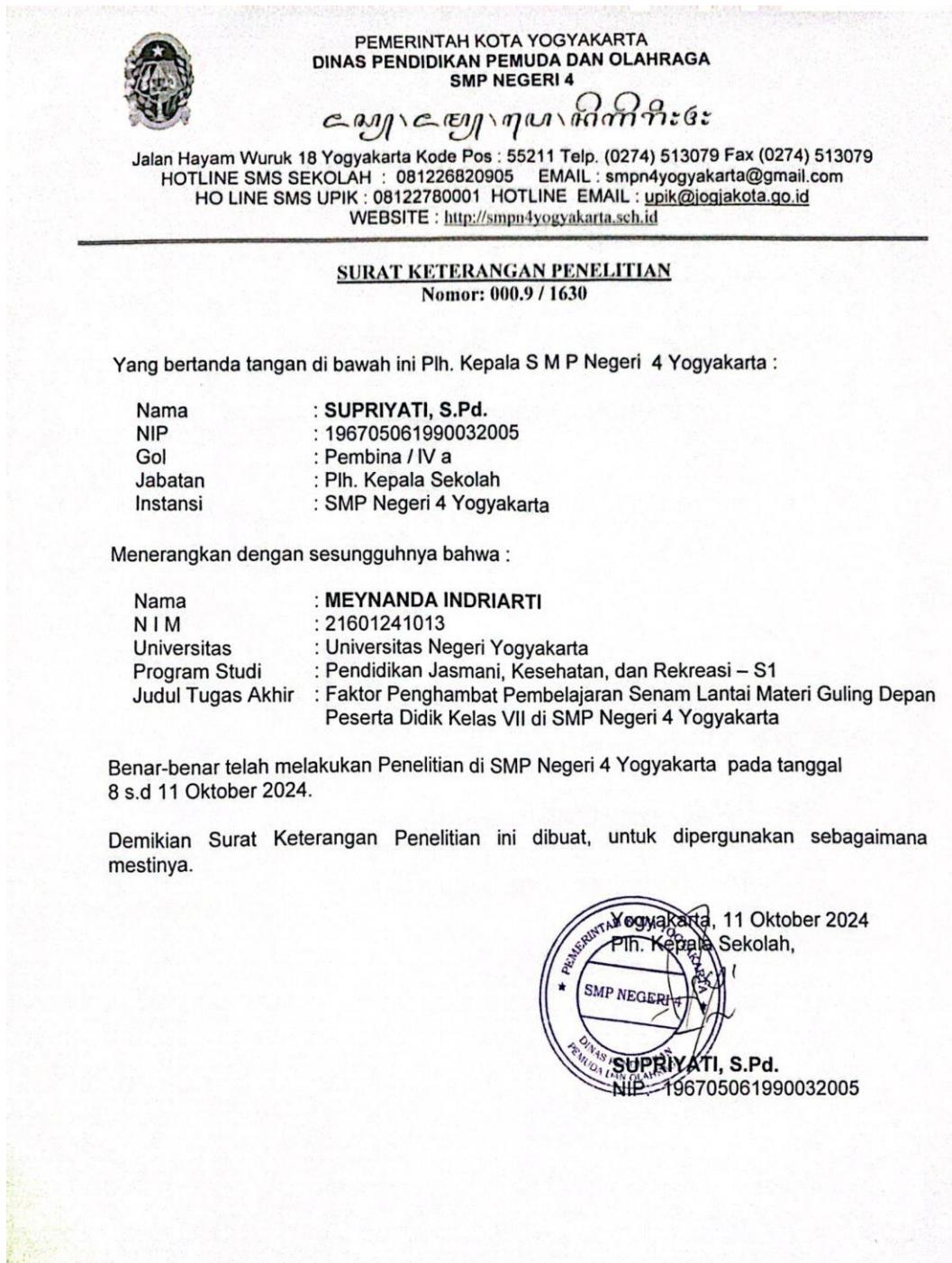
Atas perhatian dan kerja sama Bapak/Ibu, kami sampaikan terima kasih.



Tembusan:

1. Dinas Pendidikan Pemuda dan Olahraga
2. SMP Negeri 4 Yogyakarta
3. Kurikulum Bidang Pembinaan SMP

## Lampiran 10. Surat keterangan telah melakukan uji Instrumen



## Lampiran 11. Angket uji coba Instrumen

### ANGKET UJI COBA INSTRUMEN

#### A. Identitas Responden

Nama : .....

Kelas : .....

#### B. Petunjuk Pengisian Angket

1. Berdo'alah sebelum mengisi angket
2. Bacalah dengan seksama pernyataan yang tersedia sebelum mengisi angket
3. Berilah tanda cek list (✓) pada kolom jawaban yang telah tersedia
4. Pilihlah jawaban yang menurut anda tepat dan sesuai dengan keadaan
5. Ketentuan pilihan jawaban

SS : Sangat Setuju

S : Setuju

TS : Tidak Setuju

STS : Sangat Tidak Setuju

Contoh :

No	Pernyataan	Jawaban			
		SS	S	TS	STS
1.	Saya menyukai pembelajaran senam lantai		✓		

No	Pernyataan	Jawaban				
		SS	S	TS	STS	
<b>Faktor Internal</b>						
<b>Fisik</b>		SS	S	TS	STS	
1.	Kekuatan otot lengan dan bahu saya kurang baik, sehingga tidak bisa melakukan guling depan					
2.	Saya memiliki kelentukan tubuh yang baik, sehingga dapat melakukan guling depan					
3.	Keseimbangan saya kurang baik, sehingga mengganggu pembelajaran guling depan					
4.	Saya memiliki berat badan yang berlebihan sehingga sulit melakukan guling depan					
5.	Tubuh saya ringan sehingga saya dapat melakukan guling depan					
6.	Saya merasa pusing setelah melakukan guling depan					
7.	Badan saya sakit setelah melakukan guling depan					
<b>Psikologis</b>		SS	S	TS	STS	
8.	Saya merasa takut saat melakukan guling depan tanpa dibantu guru					
9.	Saya merasa tidak bisa, sehingga dalam melakukan guling depan ragu-ragu					
10.	Saya merasa tidak percaya diri dalam melakukan guling depan, apabila dilihat oleh teman-teman					
11.	Saya tidak bersungguh-sungguh saat melakukan guling depan					
12.	Saya bersemangat mengikuti pembelajaran guling depan					
13.	Saya merasa memiliki bakat dalam melakukan guling depan					

<b>Faktor Eksternal</b>					
<b>Guru</b>		<b>SS</b>	<b>S</b>	<b>TS</b>	<b>STS</b>
14.	Guru menjelaskan dan memberikan motivasi kepada saya saat pembelajaran senam lantai				
15.	Guru tidak mempraktekkan langkah melakukan guling depan				
16.	Guru tidak menggunakan media gambar atau vidio saat pembelajaran guling depan				
17.	Guru tidak membantu saya saat kesulitan melakukan guling depan				
18.	Guru memberikan koreksi kepada saya saat pembelajaran senam lantai guling depan				
19.	Guru memberikan pujian ketika saya berhasil melakukan gerakan guling depan				
<b>Sarana dan Prasarana</b>		<b>SS</b>	<b>S</b>	<b>TS</b>	<b>STS</b>
20.	Matras yang digunakan terlalu tipis saat pembelajaran senam lantai guling depan				
21.	Matras yang digunakan terbuat dari bahan busa yang nyaman dan aman untuk digunakan				
22.	Jumlah matras kurang, sehingga harus menunggu giliran terlalu lama				
23.	Ruangan yang digunakan kotor dan berdebu, sehingga menganggu saat pembelajaran				
24.	Ruangan yang digunakan untuk praktik terlalu sempit				
25.	Ruangan yang digunakan untuk praktik guling depan dekat dengan akses jalan sehingga menganggu konsentrasi				
<b>Lingkungan Sekolah</b>		<b>SS</b>	<b>S</b>	<b>TS</b>	<b>STS</b>
26.	Lokasi sekolah saya dekat dengan jalan raya, sehingga menganggu konsentrasi				

27.	Lingkungan sekolah saya tidak ada pepohonan, sehingga ketika cuaca panas saya tidak nyaman saat melakukan guling depan				
28.	Saat pembelajaran ada siswa kelas lain yang melihat sehingga saya merasa terganggu				
29.	Lingkungan sekolah bersih, nyaman, dan tidak ramai, sehingga saya konsentrasi dan bisa melakukan guling depan				
30.	Lingkungan yang positif menjadikan saya bersemangat melakukan guling depan				

## Lampiran 12. Hasil jawaban Uji Coba Instrument Tes

Resp	Fisik							Psikologis						Guru						Sarana dan Prasarana					Lingkungan Sekolah					Total	
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	
1	2	2	3	4	3	3	3	3	3	3	3	2	3	4	4	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	89	
2	4	3	3	4	3	2	3	4	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	1	3	2	2	3	88
3	2	2	3	3	3	2	3	1	1	1	2	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	2	2	3	2	2	4	77
4	3	3	3	4	4	3	4	4	4	3	4	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	95	
5	3	3	3	4	3	3	2	3	3	3	3	4	2	4	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	4	3	3	93	
6	2	2	3	2	2	3	2	2	2	3	2	3	2	3	4	3	4	4	4	2	4	3	3	3	2	2	1	3	4	2	81
7	2	3	3	1	3	1	1	1	1	1	1	1	1	4	4	4	4	4	4	4	4	4	1	4	3	2	4	2	4	4	80
8	2	3	2	2	2	3	3	2	2	3	3	2	3	2	2	3	3	3	2	3	2	2	2	2	2	2	3	3	3	73	
9	4	3	3	4	3	3	4	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	4	3	3	3	2	3	2	3	91	
10	3	3	3	4	3	2	3	3	3	2	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	2	2	3	2	2	3	81
11	4	3	2	3	4	3	3	3	2	3	3	3	3	3	2	4	3	4	2	4	3	3	3	3	3	3	2	3	3	90	
12	2	2	2	3	3	2	3	3	2	2	2	2	2	3	3	3	3	3	1	2	3	2	4	3	3	3	3	2	3	3	77
13	3	3	4	3	4	3	3	3	4	4	3	3	3	4	4	3	3	4	3	4	2	3	3	3	3	2	4	4	4	99	
14	3	4	2	1	3	3	3	4	4	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	4	3	4	3	2	2	3	3	3	3	91	
15	3	4	3	4	3	3	3	4	3	2	4	3	3	4	4	4	4	4	3	4	2	3	3	3	2	4	3	3	3	98	
16	3	4	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	2	3	2	3	4	88	
17	2	2	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	2	3	2	3	3	2	3	2	3	2	3	3	2	2	2	3	3	78	
18	3	2	2	4	3	3	2	2	2	2	3	2	2	3	4	2	3	3	3	3	2	3	3	3	3	2	3	3	3	81	
19	3	2	2	4	3	2	2	2	2	2	3	1	1	3	4	3	4	4	1	2	3	3	3	2	3	2	2	4	3	78	
20	2	2	2	1	1	3	3	1	1	1	2	1	1	4	4	4	4	4	4	3	4	3	3	3	1	4	1	3	2	75	
21	3	4	3	4	4	3	3	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	3	4	3	3	4	3	3	3	3	3	106	
22	2	3	3	3	4	3	3	1	1	1	3	3	2	3	3	3	4	3	4	3	2	3	3	3	2	1	4	4	84		
23	3	3	3	4	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	2	3	3	87		
24	3	4	2	2	4	3	3	3	3	4	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	2	3	3	3	4	3	89	
25	4	3	3	3	1	4	4	4	3	4	4	4	3	4	4	4	1	4	4	4	3	4	4	4	2	3	3	3	4	4	101
26	4	1	1	4	4	4	4	4	4	4	4	4	1	4	4	4	4	1	4	4	4	4	4	4	1	4	4	1	4	96	
27	3	3	3	3	2	3	4	3	3	3	2	3	2	3	4	2	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	89	
28	4	4	4	4	4	4	4	2	4	4	4	4	4	3	3	1	1	2	3	4	2	3	4	4	4	3	4	4	4	102	
29	3	3	2	3	3	3	3	2	2	3	3	2	3	2	3	3	3	2	3	2	2	2	3	2	1	2	3	2	76		
30	3	3	3	3	2	2	2	3	3	3	2	3	3	3	2	3	3	3	2	3	3	3	3	2	3	3	3	3	84		
31	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	2	1	1	2	1	2	2	2	3	74		
32	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	4	3	3	4	76		

### Lampiran 13. Hasil Uji Validitas dan Reliabilitas

#### 1. Hasil Validitas Instrumen

NO	<i>Person Correlation</i>	r tabel (5%)	Keterangan
1	0,622	0,349	Valid
2	0,474	0,349	Valid
3	0,373	0,349	Valid
4	0,422	0,349	Valid
5	0,398	0,349	Valid
6	0,588	0,349	Valid
7	0,370	0,349	Valid
8	0,714	0,349	Valid
9	0,762	0,349	Valid
10	0,661	0,349	Valid
11	0,659	0,349	Valid
12	0,656	0,349	Valid
13	0,431	0,349	Valid
14	0,472	0,349	Valid
15	0,379	0,349	Valid
16	-0,011	0,349	Tidak Valid
17	-0,333	0,349	Tidak Valid
18	0,127	0,349	Tidak Valid
19	0,383	0,349	Valid
20	0,373	0,349	Valid
21	-0,016	0,349	Tidak Valid
22	0,283	0,349	Tidak Valid
23	0,519	0,349	Valid
24	0,606	0,349	Valid
25	0,391	0,349	Valid
26	0,366	0,349	Valid
27	0,388	0,349	Valid
28	0,606	0,349	Valid
29	0,066	0,349	Tidak Valid
30	0,387	0,349	Valid

## 2. Hasil Reliabilitas Intrumen

### Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	32	100,0
	Excluded <sup>a</sup>	0	,0
	Total	32	100,0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

### Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
,826	30

## Lampiran 14. Angket Penelitian

### ANGKET PENELITIAN

#### A. Identitas Responden

**Nama :** .....

**Kelas :** .....

#### B. Petunjuk Pengisian Angket

1. Berdo'alah sebelum mengisi angket
2. Bacalah dengan seksama pernyataan yang tersedia sebelum mengisi angket
3. Berilah tanda cek list (✓) pada kolom jawaban yang telah tersedia
4. Pilihlah jawaban yang menurut anda tepat dan sesuai dengan keadaan

Ketentuan pilihan jawaban

**SS : Sangat Setuju**

**S : Setuju**

**TS : Tidak Setuju**

**STS : Sangat Tidak Setuju**

**Contoh :**

<b>No</b>	<b>Pernyataan</b>	<b>Jawaban</b>			
		<b>SS</b>	<b>S</b>	<b>TS</b>	<b>STS</b>
1.	Saya menyukai pembelajaran senam lantai		✓		

No	Pernyataan	Jawaban				
		SS	S	TS	STS	
<b>Faktor Internal</b>						
<b>Fisik</b>		SS	S	TS	STS	
1.	Kekuatan otot lengan dan bahu saya kurang baik, sehingga tidak bisa melakukan guling depan					
2.	Saya memiliki kelentukan tubuh yang baik, sehingga dapat melakukan guling depan					
3.	Keseimbangan saya kurang baik, sehingga mengganggu pembelajaran guling depan					
4.	Saya memiliki berat badan yang berlebihan sehingga sulit melakukan guling depan					
5.	Tubuh saya ringan sehingga saya dapat melakukan guling depan					
6.	Saya merasa pusing setelah melakukan guling depan					
7.	Badan saya sakit setelah melakukan guling depan					
<b>Psikologis</b>		SS	S	TS	STS	
8.	Saya merasa takut saat melakukan guling depan tanpa dibantu guru					
9.	Saya merasa tidak bisa, sehingga dalam melakukan guling depan ragu-ragu					
10.	Saya merasa tidak percaya diri dalam melakukan guling depan, apabila dilihat oleh teman-teman					
11.	Saya tidak bersungguh-sungguh saat melakukan guling depan					
12.	Saya bersemangat mengikuti pembelajaran guling depan					
13.	Saya merasa memiliki bakat dalam melakukan guling depan					

<b>Faktor Eksternal</b>					
<b>Guru</b>		<b>SS</b>	<b>S</b>	<b>TS</b>	<b>STS</b>
14.	Guru menjelaskan dan memberikan motivasi kepada saya saat pembelajaran senam lantai				
15.	Guru tidak mempraktekkan langkah melakukan guling depan				
16.	Guru memberikan pujian ketika saya berhasil melakukan gerakan guling depan				
<b>Sarana dan Prasarana</b>		<b>SS</b>	<b>S</b>	<b>TS</b>	<b>STS</b>
17.	Matras yang digunakan terlalu tipis saat pembelajaran senam lantai guling depan				
18.	Ruangan yang digunakan kotor dan berdebu, sehingga menganggu saat pembelajaran				
19.	Ruangan yang digunakan untuk praktik terlalu sempit				
20.	Ruangan yang digunakan untuk praktik guling depan dekat dengan akses jalan sehingga menganggu konsentrasi				
<b>Lingkungan Sekolah</b>		<b>SS</b>	<b>S</b>	<b>TS</b>	<b>STS</b>
21.	Lokasi sekolah saya dekat dengan jalan raya, sehingga menganggu konsentrasi				
22.	Lingkungan sekolah saya tidak ada pepohonan, sehingga ketika cuaca panas saya tidak nyaman saat melakukan guling depan				
23.	Saat pembelajaran ada siswa kelas lain yang melihat sehingga saya merasa terganggu				
24.	Lingkungan yang positif menjadikan saya bersemangat melakukan guling depan				

## Lampiran 15. Surat izin penelitian ke SMP Negeri 4 Yogyakarta



**KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN,  
RISET, DAN TEKNOLOGI**  
**UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA**  
**FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN DAN KESEHATAN**  
Alamat : Jalan Colombo Nomor 1 Yogyakarta 55281  
Telepon (0274) 586168, ext. 560, 557, 0274-550826, Fax 0274-513092  
Laman: fik.uny.ac.id E-mail: humas\_fik@uny.ac.id

Nomor : B/1432/UN34.16/PT.01.04/2024

3 Oktober 2024

Lamp. : 1 Bendel Proposal

Hal : Izin Penelitian

Yth . Kepala SMP Negeri 4 Yogyakarta  
Jalan Hayam Wuruk 18, Bausasran, Danurejan, Yogyakarta

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

Nama	:	Meynanda Indriarti
NIM	:	21601241013
Program Studi	:	Pendidikan Jasmani, Kesehatan, Dan Rekreasi - S1
Tujuan	:	Memohon izin mencari data untuk penulisan Tugas Akhir Skripsi (TAS)
Judul Tugas Akhir	:	FAKTOR PENGHAMBAT PEMBELAJARAN SENAM LANTAI MATERI GULING DEPAN PESERTA DIDIK KELAS VII DI SMP NEGERI 4 YOGYAKARTA
Waktu Penelitian	:	Selasa - Jumat, 8 - 11 Oktober 2024

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

Demikian atas perhatian dan kerjasamanya kami sampaikan terima kasih.



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

Tembusan :

1. Kepala Layanan Administrasi Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan; NIP 19770218 200801 1 002
2. Mahasiswa yang bersangkutan.

## Lampiran 16. Surat izin penelitian ke Dinas Pendidikan Yogyakarta



**KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN,  
RISET, DAN TEKNOLOGI**  
**UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA**  
**FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN DAN KESEHATAN**  
Alamat : Jalan Colombo Nomor 1 Yogyakarta 55281  
Telepon (0274) 586168, ext. 560, 557, 0274-550826, Fax 0274-513092  
Laman: fik.uny.ac.id E-mail: humas\_fik@uny.ac.id

Nomor : B/1432/UN34.16/PT.01.04/2024

3 Oktober 2024

Lamp. : 1 Bendel Proposal

Hal : Izin Penelitian

Yth . Kepala Dinas Pendidikan Yogyakarta  
Jalan Hayam Wuruk 11, Yogyakarta 55212

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

Nama	:	Meynanda Indriati
NIM	:	21601241013
Program Studi	:	Pendidikan Jasmani, Kesehatan, Dan Rekreasi - SI
Tujuan	:	Memohon izin mencari data untuk penulisan Tugas Akhir Skripsi (TAS)
Judul Tugas Akhir	:	FAKTOR PENGHAMBAT PEMBELAJARAN SENAM LANTAI MATERI GULING DEPAN PESERTA DIDIK KELAS VII DI SMP NEGERI 4 YOGYAKARTA
Waktu Penelitian	:	Selasa - Jumat, 8 - 11 Oktober 2024

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

Demikian atas perhatian dan kerjasamanya kami sampaikan terima kasih.

Dekan,



Dr. Heri Ardiyanto Hermawan, S.Pd.,

Tembusan :

1. Kepala Layanan Administrasi Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan; NIP 19770218 200801 1 002
2. Mahasiswa yang bersangkutan.

## Lampiran 17. Surat ijin penelitian dari Dinas Pendidikan Yogyakarta



### PEMERINTAH KOTA YOGYAKARTA DINAS PENDIDIKAN PEMUDA DAN OLAHRAGA

Disdikpora Yogyakarta  
Dinas Pendidikan, Olahraga dan Kebudayaan

Jl. Hayam Wuruk No. 11 Yogyakarta Kode Pos 55212 Telp. (0274) 512056, 563078, 515865, 562682  
Fax (0274) 512956  
EMAIL: [dindikpora@jogjakota.go.id](mailto:dindikpora@jogjakota.go.id)  
HOTLINE SMS: 08122780001 HOTLINE EMAIL: [upik@jogjakota.go.id](mailto:upik@jogjakota.go.id)  
WEBSITE: [www.jogjakota.go.id](http://www.jogjakota.go.id)

Yogyakarta, 4 Oktober 2024

Nomor : 000.9/9538  
Sifat : Biasa  
Lampiran : 1 Bendel  
Hal : Izin Penelitian

Kepada  
Yth. Dekan FIKK-UNY

di  
Yogyakarta

Berdasarkan surat:

Dari : Universitas Negeri Yogyakarta  
Nomor : B/1432/UN34.16/PT.01.04/2024  
Tanggal : 3 Oktober 2024  
Hal : Izin Penelitian

Setelah mempelajari surat permohonan yang diajukan, maka dapat kami berikan izin penelitian kepada:

Nama : Meynanda Indriarti  
NIM : 21601241013  
Prodi : Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi-S1  
Judul Tugas Akhir : Faktor Penghambat Pembelajaran Senam Lantai Materi Guling Depan Peserta Didik Kelas VII di SMP Negeri 4 Yogyakarta  
Waktu Penelitian : 8 s.d. 11 Oktober 2024  
Narahubung : 082143823117.

Setelah penelitian selesai dilaksanakan, mahasiswa segera melapor ke Dinas Pendidikan Pemuda dan Olahraga Kota Yogyakarta.

Atas perhatian dan kerja sama Bapak/Ibu, kami sampaikan terima kasih.

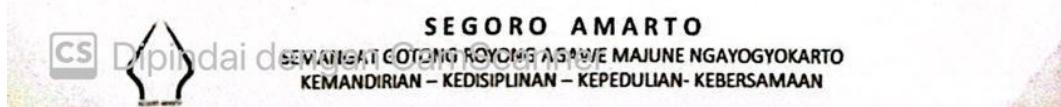


Kepala Dinas

Tembusan:

1. Dinas Pendidikan Pemuda dan Olahraga
2. SMP Negeri 4 Yogyakarta
3. Kurikulum Bidang Pembinaan SMP

SEGORO AMARTO  
SEWANTIGAT COTONG ROYONG AGUNG MAJUNE NGAYOGYOKARTO  
KEMANDIRIAN – KEDISIPLINAN – KEPEDULIAN- KEBERSAMAAN



## Lampiran 18. Surat telah melakukan Penelitian SMP Negeri 4 Yogyakarta



PEMERINTAH KOTA YOGYAKARTA  
DINAS PENDIDIKAN PEMUDA DAN OLAHRAGA  
SMP NEGERI 4

സംസ്ഥാന പാരമ്പര്യം

Jalan Hayam Wuruk 18 Yogyakarta Kode Pos : 55211 Telp. (0274) 513079 Fax (0274) 513079  
HOTLINE SMS SEKOLAH : 081226820905 EMAIL : smpn4yogyakarta@gmail.com  
HO LINE SMS UPIK : 08122780001 HOTLINE EMAIL : upik@jogjakota.go.id  
WEBSITE : <http://smpn4yogyakarta.sch.id>

### SURAT KETERANGAN PENELITIAN

Nomor: 000.9 / 1630

Yang bertanda tangan di bawah ini Plh. Kepala S M P Negeri 4 Yogyakarta :

Nama	: SUPRIYATI, S.Pd.
NIP	: 196705061990032005
Gol	: Pembina / IV a
Jabatan	: Plh. Kepala Sekolah
Instansi	: SMP Negeri 4 Yogyakarta

Menerangkan dengan sesungguhnya bahwa :

Nama	: MEYNANDA INDRIARTI
N I M	: 21601241013
Universitas	: Universitas Negeri Yogyakarta
Program Studi	: Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi – S1
Judul Tugas Akhir	: Faktor Penghambat Pembelajaran Senam Lantai Materi Guling Depan Peserta Didik Kelas VII di SMP Negeri 4 Yogyakarta

Benar-benar telah melakukan Penelitian di SMP Negeri 4 Yogyakarta pada tanggal 8 s.d 11 Oktober 2024.

Demikian Surat Keterangan Penelitian ini dibuat, untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.



## Lampiran 19. Hasil Data Penelitian

Resp	Fisik (X1)							Total	Psikologis (X2)							Total	Guru (Y1)			Total	Sarpras (Y2)				Total	Ling.sekolah (Y3)				Total	Σ
	1	2	3	4	5	6	7		8	9	10	11	12	13	14		15	16	17		18	19	20	21		22	23	24			
1	4	4	4	4	3	3	4	26	4	4	4	4	4	4	24	4	4	4	12	4	4	4	4	16	4	2	1	4	11	89	
2	4	3	4	4	4	2	4	25	4	4	3	4	4	4	23	4	4	4	12	3	4	4	2	13	2	4	4	4	14	87	
3	4	3	4	3	4	3	3	24	3	3	3	2	2	2	15	3	2	2	7	3	3	3	3	12	3	2	1	4	10	68	
4	3	4	3	4	3	3	4	24	3	3	3	2	4	4	19	3	2	3	8	3	4	3	3	13	3	3	2	3	11	75	
5	3	3	3	3	3	2	3	20	3	3	2	3	3	3	17	3	4	3	10	3	4	4	3	14	2	3	3	3	11	72	
6	4	4	4	4	4	4	4	28	3	2	1	4	3	2	15	3	3	3	9	3	3	3	2	11	3	4	1	1	9	72	
7	3	3	3	3	3	2	3	20	3	3	3	3	3	2	17	3	3	3	9	3	3	3	3	12	3	3	2	3	11	69	
8	3	3	3	4	3	3	3	22	3	3	3	3	3	2	17	3	4	3	10	2	3	3	3	11	3	3	3	3	12	72	
9	4	4	4	4	4	4	4	28	4	4	4	4	4	4	24	3	3	4	10	4	4	4	4	16	4	4	1	3	12	90	
10	4	3	3	3	1	4	4	22	2	4	3	4	4	3	20	4	4	2	10	3	2	2	2	9	2	4	3	4	13	74	
11	3	3	3	3	3	2	3	20	3	3	3	3	3	3	18	3	3	3	9	3	2	3	2	10	2	3	2	3	10	67	
12	3	3	3	3	3	3	2	20	3	3	3	3	3	2	17	3	3	3	9	3	3	3	3	12	3	3	2	3	11	69	
13	2	2	2	3	2	3	3	17	2	2	1	3	1	2	11	3	3	3	9	3	3	3	2	11	2	3	4	3	12	60	
14	4	3	4	4	3	3	3	24	4	4	3	2	3	3	19	3	3	2	8	3	2	3	2	10	2	3	2	3	10	71	
15	4	4	4	4	4	2	3	25	3	4	4	4	4	3	22	4	4	4	12	4	4	4	4	16	4	3	1	3	11	86	
16	3	2	3	3	2	3	4	20	3	3	2	3	4	2	17	4	4	4	12	4	4	4	4	16	4	4	2	4	14	79	
17	3	3	3	4	4	2	3	22	1	3	2	4	3	3	16	3	3	3	9	4	3	4	3	14	4	2	1	3	10	71	
18	3	3	3	3	3	3	3	21	3	3	3	3	3	3	18	3	3	3	9	3	3	3	3	12	3	3	2	3	11	71	
19	3	2	3	3	2	3	3	19	2	2	2	2	2	2	12	3	3	3	9	3	3	3	3	12	3	3	3	2	11	63	
20	2	2	2	3	3	3	3	18	2	2	2	2	2	2	12	4	3	3	10	2	3	3	3	11	3	3	4	3	13	64	
21	2	3	2	3	3	2	2	17	2	3	3	3	3	3	17	2	3	3	8	2	2	3	3	10	3	3	2	3	11	63	
22	3	2	2	3	3	2	3	18	2	2	1	3	3	2	13	3	3	3	9	3	3	3	2	11	3	3	2	2	10	61	
23	2	2	3	3	2	2	3	17	2	2	3	4	2	2	15	4	3	3	10	3	3	3	2	11	2	3	3	3	11	64	

24	3	3	3	3	3	2	3	20	2	2	2	3	3	2	14	3	3	2	8	2	3	3	3	11	3	3	2	3	11	64
25	3	4	3	4	4	2	3	23	4	4	3	4	3	2	20	3	3	3	9	3	3	3	3	12	3	3	2	4	12	76
26	3	3	2	3	3	2	3	19	2	3	2	3	3	2	15	3	3	2	8	3	3	3	3	12	3	3	2	3	11	65
27	3	2	2	2	2	2	3	16	3	2	1	3	2	2	13	3	3	3	9	3	3	3	3	12	3	3	3	3	12	62
28	2	2	2	4	3	2	2	17	3	3	3	3	3	2	17	3	3	3	9	3	3	3	3	12	3	3	2	3	11	66
29	2	3	2	3	3	2	3	18	3	3	2	3	3	2	16	3	4	3	10	2	3	3	3	11	3	3	3	3	12	67
30	3	3	2	4	3	2	3	20	3	2	2	3	2	2	14	3	3	3	9	2	3	3	3	11	3	3	2	3	11	65
31	3	3	3	3	3	3	3	21	3	2	2	3	3	2	15	3	3	3	9	3	3	3	3	12	2	2	3	3	10	67
32	3	3	2	3	4	3	4	22	2	1	1	4	3	2	13	3	3	4	10	1	2	2	1	6	1	2	3	4	10	61
33	3	3	3	4	4	2	3	22	4	4	4	3	3	3	21	2	3	3	8	3	3	3	3	12	3	3	2	3	11	74
34	2	2	3	3	3	2	2	17	3	2	2	3	2	2	14	3	3	2	8	3	3	3	3	12	3	4	2	4	13	64
35	4	3	3	4	3	3	3	23	4	3	3	4	3	3	20	4	4	3	11	3	3	2	2	10	3	3	2	3	11	75
36	2	3	2	4	4	4	4	23	3	3	3	4	4	3	20	3	3	4	10	4	4	4	4	16	4	4	1	4	13	82
37	3	3	3	3	3	1	3	19	3	4	3	2	4	3	19	3	3	3	9	3	3	3	3	12	3	3	2	4	12	71
38	3	3	3	4	4	2	4	23	4	4	3	3	3	2	19	3	3	3	9	3	4	4	3	14	3	3	3	3	12	77
39	2	2	2	3	2	2	3	16	3	2	2	3	3	2	15	3	3	3	9	3	3	3	3	12	3	3	3	4	13	65
40	3	3	2	4	4	1	3	20	4	4	3	3	2	2	18	4	4	3	11	3	3	3	3	12	3	2	2	3	10	71
41	3	3	3	3	2	2	2	18	3	3	2	3	3	2	16	3	3	3	9	3	3	3	3	12	3	3	2	3	11	66
42	3	3	3	3	2	3	3	20	3	3	2	3	2	2	15	3	4	3	10	3	3	4	3	13	2	3	2	3	10	68
43	4	4	4	4	4	2	4	26	4	4	4	4	4	4	24	4	4	4	12	3	4	4	4	15	4	4	1	4	13	90
44	3	3	3	4	3	3	3	22	3	3	3	3	3	3	18	3	3	3	9	3	3	3	3	12	3	3	2	4	12	73
45	3	3	3	4	4	3	4	24	4	2	2	4	3	3	18	4	4	4	12	4	4	4	3	15	3	4	3	4	14	83
46	3	3	3	4	3	2	4	22	3	3	2	3	3	3	17	4	3	4	11	3	4	4	2	13	2	2	3	4	11	74
47	3	2	3	3	3	2	3	19	2	2	2	2	2	2	12	4	3	3	10	3	3	3	3	12	2	4	3	3	12	65
48	3	3	3	3	3	2	4	21	3	3	2	3	3	3	17	4	3	4	11	3	4	4	2	13	2	3	3	3	11	73
49	3	2	3	3	3	2	2	18	3	2	3	3	3	2	16	3	3	3	9	2	3	3	3	11	3	2	3	3	11	65
50	3	3	2	3	3	1	2	17	3	2	1	2	2	2	12	3	3	4	10	1	3	3	3	10	2	2	4	3	11	60

51	3	3	3	3	3	2	3	20	3	2	2	4	3	3	17	4	4	3	11	3	4	3	3	13	2	3	3	3	11	72
52	4	3	3	4	3	2	3	22	4	3	3	3	3	3	19	3	4	3	10	3	3	3	3	12	3	3	2	3	11	74
53	4	3	3	4	3	2	3	22	4	3	3	3	3	3	19	3	4	3	10	3	3	3	3	12	3	3	2	3	11	74
54	2	2	2	3	3	2	2	16	2	2	3	3	3	2	15	3	3	3	9	3	3	3	3	12	3	3	2	3	11	63
55	2	2	1	4	3	1	3	16	3	2	1	3	3	2	14	4	3	4	11	4	4	4	4	16	4	4	3	3	14	71
56	4	4	4	4	4	2	3	25	4	3	3	4	3	3	20	4	3	3	10	2	4	4	3	13	3	3	2	4	12	80
57	3	2	3	3	2	2	3	18	3	2	2	2	2	2	13	3	3	3	9	2	3	3	3	11	3	3	3	3	12	63
58	3	3	3	3	2	2	3	19	3	3	3	3	2	2	16	2	3	3	8	3	3	3	3	12	3	3	2	2	10	65
59	4	3	3	4	4	2	4	24	4	4	2	3	3	3	19	3	3	3	9	2	3	4	3	12	3	3	3	4	13	77
60	3	4	2	4	4	2	4	23	1	4	2	3	4	3	17	4	3	4	11	1	3	3	3	10	4	4	1	3	12	73
61	3	3	3	3	3	2	3	20	3	3	3	3	3	2	17	3	3	3	9	2	3	3	3	11	3	3	2	2	10	67
62	3	3	4	4	3	2	3	22	3	3	2	3	3	3	17	3	4	4	11	3	3	3	3	12	3	3	2	3	11	73
63	4	4	3	3	3	1	3	21	4	4	3	3	3	3	20	3	3	3	9	2	3	3	3	11	3	3	1	3	10	71
64	3	4	4	4	3	3	4	25	4	4	3	3	3	3	20	4	4	3	11	3	2	4	1	10	4	2	4	3	13	79
65	2	2	3	4	3	3	3	20	3	3	3	3	3	2	17	3	4	3	10	3	3	3	3	12	3	3	3	3	12	71
66	4	3	3	4	3	2	3	22	4	3	4	3	3	3	20	3	3	3	9	3	3	3	2	11	1	3	2	3	9	71
67	2	2	3	3	3	2	3	18	1	1	1	2	3	4	12	3	3	3	9	3	2	3	2	10	2	3	2	4	11	60
68	3	3	3	4	4	3	4	24	4	4	3	4	3	3	21	3	3	3	9	3	3	3	3	12	3	3	3	3	12	78
69	3	3	3	4	3	3	2	21	3	3	3	3	4	2	18	4	3	3	10	3	4	3	3	13	3	4	3	3	13	75
70	2	2	3	2	2	3	2	16	2	2	3	2	3	2	14	3	4	4	11	2	3	3	2	10	2	1	3	2	8	59
71	2	3	3	1	3	1	1	14	1	1	1	1	1	1	6	4	4	4	12	4	1	4	3	12	2	4	2	4	12	56
72	2	3	2	2	2	3	3	17	3	2	2	3	3	2	15	3	2	3	8	2	2	2	2	8	2	2	2	3	9	57
73	4	3	3	4	3	3	4	24	4	3	3	3	3	3	19	3	3	3	9	3	4	3	3	13	3	2	3	3	11	76
74	3	3	3	4	3	2	3	21	3	3	2	3	2	2	15	3	3	3	9	3	2	3	2	10	2	3	2	3	10	65
75	4	3	2	3	4	3	3	22	3	3	2	3	3	3	17	3	3	4	10	2	3	3	3	11	3	3	2	3	11	71
76	2	2	2	3	3	2	3	17	3	2	2	2	2	2	13	3	3	1	7	2	4	3	3	12	3	3	2	3	11	60
77	3	3	4	3	4	3	3	23	4	4	3	3	3	3	20	4	4	3	11	3	3	3	3	12	3	2	4	4	13	79

78	3	4	2	1	3	3	3	19	4	4	3	3	3	3	20	4	3	3	10	3	4	3	2	12	2	3	3	3	11	72
79	3	4	3	4	3	3	3	23	4	3	2	4	3	3	19	4	4	4	12	3	3	3	3	12	2	4	3	3	12	78
80	3	4	3	3	3	3	3	22	3	3	2	3	3	3	17	3	3	3	9	3	3	3	3	12	2	3	2	4	11	71
81	2	2	3	3	3	3	3	19	2	2	3	3	3	2	15	3	2	3	8	2	3	3	2	10	2	2	3	3	10	62
82	3	2	2	4	3	3	2	19	2	2	2	3	2	2	13	3	4	3	10	3	3	3	3	12	3	3	2	3	11	65
83	3	2	2	4	3	2	2	18	2	2	2	3	1	1	11	3	4	1	8	2	3	3	2	10	3	2	2	3	10	57
84	2	2	2	1	1	3	3	14	1	1	1	2	1	1	7	4	4	4	12	3	3	3	3	12	1	4	1	2	8	53
85	3	4	3	4	4	3	3	24	4	4	4	4	4	3	23	4	4	4	12	3	3	4	3	13	3	3	3	3	12	84
86	2	3	3	3	4	3	3	21	1	1	1	3	3	2	11	3	3	4	10	3	2	3	3	11	3	2	1	4	10	63
87	3	3	3	4	3	3	3	22	3	2	2	3	3	3	16	3	3	3	9	3	3	3	3	12	3	3	2	3	11	70
88	3	4	2	2	4	3	3	21	3	3	3	4	3	2	18	3	3	3	9	3	3	3	2	11	3	3	3	3	12	71
89	4	3	3	3	1	4	4	22	4	3	4	4	4	3	22	4	4	4	12	4	4	4	2	14	3	3	3	4	13	83
90	4	1	1	4	4	4	4	22	4	4	4	4	4	1	21	4	4	4	12	1	4	4	4	13	1	4	4	4	13	81
91	3	3	3	3	2	3	4	21	3	3	3	2	3	2	16	3	4	3	10	3	3	3	3	12	3	3	3	3	12	71
92	4	4	4	4	4	4	2	26	4	4	4	4	4	4	24	3	3	3	9	4	4	4	3	15	3	4	4	4	15	89
93	3	3	2	3	3	3	3	20	3	2	2	3	3	2	15	3	2	3	8	2	3	2	2	9	1	2	3	2	8	60
94	3	3	3	3	3	2	2	19	3	3	3	2	3	3	17	3	3	3	9	3	3	3	3	12	3	2	3	3	11	68
95	3	3	3	3	3	2	2	19	3	3	3	3	3	3	18	3	3	2	8	2	1	1	2	6	1	1	2	3	7	58
96	2	2	2	2	2	2	2	14	2	2	1	2	2	2	11	3	3	3	9	3	3	3	3	12	3	3	3	3	12	58
97	3	3	4	4	4	3	3	24	4	4	4	4	4	4	24	3	4	3	10	2	3	4	2	11	3	3	2	4	12	81
98	4	2	2	3	2	1	3	17	3	3	4	4	3	2	19	3	3	3	9	2	3	3	2	10	2	3	4	4	13	68
99	2	2	1	3	2	3	3	16	3	3	3	3	3	2	17	3	4	2	9	1	3	2	3	9	3	3	4	2	12	63
100	4	4	4	4	3	3	4	26	4	4	4	4	4	3	23	3	1	3	7	2	3	3	3	11	3	3	2	4	12	79
101	4	4	3	4	4	2	4	25	4	4	4	1	4	4	21	1	4	3	8	4	4	4	3	15	3	4	1	4	12	81
102	4	4	4	4	3	1	3	23	4	3	4	3	4	2	20	3	4	4	11	4	4	4	4	16	4	4	2	3	13	83
103	4	3	4	4	4	3	4	26	4	4	3	4	3	4	22	4	4	3	11	3	4	4	3	14	2	4	1	3	10	83
104	4	4	4	4	4	4	4	28	4	4	4	4	4	4	24	4	4	4	12	4	4	4	4	16	4	4	1	4	13	93

105	2	3	3	3	4	1	3	19	4	4	3	3	4	3	21	4	4	4	12	3	3	3	3	12	3	3	2	4	12	76
106	4	2	3	3	2	3	3	20	3	4	1	4	4	2	18	3	3	3	9	3	4	4	4	15	3	4	2	4	13	75
107	3	3	3	3	3	2	3	20	3	3	3	3	3	2	17	3	3	3	9	3	3	3	3	12	3	3	2	3	11	69
108	3	3	3	4	3	3	3	22	4	2	3	3	3	2	17	3	4	3	10	4	4	3	3	14	3	4	2	3	12	75
109	4	4	3	4	4	2	3	24	4	2	2	4	4	4	20	3	3	4	10	4	4	4	2	14	2	4	3	3	12	80
110	4	3	3	3	3	2	4	22	4	3	3	4	3	2	19	3	3	4	10	4	4	4	4	16	4	4	2	4	14	81
111	4	3	3	4	3	3	3	23	4	3	3	3	3	3	19	3	3	2	8	3	3	3	3	12	3	3	2	2	10	72
112	3	3	3	4	3	3	4	23	4	3	3	4	3	3	20	3	3	3	9	3	4	3	3	13	2	4	3	4	13	78
113	3	3	3	2	2	2	4	19	4	4	1	3	2	2	16	4	4	3	11	4	4	4	3	15	4	4	4	3	15	76
114	3	3	3	2	2	1	1	15	2	2	1	3	3	2	13	3	4	3	10	1	1	3	1	6	1	1	4	4	10	54
115	4	3	3	3	4	3	3	23	3	3	3	3	3	2	17	3	3	3	9	3	4	3	3	13	4	4	4	3	15	77
116	4	3	4	3	2	3	4	23	4	4	4	3	3	3	21	3	4	3	10	3	3	3	3	12	3	4	2	3	12	78
117	3	3	3	4	3	4	4	24	4	4	4	4	3	3	22	3	3	3	9	3	3	3	3	12	3	3	2	3	11	78
118	4	3	3	4	3	3	3	23	3	3	3	3	3	3	18	2	2	3	7	3	3	4	3	13	2	3	3	4	12	73
119	3	3	3	4	4	3	4	24	3	4	3	4	4	3	21	4	4	4	12	3	4	3	3	13	3	3	2	4	12	82
120	2	2	2	3	3	1	1	14	2	2	2	3	2	2	13	3	2	3	8	3	3	3	2	11	3	3	3	3	12	58
121	4	3	4	4	3	3	3	24	4	4	4	4	3	3	22	3	3	4	10	3	4	3	3	13	3	3	2	3	11	80
122	3	3	3	3	3	3	3	21	3	3	3	3	3	3	18	3	3	3	9	3	3	3	3	12	3	3	2	3	11	71
123	2	3	3	3	2	3	3	19	3	3	3	3	3	2	17	3	3	2	8	3	3	3	2	11	2	2	3	3	10	65
124	3	4	3	3	4	3	4	24	4	4	4	3	4	3	22	3	4	3	10	3	3	3	3	12	3	3	2	4	12	80
125	4	4	4	4	4	3	3	26	4	4	3	4	4	3	22	3	2	3	8	4	4	4	4	16	3	4	1	4	12	84
126	2	2	2	3	2	3	3	17	3	2	2	2	2	2	13	3	3	2	8	3	2	3	3	11	2	3	3	3	11	60
127	3	3	3	4	4	3	3	23	4	4	4	3	4	3	22	3	4	3	10	3	3	3	3	12	3	4	2	3	12	79
128	2	3	1	4	2	2	4	18	1	3	2	4	2	3	15	4	2	3	9	3	3	4	2	12	3	3	4	3	13	67
129	3	2	3	4	4	2	3	21	3	4	3	4	3	3	20	3	3	3	9	3	3	3	3	12	3	3	2	3	11	73
130	4	3	3	2	2	2	3	19	3	2	3	3	3	2	16	3	4	3	10	3	3	3	3	12	3	4	1	3	11	68
131	3	3	3	3	2	2	3	19	3	2	3	3	3	2	16	3	3	3	9	4	3	3	3	13	3	3	4	3	13	70

132	3	3	3	3	2	2	2	18	3	3	3	3	3	2	17	3	3	2	8	3	3	3	2	11	2	3	2	3	10	64
133	2	2	2	2	2	3	3	16	2	2	2	3	3	2	14	3	3	3	9	3	3	3	3	12	3	3	2	3	11	62
134	4	3	3	4	4	2	4	24	4	4	4	4	4	3	23	3	4	3	10	3	2	1	2	8	2	3	3	4	12	77
135	3	3	2	3	2	2	3	18	3	4	4	4	3	2	20	3	3	3	9	3	3	3	2	11	2	2	2	1	7	65
136	3	3	3	4	3	3	3	22	3	3	3	3	3	3	18	3	3	2	8	3	3	1	1	8	2	1	3	4	10	66
137	2	2	2	2	2	1	1	12	2	1	1	3	1	1	9	3	2	3	8	3	4	3	3	13	3	4	4	2	13	55
138	2	2	3	3	2	3	3	18	3	3	2	3	2	3	16	3	3	2	8	3	3	3	2	11	2	2	3	4	11	64
139	3	3	3	4	4	2	4	23	4	3	3	3	4	3	20	3	3	3	9	3	2	2	2	9	3	3	2	4	12	73
140	3	3	3	3	3	3	3	21	2	3	1	3	3	2	14	2	2	2	6	4	2	3	2	11	2	3	2	2	9	61
141	3	3	3	3	3	3	3	21	3	3	2	3	3	2	16	2	2	2	6	3	2	3	2	10	2	3	2	2	9	62
142	1	2	2	2	2	2	3	14	2	1	1	2	2	1	9	3	3	3	9	3	3	3	3	12	3	3	3	2	11	55
143	3	3	3	3	3	3	3	21	3	2	2	3	3	2	15	3	3	3	9	3	3	3	3	12	3	2	3	3	11	68
144	3	3	3	4	3	3	3	22	3	3	3	3	3	3	18	3	3	2	8	3	3	3	3	12	2	3	2	3	10	70
145	3	3	2	4	4	2	4	22	4	3	1	1	4	3	16	2	4	4	10	4	1	3	2	10	1	1	4	4	10	68
146	3	3	3	4	4	3	3	23	3	3	2	3	3	2	16	3	3	2	8	3	3	3	3	12	3	3	2	3	11	70
147	3	3	2	4	3	2	2	19	3	3	3	3	3	2	17	3	4	4	11	3	4	4	4	15	3	3	2	3	11	73
148	3	1	1	2	2	3	3	15	3	2	3	4	2	1	15	3	3	2	8	4	4	4	3	15	3	4	2	3	12	65
149	3	3	4	3	3	2	3	21	2	2	1	3	3	2	13	3	3	2	8	3	3	3	3	12	3	2	4	4	13	67
150	3	4	4	4	4	3	4	26	4	4	3	3	3	4	21	2	3	3	8	4	3	3	2	12	3	4	2	3	12	79
151	4	3	2	4	2	3	3	21	2	2	1	4	4	2	15	4	3	2	9	3	3	1	1	8	2	3	1	4	10	63
152	3	3	2	4	4	3	3	22	4	4	2	4	2	1	17	3	4	4	11	1	1	3	2	7	2	1	4	4	11	68
153	3	3	3	3	2	3	3	20	3	3	2	3	3	2	16	3	3	3	9	2	3	2	2	9	2	3	3	3	11	65
154	3	3	3	3	2	3	2	19	4	3	1	3	4	4	19	3	2	3	8	3	2	3	1	9	1	3	4	3	11	66
155	3	2	2	2	2	3	3	17	3	2	2	3	3	1	14	3	3	3	9	3	3	3	3	12	2	3	2	3	10	62
156	2	2	3	3	1	2	3	16	2	1	2	3	4	2	14	3	2	3	8	3	4	3	2	12	3	3	2	3	11	61
157	3	3	3	3	3	2	2	19	3	4	2	3	3	2	17	3	3	3	9	3	3	3	2	11	2	2	3	3	10	66
158	3	3	2	2	2	2	2	16	1	2	1	3	2	3	12	3	3	3	9	4	1	2	2	9	2	2	3	3	10	56

159	3	4	3	3	3	3	3	22	3	3	2	3	3	2	16	3	2	2	7	2	2	2	2	8	1	2	3	4	10	63					
160	2	3	2	4	3	2	2	18	2	1	2	3	3	3	14	4	3	4	11	1	1	1	1	4	1	2	4	4	11	58					
$\Sigma X1$						3300	$\Sigma X2$						2736	$\Sigma Y1$						1507	$\Sigma Y2$						1887	$\Sigma Y3$						1812	11242

## Lampiran 20. Hasil Pengerjaan tes responden

**KUESIONER SMP  
NEGERI 4  
YOGYAKARTA**

KUESIONER FAKTOR PENGHAMBAT  
PEMBELAJARAN SENAM LANTAI MATERI  
GULING DEPAN PESERTA DIDIK KELAS VII SMP  
NEGERI 4 YOGYAKARTA

Assalamualaikum. Wr. Wb  
Saya Meynanda Indriarti Mahasiswa dari  
Universitas Negeri Yogyakarta sedang  
melakukan penelitian untuk Tugas Akhir Skripsi  
(TAS). Saya memohon ketersediaan dari  
peserta didik kelas VII SMP Negeri 4  
Yogyakarta. untuk mengisi kuesioner Faktor  
Penghambat Pembelajaran Senam Lantai  
Materi Guling Depan Peserta Didik Kelas VII  
SMP Negeri 4 Yogyakarta ini dengan jujur dan  
lengkap. Semua Informasi yang anda berikan  
akan dijaga kerahasiaannya dan hanya saya  
gunakan untuk kepentingan akademis. Atas  
ketersediaanya saya ucapan terima kasih

🙏

Login ke Google untuk menyimpan progres.  
[Pelajari lebih lanjut](#)

\* Menunjukkan pertanyaan yang wajib diisi

**Nama Lengkap \***

ABA

**Kelas \***

VII A  
 VII B  
 VII C  
 VII D

## PERNYATAAN

### Petunjuk Pengisian Kuesioner

1. Berdo'alah sebelum mengisi kuesioner
2. Bacalah dengan seksama pernyataan yang tersedia sebelum mengisi kuesioner
3. Berilah tanda cek list (✓) pada kolom jawaban yang sudah tersedia
4. Pilihlah jawaban yang menurut anda tepat dan sesuai dengan keadaan
5. Pilihlah salah satu jawaban dengan ketentuan dibawah ini:  
SS : Sangat Setuju  
S : Setuju  
TS : Tidak Setuju  
STS : Sangat Tidak Setuju

1. Kekuatan otot lengan dan bahu saya kurang baik, sehingga tidak bisa melakukan guling depan. \*

- SS  
 S  
 TS  
 STS

2. Saya memiliki kelentukan tubuh yang baik, sehingga dapat melakukan guling depan \*

- SS  
 S  
 TS  
 STS

3. Keselimbangan saya kurang baik, sehingga mengganggu pembelajaran guling depan. \*

- SS  
 S  
 TS  
 STS

4. Saya memiliki berat badan yang berlebihan sehingga sulit melakukan guling depan. \*

- SS  
 S  
 TS  
 STS

5. Tubuh saya ringan sehingga saya dapat melakukan guling depan. \*

- SS  
 S  
 TS  
 STS

6. Saya merasa pusing setelah melakukan guling depan. \*

- SS  
 S  
 TS

7. Badan saya sakit setelah melakukan guling depan. \*

- SS
- S
- TS
- STS

8. Saya merasa takut saat melakukan guling depan tanpa dibantu guru. \*

- SS
- S
- TS
- STS

9. Saya merasa tidak bisa, sehingga dalam melakukan guling depan ragu-ragu. \*

- SS
- S
- TS
- STS

10. Saya merasa tidak percaya diri dalam melakukan guling depan, apabila dilihat oleh teman-teman. \*

- SS
- S
- TS
- STS

11. Saya tidak bersungguh-sungguh saat melakukan guling depan. \*

- SS
- S
- TS
- STS

12. Saya bersemangat mengikuti pembelajaran guling depan. \*

- SS
- S
- TS
- STS

13. Saya merasa memiliki bakat dalam melakukan guling depan. \*

- SS
- S
- TS
- STS

14. Guru menjelaskan dan memberikan motivasi kepada saya saat pembelajaran senam lantai.

- SS
- S
- TS
- STS

15. Guru tidak mempraktekkan langkah melakukan guling depan.

- SS
- S
- TS
- STS

16. Guru memberikan pujian ketika saya berhasil melakukan gerakan guling depan.

- SS
- S
- TS
- STS

17. Matras yang digunakan terlalu tipis saat pembelajaran senam lantai guling depan.

- SS
- S
- TS
- STS

18. Ruangan yang digunakan kotor dan berdebu, sehingga menganggu saat pembelajaran.

- SS
- S
- TS
- STS

19. Ruangan yang digunakan untuk praktik terlalu sempit.

- SS
- S
- TS
- STS

20. Ruangan yang digunakan untuk praktik guling depan dekat dengan akses jalan sehingga menganggu konsentrasi. \*

- SS
- S
- TS
- STS

21. Lokasi sekolah saya dekat dengan jalan raya, sehingga menganggu konsentrasi. \*

- SS
- S
- TS
- STS

22. Lingkungan sekolah saya tidak ada pepohonan, sehingga ketika cuaca panas saya tidak nyaman melakukan guling depan \*

- SS
- S
- TS
- STS

23. Saat pembelajaran ada siswa kelas lain yang melihat sehingga saya merasa terganggu. \*

- SS
- S
- TS
- STS

24. Lingkungan yang positif menjadikan saya bersemangat melakukan guling depan. \*

- SS
- S
- TS
- STS

Kembali

Kirim

Kosongkan  
formulir

## Lampiran 21. Dokumentasi

### Observasi pembelajaran senam lantai Materi Guling Depan Peserta

Didik Kelas VII di SMP Negeri 4 Yogyakarta.



**Pelaksanaan penelitian, peserta didik kelas VII di SMP Negeri 4 Yogyakarta  
mengisi kuesioner dengan link yang sudah disediakan**

