

**IDENTIFIKASI KESULITAN BELAJAR SENAM LANTAI
MATERI GULING BELAKANG PADA PESERTA DIDIK
KELAS VII DI SMP NEGERI 2 KRETEK BANTUL**

TUGAS AKHIR SKRIPSI



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

Oleh:
Tasya Amara Destalia
NIM. 21601244061

**FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN DAN KESEHATAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
2025**

**IDENTIFIKASI KESULITAN BELAJAR SENAM LANTAI
MATERI GULING BELAKANG PADA PESERTA DIDIK
KELAS VII DI SMP NEGERI 2 KRETEK BANTUL**

Tasya Amara Destalia
21601244061

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi kesulitan belajar senam lantai materi guling belakang pada peserta didik kelas VII di SMP Negeri 2 Kretek Bantul.

Jenis penelitian ini adalah penelitian deskriptif kuantitatif dengan menggunakan metode survei. Populasi dalam penelitian ini yaitu peserta didik kelas VII di SMP Negeri 2 Kretek Bantul yang berjumlah 128 peserta didik. Pengambilan sampel menggunakan teknik *total sampling* karena populasi relatif kecil. Teknik analisis data menggunakan analisis statistik deskriptif kuantitatif. Penelitian ini menggunakan instrument milik Afandi (2023, pp.34-38) dengan validitas yang telah diujikan dan reliabilitas yang menggunakan teknik Cronbach's Alpha menghasilkan nilai 0,931.

Hasil penelitian diperoleh identifikasi kesulitan belajar senam lantai materi guling belakang pada peserta didik kelas VII di SMP Negeri 2 Kretek Bantul termasuk dalam kategori sedang dengan penyebab yang dibagi menjadi 2 faktor, yaitu faktor internal dan faktor eksternal. Hasil faktor internal 47,28%, yang terdiri dari indikator fisik sebesar 15,5% dan indikator psikologis sebesar 15,8%. Sedangkan hasil faktor eksternal 52,72%, yang terdiri dari indikator pendidik sebesar 19,9%, lingkungan sekolah sebesar 14,5%, hubungan sosial sebesar 20,35%, dan materi penguasaan gerakan sebesar 13,9%. Hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai bahan evaluasi dan acuan untuk mengatasi kesulitan belajar senam lantai materi guling belakang pada peserta didik kelas VII di SMP Negeri 2 Kretek Bantul.

Kata kunci: *belajar, guling belakang, kesulitan, peserta didik SMP kelas VII, senam lantai*

**IDENTIFIKASI KESULITAN BELAJAR SENAM LANTAI
MATERI GULING BELAKANG PADA PESERTA DIDIK
KELAS VII DI SMP NEGERI 2 KRETEK BANTUL**

Tasya Amara Destalia
21601244061

ABSTRACT

This research aims to identify the learning difficulties in the backward roll gymnastics material for the seventh grade students of SMP Negeri 2 Kretek (Kretek 2 Junior High School).

The type of this research was a descriptive quantitative study using a survey method. The research population was the seventh grade students at SMP Negeri 2 Kretek Bantul totaling 128 students. The research sampling used the total sampling technique because the population was relatively small. The data analysis technique used descriptive quantitative statistical analysis. This research used an instrument owned by Afandi (2023, pp.34-38) with tested validity and reliability using the Cronbach's Alpha technique producing a value of 0.931.

The research findings obtain the identification of learning difficulties in the gymnastics backward roll learning material for seventh grade students of SMP Negeri 2 Kretek Bantul is in the medium level with causes divided into 2 factors: internal factors and external factors. The results of the internal factors are at 47.28%, consisting of physical indicators at 15.5% and psychological indicators at 15.8%. While the results of the external factors are at 52.72%, consisting of educator indicators at 19.9%, school environment at 14.5%, social relations at 20.35%, and movement mastery material at 13.9%. The research findings can be used as evaluation material and references to overcome the difficulties in the gymnastics backward roll learning for the seventh grade students of SMP Negeri 2 Kretek Bantul.

Keywords: *learning, backward rolls, difficulties, seventh grade students, gymnastics.*

SURAT PERNYATAAN KEASLIAN KARYA

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Tasya Amara Destalia

NIM : 21601244061

Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Fakultas : Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan

Judul TAS : Identifikasi Kesulitan Belajar Senam Lantai Materi Guling

Belakang Pada Peserta Didik Kelas VII di SMP Negeri 2

Kretek Bantul.

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

Yogyakarta, 22 November 2024



Tasya Amara Destalia
NIM. 21601244061

LEMBAR PERSETUJUAN

IDENTIFIKASI KESULITAN BELAJAR SENAM LANTAI
MATERI GULING BELAKANG PADA PESERTA DIDIK
KELAS VII DI SMP NEGERI 2 KRETEK BANTUL



Telah memenuhi syarat dan disetujui oleh dosen pembimbing untuk dilakukan
Ujian Tugas Akhir Skripsi bagi yang bersangkutan.

Mengetahui
Koordinator Program Studi


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

Disetujui
Dosen Pembimbing


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

LEMBAR PENGESAHAN

IDENTIFIKASI KESULITAN BELAJAR SENAM LANTAI MATERI GULING BELAKANG PADA PESERTA DIDIK KELAS VII DI SMP NEGERI 2 KRETEK BANTUL



Nama/Jabatan
Dr. Ari Iswanto, M.Or.
Ketua Penguji
Dr. Sigit Dwi Andrianto, S.Pd., M.Or
Sekretaris
Dr. Farida Mulyaningsih, M.Kes
Penguji Utama

Tanda Tangan

Tanggal
8/01/2025
8/01/2025
8/01-2025



HALAMAN PERSEMPAHAN

Puji syukur kehadirat Allah SWT karena dengan rahmat dan hidayah-Nya, Tugas Akhir Skripsi (TAS) ini dapat terselesaikan dengan baik. Tidak ada kata yang dapat mengungkapkan besarnya rasa syukur dan terima kasih atas segala nikmat yang telah diberikan. Dengan ini, Tugas Akhir Skripsi penulis persembahkan kepada orang-orang tersayang:

1. Kedua orang tuaku, Bapak Adam Setyawan dan Ibu Sumarah, yang selalu mendoakan, memberi dukungan, motivasi, dan kasih sayang tanpa henti. Dalam setiap langkahku, nasihat, pengorbanan, dan kesabaran kalian selalu menjadi pendorong terbesar untuk terus maju.
2. Kepada saudariku, Refa Amara Northri, yang selalu memberikan tawa dan dukungannya kepada penulis. Kehadiranmu tidak hanya membuat hari-hariku lebih ceria, tetapi juga memberikan semangat untuk terus berusaha menjadi contoh yang lebih baik.

KATA PENGANTAR

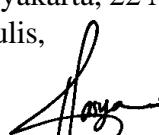
Puji syukur atas kehadirat Allah SWT Yang telah memberikan segala nikmat, Rahmat, dan hidayang-Nya sehingga penulis mampu menyelesaikan Tugas Akhir Skripsi dengan judul “Identifikasi Kesulitan Belajar Senam Lantai Materi Guling Belakang Pada Peserta Didik Kelas VII di SMP Negeri 2 Kretek Bantul”. Dalam penyelesaian Tugas Akhir Skripsi ini tentunya tidak terlepas dari kerja sama dan bantuan dari banyak pihak. Dengan demikian, penulis menyampaikan ucapan terimakasih kepada:

1. Bapak Dr. Hedi Ardiyanto Hermawan, S.Pd., M.Or., Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan yang telah memberikan persetujuan atas pelaksanaan Tugas Akhir Skripsi.
2. Bapak Prof. Dr. Ngatman, M.Pd., Ketua Departemen Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi beserta dosen dan staff yang telah membantu menyediakan fasilitas dalam proses penyelesaian Tugas Akhir Skripsi.
3. Bapak Dr. Ari Iswanto, M.Or., Dosen Pembimbing Tugas Akhir Skripsi dalam memberikan waktu, bimbingan, dan arahan dalam proses penyusunan Tugas Akhir Skripsi.
4. Ibu Dr. Farida Mulyaningsih, M.Kes dan Bapak Dr. Sigit Dwi Andrianto, S.Pd., M.Or., Dosen penguji dan sekretaris penguji yang telah memberikan masukan yang membangun kepada penulis agar dapat memperbaiki Tugas Akhir Skripsi sehingga menjadi lebih baik.

5. Bapak Setyo Marwanto, S.Pd., M.Pd., Kepala Sekolah SMP Negeri 2 Kretek Bantul 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 penulis dalam melaksanakan studi.
7. Guru Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan di SMP Negeri 2 Kretek Bantul yang telah memberikan bimbingan, arahan, dan bantuan selama penelitian berlangsung.
8. Peserta didik kelas VII di SMP Negeri 2 Kretek Bantul yang telah memberikan bantuan dan kerja sama dalam proses pengambilan data tugas akhir skripsi.
9. Seluruh teman-teman kelas PJKR B 2021 yang telah menemani proses belajar penulis selama kurang lebih 3 tahun.
10. 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 oleh pihak di atas dapat bermanfaat dan mendapatkan balasan kebaikan dari Allah SWT. Penulis berharap semoga Tugas Akhir Skripsi ini dapat bermanfaat bagi pembaca dan pihak lain yang membutuhkan.

Yogyakarta, 22 November 2024
Penulis,



Tasya Amara Destalia
NIM. 21601244061

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
ABSTRAK	ii
ABSTRACT.....	iii
LEMBAR PENGESAHAN.....	vi
HALAMAN PERSEMPAHAN	vii
KATA PENGANTAR.....	viii
DAFTAR ISI	x
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR GAMBAR.....	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Identifikasi Masalah.....	9
C. Batasan Masalah	10
D. Rumusan Masalah.....	10
E. Tujuan Penelitian	10
F. Manfaat Penelitian	11
BAB II KAJIAN PUSTAKA	13
A. Kajian Teori	13
1.Definisi Identifikasi	13
2.Hakikat Belajar	13
3.Kesulitan Belajar.....	18
a.Pengertian Kesulitan Belajar	18
b.Faktor Kesulitan Belajar.....	20
4.Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan (PJOK)	21
5.Senam Lantai	25
6.Guling Belakang	27
7.Karakteristik Peserta Didik Sekolah Menengah Pertama (SMP)	30
8.Profil SMP N 2 Kretek Bantul	32
B. Hasil Penelitian yang Relevan	34
C. Kerangka Pikir	37
BAB III METODE PENELITIAN	40

A. Jenis Penelitian.....	40
B. Tempat dan Waktu Penelitian.....	41
C. Populasi dan Sampel Penelitian	41
D. Definisi Operasional Variabel.....	42
E. Instrumen dan Teknik Pengumpulan Data.....	43
F. Validitas dan Reliabilitas Instrumen	46
G. Teknik Analisis Data	49
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	52
A. Hasil Penelitian	52
B. Pembahasan.....	72
1.Faktor Internal.....	72
2.Faktor Eksternal	75
C. Keterbatasan Penelitian.....	78
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	80
A. Kesimpulan	80
B. Implikasi	81
C. Saran	81
DAFTAR PUSTAKA	83
LAMPIRAN	90

DAFTAR TABEL

Tabel 1.	Sampel Penelitian.....	42
Tabel 2.	Instrumen Penelitian.....	43
Tabel 3.	Alternatif Jawaban Soal.....	45
Tabel 4.	Kisi-Kisi Instrumen Awal	47
Tabel 5.	Kisi-Kisi Instrumen Akhir.....	48
Tabel 6.	Hasil Uji Reliabilitas.....	49
Tabel 7.	Pengkategorian Kesulitan Peserta Didik.....	51
Tabel 8.	Deskriptif Statistik Identifikasi Kesulitan Belajar Senam Lantai Guling Belakang	52
Tabel 9.	Norma Penilaian Keseluruhan.....	53
Tabel 10.	Deskriptif Statistik Faktor Internal.....	55
Tabel 11.	Norma Penilaian Faktor Internal.....	55
Tabel 12.	Deskriptif Statistik Indikator Fisik.....	57
Tabel 13.	Norma Penilaian Indikator Fisik.....	57
Tabel 14.	Deskriptif Statistik Indikator Psikologis.....	59
Tabel 15.	Norma Penilaian Indikator Psikologis.....	59
Tabel 16.	Deskriptif Statistik Faktor Eksternal.....	59
Tabel 17.	Norma Penilaian Faktor Eksternal.....	61
Tabel 18.	Deskriptif Statistik Indikator Pendidik.....	61
Tabel 19.	Norma Penilaian Indikator Pendidik.....	63
Tabel 20.	Deskriptif Statistik Indikator Lingkungan Sekolah.....	63
Tabel 21.	Norma Penilaian Lingkungan Sekolah.....	65
Tabel 22.	Deskriptif Statistik Indikator Hubungan Sosial.....	65
Tabel 23.	Norma Penilaian Hubungan Sosial.....	67
Tabel 24.	Deskriptif Statistik Indikator Materi.....	67
Tabel 25.	Norma Penilaian Indikator Materi.....	69
Tabel 26.	Persentase Faktor Kesulitan.....	71
Tabel 27.	Persentase Indikator Kesulitan.....	71

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1.	Urutan Gerakan Guling Belakang.....	30
Gambar 2.	Skema Kerangka Pikir.....	39
Gambar 3.	Diagram Identifikasi Kesulitan Belajar Senam Lantai Materi Guling Belakang Pada Peserta Didik Kelas VII di SMP Negeri 2 Kretek Bantul.....	54
Gambar 4.	Diagram Faktor Internal.....	56
Gambar 5.	Diagram Indikator Fisik.....	58
Gambar 6.	Diagram Indikator Psikologis.....	60
Gambar 7.	Diagram Faktor Eksternal.....	62
Gambar 8.	Diagram Indikator Pendidik.....	64
Gambar 9.	Diagram Indikator Lingkungan Sekolah.....	66
Gambar 10.	Diagram Indikator Hubungan Sosial.....	68
Gambar 11.	Diagram Indikator Materi.....	70

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. SK Pembimbing Proposal Tugas Akhir Skripsi.....	90
Lampiran 2. Kartu Bimbingan.....	91
Lampiran 3. Surat Izin Penelitian.....	92
Lampiran 4. Keterangan Penelitian.....	93
Lampiran 5. Wawancara Pendidik.....	94
Lampiran 6. Nilai KKM Peserta Didik	95
Lampiran 7. Angket Penelitian.....	96
Lampiran 8. Angket Terisi.....	102
Lampiran 9. Data Penelitian.....	108
Lampiran 10. Dokumentasi.....	110

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Belajar merupakan kebutuhan penting bagi manusia karena dengan belajar otak menjadi terangsang untuk selalu berfikir sehingga dapat menyelesaikan permasalahan (Djamalludin & Wardhana, 2019, p.6). Setiap kegiatan di kesehariannya, manusia banyak melaksanakan proses belajar. Menurut Festiawan (2020, p.6) belajar merupakan proses diperoleh pengetahuan dan pengalaman dengan perubahan tingkah laku dan reaksi yang terjadi akibat dari interaksi individu dengan lingkungannya. Sadar akan pentingnya belajar bagi seorang individu, pemerintah ikut andil dengan membuat program belajar bagi masyarakatnya.

Salah satu upaya pemerintah untuk membuat masyarakatnya terus belajar yaitu dengan dilaksanakannya program wajib belajar 12 tahun di sekolah. Sekolah telah merancang berbagai macam mata pelajaran yang ilmunya dapat diserap sebanyak-banyaknya oleh peserta didik, seperti adanya mata pelajaran matematika, ilmu pengetahuan alam, ilmu pengetahuan sosial, seni budaya, pendidikan jasmani, dan sebagainya. Salah satu mata pelajaran yang paling disukai oleh peserta didik yaitu Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK). PJOK merupakan pelajaran yang menggunakan aktivitas fisik dalam proses pelaksanaannya. Sukarini (2020, p.2) menjelaskan bahwa pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan merupakan media untuk mendorong pertumbuhan fisik,

perkembangan psikis, keterampilan motorik, pengetahuan, dan penalaran, penghayatan nilai-nilai (sikap mental-emosional-sportivitas-spiritual-sosial) dan kebugaran jasmani bagi peserta didik.

Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) disukai peserta didik karena aktivitasnya yang berada di luar ruangan sehingga mereka dapat bergerak lebih aktif dan leluasa. Aktivitas yang dapat dilakukan peserta didik yaitu permainan olahraga yang menyenangkan bersama teman. Biasanya, olahraga yang peserta didik gemari adalah bola voli, sepak bola, bulu tangkis, dan basket. Akan tetapi, dalam beberapa cabang olahraga lain, peserta didik nampak tidak terlalu suka karena mereka menganggap olahraga tersebut tidak menyenangkan. Selain tidak menyenangkan, peserta didik juga merasakan kesulitan belajar saat mata pelajaran PJOK berlangsung sehingga dapat mengakibatkan hasil belajar yang tidak maksimal.

Kesulitan belajar adalah keadaan yang membuat peserta didik tidak dapat belajar dengan baik karena adanya gangguan dari 2 faktor, yaitu internal dan eksternal yang membuat peserta didik menjadi tidak berkembang sesuai kapasitasnya. Faktor internal adalah faktor yang ada di dalam diri peserta didik seperti keadaan fisik, minat, dan motivasi. Sedangkan faktor eksternal adalah faktor yang berasal dari luar diri peserta didik seperti lingkungan keluarga, sekolah, dan masyarakat (Meutia, 2020, p.23). Adanya faktor-faktor tersebut membuat peserta didik mengalami kesulitan belajar materi-materi dalam PJOK.

Salah satu materi PJOK yang harus diberikan pendidik kepada peserta didiknya dan memberi kesulitan tersendiri adalah senam. Materi senam tentu akan selalu dijumpai dalam setiap jenjang kelas dari sekolah dasar sampai sekolah menengah. Menurut Hasballah, Hijriati, & Olimonita (2021, p.146) senam adalah aktivitas yang dilaksanakan dengan melibatkan otot dan kelincahan sehingga dapat melakukan pengembangan kemampuan gerak fisik seseorang dan membantu dalam pengoptimalan perkembangannya, sedangkan pendapat lain mengatakan bahwa senam merupakan aktivitas fisik dengan pelibatan gerakan yang membutuhkan kekuatan, kecepatan, dan keserasian gerakan (Sembiring, Ginting, Sinaga, Tanjung, Nadapdap, Siregar, Hutagaol, & Sagala, 2024, p.334). Adanya pengertian di atas dapat disimpulkan bahwa senam adalah sebuah aktivitas fisik dengan penggunaan otot berupa kekuatan, kecepatan, dan keserasian sehingga dapat memberikan manfaat bagi tubuh. Senam yang biasanya dikenal oleh masyarakat adalah senam aerobik, akan tetapi masih ada banyak jenis senam lainnya yang dapat dilakukan.

Menurut Handayani & Komaini (2022, p.7) senam memiliki beberapa jenis, yaitu senam aerobik, senam jantung, senam kegel, senam hamil, senam lansia, senam ritmik, senam zumba, senam akrobatik, dan senam artistik. Di dalam mata pelajaran PJOK, senam yang biasanya diajarkan adalah senam lantai. Sesuai dengan namanya, senam lantai merupakan senam yang tindakannya dilakukan di lantai dengan matras

sebagai alasnya. Senam lantai memiliki berbagai macam unsur gerakan, contohnya gerakan melompat, meloncat, mengguling, menumpu, dan keseimbangan, dengan adanya unsur-unsur gerakan yang terlibat maka senam memiliki beberapa komponen yang dapat dikembangkan oleh tubuh.

Widianto, Mubarok, Fauzi, Khory & Muchtar (2024, p.649) mengatakan bahwa senam lantai mengembangkan beberapa komponen seperti daya tahan otot, kelenturan, koordinasi, dan keseimbangan tubuh. Seseorang juga harus menggunakan kemampuan berfikir kreatif saat melakukan gerakan senam lantai sehingga dapat mengembangkan kemampuan mentalnya. Jika seseorang dapat menguasai gerakan senam lantai, maka orang tersebut akan memiliki banyak manfaat yang dapat diperoleh seperti dapat memperkuat otot dan menambah tingkat fleksibilitas tubuh. Gerakan-gerakan senam lantai yang bermanfaat bagi tubuh dapat diajarkan oleh pendidik kepada peserta didik, biasanya gerakan-gerakan tersebut telah dibagi perjenjang pendidikan mulai dari Sekolah Dasar (SD), Sekolah Menengah Pertama (SMP), dan Sekolah Menengah Atas (SMA).

Sekolah Menengah Pertama (SMP) biasanya mengajarkan gerakan senam lantai berupa guling depan, guling belakang, guling lenting, kayang, meroda, dan loncat harimau. Peneliti akan lebih fokus pada gerakan senam lantai guling belakang. Menurut pendapat peneliti, gerakan guling belakang meliputi gerakan menggelundung ke belakang dengan

posisi badan tetap membulat. Terdapat beberapa ahli yang memberi pengertian mengenai guling belakang.

Pangkey & Mahfud (2020, p.35) memberikan pengertian mengenai guling belakang yaitu gerakan mengguling ke belakang dengan posisi badan tetap membulat, posisi kaki dilipat, lutut melekat di dada, kepala menunduk hingga dagu menyentuh dada. Menurut Yudaparmita (2020, p.40) gerakan senam lantai guling belakang adalah gerakan yang diawali dengan sikap jongkok, jari tangan menunjuk ke belakang, lalu peserta didik menyentuhkan dagu ke dada, dan pada saat berguling agar badan tetap menekuk dengan kedua tangan menekan matras, gerakan diakhiri dengan sikap jongkok kembali, dan menurut Hendra & Oktavia (2020, p.3203) guling belakang adalah gerakan berguling ke belakang dimulai pantat, punggung, kemudian tengkuk dibantu dengan kedua tangan kemudian posisi jongkok. Pengertian-pengertian tersebut dapat menjadi dasar bagi pendidik untuk dapat mengajarkan gerakan senam lantai guling belakang dengan baik, untuk dapat melihat fakta di lapangan peneliti melakukan identifikasi lebih lanjut dengan melakukan observasi di sebuah Sekolah Menengah Pertama (SMP).

Tanggal 13 Agustus 2024, peneliti melakukan observasi di SMP N 2 Kretek Bantul. Saat melakukan observasi dengan melihat keberlangsungan pembelajaran senam lantai materi guling belakang, terlihat beberapa peserta didik dapat melakukan rangkaian gerakan senam lantai guling belakang dengan cukup baik, akan tetapi juga terdapat

banyak peserta didik yang mengalami kesulitan. Peserta didik mengalami kesulitan karena belum terbiasa untuk mencoba melakukan gerakan. Secara kognitif, peserta didik lebih mengenal dan memahami teori gerakan senam lantai guling depan dan belum memahami secara mendalam mengenai teori senam lantai guling belakang. Jika teori belum didalami oleh peserta didik, maka hasil praktiknya dirasa masih kurang maksimal. Selain kesulitan berdasarkan teorinya, peserta didik juga mengalami kesulitan dalam ranah psikomotor atau praktek gerak.

Gerakan yang dihasilkan oleh peserta didik masih kaku karena memiliki pengalaman belajar yang minim, sehingga peserta didik seharusnya dapat berlatih lebih aktif lagi agar dapat mempraktikkan gerakan dengan baik dan benar. Senam lantai guling belakang memiliki rangkaian gerakan yang cukup menantang untuk dilakukan. Posisi badan yang membelakangi matras lalu membujat ke belakang membuat peserta didik takut untuk mencoba. Menurut Senjaya, Ratmini, Sirat, & Sari (2021, p.15) perasaan takut adalah suatu perasaan yang membuat gelisah mengenai sesuatu yang diharapkan. Mereka takut jika saat melakukan gerakan senam lantai guling belakang terdapat kesalahan sehingga berisiko tinggi untuk mengalami cedera. Anggapan demikian yang membuat peserta didik sulit untuk dapat menguasai gerakan. Selain rasa takut, perasaan malu juga menjadi pemasalahan. Peserta didik merasa malu jika melakukan gerakan dengan dilihat teman-teman karena biasanya, peserta didik yang mengalami kesalahan dalam gerakan membuat teman tertawa

dan dapat dijadikan bahan bercandaan. Jika perasaan malu dan kurang percaya diri terus dirasakan oleh peserta didik, maka gerakan guling belakang tidak dapat dikuasai dan jika dipaksapun, gerakan yang dilakukan biasanya kurang maksimal. Selain memiliki kesulitan yang berasal dari diri sendiri, kesulitan dapat bersumber dari luar, seperti ada atau tidaknya media belajar yang diberikan oleh pendidik.

Media belajar menurut Nurfadhillah, Ningsih, Ramadhania, & Sifa (2021, p.245) merupakan sebuah alat yang dapat digunakan untuk membantu memudahkan proses belajar mengajar. Pendidik dan peserta didik dapat menjadi lebih aktif dan kreatif sehingga menambah minat peserta didik untuk dapat menguasai materi. Pendidik biasanya memberikan materi dengan cara lama seperti hanya dengan memberikan keterangan yang dilakukan dengan cepat dan membosankan. Pemberian materi sebaiknya dilakukan sesederhana mungkin tetapi menarik untuk mendapatkan perhatian peserta didik sehingga materi dapat tersampaikan dengan baik seperti menggunakan penayangan video animasi, matras yang sesuai standar, dan lokasi yang memadai sehingga membutuhkan sarana dan prasarana sekolah yang lengkap dengan ketersediaan laptop, layar proyektor, matras, dan peralatan lainnya yang dapat menunjang proses belajar.

Sarana dan prasarana lengkap yang dimiliki oleh sekolah menjadi salah satu pengaruh keberhasilan belajar peserta didik. Suranto, Annur, Ibrahim, & Alfiyanto (2022, p.61) menjelaskan bahwa prasarana berarti

alat tidak langsung yang digunakan untuk mendapatkan tujuan pendidikan, seperti ruang kelas, lapangan, bangunan, dan sebagainya. Sedangkan sarana berarti alat langsung yang digunakan untuk mencapai tujuan pendidikan, seperti buku, laptop, layar proyektor, matras, dan sebagainya. SMP N 2 Kretek melakukan pembelajaran senam lantai guling belakang di gor yang terletak di bagian ujung sekolah, sarana yang digunakan berupa 2 matras yang sepertinya masih kurang untuk memperbanyak pengalaman peserta didik dalam mencoba. Setiap 1 kelas terdapat 32 peserta didik yang dibagi menjadi 2 kelompok, dan kemudian mengantri untuk bergiliran berlatih gerakan senam lantai guling belakang, hal tersebut masih kurang efektif untuk dapat memanfaatkan waktu pembelajaran PJOK karena peserta didik akan menghabiskan waktu untuk mengantri. Berdasarkan faktor kesulitan yang telah dijelaskan, maka sebagian nilai hasil belajar senam lantai guling belakang peserta didik tergolong rendah.

Bersumber dari wawancara yang dilakukan bersama pendidik PJOK setelah melangsungkan pembelajaran, pendidik menyatakan bahwa nilai senam lantai materi guling belakang pada peserta didik kelas VII di SMP N 2 Kretek Bantul masih belum mencapai hasil yang maksimal. Masih banyak peserta didik yang nilai rangkaian gerakannya belum mencapai nilai KKM (Kriteria Ketuntasan Minimal). Nilai persentase ketuntasan sebesar 65% dari target yang seharusnya mencapai 75%. Hal tersebut diakibatkan oleh faktor internal dan eksternal dari peserta didik itu sendiri sehingga membuat gerakan yang dilakukan masih belum cukup

baik. Tidak mampu mengguling ke belakang, arah yang miring saat mengguling, dan gerakan akhir yang tidak seimbang menjadi kesulitan terbesar saat melakukan rangkaian gerakan.

Akibat terdapat beberapa kesulitan dari dalam diri dan lingkungannya, maka peserta didik belum bisa melakukan gerakan dengan baik. Padahal seharusnya peserta didik dapat menguasai gerakan sesuai dengan tujuan pembelajaran yang telah dibuat. Dengan adanya uraian tersebut, maka peneliti tertarik untuk dapat membuat penelitian terkait dengan “Identifikasi Kesulitan Belajar Senam Lantai Materi Guling Belakang Pada Peserta Didik Kelas VII di SMP Negeri 2 Kretek Bantul”.

B. Identifikasi Masalah

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

1. Peserta didik mengalami kesulitan melakukan rangkaian gerakan guling belakang
2. Pendidik terlalu cepat dalam memberikan materi dan tidak menggunakan media pembelajaran.
3. Sarana dan prasarana yang masih kurang mendukung untuk dapat menunjang proses pembelajaran senam lantai guling belakang.
4. Belum diketahui faktor-faktor dan penyebab kesulitan peserta didik kelas VII dalam belajar senam lantai guling belakang di SMP N 2 Kretek Bantul.

C. Batasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah, maka permasalahan yang diteliti hanya dibatasi pada “Identifikasi kesulitan belajar senam lantai materi guling belakang kelas VII di SMP Negeri 2 Kretek Bantul”.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan identifikasi dan batasan masalah yang disebutkan, maka permasalahan dalam penelitian ini dirumuskan yaitu:

1. Faktor-faktor apa saja yang mempengaruhi tingkat kesulitan belajar senam lantai materi guling belakang pada peserta didik kelas VII di SMP Negeri 2 Kretek Bantul?
2. Bagaimana hasil identifikasi kesulitan belajar senam lantai materi guling belakang pada peserta didik kelas VII di SMP Negeri 2 Kretek Bantul?

E. Tujuan Penelitian

Berdasarkan penelitian di atas, maka tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah:

1. Mengidentifikasi faktor-faktor kesulitan peserta didik kelas VII dalam belajar senam lantai guling belakang di SMP Negeri 2 Kretek Bantul.
2. Mengetahui hasil identifikasi kesulitan belajar senam lantai materi guling belakang pada peserta didik kelas VII di SMP Negeri 2 Kretek Bantul.

F. Manfaat Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan banyak manfaat bagi pembacanya, baik secara teoritis maupun praktis, sebagai berikut:

1. Manfaat teoritis

Penelitian ini dapat menjadi referensi dan memberikan informasi lebih mengenai pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan (PJOK) khususnya dalam hal identifikasi kesulitan belajar senam lantai materi guling belakang pada peserta didik di Sekolah Menengah Pertama (SMP).

2. Manfaat praktis

a. Bagi peserta didik

Penelitian ini dapat meningkatkan motivasi peserta didik untuk mengikuti pembelajaran senam lantai khususnya materi guling belakang.

b. Bagi pendidik

Penelitian ini memberikan informasi kepada pendidik agar dapat memberikan motivasi dan pandangan lebih luas kepada peserta didik saat melakukan pembelajaran senam lantai guling belakang di sekolah.

c. Bagi sekolah

Penelitian ini dapat menjadi rekomendasi pada pihak sekolah agar dapat mengetahui kesulitan peserta didik kelas VII

dalam belajar senam lantai guling belakang sehingga dapat dijadikan masukan bagi penyelenggaraan pembelajarannya.

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Kajian Teori

1. Definisi Identifikasi

Identifikasi merupakan suatu proses untuk melakukan pengenalan lalu menempatkannya ke dalam sebuah kelompok sesuai dengan karakteristiknya (Rais, 2020, p.9). Profita (2015, p.32) JP Chaplin yang diterjemahkan oleh Kartini Kartono mengemukakan bahwa identifikasi adalah proses pengenalan, menempatkan obyek pada kelas dengan karakteristik tertentu. Sedangkan menurut Boleng & Arif (2021, p.2) Poerwadarminto memberikan pengertian mengenai identifikasi, yaitu suatu proses untuk melakukan penentuan atau penetapan identitas.

Berdasarkan 3 pengertian mengenai identifikasi tersebut, maka identifikasi dapat peneliti simpulkan bahwa identifikasi sebagai proses pemberian tanda pada golongan tertentu untuk dapat membedakan satu dengan lainnya sesuai dengan karakteristik masing-masing. Pada penelitian ini, identifikasi yang dimaksudkan adalah untuk mengidentifikasi kesulitan belajar senam lantai materi guling belakang pada peserta didik yang dapat dilihat dari faktor internal dan eksternalnya.

2. Hakikat Belajar

Setiap waktu yang dilalui oleh manusia tidak luput dari aktivitas belajar baik disadari maupun tidak, ilmu yang merupakan

hasil dari proses belajar akan selalu terserap ke dalam otak. Dengan belajar, manusia akan memiliki bekal ilmu yang dapat digunakan dalam kehidupan sehari-hari seperti dalam hal pengembangan potensi, penemuan hal-hal baru, pemenuhan kebutuhan hidup, dan sebagainya.

Belajar adalah sebuah proses untuk diperolehnya pengetahuan, peningkatan keterampilan, perbaikan perilaku, dan sikap. Belajar bukanlah suatu hasil, melainkan proses. Bukan hanya mengingat, tetapi dapat melakukan perubahan yang mengembangkan tingkah laku (Pantas & Surbakti, 2020, p.35). Pendapat lain dikemukakan oleh Sari (2020, p.20) bahwa belajar adalah suatu proses secara optimal dari tidak tahu menjadi tahu dan dari tidak mengerti menjadi mengerti. Belajar menyatukan kognitif, emosional, lingkungan, dan pengalaman untuk dapat memperoleh, meningkatkan, dan membuat perubahan.

Menurut (Aliansyah, Mubarok, Maimunah, & Hamdiah, 2021, p.121) belajar merupakan proses yang sangat kompleks dan terjadi pada diri setiap manusia. Proses tersebut terjadi karena terdapat interaksi antara seseorang dengan lingkungannya. Ketika orang tersebut telah menjalani hidup, maka dapat kita ketahui bahwa orang tersebut telah belajar. Belajar tidak hanya dilakukan di sekolah saja, tetapi di luar juga dapat mempelajari banyak hal dengan sebutan pengalaman.

Berdasarkan beberapa pengertian mengenai belajar, maka dapat dikatakan bahwa belajar adalah suatu proses yang dilakukan oleh

individu untuk mendapatkan ilmu baik dari sekolah maupun pengalaman sehingga dapat digunakan untuk mendapatkan, meningkatkan, dan membuat perubahan.

Seseorang yang telah melaksanakan proses belajar, maka akan dapat dilihat ciri-cirinya, yaitu perubahan. Orang yang tadinya tidak bisa akan menjadi bisa dan yang tidak tahu akan menjadi tahu karena adanya proses belajar tersebut. Jika seseorang tersebut tetap pada tingkatannya dan belum memiliki perubahan, maka dikatakan belum belajar. Dalam (Mardicko, 2022, p.548) Karwono dan Mularsih mengungkapkan beberapa ciri belajar, yaitu:

- a. Belajar merupakan proses mengubah dan menghasilkan bentuk perubahan, jika belum berubah berarti belum dikatakan belajar.
- b. Perubahan perilaku relatif permanen, tetapi jika tidak diulang maka semakin lama bisa hilang.
- c. Perubahan perilaku tidak selalu terjadi secara langsung, tetapi memiliki jeda sehingga dibutuhkan pengulangan proses belajar.
- d. Perubahan dapat terjadi akibat latihan dan pengalaman.
- e. Menguatkan hasil latihan dan pengalaman agar hasil belajar tersebut tidak lupa dan hilang.

Belajar memerlukan banyak sekali aktivitas seperti berpikir, memperhatikan, melihat, membandingkan, membedakan, dan lain sebagainya. Dengan beberapa penjelasan di atas, maka ciri-ciri belajar dapat dilihat dari adanya perubahan dari individu itu sendiri.

Perubahan dapat dilihat secara langsung setelah belajar atau bisa juga harus mengalami proses latihan. Untuk dapat memperoleh ketercapaian maksimal dari belajar, Mardicko (2022, p.552) juga mengemukakan faktor yang mendukung, yaitu faktor internal dan faktor eksternal.

a. Faktor Internal

Peserta didik adalah seseorang yang berada dalam proses pengembangan diri untuk mendapatkan ilmu dengan serangkaian pembelajaran. Faktor ini memiliki 2 indikator yang dapat dilihat, yaitu pada indikator kondisi fisik dan kondisi psikologis.

1) Indikator Fisik

Indikator fisik menyebabkan kesulitan belajar pada diri peserta didik dikarenakan hal yang menyangkut keadaan fisiknya, seperti keadaan badan yang kurang sehat, badan yang cenderung kurus atau berlebih, tinggi badan, cacat tubuh, dan sebagainya. Kondisi fisik yang sehat dan bugar akan memberikan pengaruh positif terhadap kegiatan belajar individu, sebaliknya kondisi fisik yang lemah atau sakit akan menghambat tercapainya hasil belajar (Parni, 2017, p.18).

2) Indikator Psikologis

Belajar memerlukan kesiapan rohani dan ketenangan dengan baik, belajar memerlukan aktivitas mental (psikis) karena interaksi aktif antara individu dengan lingkungannya

(Muhammedi, 2020, p.9). Indikator psikologis diantaranya dipengaruhi oleh bakat, minat, dan motivasi.

b. Faktor Eksternal

1) Indikator Pendidik

Pendidik adalah seseorang yang memberi dan mengajarkan ilmu kepada peserta didiknya. Para pendidik yang selalu menunjukkan sikap dan perilaku yang simpatik dan memperlihatkan suri tauladan yang baik dan rajin khususnya dalam hal belajar, dapat menjadi dorongan yang positif bagi kegiatan belajar peserta didik (Parni, 2017, p.24). Dalam belajar, pendidik dapat memberikan bantuan kepada peserta didik dengan memberikan media ajar, memberi contoh, membimbing, memberi pujian dan motivasi.

2) Indikator Sarana dan Prasarana Sekolah

Sarana adalah alat atau benda yang dapat digunakan untuk mencapai tujuan, seperti meja, kursi, matras, raket, dan bola. Sedangkan prasarana adalah penunjang terselenggaranya sebuah proses, seperti bangunan sekolah, gedung olahraga, ruang kelas, dan lapangan (Suranto, Annur, Ibrahim, & Alfiyanto, 2022, p.61). Fasilitas sarana dan prasarana harus terpenuhi agar tujuan belajar dapat tercapai.

3) Indikator Lingkungan

Faktor lingkungan merupakan tempat yang digunakan dalam melakukan aktivitas. Menurut Afandi (2023, p.14) lingkungan yang lebih banyak mempengaruhi kegiatan belajar adalah orang tua dan keluarga peserta didik itu sendiri. Ketegangan keluarga, pengelolaan keluarga semuanya akan memberikan dampak terhadap aktivitas belajar. Baik atau buruknya kondisi lingkungan akan berpengaruh terhadap proses belajar.

3. Kesulitan Belajar

a. Pengertian Kesulitan Belajar

Kondisi seseorang yang mengalami hambatan-hambatan tertentu selama proses belajar disebut dengan kesulitan belajar. Menurut (Fatah, Suud, & Chaer, 2021, p.91) definisi kesulitan belajar adalah sebuah kondisi dimana hasil belajarnya tidak sesuai dengan harapan dikarenakan adanya sesuatu yang menghambat proses belajar tersebut. Kesulitan belajar itu dapat ditunjukkan dengan adanya subjektivitas peserta didik yang kesulitan dan rendahnya hasil belajar yang diperoleh. Keadaan yang memiliki hambatan dalam prosesnya akan mendapatkan hasil belajar yang kurang maksimal.

Istilah *learning difficulties* atau kesulitan belajar menurut Akmal & Fitriani (2024, p.577) dapat diartikan dengan terjadinya

kesenjangan realita terhadap keterampilan dan hasil pencapaian belajar. Banyak kesulitan dalam belajar diantaranya seperti kesulitan memahami sehingga orang tersebut memerlukan waktu penguasaan materi yang lebih lama dibandingkan orang lain, kesulitan membaca yang menyebabkan terjadinya kesalahan dalam mengeja, dan kesulitan penanganan informasi dengar sehingga menyebabkan salah komunikasi.

Kesulitan belajar merupakan salah satu masalah yang seringkali ditemukan di lingkungan sekolah. Hal ini terjadi karena peserta didik yang kurang mampu dalam melakukan pembelajaran. Armella & Rifdah (2022, p.20) membagi kesulitan belajar menjadi 2, yaitu terkait pengembangan dan akademik:

- 1) Kesulitan belajar terkait perkembangan, yang beraspek dari gangguan motorik, bahasa, pola berpikir, dan persepsi.
Kesulitan belajar terkait perkembangan menurut Armella & Rifdah (2022, p.20) dikategorikan sebagai berikut:
 - a) Gangguan indera, menurut Fadilla & Sutrisno (2023, p.155) tangkapan rangsangan panca indera mengalami pengurangan yang meliputi proses melihat, mendengar, menyentuh, membau, dan merasakan.
 - b) Gangguan motorik, hambatannya berupa kurangnya kemampuan untuk melakukan gerakan maupun koordinasi

dengan bentuk gangguannya seperti gerakan kikuk dalam motorik kasar (Juliana, 2022, p.561).

- c) Gangguan perilaku, hambatannya berupa pengendalian diri termasuk gangguan perhatian dan hiperaktif.
 - d) Gangguan perceptual, dengan kemampuan pengolahan dan pemahaman proses stimulus dari proses penginderaan sehingga dapat menjadi informasi penting.
- 2) Kesulitan belajar terkait akademik, kaitannya dengan kesulitan menulis, menghitung, dan kemampuan baca.
- a) Kesulitan menulis, seseorang akan mengalami ketidak konsistenan dalam menulis huruf atau angka.
 - b) Kesulitan menghitung, kesulitan terjadi dalam melakukan kemampuan berhitung, tidak dapat menerapkan persepsi yang berkaitan dengan kuantitas.
 - c) Kesulitan membaca, dapat terlihat dari kesulitan seseorang untuk mengenali huruf maupun angka. Bentuknya dapat berupa tidak dapat menambah suku kata ataupun juga menghilangkannya.

b. Faktor Kesulitan Belajar

Kesulitan belajar merupakan suatu kelainan yang membuat individu sulit melakukan kegiatan belajar secara efektif dan diakibatkan oleh beberapa faktor terkait (Fatah, Suud, & Chaer, 2021, p.90). Faktor kesulitan belajar merupakan faktor yang

mempengaruhi peserta didik untuk tidak dapat memaksimalkan hasil belajarnya. Faktor kesulitan belajar menurut Armella & Rifdah (2020, p.22) dapat dilihat dari 2 faktor yang terkait, yaitu faktor internal dan faktor eksternal.

1) Faktor internal

Menurut Afifah (2023, p.912) faktor yang datang dari dalam diri seseorang disebut dengan faktor internal. Faktor internal dapat berupa gangguan dalam aspek kognitif, afektif, dan psikomotor.

2) Faktor eksternal

Faktor yang datang dari luar diri seseorang disebut dengan faktor eksternal (Afifah, 2023, p.913). Faktor eksternal meliputi tingkatan kondisi lingkungan dalam mendukung seseorang. Lingkungan yang dimaksud adalah lingkungan keluarga, sekolah, dan masyarakat.

4. Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan (PJOK)

a. Pengertian PJOK

Pendidikan jasmani adalah bagian integral dari sebuah sistem pendidikan secara menyeluruh, tujuan dari pendidikan jasmani yaitu agar dapat dikembangkannya aspek kesehatan, kestabilan emosi, keterampilan sosial, penalaran, dan tindakan moral melalui aktivitas olahraga (Sutopo & Sukoco, 2020, p.84). Selanjutnya mengenai Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan

Kesehatan atau biasa disebut dengan PJOK adalah salah satu cabang keilmuan yang di dalamnya terdapat pembelajaran mengenai aktivitas fisik olahraga. Menurut (Purnomo, Heynoek, & Kurniawan, 2022, p.129) PJOK merupakan sebuah kecabangan ilmu yang penerapannya ditekankan pada aktivitas fisik sehingga untuk mencapai tujuan pendidikannya dapat diberikan dengan menggunakan media pembelajaran olahraga.

Selain memberikan pembelajaran mengenai keolahragaan, PJOK juga memberikan pelajaran yang dapat menekankan karakter bagi peserta didiknya. Pendidikan jasmani lebih dominan dilaksanakan di luar ruangan sehingga memudahkan peserta didik untuk dapat mepelajari hal-hal yang terdapat di lingkungannya (Kusrisyanti & Sukoco, 2020, p.67). Menurut Utami, Gustiawati, & Purbangkara (2022, p.445) ada 3 aspek yang dapat dituju dalam pembelajaran PJOK, yaitu aspek kognitif, afektif, dan psikomotor. Aspek kognitif merupakan aspek yang berkaitan dengan proses berfikir atau melakukan penalaran, cakupannya meliputi kemampuan otak dalam pengembangan pengetahuan melalui pertanyaan dan kreativitas. Aspek afektif merupakan aspek yang memiliki kaitan dengan perasaan menyenangkan, tanggapan atas kesehatan diri pada kebugaran jasmani, sosialisasi pengembangan diri. Sedangkan aspek psikomotor merupakan aspek yang

kaitannya dengan pertumbuhan biologis, pengulangan aktivitas, dan keterampilan untuk perkembangan motorik.

Mata pelajaran PJOK memiliki masalah lebih kompleks yang dihadapi dibandingkan dengan mata pelajaran lainnya. Maka dari itu, akan sulit bagi pendidik lain yang bukan memiliki profesi pendidikan jasmani untuk mengajarkan pelajaran tersebut dan sebaliknya. Program pembelajaran PJOK memiliki perhatian terhadap beberapa kompetensi yaitu pengetahuan, keterampilan gerak, sikap, dan praktik di lapangan sehingga tujuan pembelajaran dapat tercapai (Alfajri & Hadi, 2024, p.2121).

b. Tujuan PJOK

Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) adalah salah satu mata pelajaran yang dapat dijadikan peserta didik sebagai sarana untuk mengembangkan kemampuannya yang ada di bidang aktivitas jasmani. Dasar tujuan dari PJOK adalah terdorongnya peserta didik untuk dapat melakukan peningkatan dan pengembangan keterampilan yang telah dimiliki. Hal tersebut dapat berupa keterampilan motorik kasar, motorik halus, kognitif, afektif, mental, dan spiritual (Siregar, Saragih, & Tarigan, 2024, p.37). Selain itu, PJOK juga tidak hanya melakukan aktivitas fisik, tetapi juga mencakup ilmu pengetahuan mengenai kesehatan, seperti makanan gizi seimbang, pola hidup bersih, dan sebagainya.

Tujuan dari hal tersebut adalah supaya perkembangan gerak dan cara berpikir peserta didik menjadi seimbang.

Imawati dan Maulana (2021, p.88) dari Depdiknas memberikan juga penjelasan mengenai tujuan PJOK, yaitu:

- 1) Pengembangan kemampuan peserta didik dalam menjaga kebugaran jasmani dan menjalani pola hidup sehat.
- 2) Peningkatan pertumbuhan dan pola berpikir peserta didik.
- 3) Peningkatan dan pengembangan kemampuan lokomotor bagi peserta didik.
- 4) Memberikan karakter dan moral yang baik dalam proses pembelajaran PJOK
- 5) Pengembangan perilaku yang baik seperti kejujuran, tanggung jawab, sportif, kerja sama, disiplin, dan sebagainya.
- 6) Pengembangan pola hidup sehat bagi peserta didik dan lingkungannya.
- 7) Pemberian pemahaman konsep aktivitas jasmani dan olahraga di lingkup masyarakat sebagai sumber ilmu.

Pendidikan jasmani merupakan salah satu pembelajaran dengan penyampaian tujuan-tujuan yang positif, baik dalam ruang lingkup kognitif, afektif, dan psikomotor. Dengan penguasaan tersebut, peserta didik dapat meraih prestasi membanggakan jika mau menekuni keilmuan dan cabang olahraga. Selain memberikan prestasi, pendidikan jasmani juga memberikan pengalaman-

pengalaman menyenangkan yang kreatif, inovatif, terampil, meningkatkan dan memelihara kesegaran jasmani dan pemahaman pada gerak manusia (Iswanto & Widayati, 2021, p.14).

5. Senam Lantai

Senam berasal dari Bahasa Yunani Kuno yaitu gymnastic, awal kata ini berasal dari gymnos yang berarti telanjang dan estetika berarti keindahan. Dengan pengertian tersebut, maka senam dapat bermakna sebagai gerakan olah tubuh yang pada saat zaman Yunani Kuno, pesenamnya mengenakan pakaian minim lalu ditunjukkan di hadapan tamu dan raja (Mulyana, Sunengsih, Alfiani, Khotimah, Erina, Aprillia, & Novianingsih, 2024, p.217). Senam memiliki ciri dan kaidahnya sendiri, yaitu gerakan yang diciptakan secara sengaja dan memiliki daya guna untuk mencapai tujuan tertentu seperti meningkatkan kelentukan, dapat memperbaiki sikap, menambah keterampilan, dan sebagainya dengan susunan gerakan yang rapi dan sistematis (Muhrisin, 2023, p.223).

Senam memiliki banyak jenis, salah satunya yaitu senam lantai. Menurut Reza, Syafei, dan Achmad (2021, p.144) senam lantai memiliki pengertian yaitu senam yang pada pelaksanaannya dilakukan di matras dengan unsur-unsur gerakannya terdiri dari berguling, melompat, berputar di udara, meloncat, bertumpu dengan tangan atau kaki untuk mencapai keseimbangan atau pada saat loncat ke depan dan belakang. Sedangkan sumber lain menyebutkan bahwa senam

lantai yaitu senam yang pada pelaksanaan gerakannya dilakukan di lantai dengan menggunakan matras sebagai salah satu alatnya. Banyak macam gerakan senam lantai yang dapat dipelajari, seperti meroda, guling depan, guling belakang, guling lenting, dan sebagainya (Utaminingsih, 2021, p.17).

Selanjutnya (Nggaa, 2022, p.34) mengemukakan bahwa senam lantai merupakan salah satu dari 6 bagian senam yang lain, yaitu senam artistik, senam ritmik, senam akrobatik, senam trampolin, dan senam umum. Senam lantai sendiri masuk dalam bagian senam artistik. Senam adalah kegiatan yang sangat bermanfaat untuk dapat memberikan perkembangan bagi komponen gerak dan fisik. Dengan melakukan kegiatan fisik yang teratur dan sistematis, maka komponen-komponen dalam tubuh dapat terlatih dengan baik (Mulyana *et al.*, 2024, p.217). Kualitas fisik merupakan hal yang sangat penting bagi keberhasilan keterampilan cabang olahraga senam lantai ini. Jika kualitas fisiknya lemah, maka pelaksanaan keterampilannya pasti juga tidak dapat berjalan dengan maksimal.

Senam lantai merupakan salah satu materi yang terdapat di dalam mata pelajaran PJOK. Dalam pembelajarannya, materi senam lantai yang biasa diajarkan adalah guling depan, guling belakang, sikap kayang, meroda, dan loncat harimau. Peserta didik harus dapat menguasai beberapa jenis gerakan pada senam lantai yang telah dicontohkan oleh pendidik sesuai dengan capaian pembelajaran.

Menurut (Meikahani, Sukoco, Mulyaningsih, & Iswanto, 2021, p.19) pembelajaran senam memiliki perbedaan tingkat kesulitan pada setiap jenjangnya sehingga menyebabkan adanya hambatan dalam pelaksanannya. Terlebih lagi, pembelajaran senam lantai di sekolah dianggap tidak menyenangkan dan sulit untuk dapat dikuasai oleh peserta didik karena beberapa faktor internal seperti ketakutan, malu, dan motivasi peserta didik itu sendiri dan faktor eksternal yang berasal dari pendidik, sarana prasarana sekolah, dan keluarga.

6. Guling Belakang

Senam lantai memiliki banyak sekali jenis gerakan yang dapat dipelajari, salah satunya adalah guling belakang. Guling belakang merupakan gerakan dalam senam lantai yang gerakannya merupakan gerakan kebalikan dari guling depan. Menurut (Sayekti, Pratyas, & Pamuji, 2012, p.10) guling belakang merupakan gerakan mengerolkan badan ke arah belakang dengan posisi badan yang tetap membulat, caranya yaitu dengan melipatkan kaki, melekatkan lutut dengan dada, dan menundukkan kepala sampai dagu melekat di bagian dada.

Pada pendapat lain disebutkan bahwa guling belakang adalah gerak badan mengguling ke arah belakang dengan urutan menyentuh matras mulai dari pinggul bagian belakang, pinggang, punggung, dan tengkuk (Pangkey & Mahfud, 2020, p.35). Jadi, dapat disimpulkan bahwa senam lantai guling belakang adalah gerakan kebalikan dari guling depan dengan cara memposisikan badan membelakangi matras

baik dengan posisi jongkok maupun berdiri, mendorong badan hingga membulat ke belakang, dan melakukan akhiran seperti semula.

Guling belakang dianggap peserta didik sebagai salah satu materi dalam senam lantai yang sulit dilakukan karena dibutuhkan koordinasi gerak yang dilakukan dengan cara membelakangi arah gerak badan. Kekuatan otot lengan sangat diperlukan untuk menopang dan mendorong saat melakukan gerakan tersebut. Otot lengan yang kurang kuat dapat membuat peserta didik mengalami kesulitan sehingga kemungkinan dapat membuat badan jatuh ke samping serta beresiko dalam cedera leher. Selain itu, kekuatan otot tungkai juga penting untuk melakukan tumpuan akhir gerakan dan kelentukan togok yang digunakan untuk mepermudah dalam membulatkan badan ke belakang (Romadhon, 2019, p.12).

Yuliandra, Fahrizqi, & Mahfud (2020, p.206) mengatakan bahwa guling belakang yang baik dapat dilihat dari jatuhnya badan yang benar, yaitu lurus tidak melenceng ke kanan dan kiri , lalu diakhiri dengan sikap berdiri tegak. Menurut Sidiq & Suharjana (2023, p.62) Roji mengemukakan upaya untuk dapat melakukan guling belakang dengan baik, yaitu:

- a. Tahap persiapan, peserta didik melakukan posisi jongkok membelakangi matras dengan kedua lengan berada di samping telinga, posisi siku ditekuk, kedua telapak tangan dihadapkan ke atas, dan dagu rapat dengan dada.

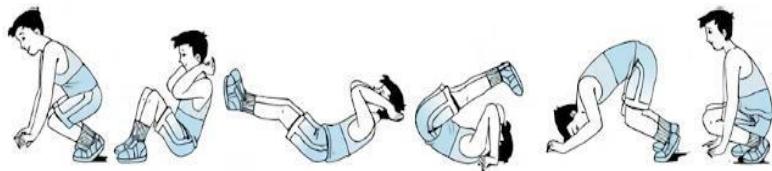
- b. Tahap gerakan, pinggul dijatuhkan ke matras sehingga posisi badan siap mengguling ke belakang, lutut tetap ditekuk, telapak tangan ditempelkan ke matras, selanjutnya gerakan kaki ke belakang sampai telapak kaki dapat menyentuh matras. Dorongan dari telapak tangan akan dapat membantu proses mengguling untuk kemudian memposisikan badan jongkok.
- c. Tahap akhir, posisi badan kembali jongkok dengan kedua lengan serta pandangan lurus ke depan.

Sedangkan dalam (Burhana & Parlindungan, 2024, p.35) Farida Mulyaningsih juga menungkapkan pendapat mengenai urutan guling belakang yang benar, yaitu:

- a. Sikap awal, jongkok membelakangi matras, kedua kaki rapat.
- b. Kedua paha menempel di perut, dagu menempel dada, kedua telapak tangan menghadap ke atas dengan ibu jari menempel di samping telinga.
- c. Berguling secara berurutan mulai dari pinggul, punggung, terakhir Pundak (posisi punggung melengkung).
- d. Kedua tangan menyentuh matras angkat kaki ke atas, jatuhkan ke belakang kepala.
- e. Sentuhkan ujung kaki pada matras, kedua telapak tangan menekan matras sehingga kedua tangan lurus kepala dan badan terangkat.

- f. Berjongkok dengan kedua lengan diluruskan ke depan dan diakhiri dengan sikap jongkok seperti semula.

Gambar 1. Urutan Gerakan Guling Belakang



Sumber: Annisa Pertiwi. (2024)

Dalam praktiknya, masih terjadi banyak kesalahan-kesalahan yang dilakukan oleh peserta didik sehingga membuat gerakan menjadi tidak maksimal. Menurut (Sayekti & Pamuji, 2012, p.10) kesalahan yang sering dilakukan yaitu tangan berada jauh di belakang sehingga sulit untuk melakukan tolakan, keseimbangan tubuh kurang baik saat berguling, tumpuan tangan kurang kuat, posisinya kurang sempurna karena kepala menoleh ke samping, dan tidak terjaganya keseimbangan saat melakukan gerakan akhir. Oleh sebab itu, perlu dilakukan latihan secara berulang kali agar dapat menguasai gerakan guling belakang demi tercapainya tujuan pembelajaran.

7. Karakteristik Peserta Didik Sekolah Menengah Pertama (SMP)

Masa remaja adalah masa peralihan dari anak-anak menuju dewasa. Seseorang dapat dikatakan sebagai remaja pada saat usia mereka berada di antara 10-12 sampai 16-19 tahun. Dalam hal ini, terdapat 3 tahapan perkembangan remaja, yaitu remaja awal, remaja madya, dan remaja akhir.

Remaja awal adalah remaja dengan usia 10-12 tahun. Seseorang dengan usia tersebut akan menjadi lebih ekspresif, takjub dengan perubahan dirinya sendiri, dan mengembangkan pemikiran baru. Remaja madya adalah remaja dengan rentang usia 13-15 tahun. Pada posisi tersebut, teman sangatlah dibutuhkan dan terjadi kebingungan dalam memilih. Sedangkan remaja akhir adalah remaja dengan rentang usia 16-19 tahun yang merupakan fase pemantapan menuju pertumbuhan dewasa, egonya akan menjadi semakin tinggi, dan cenderung egois. Menurut (Pratama dan Sari, 2021, p.4) karakteristik pertumbuhan dan perkembangan remaja adalah sebagai berikut:

- a. Perkembangan Fisik: tubuh dari anak usia remaja akan meningkat sampai kekuatan maksimal jika mereka menggunakan ototnya untuk keterampilan gerak.
- b. Kognitif: remaja awal akan mencari nilai dan energi baru, saling membandingkan dengan teman sebaya, sedangkan pada tahap akhir mereka akan memandang masalah secara menyeluruh.
- c. Afektif: remaja akan memiliki perasaan dan keinginan baru, mulai berpikir mengenai pikiran orang lain, dan meikirkan pikiran orang lain mengenai dirinya.
- d. Psikomotor: keterampilannya psikomotorik akan memiliki perkembangan sejalan dengan pertumbuhan tubuh, kemampuan fisik, dan perubahan fisiologi. Perhatian, kemauan, dan motivasi mereka akan tinggi untuk mencapai tujuan tertentu.

Peserta didik Sekolah Menengah Pertama (SMP) merupakan masa remaja awal yang rentan dengan rata-rata usia mereka sekitar 12-14 tahun. Di masa tersebut, mereka mengalami peralihan dari anak-anak menuju dewasa. Karakteristik antar peserta didik akan berbeda-beda dan sulit untuk dipahami. Biasanya remaja awal di SMP akan memiliki perasaan yang tidak stabil, emosi yang tinggi, dan kemauan yang harus dituruti. Hal ini mempengaruhi kondisi dalam melaksanakan aktivitas belajar menjadi sehingga menjadi tidak stabil. Maka dari itu, peserta didik pada SMP memerlukan pantauan khusus baik di lingkungan sekolah, keluarga, dan masyarakat agar tidak terjadi hal-hal yang kurang diinginkan.

8. Profil SMP N 2 Kretek Bantul

Bersumber dari Sumaryanto (2024) dalam data pokok pendidikan, SMP Negeri 2 Kretek Bantul merupakan sekolah yang terletak di daerah Parangtritis, Kecamatan Kretek, Kabupaten Bantul. Sekolah ini memiliki luas sekitar 8.965 m² dengan luas bangunan mencapai 3.209 m². Warga sekolah meliputi 23 orang pendidik, 7 tendik, 193 peserta didik laki-laki, dan 183 peserta didik perempuan. Bangunan sekolah memiliki banyak ruangan, seperti 12 ruang kelas, 1 perpustakaan, 5 ruang laboratorium, lapangan olahraga, gor, dan 12 toilet.

SMP Negeri 2 Kretek Bantul memiliki visi “Berakhlak Mulia, Unggul Dalam Prestasi, Berbudaya, dan Berwawasan Lingkungan”. Sesuai dengan visinya, misi sebagai berikut:

- a. Bertaqwa dan beriman kepada Tuhan Yang Maha Esa,
- b. Mampu menghadapi globalisasi dengan kerja keras,
- c. Berbudi pekerti luhur, santun budi bahasa, sehingga berkarakter Indonesia,
- d. Pembelajaran berwawasan IPTEK,
- e. Mengawal peserta didik menuju sukses, dan
- f. Mampu meraih prestasi. Untuk mencapai visi dan misi tersebut, SMP N 2 Kretek dalam empat tahun yang akan datang memiliki tujuan sekolah mampu dalam hal:

- 1) Menanamkan nilai-nilai agama pada peserta didik untuk pedoman hidupnya,
- 2) Menghasilkan lulusan yang cerdas, kompetitif dan dinamis,
- 3) Melaksanakan pembelajaran dengan strategi Contextual Teaching and Learning CTL, Pembelajaran yang Aman, Inovatif, Kreatif, Efektif, dan Menyenangkan PAIKEM,
- 4) Memenuhi standar proses pembelajaran yang efektif dan efisien,
- 5) Memenuhi standar pembiayaan pendidikan yang memadai,
- 6) Memenuhi standar pendidik dan kependidikan yang tangguh dan kompetitif,

- g. Memenuhi standar sarana prasarana fasilitas 96 sekolah yang relevan dan mutakhir,
- h. Mewujudkan lingkungan sekolah yang kondusif,
- i. Menghasilkan buku 1 Kurikulum SMP 2 Kretek secara lengkap, serta
- j. Sekolah unggul dalam bidang olahraga dan seni.

Dilihat dari visi, misi, fisik, dan banyak aspek lainnya, SMP Negeri 2 Kretek Bantul sudah cukup memadai untuk dapat menunjang prestasi dari siswa dan siswinya.

B. Hasil Penelitian yang Relevan

Untuk dapat membantu dan memberikan referensi dalam melakukan penelitian, peneliti mencari penelitian yang telah ada dan relevan dengan penelitian yang akan diteliti, yaitu:

1. Penelitian oleh Muhammad Jazim Afandi (2023) yang berjudul Kesulitan Peserta Didik Kelas VII Dalam Pembelajaran Senam Lantai Guling Belakang di SMP Negeri 1 Lendah Kulon Progo. Penelitian ini menggunakan deskriptif kuantitatif dengan metode survei. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kesulitan peserta didik kelas VII dalam pembelajaran senam lantai guling belakang di SMP Negeri 1 Lendah Kabupaten Kulon Progo, untuk kategori sangat tinggi sebanyak 15 peserta didik (7,85%), tinggi sebanyak 32 peserta didik (16,75%), sedang sebanyak 105 peserta didik (54,97%), rendah sebanyak 29 peserta didik (15,18%), sangat rendah sebanyak 10

peserta didik (5,24%). Hasil tersebut dinyatakan bahwa kesulitan peserta didik kelas VII dalam pembelajaran senam lantai guling belakang di SMP Negeri 1 Lendah sebagian besar peserta didik masuk dalam kategori sedang. Penelitian dari Muhammad Jazim Afandi relevan dengan penelitian ini karena membahas faktor kesulitan yang dialami peserta didik kelas VII dalam belajar senam lantai guling belakang. Teknik pengambilan data juga menggunakan angket yang digunakan oleh penulis.

2. Penelitian oleh Jayasakti (2020) yang berjudul “Kesulitan Peserta Didik Kelas VII Dalam Pembelajaran Senam Lantai Guling Belakang di SMP Muhammadiyah 4 Yogyakarta”. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui seberapa tinggi tingkat kesulitan peserta didik kelas VII dalam pembelajaran senam lantai guling belakang di SMP Muhammadiyah 4 Yogyakarta. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat kesulitan peserta didik kelas VII dalam pembelajaran senam lantai guling belakang di SMP Muhammadiyah 4 Yogyakarta berada pada kategori “sangat rendah” sebesar 0,00% (0 peserta didik), “rendah” sebesar 26,06% (37 peserta didik), “cukup” sebesar 67,61% (96 peserta didik), “tinggi” sebesar 6,34% (9 peserta didik), dan “sangat tinggi” sebesar 0,00% (0 peserta didik). Dapat disimpulkan bahwa tingkat kesulitan peserta didik kelas VII dalam pembelajaran senam lantai guling belakang dalam kategori “cukup”. Penelitian Jayasakti membahas dan memberikan data berupa persentasi

mengenai tingkat kesulitan peserta didik saat melakukan senam lantai guling belakang dari beberapa faktor sehingga dapat relevan dengan penelitian yang dilakukan oleh peneliti.

3. Penelitian oleh Tomi Ammar Mubarak (2020) yang berjudul “Hambatan Peserta Didik Kelas VII Dalam Pembelajaran Senam Lantai Guling Belakang Di SMP Negeri 1 Sedayu Tahun ajaran 2019/2020”. Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif dengan survei. Subjek penelitian adalah peserta didik di kelas VII SMP N 1 Sedayu sebanyak 139 orang. Teknik analisis penelitian ini menggunakan deskriptif kuantitatif dengan persentase. Hasil penelitian menunjukan bahwa, hambatan peserta didik di kelas VII SMP N 1 Sedayu dalam pembelajaran senam guling belakang dalam kategori tinggi. Hasil presentase faktor kesehatan sebesar 13,89%, faktor intelegensi sebesar 13,38%, faktor cacat tubuh sebesar 9,37%, faktor minat sebesar 13,88%, faktor bakat sebesar 11,11%, faktor keluarga sebesar 12,24%, faktor sekolah sebesar 12,80% dan faktor lingkungan sebesar 13,34%. Penelitian milik Tomi Amar Mubarak dapat dikatakan relevan dengan penelitian ini karena membahas faktor-faktor yang menjadikan peserta didik kelas VII mengalami kesulitan dalam senam lantai guling belakang, masing-masing kesulitan yang teridentifikasi kemudian menghasilkan data berupa persentase.

C. Kerangka Pikir

Identifikasi merupakan suatu proses untuk melakukan pengenalan sehingga dapat dikelompokkan sesuai karakteristiknya masing-masing (Rais, 2020, p.9). Peneliti mengamati suatu identifikasi dalam hal kesulitan belajar. Kesulitan belajar adalah kondisi seseorang yang mengalami kesulitan dalam menangkap ilmu pembelajaran sehingga memperoleh hasil yang kurang maksimal. Seseorang yang mengalami kesulitan belajar dipengaruhi oleh beberapa faktor dari internal dan eksternal.

Faktor internal merupakan faktor yang berasal dari diri sendiri, yaitu fisiologis (keadaan fisik) dan psikologis (motivasi, minat, dan bakat). Selain faktor internal, terdapat faktor eksternal yang merupakan faktor yang berasal dari luar diri, yaitu keluarga, sekolah, pendidik, dan materi. Kedua faktor yang telah disebutkan sangat penting bagi pengaruh hasil belajar peserta didik. Jika kedua faktor tersebut tepenuhi secara baik, maka hasil belajar akan menjadi maksimal, sedangkan jika faktor tersebut tidak terpenuhi dan justru berdampak negatif, maka peserta didik cenderung akan mengalami kesulitan belajar. Kesulitan belajar berdasarkan faktor-faktor tersebut terjadi pada belajar senam lantai materi guling belakang yang dilakukan oleh peserta didik kelas VII di SMP Negeri 2 Kretek Bantul.

Hasil belajar PJOK senam lantai materi guling belakang di SMP Negeri 2 Kretek Bantul masih kurang maksimal. Setelah praktek, dalam

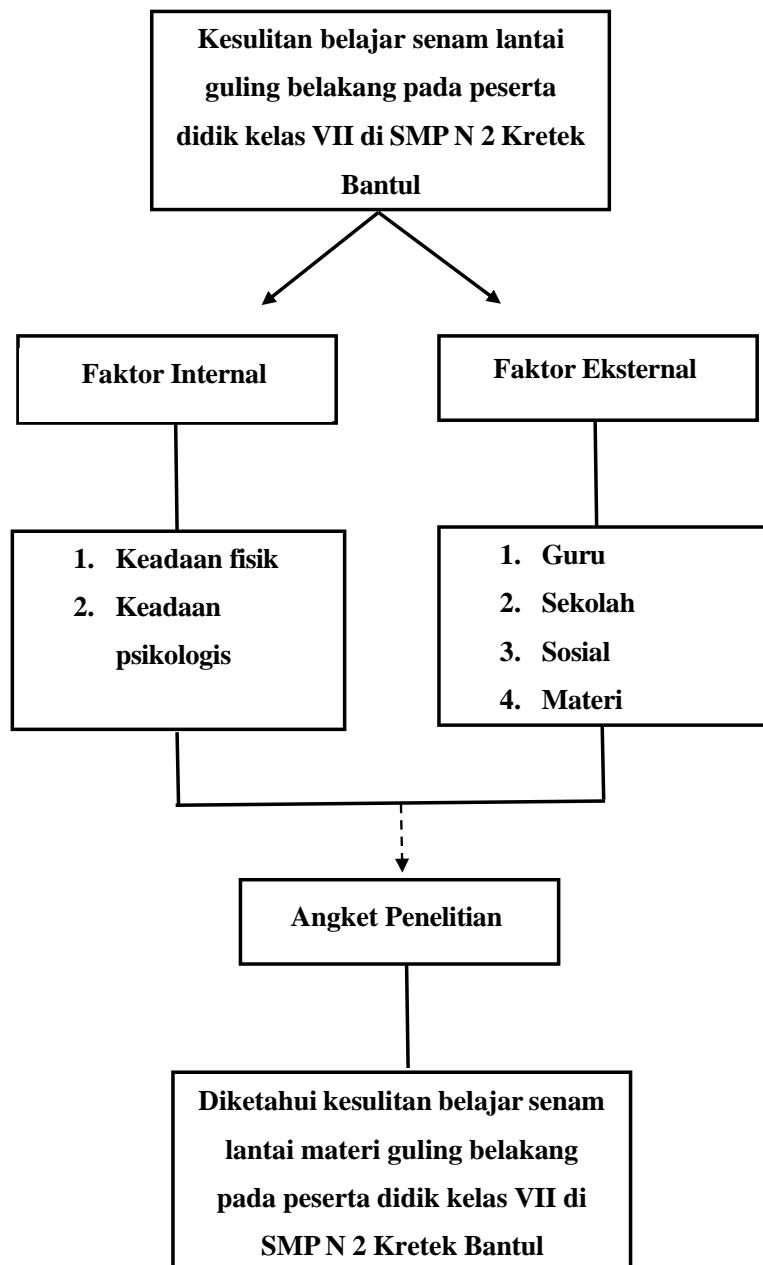
sisi faktor internal terlihat beberapa peserta didik terkendala karena trauma cedera, terdapat juga peserta didik yang memiliki kesulitan di psikologisnya seperti menganggap materi senam lantai sebagai aktivitas yang menakutkan, membosankan, kurang mengasyikan, sampai malu untuk mengguling. Selain dalam faktor internal, terdapat faktor eksternal juga turut berpengaruh, yaitu penyampaian materi dari pendidik terlihat masih belum menggunakan variasi dan media pembelajaran. Pendidik hanya menggunakan 2 matras sarana dari sekolah yang dirasa masih kurang untuk dapat memaksimalkan jam belajar karena terlalu banyak antri daripada melakukan gerakannya, pihak sekolah dapat memberikan matras yang lebih banyak lagi sebagai sarana penunjang. Pihak keluarga dan teman juga dapat turut berperan dengan memberikan dukungan yang positif, jangan mengejek, dan menertawakan peserta didik saat mau belajar dan terus mencoba berulang agar tercipta gerakan yang baik.

Adanya faktor-faktor yang mempengaruhi peserta didik mempengaruhi nilai hasil belajarnya. Walaupun sudah ada beberapa peserta didik yang menguasai materi senam lantai guling belakang, tetapi terdapat beberapa peserta didik yang belum menguasai sehingga nilainya tergolong rendah.

Berdasarkan hal tersebut, maka dapat dikatakan bahwa peserta didik kelas VII SMP N 2 Kretek Bantul mengalami kesulitan belajar senam lantai materi guling belakang yang disebabkan oleh faktor internal dan eksternal. Maka, peneliti akan melakukan penelitian lebih mendalam

mengenai identifikasi kesulitan belajar senam lantai materi guling belakang yang disertai oleh penyebab kesulitannya. Bagan kerangka pikir dalam penelitian digambarkan sebagai berikut.

Gambar 2. Skema Kerangka Pikir



BAB III

METODE PENELITIAN

A. Jenis Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan deskriptif kuantitatif. Menurut Rusli (2021, p.49) penelitian deskriptif adalah bentuk penelitian yang digunakan untuk melakukan pendeskripsian mengenai berbagai fenomena. Sedangkan kuantitatif adalah metode untuk melakukan penelitian mengenai sesuatu dengan cara penggambaran, pengkajian, dan penjelasan mengenai suatu hal dengan angka secara apa adanya tanpa maksud untuk menguji hipotesis tertentu (Sulistyawati, Wahyudi, dan Trinuryono, 2022, p.70). Berdasarkan pengertian tersebut maka dapat disimpulkan bahwa penelitian deskriptif kuantitatif adalah penelitian dengan mengumpulkan informasi dan menjelaskan suatu fenomena dengan data yang diperoleh berupa angka.

Peneliti menggunakan metode survei untuk dapat mengumpulkan informasi yang ada di lapangan. Menurut (Syahrizal dan Jailani, 2023, p.15) Priyono menjelaskan bahwa penelitian survei merupakan penelitian yang menggunakan kuisioner. Kuisioner sendiri merupakan lembaran yang berisikan pertanyaan dengan struktur tertentu dan peneliti tidak dapat melakukan manipulasi data. Hasil dari tes tersebut akan dianalisis menggunakan teknik statistik deskriptif dan dituangkan dalam bentuk persentase untuk melakukan identifikasi dan mendapatkan gambaran

tentang kesulitan belajar senam lantai materi guling belakang pada peserta didik kelas VII di SMP Negeri 2 Kretek Bantul.

B. Tempat dan Waktu Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di SMP N 2 Kretek Bantul yang beralamatkan di Kretek, Parangtritis, Kecamatan Kretek, Kabupaten Bantul, Daerah Istimewa Yogyakarta 55772. Penelitian ini dilaksanakan pada bulan Agustus-Oktober 2024.

C. Populasi dan Sampel Penelitian

1. Populasi

Amin, Garangcang, dan Abunawas (2023, p.16) memberikan definisi dari populasi, yaitu seluruh elemen penelitian yang meliputi subjek dan objek (manusia, binatang, peristiwa, dan sebagainya) dengan ciri dan karakteristik tertentu dengan terencana sehingga dapat digunakan sebagai target kesimpulan. Populasi dalam penelitian ini adalah peserta didik kelas VII SMP N 2 Kretek Bantul yang berjumlah 128 peserta didik.

2. Sampel

Suryani, Risnita, dan Jailani (2023, p.27) menjelaskan bahwa sampel merupakan bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi. Teknik sampling yang digunakan dalam penelitian ini adalah *total sampling* dengan mengambil seluruh populasi dari peserta didik kelas VII SMP N 2 Kretek Bantul. Rincian dari sampel penelitian adalah sebagai berikut:

Tabel 1. Sampel Penelitian

No	Kelas	Jumlah
1.	VII A	32
2.	VII B	32
3.	VII C	32
4.	VII D	32
Jumlah		128

D. Definisi Operasional Variabel

Menurut Sugiyono, dalam (Agustian, Saputra, dan Imanda, 2019, p.43) variabel penelitian merupakan suatu atribut, atau sifat, atau nilai dari orang atau obyek atau kegiatan yang mempunyai variasi tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya. Variabel dalam penelitian ini adalah kesulitan peserta didik kelas VII dalam belajar senam lantai materi guling belakang. Kesulitan dalam penelitian ini dibagi menjadi 2 faktor, yaitu faktor internal (fisik dan psikologis) dan eksternal (pendidik, sekolah, sosial, dan materi).

Kesulitan peserta didik dalam belajar senam lantai materi guling belakang secara operasional dalam penelitian ini didefinisikan sebagai skor pegasian angket terhadap 2 indikator faktor, yaitu faktor internal yang meliputi kondisi fisik, psikologis, dan faktor eksternal yang meliputi pendidik, sekolah, lingkungan sosial, dan materi. Dari pengisian angket tersebut, maka akan dapat diidentifikasi kesulitan belajar senam lantai materi guling belakang kelas VII di SMP Negeri 2 Kretek Bantul.

E. Instrumen dan Teknik Pengumpulan Data

1. Instrumen Penelitian

Penelitian ini menggunakan instrumen berupa angket untuk mengumpulkan data. Instrumen penelitian merupakan alat ukur data yang telah diujikan validitas dan reabilitasnya. Validitas dan reabilitas akan dipengaruhi oleh beberapa faktor yang tergantung pada baik tidaknya sebuah instrumen yang digunakan untuk mengumpulkan data (Puspasari & Puspita, 2022, p.66). Sedangkan angket merupakan instrumen penelitian yang isinya berupa pertanyaan dan dijawab oleh responden, pengembangan angket memenuhi *skala likert* dengan 4 kriteria jawaban, yaitu sangat tidak setuju, tidak setuju, setuju, dan sangat setuju (Puspitasari & Febrinita, 2021, p.79).

Instrumen dalam penelitian ini menggunakan instrumen penelitian Afandi (2023, p.77). Instrumen yang digunakan berupa angket tertutup. Menurut Parnabhakti & Puspaningtyas (2021, p.20) angket tertutup adalah angket yang penyajiannya menggunakan beberapa pilihan pertanyaan yang nantinya ditujukan untuk dijawab oleh responden.

Tabel 2. Instrumen Penelitian

No	Butir Soal Instrumen
1.	Tinggi badan saya mengganggu saat melakukan guling belakang
2.	Berat badan saya merasa ideal, sehingga mudah untuk melakukan guling belakang
3.	Keseimbangan saya baik, sehingga mudah untuk melakukan guling belakang
4.	Saya mempunyai kelenturan tubuh yang mendukung dalam melakukan guling belakang.
5.	Saya memiliki kekuatan otot lengan sehingga mudah untuk melakukan guling belakang
6.	Saya merasa percaya diri melakukan guling belakang tanpa bantuan guru

7.	Saya senang dengan pembelajaran senam lantai guling belakang karena gerakannya menarik
8.	Saya semangat mengikuti pembelajaran karena ingin menguasai materi guling belakang.
9.	Badan saya merasa nyaman setelah belajar guling belakang
10.	Saya takut dalam pembelajaran guling belakang karena pernah cidera
11.	Guru menjelaskan materi guling belakang dengan baik
12.	Guru menggunakan media dalam mengajarkan guling belakang
13.	Guru memberikan cobtoh tahap-tahap guling belakang
14.	Guru memberikan bantuan pada saat saya melakukan gerakan guling belakang
15.	Guru kurang memberikan kesempatan yang banyak pada peserta didik untuk mencova gerakan yang diajarkan
16.	Guru memberikan pujian pada peserta didik saat melakukan gerakan guling belakang dengan baik dan lancar
17.	Sekolah memiliki matras yang baik dan layak.
18.	Jumlah matras sudah mencukupi untuk belajar guling belakang.
19.	Tempat pembelajaran guling belakang luas dan nyaman.
20.	Ruangan dekat dengan kelas, sehingga mengganggu konsentrasi pembelajaran guling belakang.
21.	Lokasi sekolah saya dekat dengan jalan raya, sehingga mengganggu dalam mengikuti pembelajaran guling belakang.
22.	Jika dalam pembelajaran guling belakang ada teman yang menyemangati, saya merasa semangat.
23.	Jika dalam pembelajaran guling belakang ada teman yang bercanda sendiri, saya merasa terganggu.
24.	Saya malu melakukan guling belakang jika ada teman dari kelas lain yang melihat pembelajaran guling belakang.
25.	Saya lebih mudah melakukan guling belakang dengan posisi awal jongkok.
26.	Saya lebih mudah dalam pembelajaran guling belakang pada posisi awal saat menempel dagu ke dada.
27.	Saya lebih mudah pada saat telapak tangan menghadap ke atas disamping telinga.
28.	Saya kesulitan pada saat mendorong badan ke belakang.
29.	Telapak tangan saya kuat untuk menumpu badan saat mengguling ke belakang.
30.	Setelah mengguling ke belakang, saya kesulitan menumpukan kedua kaki pada matras.
31.	Saya mengalami kesulitan saat kembali ke sikap awal posisi jongkok.
32.	Saya mengalami kesulitan tahapan gerakan guling belakang, dari sikap awal sampai akhir.

2. Teknik Pengumpulan Data

Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan teknik pengumpulan data berupa kuisioner yang nantinya dapat diberikan kepada responden untuk dapat diisi. Angket yang ada disajikan dalam bentuk pernyataan dengan 4 alternatif jawaban, yaitu skor 4,3,2, dan 1.

Semakin tinggi skor yang didapatkan, berarti tingkat belajar peserta didik baik. Akan tetapi, jika semakin sedikit skor yang diperoleh, maka semakin peserta didik mengalami kesulitan dalam belajar senam lantai materi guling belakang di SMP N 2 Kretek Bantul. Penelitian ini menyajikan angket dengan 4 jawaban, yaitu:

Tabel 3. Alternatif Jawaban Angket

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

Tahap pengumpulan data akan berjalan lancar jika dilakukan sesuai dengan mekanisme yang dibuat oleh peneliti. Menurut Iltiham (2020, p.113), mekanisme merupakan interaksi antara satu bagian dengan lainnya di dalam sebuah sistem keseluruhan supaya dapat dihasilkan fungsi atau kegiatan yang sesuai dengan tujuan. Jadi, mekanisme pengumpulan data adalah sebuah rangkaian antar kegiatan yang digunakan untuk mengumpulkan sebuah data sehingga hasil yang dicapai dapat sesuai dengan tujuan peneliti. Berikut adalah mekanisme pengumpulan data yang dibuat oleh peneliti:

- a. Pengajuan surat izin penelitian ke SMP N 2 Kretek Bantul.

- b. Pencarian data peserta didik kelas VII di SMP N 2 Kretek Bantul oleh peneliti.
- c. Penentuan jumlah subjek peserta didik yang ingin diteliti.
- d. Penyebaran angket berupa *google form* kepada responden.
- e. Pemberian petunjuk pengisian angket dari peneliti kepada responden supaya dapat memberikan jawaban di kategori yang terpilih.
- f. Pengisian angket oleh responden sesuai petunjuk.
- g. Pengumpulan angket yang telah diisi oleh responden.
- h. Pengambilan kesimpulan setelah diperoleh data.

F. Validitas dan Reliabilitas Instrumen

Kaidah penelitian harus dapat dipatuhi dan dilaksanakan dengan baik supaya kesimpulan yang diperoleh dari hasil menjadi benar. Ada beberapa proses yang harus peneliti lalui, antara lain yaitu melakukan pengumpulan dan pengukuran data. Dalam proses tersebut digunakan uji validitas dan reliabilitas. Sugiono, Nordjanah, dan Wahyu (2020, p.55) mendefinisikan bahwa validitas berasal dari kata *validity* yang memiliki makna kebenaran, artinya yaitu sejauh mana ketepatan dan kecermatan alat ukur dapat melakukan fungsi ukurnya. Dikatakan bahwa uji validitas dilakukan untuk dapat mengetahui suatu instrument dapat dikatakan valid atau tidak dalam melakukan pengukuran (Slamet & Wahyuningsih, 2022, p.51).

Reliabilitas adalah indeks yang dapat memberikan petunjuk mengenai sejauh mana suatu alat pengukur dapat dipercaya. Sebuah alat ukur dapat dikatakan reliabel jika dapat menghasilkan hasil sama walaupun telah dilakukan pengukuran berulang kali (Sugiono *et al.*, 2020, p.55). Penelitian ini menggunakan instrument penelitian dari Afandi (2023, pp.34-38) dengan instrumen yang berjudul kesulitan peserta didik kelas VII dalam belajar senam lantai guling belakang di SMP Negeri 1 Lendah Kulon Progo. Istrumen telah mengalami uji validitas dan uji reliabilitas. Hasil uji validitas yang telah diperoleh menggunakan rumus koefisien *Product Moment* dengan menggunakan SPSS versi 25.0 for Windows. Adapun kisi-kisi instrument yang dilakukan uji adalah sebagai berikut:

Tabel 4. Kisi-Kisi Instrumen Awal

Variabel	Faktor	Indikator	No Butir		Σ
			+	-	
Kesulitan belajar senam lantai materi guling belakang pada peserta didik kelas VII di SMP N 2 Kretek Bantul	Internal	Fisik	2,3,4,5	1	5
		Psikologis	6,7,8,9	10,11	6
	Eksternal	Pendidik	12,13,14, 15,17	16	6
		Lingkungan Sekolah	18,19,20	21,22	5
		Hubungan Sosial	23	24,25	3
		Materi			
		- Sikap awal	26,27,28		3
		- Pelaksanaan	30	29,31	3
		- Sikap akhir		32,33	2
Jumlah			33		

Setelah dilakukan penghitungan, dari 33 butir pertanyaan terdapat 1 butir soal yang tidak valid, yaitu soal nomor 11. Pada soal tersebut terdapat pernyataan mengenai faktor internal dengan indikator psikologis. Akan tetapi, karena untuk meminimalkan pengaruh, sulit menciptakan soal baru yang valid, dan masih terdapat 5 butir soal kuat mengenai indikator psikologis lain yang valid, maka butir soal nomor 11 tidak dilakukan revisi. Akhirnya didapatkan 32 butir soal yang dinyatakan sah dan dapat digunakan untuk melakukan pengambilan data. Setelah diketahui hasil validitas, maka didapatkan 32 butir soal dengan kisi-kisi sebagai berikut.

Tabel 5. Kisi-Kisi Instrumen Akhir

Variabel	Faktor	Indikator	No Butir		Σ
			+	-	
Kesulitan belajar senam lantai materi guling belakang pada peserta didik kelas VII di SMP N 2 Kretek Bantul	Internal	Fisik	2,3,4,5	1	5
		Psikologis	6,7,8,9	10	5
	Eksternal	Pendidik	11,12,13, 14,16	15	6
		Lingkungan Sekolah	17,18,19,	20,21	5
		Hubungan Sosial	22	23,24	3
		Materi			
		- Sikap awal	25,26,27		3
		- Pelaksanaan	29	28,30	3
		- Sikap akhir		31,32	2
Jumlah			32		

Item soal dari intrumen Afandi (2023, pp.34-38) yang valid dalam uji validitas kemudian diuji kembali reliabilitasnya sehingga dapat dihasilkan instrument yang valid dan reliabel. Ketika instrument tersebut

telah memenuhi syarat valid dan reliabel, maka dapat digunakan untuk melakukan pengambilan data. Berikut adalah tabel data hasil uji reliabilitas.

Tabel 6. Hasil Uji Reliabilitas

Cronbach's Alpha	N of Items
.985	33

G. Teknik Analisis Data

Menurut Rijali (2018, p.84) Muhadjir mengemukakan pendapatnya mengenai pengertian analisis data, yaitu upaya dalam melakukan pencarian dan penataan secara sistematis mengenai hasil dari observasi, wawancara, dan hasil lainnya untuk mendapatkan peningkatan pemahaman peneliti mengenai fenomena yang diteliti dan menyajikannya dalam temuan bagi orang lain.

Untuk melakukan analisis data, peneliti menggunakan statistik deskriptif. Rosdiani & Angga (2020, p.135) menjelaskan bahwa statistik deskriptif adalah statistik yang digunakan untuk memberi penggambaran dan mendeskripsikan data dilihat dari rata-rata, varian, maksimum, minimum, dan sebagainya yang dilakukan agar dapat memberikan gambaran deskripsi dari sebuah informasi sehingga dapat dipahami lebih mudah. Pendapat lain diberikan oleh Martiyas (2021, p.40) yang menjelaskan bahwa statistik deskriptif merupakan salah satu metode statistika yang digunakan untuk mengumpulkan dan menyajikan sehingga bisa memberi informasi berguna yang dapat mempermudah

pembaca untuk membaca dan memanfaatkan data. Dalam penelitian ini, analisis deskriptif memiliki tujuan agar dapat mengetahui dan mengidentifikasi kesulitan belajar senam lantai materi guling belakang pada peserta didik kelas VII di SMP N 2 Kretek Bantul.

Dalam penelitian ini, analisis data menggunakan teknik analisis deskriptif kuantitatif berupa persentase. Rambe & Ulfa (2022, p.333) Arikunto mengemukakan perhitungan dengan rumus sebagai berikut:

$$P = \frac{f}{N} \times 100$$

Keterangan:

P = Nilai persentase jawaban responden

F = Frekuensi jawaban responden

N = Jumlah responden

100% = Bilangan konstan

Untuk selanjutnya, data disajikan dalam bentuk tabel frekuensi dan untuk selanjutnya dilakukan pengkategorian. Kategori dibagi menjadi 5 yaitu, sangat tinggi, tinggi, sedang, rendah, dan sangat rendah. Menurut Wicaksono & Utama (2020, p.44) untuk dapat menentukan kriteria skor digunakan Penelitian Acuan Normal (PAN), sebagai berikut:

Tabel 7. Pengkategorian Kesulitan Peserta Didik

No	Interval	Kategori
1.	$X \geq M + 1,5 SD$	Sangat Tinggi
2.	$M + 0,5 SD \leq X < M + 1,5 SD$	Tinggi
3.	$M - 0,5 SD \leq X < M + 0,5 SD$	Sedang
4.	$M - 1,5 SD \leq X < M - 0,5 SD$	Rendah
5.	$X \leq M - 1,5 SD$	Sangat Rendah

Keterangan:

M = Nilai rata-rata

X = Skor

SD = Standar deviasi

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

Data pada hasil penelitian ini memiliki tujuan untuk dapat mengetahui faktor-faktor apa saja yang mempengaruhi kesulitan belajar dan mengidentifikasi kesulitan belajar senam lantai materi guling belakang pada peserta didik kelas VII di SMP Negeri 2 Kretek Bantul. Pengambilan data menggunakan angket yang berjumlah 32 butir pertanyaan. Pertanyaan dibagi menjadi 2 faktor, yaitu faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal meliputi pertanyaan mengenai masalah fisik dan psikologis. Sedangkan faktor eksternal mengenai pendidikan, lingkungan sekolah, hubungan sosial, dan materi.

Dalam analisis data diperoleh hasil berupa nilai rata-rata (*mean*) sebesar 87,37, nilai tengah (*median*) 87, nilai yang sering muncul (*mode*) 85, *standar deviasi* 5,58, nilai terendah (*minimum*) 73, dan nilai tertinggi (*maximum*) 102. Hasil dalam bentuk tabel disajikan sebagai berikut:

Tabel 8. Deskriptif Statistik Identifikasi Kesulitan Belajar Senam Lantai Guling Belakang

Statistik	
N	128
<i>Mean</i>	87,37
<i>Median</i>	87
<i>Mode</i>	85
<i>Standar Deviasi</i>	5,58
<i>Minimum</i>	73
<i>Maximum</i>	102

Norma penilaian identifikasi kesulitan belajar senam lantai materi guling belakang pada peserta didik kelas VII di SMP Negeri 2 Kretek Bantul disajikan pada tabel 7 berikut:

Tabel 9. Norma Penilaian Identifikasi Kesulitan Belajar Senam Lantai Materi Guling Belakang Pada Peserta Didik Kelas VII di SMP Negeri 2 Kretek Bantul

No	Rentang Norma	Kategori	Frekuensi	%
1.	$X \geq 95,74$	Sangat Tinggi	11	8,59%
2.	$90,16 \leq X < 95,74$	Tinggi	23	17,97%
3.	$84,58 \leq X < 90,16$	Sedang	55	42,97%
4.	$79,00 \leq X < 84,58$	Rendah	33	25,78%
5.	$X \leq 79,00$	Sangat Rendah	6	4,69%
Jumlah			128	100%

Berdasarkan tabel 7 di atas, identifikasi kesulitan belajar senam lantai materi guling belakang pada peserta didik kelas VII di SMP Negeri 2 Kretek Bantul memiliki kategori sangat tinggi sebanyak 11 peserta didik (8,59%), tinggi sebanyak 23 peserta didik (17,97%), sedang sebanyak 55 peserta didik (42,97%), rendah sebanyak 33 peserta didik (25,78%), dan sangat rendah sebanyak 6 peserta didik (4,69%).

Dari hasil perolehan data tersebut, kesulitan belajar senam lantai materi guling belakang pada peserta didik kelas VII di SMP Negeri 2 Kretek Bantul termasuk ke dalam kategori sedang. Data dalam bentuk diagram disajikan sebagai berikut:

Gambar 3. Diagram Identifikasi Kesulitan Belajar Senam Lantai Materi Guling Belakang Pada Peserta Didik Kelas VII di SMP Negeri 2 Kretek Bantul.



Penelitian mengenai identifikasi kesulitan belajar senam lantai materi guling belakang pada peserta didik kelas VII di SMP Negeri 2 Kretek Bantul berada dalam tingkatan kategori sedang. Untuk mengetahui lebih lanjut, peneliti telah merumuskan 2 masalah yang akan dibahas dalam penelitian ini, yaitu mengenai faktor-faktor kesulitan yang mempengaruhi dan hasil identifikasi kesulitannya, sebagai berikut:

1. Faktor-Faktor Kesulitan

Penelitian mengenai identifikasi kesulitan belajar senam lantai materi guling belakang pada peserta didik kelas VII di SMP Negeri 2 Kretek Bantul diperlukan pembagian faktor-faktor yang mempengaruhi secara spesifik. Faktor kesulitan tersebut dibagi menjadi 2, yaitu faktor internal dan faktor eksternal.

a. Faktor Internal

Deskriptif statistik data hasil penelitian identifikasi kesulitan belajar senam lantai materi guling belakang pada peserta didik kelas VII di SMP Negeri 2 Kretek Bantul berdasarkan faktor internal mendapatkan rata-rata (*mean*) 25, 41, nilai tengah (*median*) 25, nilai yang sering muncul (*mode*) 26, *standar deviasi* 2,96, nilai terendah (minimum) 18, dan nilai tertinggi (maximum) 34. Hasil dalam bentuk tabel disajikan sebagai berikut:

Tabel 10. Deskriptif Statistik Faktor Internal

Statistik	
N	128
Mean	25,41
Median	25
Mode	26
Standar Deviasi	2,96
Minimum	18
Maximum	34

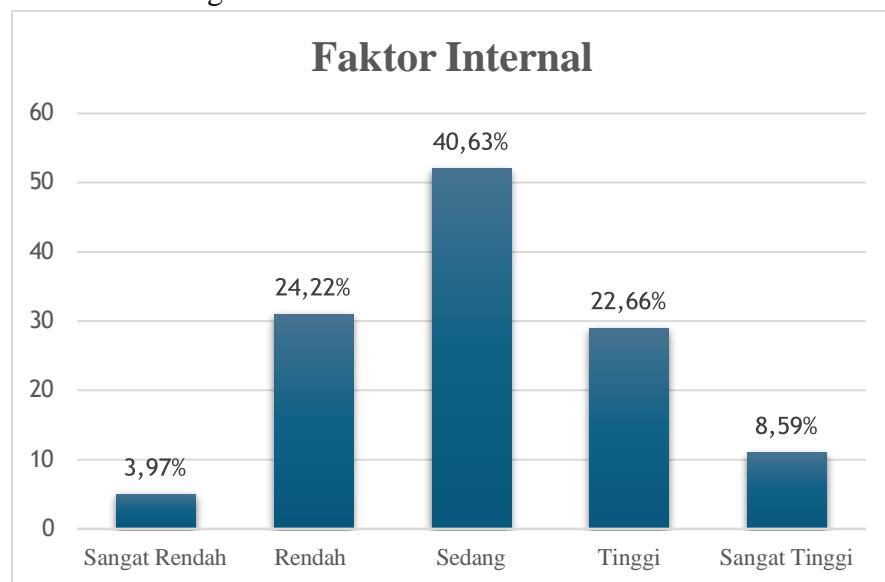
Norma penilaian identifikasi kesulitan hasil belajar senam lantai materi guling belakang pada peserta didik kelas VII di SMP Negeri 2 Kretek Bantul berdasarkan faktor internal adalah sebagai berikut:

Tabel 11. Norma Penilaian Faktor Internal

No	Interval	Kategori	Frekuensi	%
1.	$X \geq 29,85$	Sangat Tinggi	11	8,59%
2.	$26,89 \leq X < 29,85$	Tinggi	29	22,66%
3.	$23,93 \leq X < 26,89$	Sedang	52	40,63%
4.	$20,97 \leq X < 23,93$	Rendah	31	24,22%
5.	$X \leq 20,97$	Sangat Rendah	5	3,91%
Jumlah			128	100%

Berdasarkan tabel 10 di atas, identifikasi kesulitan belajar senam lantai materi senam lantai pada kelas VII di SMP Negeri 2 Kretek Bantul berdasarkan faktor internal memiliki kategori sangat tinggi sebanyak 11 peserta didik (8,59%), tinggi sebanyak 29 peserta didik (22,66%), sedang sebanyak 52 peserta didik (40,63%), rendah sebanyak 31 peserta didik (24,22%), dan sangat rendah sebanyak 5 peserta didik (3,91%). Dari perolehan data tersebut, maka hasil dapat disajikan dalam bentuk diagram sebagai berikut:

Gambar 4. Diagram Faktor Internal



Dalam melakukan penelitian identifikasi kesulitan belajar senam lantai materi guling belakang pada peserta didik kelas VII di SMP Negeri 2 Kretek Bantul, faktor internal dibagi menjadi 2 bagian indikator, yaitu fisik dan psikologis.

1) Fisik

Deskriptif statistik data hasil penelitian identifikasi kesulitan belajar senam lantai materi guling belakang pada peserta didik kelas VII di SMP Negeri 2 Kretek Bantul berdasarkan indikator fisik dengan jumlah 5 pertanyaan, menghasilkan rata-rata (*mean*) 12,71, nilai tengah (*median*) 13, nilai yang sering muncul 13, *standar deviasi* 1,55, nilai terendah (*minimum*) 9, dan nilai tertinggi (*maximum*) 18. Hasil dalam bentuk tabel disajikan sebagai berikut:

Tabel 12. Deskriptif Statistik Indikator Fisik

Statistik	
N	128
<i>Mean</i>	12,71
<i>Median</i>	13
<i>Mode</i>	13
<i>Standar Deviasi</i>	1,55
<i>Minimum</i>	9
<i>Maximum</i>	18

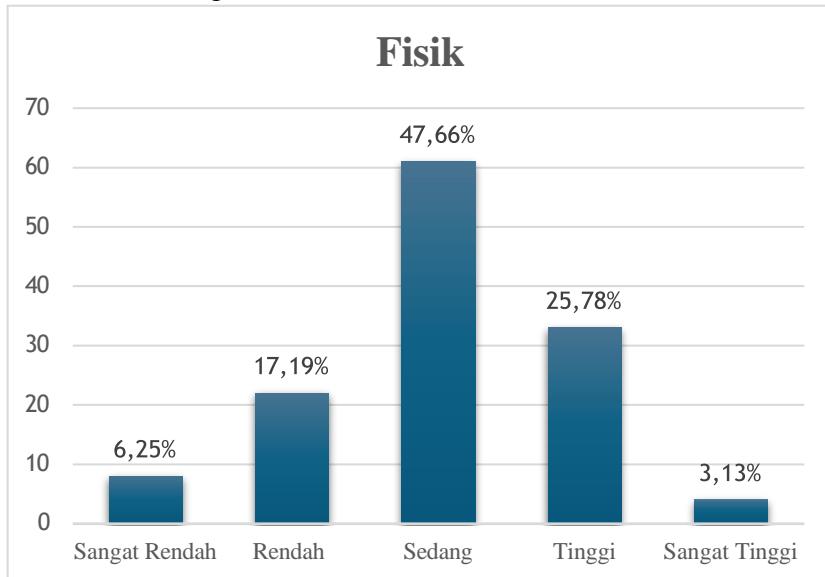
Norma penilaian identifikasi kesulitan hasil belajar senam lantai materi guling belakang pada peserta didik kelas VII di SMP Negeri 2 Kretek Bantul berdasarkan kategori fisik adalah sebagai berikut:

Tabel 13. Norma Penilaian Indikator Fisik

No	Interval	Kategori	Frekuensi	%
1.	$X \geq 15,03$	Sangat Tinggi	4	3,13%
2.	$13,48 \leq X < 15,03$	Tinggi	33	25,78%
3.	$11,94 \leq X < 13,48$	Sedang	61	47,66%
4.	$10,39 \leq X < 11,94$	Rendah	22	17,19%
5.	$X \leq 10,39$	Sangat Rendah	8	6,25%
Jumlah			128	100%

Berdasarkan tabel 13 di atas, identifikasi kesulitan belajar senam lantai materi guling belakang pada peserta didik kelas VII di SMP Negeri 2 Kretek Bantul berdasarkan indikator fisik memiliki kategori sangat tinggi sebanyak 4 peserta didik (3,13%), tinggi sebanyak 33 peserta didik (25,78%), sedang sebanyak 61 peserta didik (47,66%), rendah sebanyak 22 peserta didik (17,19%), dan sangat rendah sebanyak 33 peserta didik (6,25%). Dari perolehan data tersebut, maka hasil dapat disajikan dalam bentuk diagram sebagai berikut:

Gambar 5. Diagram Indikator Fisik



2). Psikologis

Deskriptif statistik data hasil penelitian identifikasi kesulitan belajar senam lantai materi guling belakang pada peserta didik kelas VII di SMP Negeri 2 Kretek Bantul

berdasarkan indikator psikologis dengan jumlah 5 pertanyaan, menghasilkan rata-rata (*mean*) 12,70, nilai tengah (*median*) 13, nilai yang sering muncul 13, *standar deviasi* 1,76, nilai terendah (*minimum*) 9, dan nilai tertinggi (*maximum*) 17. Hasil dalam bentuk tabel disajikan sebagai berikut:

Tabel 14. Deskriptif Statistik Indikator Psikologis

Statistik	
N	128
<i>Mean</i>	12,70
<i>Median</i>	13
<i>Mode</i>	13
<i>Standar Deviasi</i>	1,76
<i>Minimum</i>	9
<i>Maximum</i>	17

Norma penilaian identifikasi kesulitan hasil belajar senam lantai materi guling belakang pada peserta didik kelas VII di SMP Negeri 2 Kretek Bantul berdasarkan indikator psikologis adalah sebagai berikut:

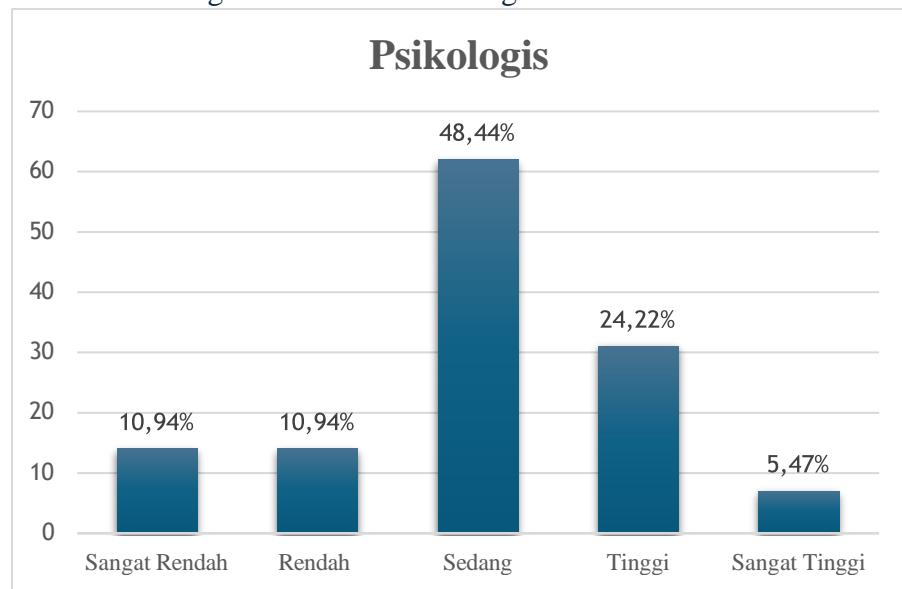
Tabel 15. Norma Penilaian Indikator Psikologis

No	Interval	Kategori	Frekuensi	%
1.	$X \geq 15,34$	Sangat Tinggi	7	5,47%
2.	$13,58 \leq X < 15,34$	Tinggi	31	24,22%
3.	$11,82 \leq X < 13,58$	Sedang	62	48,44%
4.	$10,07 \leq X < 11,82$	Rendah	14	10,94%
5.	$X \leq 10,07$	Sangat Rendah	14	10,94%
Jumlah			128	100%

Berdasarkan tabel 15 di atas, identifikasi kesulitan belajar senam lantai materi guling belakang pada peserta didik

kelas VII di SMP Negeri 2 Kretek Bantul berdasarkan indikator psikologis memiliki kategori sangat tinggi sebanyak 7 peserta didik (5,47%), tinggi sebanyak 31 peserta didik (24,44%), sedang sebanyak 62 peserta didik (48,44%), rendah sebanyak 14 peserta didik (10,94%), dan sangat rendah sebanyak 14 peserta didik (10,94%). Dari perolehan data tersebut, maka hasil dapat disajikan dalam bentuk diagram sebagai berikut:

Gambar 6. Diagram Indikator Psikologis



b. Faktor Eksternal

Deskriptif statistik data hasil penelitian identifikasi kesulitan belajar senam lantai materi guling belakang pada peserta didik kelas VII di SMP Negeri 2 Kretek Bantul berdasarkan faktor eksternal mendapatkan rata-rata (*mean*) 61,95, nilai tengah (*median*) 62, nilai yang sering muncul (*mode*) 61, *standar deviasi*

4,21, nilai terendah (minimum) 50, dan nilai tertinggi (maximum)

75. Hasil dalam bentuk tabel disajikan sebagai berikut:

Tabel 16. Deskriptif Statistik Faktor Eksternal

Statistik	
N	128
Mean	61,95
Median	62
Mode	61
Standar Deviasi	4,21
Minimum	50
Maximum	75

Norma penilaian identifikasi kesulitan hasil belajar senam lantai materi guling belakang pada peserta didik kelas VII di SMP Negeri 2 Kretek Bantul berdasarkan faktor eksternal adalah sebagai berikut:

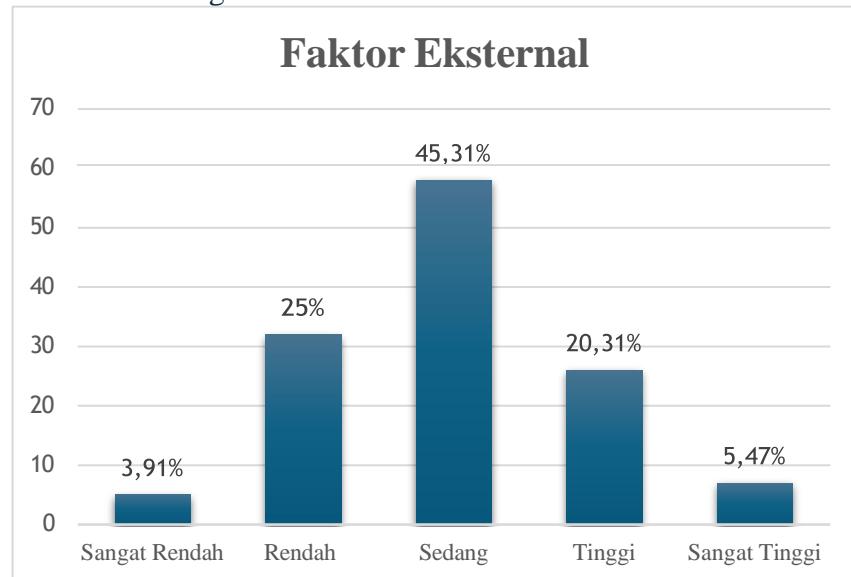
Tabel 17. Norma Penilaian Faktor Eksternal

No	Interval	Kategori	Frekuensi	%
1.	$X \geq 68,26$	Sangat Tinggi	7	5,47%
2.	$64,06 \leq X < 68,26$	Tinggi	26	20,31%
3.	$59,85 \leq X < 64,06$	Sedang	58	45,31%
4.	$55,64 \leq X < 59,85$	Rendah	32	25,00%
5.	$X \leq 55,64$	Sangat Rendah	5	3,91%
Jumlah			128	100%

Berdasarkan tabel 17 di atas, identifikasi kesulitan belajar senam lantai materi senam lantai pada kelas VII di SMP Negeri 2 Kretek Bantul berdasarkan faktor eksternal memiliki kategori sangat tinggi sebanyak 7 peserta didik (5,47%), tinggi sebanyak 26 peserta didik (20,31%), sedang sebanyak 58 peserta didik (45,31%), rendah sebanyak 32 peserta didik (25,00%), dan sangat

rendah sebanyak 5 peserta didik (3,91%). Dari perolehan data tersebut, maka hasil dapat disajikan dalam bentuk diagram sebagai berikut:

Gambar 7. Diagram Faktor eksternal



Dalam melakukan penelitian identifikasi kesulitan belajar senam lantai materi guling belakang pada peserta didik kelas VII di SMP Negeri 2 Kretek Bantul, faktor eksternal dibagi menjadi 4 bagian indikator, yaitu indikator pendidik, lingkungan sekolah, hubungan sosial, dan materi.

1) Pendidik

Deskriptif statistik data hasil penelitian identifikasi kesulitan belajar senam lantai materi guling belakang pada peserta didik kelas VII di SMP Negeri 2 Kretek Bantul berdasarkan indikator pendidik dengan jumlah 6 pertanyaan, menghasilkan rata-rata (*mean*) 12,70, nilai tengah (*median*) 13,

nilai yang sering muncul 13, *standar deviasi* 1,76, nilai terendah (*minimum*) 9, dan nilai tertinggi (*maximum*) 17. Hasil dalam bentuk tabel disajikan sebagai berikut:

Tabel 18. Deskriptif Statistik Indikator Pendidik

Statistik	
N	128
<i>Mean</i>	17,78
<i>Median</i>	17
<i>Mode</i>	17
<i>Standar Deviasi</i>	1,79
<i>Minimum</i>	12
<i>Maximum</i>	24

Norma penilaian identifikasi kesulitan hasil belajar senam lantai materi guling belakang pada peserta didik kelas VII di SMP Negeri 2 Kretek Bantul berdasarkan indikator pendidik adalah sebagai berikut:

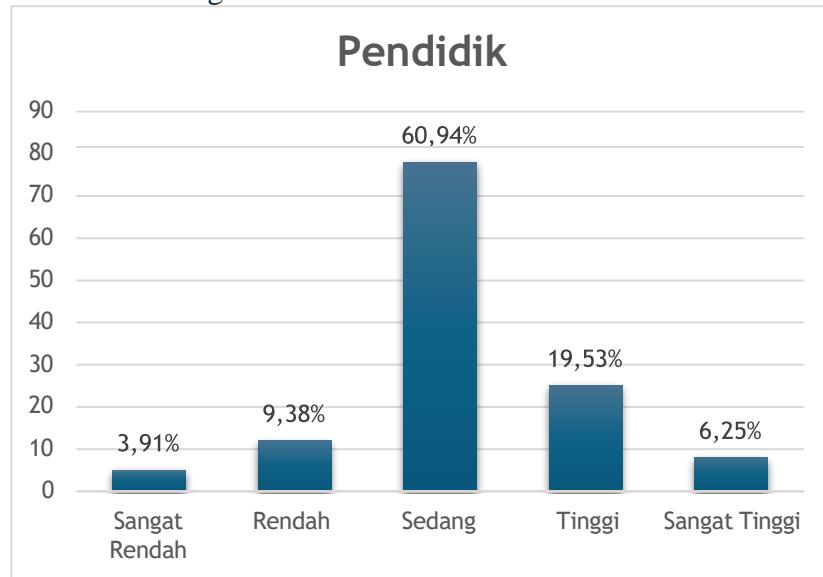
Tabel 19. Norma Penilaian Indikator Pendidik

No	Interval	Kategori	Frekuensi	%
1.	$X \geq 20,47$	Sangat Tinggi	8	6,25%
2.	$18,68 \leq X < 20,47$	Tinggi	25	19,53%
3.	$16,89 \leq X < 18,68$	Sedang	78	60,94%
4.	$15,09 \leq X < 16,89$	Rendah	12	9,31%
5.	$X \leq 15,09$	Sangat Rendah	5	3,91%
Jumlah			128	100%

Berdasarkan tabel 19di atas, identifikasi kesulitan belajar senam lantai materi senam lantai pada kelas VII di SMP Negeri 2 Kretek Bantul berdasarkan indikator pendidik memiliki kategori sangat tinggi sebanyak 8 peserta didik (6,25%), tinggi sebanyak 25 peserta didik (19,53%), sedang

sebanyak 78 peserta didik (60,94%), rendah sebanyak 12 peserta didik (9,38%), dan sangat rendah sebanyak 5 peserta didik (3,91%). Dari perolehan data tersebut, maka hasil dapat disajikan dalam bentuk diagram sebagai berikut:

Gambar 8. Diagram Indikator Pendidik



2). Lingkungan Sekolah

Deskriptif statistik data hasil penelitian identifikasi kesulitan belajar senam lantai materi guling belakang pada peserta didik kelas VII di SMP Negeri 2 Kretek Bantul berdasarkan indikator lingkungan sekolah dengan jumlah 5 pertanyaan, menghasilkan rata-rata (*mean*) 13,91, nilai tengah (*median*) 14, nilai yang sering muncul 13, *standar deviasi* 1,55, nilai terendah (*minimum*) 10, dan nilai tertinggi (*maximum*) 18. Hasil dalam bentuk tabel disajikan sebagai berikut:

Tabel 20. Deskriptif Statistik Indikator Lingkungan Sekolah

Statistik	
N	128
Mean	13,91
Median	14
Mode	13
Standar Deviasi	1,55
Minimum	10
Maximum	18

Norma penilaian identifikasi kesulitan belajar senam lantai materi guling belakang pada peserta didik kelas VII di SMP Negeri 2 Kretek Bantul indikator lingkungan sekolah adalah sebagai berikut:

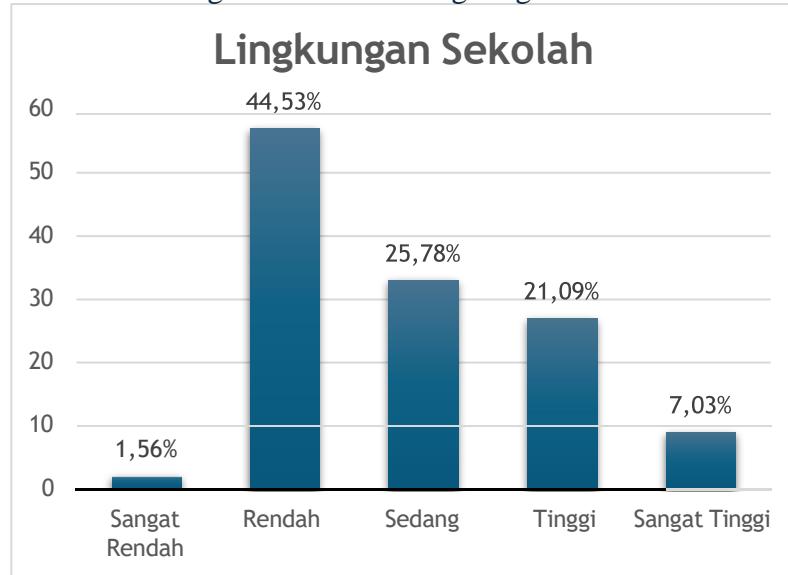
Tabel 21. Norma Penilaian Indikator Lingkungan Sekolah

No	Interval	Kategori	Frekuensi	%
1.	$X \geq 16,24$	Sangat Tinggi	9	7,03%
2.	$14,69 \leq X < 16,24$	Tinggi	27	21,09%
3.	$13,14 \leq X < 14,69$	Sedang	33	25,78%
4.	$11,59 \leq X < 13,14$	Rendah	57	44,53%
5.	$X \leq 11,59$	Sangat Rendah	2	1,56%
Jumlah			128	100%

Berdasarkan tabel 21 di atas, identifikasi kesulitan belajar senam lantai materi senam lantai pada kelas VII di SMP Negeri 2 Kretek Bantul berdasarkan indikator lingkungan sekolah memiliki kategori sangat tinggi sebanyak 9 peserta didik (7,03%), tinggi sebanyak 27 peserta didik (21,09%), sedang sebanyak 33 peserta didik (25,78%), rendah sebanyak 57 peserta didik (44,53%), dan sangat rendah sebanyak 2

peserta didik (1,56%). Dari perolehan data tersebut, maka hasil dapat disajikan dalam bentuk diagram sebagai berikut:

Gambar 9. Diagram Indikator Lingkungan Sekolah



3). Hubungan Sosial

Deskriptif statistik data hasil penelitian identifikasi kesulitan belajar senam lantai materi guling belakang pada peserta didik kelas VII di SMP Negeri 2 Kretek Bantul berdasarkan indikator hubungan sosial dengan jumlah 3 pertanyaan, menghasilkan rata-rata (*mean*) 8,62, nilai tengah (*median*) 9, nilai yang sering muncul (*mode*) 9, *standar deviasi* 1,31, nilai terendah (*minimum*) 5, dan nilai tertinggi (*maximum*) 12. Hasil dalam bentuk tabel disajikan sebagai berikut:

Tabel 22. Deskriptif Statistik Indikator Hubungan Sosial

Statistik	
N	128
Mean	8,62
Median	9
Mode	9
Standar Deviasi	1,31
Minimum	5
Maximum	12

Norma penilaian identifikasi kesulitan hasil belajar senam lantai materi guling belakang pada peserta didik kelas VII di SMP Negeri 2 Kretek Bantul berdasarkan indikator hubungan sosial adalah sebagai berikut:

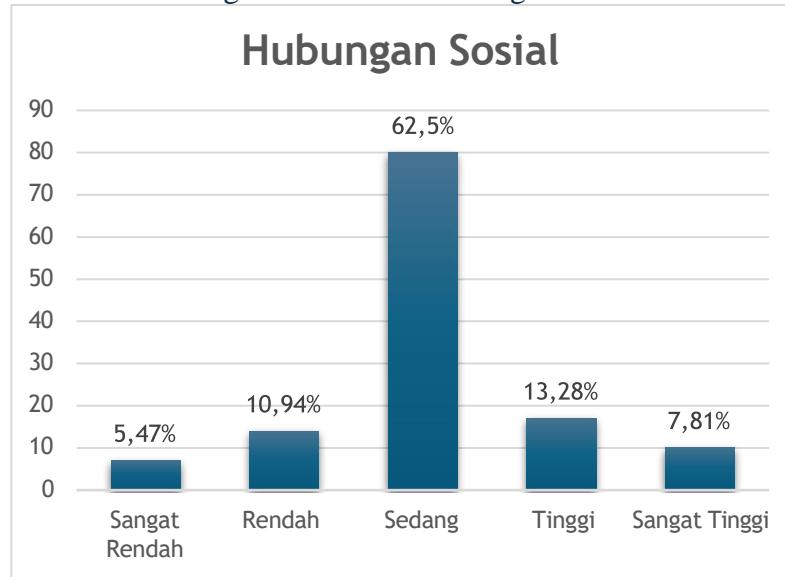
Tabel 23. Norma Penilaian Indikator Hubungan Sosial

No	Interval	Kategori	Frekuensi	%
1.	$X \geq 10,58$	Sangat Tinggi	10	7,81%
2.	$9,27 \leq X < 10,58$	Tinggi	17	13,28%
3.	$7,96 \leq X < 9,27$	Sedang	80	62,50%
4.	$6,65 \leq X < 7,96$	Rendah	14	10,94%
5.	$X \leq 6,65$	Sangat Rendah	7	5,47%
Jumlah			128	100%

Berdasarkan tabel 23 di atas, identifikasi kesulitan belajar senam lantai materi senam lantai pada kelas VII di SMP Negeri 2 Kretek Bantul berdasarkan indikator hubungan sosial memiliki kategori sangat tinggi sebanyak 10 peserta didik (7,81%), tinggi sebanyak 17 peserta didik (13,28%), sedang sebanyak 80 peserta didik (62,50%), rendah sebanyak 14 peserta didik (10,94%), dan sangat rendah sebanyak 7 peserta

didik (5,47%). Dari perolehan data tersebut, maka hasil dapat disajikan dalam bentuk diagram sebagai berikut:

Gambar 10. Diagram Indikator Hubungan Sosial



4). Materi

Deskriptif statistik data hasil penelitian identifikasi kesulitan belajar senam lantai materi guling belakang pada peserta didik kelas VII di SMP Negeri 2 Kretek Bantul berdasarkan indikator materi dengan jumlah 8 pertanyaan, menghasilkan rata-rata (*mean*) 21,64, nilai tengah (*median*) 22, nilai yang sering muncul (*mode*) 21, *standar deviasi* 2,07, nilai terendah (*minimum*) 16, dan nilai tertinggi (*maximum*) 28.

Hasil dalam bentuk tabel disajikan sebagai berikut:

Tabel 24. Deskriptif Statistik Indikator Materi

Statistik	
N	128
Mean	21,64
Median	22
Mode	21
Standar Deviasi	2,07
Minimum	16
Maximum	28

Norma penilaian identifikasi kesulitan hasil belajar senam lantai materi guling belakang pada peserta didik kelas VII di SMP Negeri 2 Kretek Bantul berdasarkan indikator materi adalah sebagai berikut:

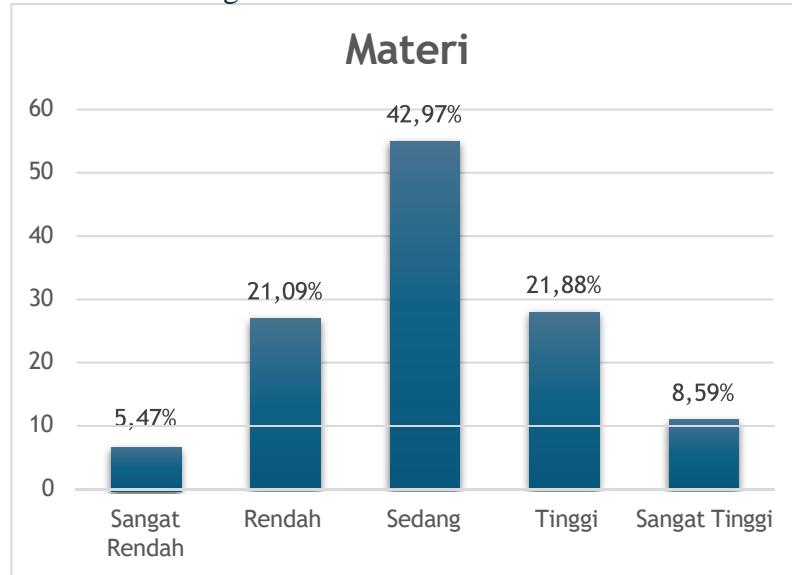
Tabel 25. Norma Penilaian Indikator Materi

No	Interval	Kategori	Frekuensi	%
1.	$X \geq 24,75$	Sangat Tinggi	11	8,59%
2.	$22,68 \leq X < 24,75$	Tinggi	28	21,88%
3.	$20,60 \leq X < 22,68$	Sedang	55	42,97%
4.	$18,53 \leq X < 20,60$	Rendah	27	21,09%
5.	$X \leq 18,53$	Sangat Rendah	7	5,47%
Jumlah			128	100%

Berdasarkan tabel 25 di atas, identifikasi kesulitan belajar senam lantai materi senam lantai pada kelas VII di SMP Negeri 2 Kretek Bantul berdasarkan indikator materi memiliki kategori sangat tinggi sebanyak 11 peserta didik (8,59%), tinggi sebanyak 28 peserta didik (21,88%), sedang sebanyak 55 peserta didik (42,97%), rendah sebanyak 27 peserta didik (21,09%), dan sangat rendah sebanyak 7 peserta didik (5,47%).

Dari perolehan data tersebut, maka hasil dapat disajikan dalam bentuk diagram sebagai berikut:

Gambar 11. Diagram Indikator Materi



2. Hasil Persentase Identifikasi Kesulitan

Penelitian mengenai identifikasi kesulitan belajar senam lantai materi guling belakang telah dibagi menjadi 2 faktor, yaitu faktor internal dengan indikator fisik dan psikologis, dan faktor eksternal dengan indikator pendidik, lingkungan sekolah, hubungan sosial, dan materi penguasaan gerakan. Untuk mengetahui lebih lanjut mengenai seberapa besar faktor-faktor tersebut berpengaruh, maka dapat digunakan rumus dari Rambe & Ulfa (2022, p.333) sebagai berikut:

$$P = \frac{f}{N} \times 100$$

P = Persentase

F = Frekuensi

N = Jumlah hasil

100% = Bilangan konstan

Berdasarkan rumus di atas, identifikasi kesulitan belajar senam lantai materi guling belakang yang dibagi menjadi 2 faktor, yaitu faktor internal dan faktor eksternal akan dicari persentasenya agar dapat diketahui seberapa besar faktor tersebut mempengaruhi kesulitan dari peserta didik.

Tabel 26. Persentase Faktor-Faktor Kesulitan

No	Faktor-Faktor	Frekuensi (F)	Jumlah (N)	Persentase (%)
1.	Internal	40,63	85,94	47,28%
2.	Eksternal	45,31	85,94	52,72%
Jumlah				100%

Hasil pengidentifikasian mengenai faktor internal dan eksternal dilakukan secara lebih mendalam sehingga dibagi menjadi beberapa indikator yang kemudian juga akan dicari data berupa persentasenya untuk mengetahui seberapa besar indikator-indikator tersebut mempengaruhi kesulitan dari peserta didik.

Tabel 27. Persentase Indikator Kesulitan

No	Faktor	Indikator	Frekuensi (F)	Jumlah (N)	Persentase (%)
1.	Internal	Fisik	47,66	307,04	15,5%
		Psikologis	48,44	307,04	15,8%
2.	Eksternal	Pendidik	60,94	307,04	19,9%
		Sekolah	44,53	307,04	14,5%
		Sosial	62,5	307,04	20,35%
		Materi	42,97	307,04	13,9%
Jumlah					100%

B. Pembahasan

Berdasarkan hasil dari penelitian, dapat diketahui tingkat kesulitan belajar senam lantai materi guling belakang pada peserta didik kelas VII di SMP Negeri 2 Kretek Bantul berada pada kategori sedang dengan jumlah persentase sebesar 42,97%. Terdapat faktor-faktor yang dapat mempengaruhi kesulitan yang dialami oleh peserta didik tersebut, yaitu faktor internal dan faktor eksternal.

1. Faktor Internal

Faktor yang berasal dari diri sendiri disebut faktor internal. Kesulitan belajar senam lantai materi guling belakang pada peserta didik kelas VII di SMP Negeri 2 Kretek Bantul berdasarkan faktor internal tergolong dalam kategori sedang dengan persentase sebesar 40,63% dengan jumlah 52 peserta didik. Di dalam faktor internal, terdapat 2 indikator yang menjadi penyebab kesulitan bagi peserta didik, yaitu indikator fisik dan psikologis. Tingkat kesulitan peserta didik berdasarkan indikator fisik berada di kategori sedang dengan persentase sebesar 47,66% dan tingkat kesulitan indikator psikologi juga di kategori sedang dengan persentase sebesar 48,44%. Kedua indikator tersebut sama-sama kuat untuk mempengaruhi kesulitan belajar senam lantai materi guling belakang pada peserta didik kelas VII di SMP Negeri 2 Kretek Bantul.

Hasil penelitian sebelumnya milik Afandi (2023, p.59) mayoritas peserta didik dalam faktor internal mengalami kesulitan di

indikator fisik dengan persentase sebesar 54,97% yang diakibatkan karena beberapa peserta didik memiliki berat badan yang berlebih. Penelitian saat ini, indikator fisik mendapatkan tingkatan kategori kesulitan sedang dengan persentase sebanyak 47,66% dengan jumlah 41 peserta didik. Berdasarkan data penelitian yang dapat dilihat dari angket jawaban peserta didik, beberapa peserta didik telah merasa keadaan fisiknya baik dan tubuhnya ideal sehingga dapat mendukung pelaksanaan gerakan senam lantai materi guling belakang. Akan tetapi, peserta didik lebih mengalami permasalahan pada kurangnya tingkat kelentukan tubuh sehingga kegiatan senam lantai materi guling belakang menjadi terhambat dalam praktiknya. Pasaribu (2020, p.6) memberikan pendapatnya mengenai kelentukan atau fleksibilitas yaitu kemampuan sendi untuk melakukan gerakan dalam ruang gerak sendi secara maksimal. Kurangnya pemanasan, genetik, dan kondisi kesehatan seperti cedera dapat menjadi penyebab tubuh kurang lentuk. Untuk dapat mengurangi kekakuan pada tubuh sehingga menjadi lebih lentuk, dapat dilakukan pemanasan yang baik sebelum memulai gerakan senam lantai materi guling belakang. Namun, fakta di lapangan menunjukkan bahwa saat guru memimpin pemanasan, peserta didik melakukannya dengan tidak serius. Dengan demikian, pada saat melakukan gerakan akan menjadi kurang lentuk dan gerakan yang dihasilkan menjadi tidak maksimal.

Indikator psikologis berada di tingkatan kategori sedang dengan persentase yang dimiliki sebesar 48,44% dengan jumlah 62 peserta didik. Kesulitan yang dialami oleh peserta didik yaitu perasaan malu. Peserta didik merasa malu saat melakukan gerakan senam lantai materi guling belakang. Menurut Azizah, Zahra, & Arrauyani (2023, p.3) perasaan malu terkait dengan pandangan tentang nilai dan standar yang telah diyakini dengan menggunakan proses berfikir sehingga menjadikan perilaku seorang individu merasa sangat tidak enak hati karena berbuat sesuatu kurang baik, kurang benar, dan memiliki kekurangan. Perasaan malu yang timbul karena gerakan guling belakang yang dihasilkan tidak maksimal dengan kepala yang menyangkut di matras, badan yang tidak bisa mengguling, hasil gerakan yang arah gulungnya ke samping, dan gerakan akhir yang tidak seimbang. Selanjutnya dalam indikator psikologis, peserta didik juga memiliki perasaan takut untuk terus mencoba karena melihat gerakannya yang cukup menantang. Mereka takut mengalami cedera saat melakukan gerakan, ditambah lagi dengan mereka yang merasa bahwa setelah melakukan gerakan berkali-kali, tubuhnya akan menjadi tidak nyaman, pegal, dan sakit. Hal ini sesuai dengan latar belakang penelitian bahwa saat observasi berlangsung, peserta didik terlihat malu untuk mencoba dan memiliki perasaan takut karena gerakan senam lantai materi guling belakang yang dianggap menantang. Didukung dengan penelitian milik Prastyo (2022, p.111) yang

mengatakan bahwa hasil senam lantai guling belakang dalam faktor psikologis dianggap peserta didik sebagai gerakan yang sulit, membuat pusing, dan rawan cedera sehingga menambah tingkat kesulitan tersendiri.

2. Faktor Eksternal

Faktor eksternal adalah faktor yang memberi pengaruh dan berasal dari luar diri sendiri. Kesulitan belajar senam lantai materi guling belakang pada peserta didik kelas VII di SMP Negeri 2 Kretek Bantul berdasarkan faktor eksternal termasuk dalam tingkatan kategori sedang dengan jawaban persentase sebesar 45,31% dengan jumlah 58 peserta didik. Dalam penelitian ini, faktor eksternal dibagi menjadi 4 indikator, yaitu indikator pendidik, indikator lingkungan sekolah, indikator hubungan sosial, dan indikator materi.

Indikator pendidik termasuk dalam tingkatan kategori sedang dengan persentase 60,94% dengan jumlah 78 peserta didik. Pendidik telah memberikan penjelasan secara lisan dan mencontohkan gerakan kepada peserta didik. Akan tetapi, peserta didik belum dapat sepenuhnya memahami teori yang diberikan secara langsung dan cenderung cepat sehingga dalam praktiknya belum dapat dilakukan secara maksimal. Terlebih lagi berdasarkan fakta di lapangan, pada saat pendidik menjelaskan materi, peserta didik banyak yang asyik sendiri seperti mengobrol, bercanda, dan tidak mendengarkan. Hal tersebut sejalan dengan hasil penelitian milik Jayasakti (2020, p.75)

bahwa peserta didik kurang mendengarkan saat pendidik melakukan pemaparan materi saat pembelajaran berlangsung karena merasa bosan. Maka dari itu, akan lebih baik jika dalam pelaksanaan pembelajaran pendidik dapat lebih kreatif dalam mengemas penyampaian materi. Materi dapat disajikan kepada peserta didik dengan menggunakan media yang menarik seperti penayangan video sehingga teori akan lebih mudah untuk dipahami dan hasil praktiknya menjadi semakin baik.

Indikator lingkungan sekolah termasuk dalam tingkatan kategori rendah dengan persentase sebesar 44,53% dengan jumlah 57 peserta didik. Hal ini sesuai dengan latar belakang bahwa sarana dan prasarana yang dimiliki oleh sekolah untuk menunjang pelaksanaan pembelajaran senam lantai materi guling belakang masih kurang. Sarana dan prasarana yang dimiliki oleh sekolah sebaiknya lebih diperhatikan lagi untuk dapat memberikan kenyamanan pembelajaran bagi peserta didik. Sekolah dapat memambahkan jumlah matras agar peserta didik dapat lebih banyak melakukan pengalaman gerakan, tidak menghabiskan waktu pembelajarannya dengan mengantri. Selain itu, pembelajaran yang dilakukan di ruangan terbuka dekat dengan kelas lain membuat peserta didik dapat terganggu konsentrasi mereka sehingga dibutuhkan pembelajaran di ruangan luas dan tertutup lainnya agar benar-benar fokus berlatih.

Indikator hubungan sosial termasuk dalam kategori sedang dengan persentase sebesar 62,5% dengan jumlah 80 peserta didik. Namun, peserta didik mengalami permasalahan yang diakibatkan oleh teman sekelasnya sendiri yang sering bercanda sehingga dapat mengganggu konsentrasi peserta didik yang ingin serius belajar senam lantai guling belakang. Selain itu, lokasi pembelajaran yang terbuka dapat membuat peserta didik dilihat oleh teman kelas lainnya. Perasaan malu dapat timbul karena saat belajar, dilihat oleh orang banyak.

Indikator yang terakhir adalah indikator materi yang termasuk dalam kategori sedang dengan persentase sebesar 42,97% dengan jumlah 55 peserta didik. Namun, peserta didik tetap mengalami kesulitan yaitu pada bagian sulitnya mendorong tubuh untuk dapat mengguling ke belakang sesuai dengan materi yang telah diberikan. Hal tersebut dapat terjadi karena peserta didik yang merasa takut karena pernah trauma atau cedera sebelumnya. Hasil data juga menunjukkan bahwa ada beberapa peserta didik yang memiliki tangan kurang kuat untuk menumpu dan pada tahap akhir peserta didik mengalami kesulitan saat kembali ke sikap awal karena kurang memiliki keseimbangan. Menurut Afrinaldi, Yenes, Nurmai, dan Rasyid (2021, p.373) keseimbangan yaitu kemampuan dari tubuh seseorang untuk dapat mempertahankan sistem neromuskular dalam kondisi statis atau mengontrol sistem tersebut dalam sikap yang efisien disaat seseorang bergerak.

Tingkatan kategori persentase pada masing-masing faktor yang telah dihasilkan kemudian dapat dilakukan pengidentifikasi lebih lanjut secara menyeluruh mengenai kesulitan belajar senam lantai materi guling belakang pada peserta didik kelas VII di SMP Negeri 2 Kretek Bantul. Berdasarkan hitungan menggunakan rumus dari Rambo & Ulfa (2022, p.333) dihasilkan bahwa faktor internal mempengaruhi kesulitan sebesar 47,28% dan faktor eksternal sebesar 52,72%. Dapat diketahui bahwa faktor eksternal mempengaruhi kesulitan peserta didik lebih banyak daripada faktor internalnya.

Lebih lanjut dalam indikator-indikator pemecahannya, indikator fisik mempengaruhi sebesar 15,5%, psikologis 15,8%, pendidik 19,9%, lingkungan sekolah 14,5%, hubungan sosial 20,35%, dan materi penguasaan gerakan sebesar 13,9%. Berdasarkan data hasil tersebut, dapat terlihat bahwa indikator yang paling berpengaruh terhadap kesulitan peserta didik adalah indikator sosial. Sebaiknya dengan adanya data hasil identifikasi kesulitan belajar ini dapat menjadi evaluasi untuk dapat meningkatkan kesadaran peserta didik, meningkatkan kualitas mengajar pendidik, meningkatkan fasilitas sekolah, dan adanya dukungan positif dari keluarga maupun lingkungan sosial.

C. Keterbatasan Penelitian

Peneliti telah berusaha semaksimal mungkin dalam melaksanakan penelitian, akan tetapi tentu saja masih terdapat beberapa keterbatasan, antara lain:

1. Peneliti yang tidak bisa mengontrol keseriusan responden dalam melakukan pengisian angket senam lantai materi guling belakang walaupun peneliti sudah memberikan gambaran pada setiap pertanyaan yang ada. Responden yang tidak bersungguh-sungguh dalam melakukan pengisian dapat menjadi kendala penelitian.
2. Responden mungkin dapat memberikan jawaban tidak jujur karena merasa tidak nyaman untuk mengungkapkan keadaan pribadi yang sebenarnya.
3. Pendalaman informasi yang terbatas karena survei menghasilkan data yang singkat dan terstruktur. Hal ini dapat menyulitkan untuk penggalian lebih dalam mengenai jawaban responden.

BAB V **KESIMPULAN DAN SARAN**

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis dan pembahasan yang telah dilakukan oleh peneliti, menghasilkan data identifikasi kesulitan belajar senam lantai materi guling belakang pada peserta didik kelas VII di SMP Negeri 2 Kretek Bantul. Kesulitan belajar dipengaruhi oleh 2 faktor yang, yaitu faktor internal dan eksternal. Faktor internal terbagi menjadi 2 indikator, pada indikator fisik hasil persentase mempengaruhi kesulitan peserta didik sebesar 15,5% dan pada indikator psikologis persentase sebesar 15,8%. Sedangkan pada faktor eksternal terdapat 4 indikator, pada indikator pendidik hasil persentase sebesar 19,9%, indikator lingkungan sekolah hasil persentase sebesar 14,5%, indikator hubungan sosial hasil persentase sebesar 20,35%, dan indikator materi hasil persentase sebesar 13,9%. Berdasarkan data tersebut maka dapat disimpulkan bahwa hasil identifikasi kesulitan belajar senam lantai materi guling belakang pada peserta didik kelas VII di SMP Negeri 2 Kretek Bantul paling banyak mengalami kesulitan karena faktor eksternalnya, terutama di bagian indikator hubungan sosial.

Dengan adanya hasil penelitian berupa faktor-faktor yang mempengaruhi kesulitan dan diperolehnya hasil identifikasi berupa data persentase tersebut, diharapkan baik dari peserta didik, pihak sekolah, keluarga, dan sosial dapat bersama-sama untuk memperbaiki belajar

senam lantai materi guling belakang sehingga nantinya akan didapatkan hasil belajar yang lebih maksimal.

B. Implikasi

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan, maka dapat dikemukakan implikasi hasil penelitian sebagai berikut:

1. Mengetahui faktor-faktor yang menjadi pengaruh kesulitan belajar senam lantai materi guling belakang pada peserta didik kelas VII di SMP Negeri 2 Kretek Bantul sehingga perlu diberikan perhatian yang lebih khusus dan dapat dicari pemecahan masalahnya.
2. Hasil penelitian dapat dijadikan masukan bagi pendidik PJOK supaya dapat lebih optimal dalam pelaksanaan pembelajaran senam lantai materi guling belakang dengan memperhatikan faktor intrinsik dan faktor ekstrinsik.
3. Hasil penelitian dapat dijadikan acuan bagi pihak sekolah untuk dapat lebih meningkatkan kualitas pembelajaran dalam segi ketersediaan sarana prasarana sekolah sehingga dapat meningkatkan kualitas keterampilan senam lantai materi guling belakang.

C. Saran

1. Peneliti selanjutnya untuk dapat menggunakan sampel yang berbeda dan populasi yang cakupannya lebih luas sehingga dapat mengidentifikasi dengan lebih baik.

2. Pihak sekolah dan orang tua lebih memberikan perhatian dan dorongan positif kepada peserta didik yang masih memiliki kesulitan belajar senam lantai materi guling belakang.
3. Pendidik PJOK diharapkan untuk dapat menyampaikan materi dengan lebih kreatif dan menarik sehingga peserta didik dapat menyerap teori yang diberikan dengan mudah.
4. Peserta didik diharapkan untuk lebih bersungguh-sungguh dalam mengikuti pembelajaran PJOK terutama pada senam lantai materi guling belakang sehingga dapat menguasai materi, melaksanakan praktik, dan memperoleh manfaat.

DAFTAR PUSTAKA

- Afandi, M. J. (2023). *Kesulitan peserta didik kelas VII dalam pembelajaran senam lantai guling belakang di SMP Negeri 1 Lendah Kulon Progo.* (Skripsi Sarjana, Universitas Negeri Yogyakarta)
- Afrinaldi, D., Yenes, R., Nurmai, E., & Rasyid, W. (2021). Kontribusi daya ledak otot tungkai, koordinasi mata-kaki dan keseimbangan terhadap akurasi shooting sepakbola. *Jurnal Patriot*, 3(4), 373-386.
- Agustian, I., Saputra, H. E., & Imanda, A. (2019). Pengaruh sistem informasi manajemen terhadap peningkatan kualitas pelayanan di pt. jasaraharja putra cabang Bengkulu. *Professional: Jurnal Komunikasi dan Administrasi Publik*, 6(1).
- Akmal & Fitriani W., Kesulitan belajar dan faktor mempengaruhi kesulitan belajar di sekolah dasar. *Jurnal Universitas Islam Negeri Mahmud Yunus Batusangkar*, 8(1), 5769-5778.
- Alfajri, M. F., & Hadi, M. S. (2024). Peran guru olahraga dalam mendorong partisipasi minat siswa dalam olahraga dan aktivitas fisik di sekolah SMP Muhammadiyah Al Mujahidin. *SEMNASFIP*.
- Aliansyah, M. U., Mubarok, H., Maimunah, S., & Hamdiah, M. (2021). Pengaruh media pembelajaran berbasis audio visual terhadap minat belajar siswa di Pesantren Ainul Hasan. *Jurnal Syntax Fusion*, 1(07), 119-124.
- Amin, N. F., Garancang, S., & Abunawas, K. (2023). Konsep umum populasi dan sampel dalam penelitian. *Pilar*, 14(1), 15-31.
- Armella, R., & Rifdah, K. M. N. (2022). Kesulitan belajar dan faktor-faktor yang mempengaruhi kesulitan belajar. *Sultan Idris Journal of Psychology and Education*, 14-27.
- Azizah, H. N., Zahra, R. A., & Arrauyani, S. (2023). Relevansi budaya malu dan budaya salah pada karakter moral di sekolah dasar. *Innovative: Journal Of Social Science Research*, 3(3), 10832-10843.
- Burhana, M., & Parlindungan, D. P. (2024). Meningkatkan kemampuan senam lantai guling belakang pada siswa-siswi SMK Mutu Muhammadiyah 1 Wonosobo melalui penggunaan Media Video. *SEMNASFIP*.
- Boleng, L. M., & Arif, Y. (2021). Identifikasi Kemampuan Fisik Atlet Atletik Pada SMA Keberbakatan Propinsi NTT.
- Djamalludin, A., & Wardhana. (2019). Belajar dan Pembelajaran. Kaaffah Learning Center Sulawesi Selatan. 1-100.
- Djarwo, C.F. (2020). Analisis faktor internal dan eksternal terhadap motivasibelajar kimia siswa SMA Kota Jayapura. *Jurnal Ilmiah IKIP Mataram*, 7(1), 1-7.

- Fatah, M., Suud, F. M., & Chaer, M. T. (2021). Jenis-jenis kesulitan belajar dan faktor penyebabnya sebuah kajian komprehensif pada siswa SMK Muhammadiyah Tegal. *Psycho Idea*, 19(1), 89-102.
- Festiawan, R. (2020). Belajar dan pendekatan pembelajaran. *Universitas Jenderal Soedirman*, 11.
- Handayani, S. G., & Komaini, A. (2022). Peningkatan program pengembangan kewirausahaan (Ppk) pengusaha muda fakultas ilmu keolahragaan melalui pembinaan, pelatihan, dan fasilitasi menjadi pengelola sanggar senam aerobik, senam lansia dan senam hamil. *Jurnal Berkarya Pengabdian Masyarakat*, 4(1), 6-14.
- Hasballah, J., & Olimonita, A. (2021). Pengaruh gerakan senam anak gembala terhadap perkembangan motorik kasar anak usia 5-6 tahun. *Asghar: Journal of Children Studies*, 1(2), 144-151.
- Heriyanti. (2008). *Identifikasi kesulitan peserta didik kelas VII SMP N 24 Purworejo dalam pembelajaran guling belakang*. (Skripsi Sarjana, Universitas Negeri Yogyakarta)
- Iltiham, M. F. (2020). Mekanisme penentuan margin pembiayaan murabahah di lembaga keuangan syariah. *MALIA: Jurnal Ekonomi Islam*, 12(1), 109-124.
- Imawati, V., & Maulana, A. (2021). Minat belajar siswa dalam mengikuti proses pembelajaran PJOK. *Patria Eduacational Journal (PEJ)*, 1(1), 87-93.
- Iswanto, A., & Widayati, E. (2021). Pembelajaran pendidikan jasmani yang efektif dan berkualitas. *MAJORA: Majalah Ilmiah Olahraga*, 27(1), 13-17.
- Jayanti, I., Arifin, N., & Nur, D. R. (2020). Analisis faktor internal dan eksternal kesulitan belajar matematika kelas V. *SISTEMA: Jurnal Pendidikan*, 1(1), 1-7.
- Jayasakti. (2020). *Kesulitan peserta didik kelas VII dalam pembelajaran senam lantai guling belakang di SMP Muhammadiyah 4 Yogyakarta*. (Skripsi Sarjana, Universitas Negeri Yogyakarta)
- Juliana, S. (2022). Keterlambatan motoric kasar pada anak usia dini. *Jurnal Dunia Anak Usia Dini*. 4(2), 560-568.
- Kusriyanti, K., & Sukoco, P. (2020). Model aktivitas jasmani berbasis alam sekitar untuk meningkatkan kecerdasan naturalis siswa. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 16(1), 65-77.
- Hendra, J., & Oktavia, A. (2019). Peningkatan kemampuan senam lantai guling belakang dengan pendekatan bermain kapal goyang. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 4(3), 3201-3213
- Mardicko, A. (2022). Belajar dan pembelajaran. *Jurnal Pendidikan Dan Konseling (JPDK)*, 4(4), 5482-5492.

- Martias, L. D. (2021). Statistika deskriptif sebagai kumpulan informasi. *Fihris: Jurnal Ilmu Perpustakaan Dan Informasi*, 16(1), 40-59.
- Fadilla, E., & Sutrisno. (2023). Pemeriksaan fungsi panca Indera dan edukasi pencegahan gangguan fungsi pada anak Sekolah Dasar Kedungjaya. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat Terapan*, 1(1), 154-162
- Meikahani, R., Sukoco, P., Mulyaningsih, F., & Iswanto, A. (2021). Hambatan dalam pembelajaran senam di Sekolah Dasar. *MAJORA: Majalah Ilmiah Olahraga*, 27(1), 18-21.
- Meutia, N. (2022). Analisis kesulitan belajar siswa smp pada materi garis dan sudut terhadap kemampuan pemecahan masalah matematis siswa. *Jurnal Ilmiah Matematika Realistik*, 3(1), 22-27.
- Mubarak T. A. (2020). *Hambatan peserta didik kelas VII dalam pembelajaran senam lantai materi guling belakang di SMP Negeri 1 Sedayu tahun ajaran 2019/2020*. (Skripsi Sarjana, Universitas Negeri Yogyakarta)
- Muhrisin, M. (2023). Meningkatkan hasil belajar pjok materi senam lantai dengan metode latihan berulang pada siswa kelas IV SDN Penimpoh tahun pelajaran 2020/2021. *JUPE: Jurnal Pendidikan Mandala*, 8(1), 221-228.
- Mulyana, A., Sunengsih, D., Alfiani, D., Khotimah, H., Erina, S. O., Aprillia, S., & Novianingsih, S. R. D. (2024). Implementasi kegiatan fisik pada kegiatan senam untuk menstimulasi perkembangan fisik pada anak sekolah dasar. *Bhinneka: Jurnal Bintang Pendidikan dan Bahasa*, 2(3), 212-222.
- Nggaa, P. N. (2022). Upaya meningkatkan hasil belajar senam lantai guling depan pada SMP. *Ciencias: Jurnal Penelitian dan Pengembangan Pendidikan*, 5(1), 32-38.
- Nurfadhillah, S., Ningsih, D. A., Ramadhania, P. R., & Sifa, U. (2021). Peranan media pembelajaran dalam meningkatkan minat belajar siswa SD Negeri Kohod III. *Jurnal Pendidikan dan Ilmu Sosial*, 3(2), 244-255.
- Pangkey, F. R., & Mahfud, I. (2020). Peningkatan keterampilan gerak dasar roll belakang pada anak sekolah dasar. *Journal Of Physical Education*, 1(1), 33-40.
- Pantas, H., & Surbakti, K. (2020). Meningkatkan hasil belajar siswa dengan menggunakan model pembelajaran talking stick. *Jurnal Curere*, 4(1), 33-42.
- Parnabhakti, L., & Puspaningtyas, N. D. (2021). Persepsi peserta didik pada media powerpoint dalam google classroom. *Jurnal Ilmiah Matematika Realistik*, 2(1), 18-25.
- Parni. (2017). Faktor internal dan eksternal pembelajaran. *Jurnal IAI Sambas*, 5(1), 17-30

- Pasaribu, A. M. N. (2020). Tes dan pengukuran olahraga. *Banten: Yayasan Pendidikan dan Sosial Indonesia Maju (YPSIM)*.
- Pratama, D. (2021). Karakteristik perkembangan remaja. *Jurnal Edukasimu*, 1(3).
- Prastyo, R. R. (2022). Pengaruh alat bantu bidang miring terhadap hasil belajar senam lantai guling belakang pada siswa di SMP Bintang Timur. *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan*, 8(21), 110-115.
- Profita, R. P. (2015). Identifikasi motif menonton tayangan program televisi “Laptop Si Unyil” TRANS 7 pada siswa SDN 010 Kec. Samarinda Utara Kel. Sungai Pinang Dalam Samarinda.
- Purnomo, C., Heynoek, F. P., & Kurniawan, R. (2022). *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*.
- Puspasari, H., & Puspita, W. (2022). Uji validitas dan reliabilitas instrumen penelitian tingkat pengetahuan dan sikap mahasiswa terhadap pemilihan suplemen kesehatan dalam menghadapi covid-19. *Jurnal Kesehatan*, 13(1), 65-71.
- Puspitasari, W. D., & Febrinita, F. (2021). Pengujian validasi isi (content validity) angket persepsi mahasiswa terhadap pembelajaran daring matakuliah matematika komputasi. *Journal Focus Action of Research Mathematic (Factor M)*, 4(1), 77-90.
- Rais, A. (2020). Identifikasi guru dalam pembelajaran PJOK materi atletik pada kondisi belajar dari rumah ditingkat SMA Sekabupaten Sleman. (*Skripsi Sarjana, Universitas Negeri Yogyakarta*)
- Rambe, S. P., & Ulfa, S. W. (2022). Pemanfaatan multiple choice test beralasan terbuka dalam menganalisis miskonsepsi materi sistem pernapasan pada kelas XI Sekolah Menengah Atas. *Jurnal Pembelajaran Dan Biologi Nukleus*, 8(2), 330-344.
- Reza, E. A., Syafei, M. M., & Achmad, I. Z. (2021). Tingkat rasa percaya diri siswa pada pembelajaran senam lantai. *Gelanggang Olahraga: Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 4(2), 142-149.
- Rijali, A. (2018). Analisis data kualitatif. *Alhadharah: Jurnal Ilmu Dakwah*, 17(33), 81-95.
- Romadhon, R., & Mulyaningsih, F. (2019). Sumbangan power otot lengan, kekuatan otot tungkai dan kelentukan togok terhadap hasil belajar guling belakang peserta didik putri kelas XI MIPA di SMA N 1 Purworejo. *Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi*, 8(12).
- Rosdiani, N., & Hidayat, A. (2020). Pengaruh derivatif keuangan, konservatisme akuntansi dan intensitas aset tetap terhadap penghindaran pajak. *Journal of Technopreneurship on Economics and Business Review*, 1(2), 131-143.

- Rusli, M. (2021). Merancang penelitian kualitatif dasar/deskriptif dan studi kasus. *Al-Ubudiyah: Jurnal Pendidikan Dan Studi Islam*, 2(1), 48-60.
- Sari, S. P. (2020). Penggunaan metode make a match dalam meningkatkan hasil belajar siswa SD. *EJoES (Educational Journal of Elementary School)*, 1(1), 19-24.
- Sayekti, K. A., Pratyas, R., & Pamuji, J. T. (2012). Peningkatan keterampilan guling belakang dengan menggunakan media pembelajaran berbasis animasi di SD Negeri 3 Sungapan Kulon Progo. *Pelita-Jurnal Penelitian Mahasiswa UNY*, (2).
- Sembiring, H. M. S. B., Ginting, M. U. B., Sinaga, J. O., Tanjung, E. D., Nadapdap, E., Siregar, T. A., ... & Sagala, P. V. H. (2024). Penyuluhan senam aerobik pada masyarakat di Perumahan Milala Rumah Tengah Medan. *PUAN INDONESIA*, 6(1), 333-340.
- Senjaya, A. A., Ratmini, N. K., & Sirat, N. M. (2021). Hubungan rasa takut anak terhadap perawatan gigi dengan umur dan jenis kelamin pada siswa sekolah dasar negeri 3 padang sambian kelod 2019. *Jurnal kesehatan gigi (dental health journal)*, 8(1), 15-21.
- Sidiq, T., & Suharjana, S. (2023). Senam lantai: Mengoptimalkan pembelajaran dengan multimedia untuk guling depan dan belakang. *Jurnal Pedagogi Olahraga dan Kesehatan*, 4(2), 62-77.
- Siregar., Saragih., Tarigan. (2024). Pentingnya Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (PJOK) dalam mendukung tumbuh kembang anak di sekolah dasar. *Jurnal Ilmiah Multidisiplin*. 2(10), 37-40.
- Slamet, R., & Wahyuningsih, S. (2022). Validitas dan reliabilitas terhadap instrument kepuasan kerja. *Jurnal Manajemen & Bisnis*. 2(17), 51-58
- Sugiono, S., Noerdjanah, N., & Wahyu, A. (2020). Uji validitas dan reliabilitas alat ukur SG posture evaluation. *Jurnal Keterapian Fisik*, 5(1), 55-61.
- Sukarini, N. N. (2020). Meningkatkan hasil belajar pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan (PJOK) materi permainan bola basket melalui penerapan model pembelajaran problem based learning. *Journal of Education Action Research*, 4(3), 371-377.
- Sulistyawati, W., Wahyudi, W., & Trinuryono, S. (2022). Analisis motivasi belajar siswa dengan menggunakan model pembelajaran blended learning saat pandemi covid-19 (deskriptif kuantitatif di SMAN 1 babadan Ponorogo). *KadikmA*, 13(1), 68-73.
- Suranto, D.I., Annur, S., & Alfiyanto, A. (2022). Pentingnya manajemen sarana dan prasarana dalam meningkatka mutu pendidikan. *Jurnal Kiprah Pendidikan*, 1(2), 59-66).

- Suriani, N., & Jailani, M. S. (2023). Konsep populasi dan sampling serta pemilihan partisipan ditinjau dari penelitian ilmiah pendidikan. *IHSAN: Jurnal Pendidikan Islam*, 1(2), 24-36.
- Sutopo, W. G., & Sukoco, P. (2020). Pengembangan model alat bantu guling belakang untuk siswa sekolah dasar kelas atas. *JSH: Journal of Sport and Health*, 1(2), 84-92.
- Syahrizal, H., & Jailani, M. S. (2023). Jenis-jenis penelitian dalam penelitian kuantitatif dan kualitatif. *QOSIM: Jurnal Pendidikan, Sosial & Humaniora*, 1(1), 13-23.
- Utaminingsih. (2021). Tingkat pengetahuan siswa kelas V dalam mengikuti pembelajaran senam lantai di SD Negeri Deresan. *Jurnal Pendidikan Dasar dan Aktifitas Jasmani*, 1(1), 16-24.
- Utami, S. N., Gustiawati, R., & Purbangkara, T. (2022). Model project based learning terhadap kreativitas siswa dalam pembelajaran pendidikan jasmani. *Jurnal Porkes*, 5(2), 442-450.
- Wicaksono, L., & Utama, D. D. P. (2020). Pemanfaatan Media Pembelajaran Berbasis Ict Oleh Guru Penjas Kota Bandar Lampung. *Jurnal Kejaora (Kesehatan Jasmani Dan Olah Raga)*, 5(1), 44.
- Widianto, R., Mubarok, M. Y., Fauzi, R. A., Khory, F. D., & Muchtar, I. (2024). Penerapan pembelajaran berdiferensiasi berbasis kebutuhan belajar untuk meningkatkan hasil belajar guling depan senam lantai pada siswa SMP kelas VII. *Pendas: Jurnal Ilmiah Pendidikan Dasar*, 9(2), 647-658.
- Yudaparmita, G. N. A. (2020). Identifikasi kesulitan belajar senam lantai guling belakang pada mahasiswa PGSD STAHN Mpu Kuturan Singaraja. *WIDYALAYA: Jurnal Ilmu Pendidikan*, 1(1), 38-46.
- Yuliandra, R., Fahrizqi, E. B., & Mahfud, I. (2020). Peningkatan gerak dasar guling belakang bagi siswa Sekolah Dasar. *J. Pendidik. Jasm. Indones*, 16(2), 204-213.

LAMPIRAN

Lampiran 1. SK Pembimbing Proposal TAS



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 : 052.a/POR/VIII/2024

20 Agustus 2024

Lamp. : 1 benda

Hal : Pembimbing Proposal TAS

Yth. Dr. Ari Iswanto, M.Or.
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 : Tasya Amara Destalia
NIM : 21601244061
Judul Skripsi : IDENTIFIKASI PROSES DAN HASIL PEMBELAJARAN SENAM LANTAI GULING BELAKANG PADA PESERTA DIDIK KELAS VII SMP N 2 KRETEK

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

Atas perhatian dan kesediaan Bapak/Ibu disampaikan terima kasih.

Ketua Departemen POR,


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

Lampiran 2. Kartu Bimbingan

KARTU BIMBINGAN TUGAS AKHIR SKRIPSI

Nama Mahasiswa : Tasya Amara Destalia
NIM : 21601244061
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Pembimbing : Dr. Ari Iswanto, M.O.R.

No.	Tanggal	Pembahasan	Tanda - Tangan
1.	9 September 2024	Judul	Ari
2.	11 September 2024	Bab I	Ari
3.	26 September 2024	Revisi Bab I	Ari
4.	29 September 2024	Bab II	Ari
5.	4 Oktober 2024	Revisi Bab II	Ari
6.	11 Oktober 2024	Bab III	Ari
7.	17 Oktober 2024	Revisi Bab III	Ari
8.	22 Oktober 2024	Pengambilan Data	Ari
9.	8 November 2024	Bab IV dan V	Ari
10.	15 November 2024	Revisi Bab I - V	Ari
11.	2 Desember 2024	ACC Daftar Ujian	An

Ketua Departemen POR,


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



Lampiran 3. Surat Izin Penelitian



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

Nomor : B/1527/UN34.16/PT.01.04/2024

17 Oktober 2024

Lamp. : 1 Bendel Proposal

Hal : Izin Penelitian

Yth . SMP N 2 KRETEK BANTUL
Kretek, Parangtritis, Kec. Kretek, Kabupaten Bantul, Daerah Istimewa Yogyakarta 55772

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

Nama : Tasya Amara Destalia
NIM : 21601244061
Program Studi : Pendidikan Jasmani, Kesehatan, Dan Rekreasi - S1
Tujuan : Memohon izin mencari data untuk penulisan Tugas Akhir Skripsi (TAS)
Judul Tugas Akhir : IDENTIFIKASI KESULITAN BELAJAR SENAM LANTAI MATERI GULING BELAKANG PADA PESERTA DIDIK KELAS VII DI SMP NEGERI 2 KRETEK BANTUL
Waktu Penelitian : Selasa - Jumat, 22 - 25 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.



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

Lampiran 4. Keterangan Penelitian



PEMERINTAH KABUPATEN BANTUL
DINAS PENDIDIKAN, KEPEMUDAAN, DAN OLAHRAGA
SMP NEGERI 2 KRETEK

សាស្ត្រប្រាណបានិនិងខេត្តកម្មុជា

Alamat : Parangtritis Kretek Bantul Yogyakarta 55772, Telp.(0274) 2813518
Laman : <https://smrn2kretek.sch.id> Email : sperotekparis@gmail.com..

SURAT KETERANGAN

Nomor : 422/ 347 /KRE.P.02/2024

Yang bertanda tangan di bawah ini Kepala Sekolah Menengah Pertama Negeri 2 Kretek, menerangkan bahwa:

Nama	:	TASYA AMARA DESTALIA
NIM	:	21601244061
Program Studi	:	Pendidikan Jasmani, Kesehatan Dan Rekreasi – S1
Perguruan Tinggi	:	Universitas Negeri Yogyakarta

Mahasiswa tersebut benar telah melaksanakan penelitian di SMP Negeri 2 Kretek pada tanggal 22 – 25 Oktober 2024 dengan judul **“IDENTIFIKASI KESULITAN BELAJAR SENAM LANTAI MATERI GULING BELAKANG PADA PESERTA DIDIK KELAS VII DI SMP NEGERI 2 KRETEK BANTUL”**, untuk penulisan Tugas Akhir Skripsi (TAS).

Demikian keterangan ini dibuat untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Bantul, 25 Oktober 2024



Lampiran 5. Wawancara Peneliti dengan Pendidik

Bapak Gery Novianto, S.Pd.

Peneliti	Pendidik
Assalamualaikum wr.wb Selamat pagi, bapak. Saya Tasya Amara Destalia dari Prodi PJKR FIKK UNY 2021. Mohon maaf mengganggu waktu bapak untuk melakukan wawancara mengenai belajar senam lantai materi guling belakang.	Waalaikumsalam wr.wb Selamat pagi, saya Gery Novianto salah satu guru PJOK di SMP Negeri 2 Kretek Bantul ini. Silahkan mbak jika ingin wawancara untuk mengambil data penelitian karena kebetulan saya memang sudah lama mengajar di sekolah ini.
Baik bapak. Izin mulai bertanya, apa di sekolah ini peserta didik kelas VII sudah diajarkan senam lantai materi guling belakang?	Sudah mbak, materi senam lantai sudah kita kenalkan dan ajarkan kepada peserta didik.
Saat pembelajaran berlangsung, metode pembelajaran apa yang bapak gunakan?	Biasanya ya saya menggunakan metode interaktif ya, kita kasih contoh dulu ke peserta didik, baru praktik dari merekanya.
Berarti bapak mencontohkan sendiri gerakannya, memperlihatkan contoh di video, atau contoh dari salah satu anak yang sudah bisa pak?	Saya yang mencontohkan kepada peserta didik, dari awal posisi jongkok, mengguling, sampai sikap akhirnya mbak.
Dengan pembelajaran yang demikian, apakah peserta didik terlihat memperhatikan seksama dan antusias pak?	Ya memperhatikan, tapi tidak bisa memungkiri bahwa pasti ada satu dua peserta didik yang usil sendiri
Tapi mereka mau mempraktekkan ya pak?	Kalau saat praktek, yang putra itu pada suka jempolitan, tapi yang putri harus dibujuk karena susah mbak, alasannya malu dan takut. Jadi ya untuk penguasaan gerakan masih kurang, hanya sekitar 65%.
Untuk kondisi sarana dan prasarana apakah mendukung pak?	Alhamdulillah sekolah memiliki 2 matras yang kondisinya masih bagus.

Lampiran 6. Nilai KKM Peserta Didik

No	Kelas	Peserta Didik	Nilai	Keterangan
1.	VII A	- Andara Lutfi Bestia	68	Tidak Tuntas
		- Nurul Fathika Meilani	68	Tidak Tuntas
		- Maikaila Luvita Putri	64	Tidak Tuntas
		- Nailai Maulina	68	Tidak Tuntas
		- Naila Assyifa Maulidah	68	Tidak Tuntas
		- Vine Aulia	64	Tidak Tuntas
		- Mutiara Destian Khoiru	66	Tidak Tuntas
		- Septa Dwi Nugroho	68	Tidak Tuntas
2.	VII B	- Fanya Fauzia Khusnaini	66	Tidak Tuntas
		- Maelody	66	Tidak Tuntas
		- Hanifa Nur Alifah	68	Tidak Tuntas
		- Syifa Ambarwati	64	Tidak Tuntas
		- Desinta Atmanesa	66	Tidak Tuntas
		- Aisyah Dwi Kinanthi	68	Tidak Tuntas
		- Afifah Nur Aini	66	Tidak Tuntas
		- Aruna Putri Silatama	66	Tidak Tuntas
		- Naufal Risky Hermawan	66	Tidak Tuntas
		- Khianu Atma	68	Tidak Tuntas
		- Zulfan Rafif Saputra	68	Tidak Tuntas
		- Muhammad Lejar	68	Tidak Tuntas
		- Azzaryo Ghofar Maulana	68	Tidak Tuntas
3.	VII C	- Dita Zahra	64	Tidak Tuntas
		- Jihan Putri Rahayu	66	Tidak Tuntas
		- Kartika Anggun	64	Tidak Tuntas
		- Rona Putri Musfligliati	64	Tidak Tuntas
		- Inayah Ayudya	64	Tidak Tuntas
		- Dhea Okta Liyana	68	Tidak Tuntas
		- Viola Haila Diana	66	Tidak Tuntas
		- Arini Dwi Astuti	68	Tidak Tuntas
		- Jola Arafa Nur Hikmah	66	Tidak Tuntas
		- Farhan Nugrahanto	66	Tidak Tuntas
		- Yudha Bimantara	68	Tidak Tuntas
		- Anugerah Sapurta	66	Tidak Tuntas
		- Cassa Putra Husein	64	Tidak Tuntas
4.	VII D	- Gendis Aulia Chory	66	Tidak Tuntas
		- Dewi Anindyasti Ratna	66	Tidak Tuntas
		- Hanum Salsabilla	66	Tidak Tuntas
		- Arlita pramesti	64	Tidak Tuntas
		- Andin Aura Azizah	64	Tidak Tuntas
		- Dias Febrian Adi Nugroho	68	Tidak Tuntas
		- Faris Hammam	66	Tidak Tuntas
		- Muzaki Hafiz Fahlevi	66	Tidak Tuntas

Lampiran 5. Angket Penelitian

**Kuisisioner Identifikasi Kesulitan Belajar
Senam Lantai Materi Guling Belakang
Pada Peserta Didik Kelas VII di SMP
Negeri 2 Kretek Bantul**

Assalamu'alaikum wr.wb
Saya Tasya Amara Destalia mahasiswa Universitas Negeri Yogyakarta yang sedang melakukan penelitian mengenai identifikasi kesulitan belajar senam lantai materi guling belakang pada peserta didik kelas VII di SMP Negeri 2 Kretek Bantul. Mohon ketersediaan bagi peserta didik kelas VII untuk mengisi kuisioner ini, dengan ketentuan:

- Tidak ada jawaban benar dan salah karena ini bukan ujian.
- Menjawab pertanyaan dengan jujur dan sesuai dengan keadaan sebenarnya.

tasya0362fik.2021@student.uny.ac.id Ganti akun
 Tidak dibagikan Draf disimpan

*** Menunjukkan pertanyaan yang wajib diisi**

Nama *
Jawaban Anda _____
 Pertanyaan ini wajib diisi

Kelas *
Jawaban Anda _____

Berikutnya **Kosongkan formulir**

Jawablah pertanyaan ini dengan memberikan tanda terpilih pada kolom yang sudah tersedia.
Peserta didik dapat memilih jawaban di antara 4 opsi, yaitu:
1. Sangat Setuju
2. Setuju
3. Tidak Setuju
4. Sangat Tidak Setuju

1. Tinggi badan saya mengganggu saat melakukan guling belakang
 Sangat Setuju
 Setuju
 Tidak Setuju
 Sangat Tidak Setuju

2. Berat badan saya merasa ideal, sehingga mudah untuk melakukan guling belakang
 Sangat Setuju
 Setuju
 Tidak Setuju
 Sangat Tidak Setuju

3. Keseimbangan saya baik, sehingga mudah untuk melakukan guling belakang
 Sangat Setuju
 Setuju
 Tidak Setuju
 Sangat Tidak Setuju

4. Saya mempunyai kelenturan tubuh yang mendukung dalam melakukan guling belakang.
 Sangat Setuju
 Setuju
 Tidak Setuju
 Sangat Tidak Setuju

5. Saya memiliki kekuatan otot lengan, sehingga mudah untuk melakukan guling belakang.

- Sangat Setuju
- Setuju
- Tidak Setuju
- Sangat Tidak Setuju

6. Saya merasa percaya diri melakukan guling belakang tanpa bantuan guru.

- Sangat Setuju
- Setuju
- Tidak Setuju
- Sangat Tidak Setuju

7. Saya senang dengan pembelajaran guling belakang karena gerakannya menarik.

- Sangat Setuju
- Setuju
- Tidak Setuju
- Sangat Tidak Setuju

8. Saya semangat mengikuti pembelajaran guling belakang karena ingin menguasai materi guling belakang.

- Sangat Setuju
- Setuju
- Tidak Setuju
- Sangat Tidak Setuju

9. Badan saya merasa nyaman setelah belajar guling belakang.

- Sangat Setuju
- Setuju
- Tidak Setuju
- Sangat Tidak Setuju

10. Saya takut dalam pembelajaran guling belakang karena pernah cidera.

- Sangat Setuju
- Setuju
- Tidak Setuju
- Sangat Tidak Setuju

11. Guru menjelaskan materi guling belakang dengan baik.

- Sangat Setuju
- Setuju
- Tidak Setuju
- Sangat Tidak Setuju

12. Guru menggunakan media dalam mengajarkan guling belakang.

- Sangat Setuju
- Setuju
- Tidak Setuju
- Sangat Tidak Setuju

13. Guru memberikan contoh tahap-tahap guling belakang

- Sangat Setuju
- Setuju
- Tidak Setuju
- Sangat Tidak Setuju

14. Guru memberikan bantuan pada saat saya melakukan gerakan guling belakang.

- Sangat Setuju
- Setuju
- Tidak Setuju
- Sangat Tidak Setuju

15. Guru kurang memberikan kesempatan yang banyak kepada peserta didik untuk mencoba gerakan yang diajarkan.

- Sangat Setuju
- Setuju
- Tidak Setuju
- Sangat Tidak Setuju

16. Guru memberikan pujian pada peserta didik saat melakukan guling belakang dengan baik dan lancar.

- Sangat Setuju
- Setuju
- Tidak Setuju
- Sangat Tidak Setuju

15. Guru kurang memberikan kesempatan yang banyak kepada peserta didik untuk mencoba gerakan yang diajarkan.

- Sangat Setuju
- Setuju
- Tidak Setuju
- Sangat Tidak Setuju

16. Guru memberikan pujian pada peserta didik saat melakukan guling belakang dengan baik dan lancar.

- Sangat Setuju
- Setuju
- Tidak Setuju
- Sangat Tidak Setuju

17. Sekolah memiliki matras yang baik dan layak.

- Sangat Setuju
- Setuju
- Tidak Setuju
- Sangat Tidak Setuju

18. Jumlah matras sudah mencukupi untuk belajar guling belakang.

- Sangat Setuju
- Setuju
- Tidak Setuju
- Sangat Tidak Setuju

19. Tempat pembelajaran guling belakang luas dan nyaman.

- Sangat Setuju
- Setuju
- Tidak Setuju
- Sangat Tidak Setuju

20. Ruangan dekat dengan kelas, sehingga mengganggu konsentrasi pembelajaran guling belakang.

- Sangat Setuju
- Setuju
- Tidak Setuju
- Sangat Tidak Setuju

21. Lokasi sekolah saya dekat dengan jalan raya, sehingga mengganggu dalam mengikuti pembelajaran guling belakang.

- Sangat Setuju
- Setuju
- Tidak Setuju
- Sangat Tidak Setuju

22. Jika dalam pembelajaran guling belakang ada teman yang menyemangati, saya merasa semangat.

- Sangat Setuju
- Setuju
- Tidak Setuju
- Sangat Tidak Setuju

23. Jika dalam pembelajaran guling belakang ada teman yang bercanda sendiri, saya merasa terganggu.

- Sangat Setuju
- Setuju
- Tidak Setuju
- Sangat Tidak Setuju

24. Saya malu melakukan guling belakang jika ada teman dari kelas lain yang melihat pembelajaran guling belakang.

- Sangat Setuju
- Setuju
- Tidak Setuju
- Sangat Tidak Setuju

25. Saya lebih mudah melakukan guling belakang dengan posisi awal jongkok.

- Sangat Setuju
- Setuju
- Tidak Setuju
- Sangat Tidak Setuju

26. Saya lebih mudah dalam pembelajaran guling belakang pada posisi awal saat menempel dagu ke dada.

- Sangat Setuju
- Setuju
- Tidak Setuju
- Sangat Tidak Setuju

27. Saya lebih mudah pada saat telapak tangan menghadap ke atas disamping telinga.

- Sangat Setuju
- Setuju
- Tidak Setuju
- Sangat Tidak Setuju

28. Saya kesulitan pada saat mendorong badan ke belakang.

- Sangat Setuju
- Setuju
- Tidak Setuju
- Sangat Tidak Setuju

29. Telapak tangan saya kuat untuk menutupi badan saat mengguling ke belakang.

- Sangat Setuju
- Setuju
- Tidak Setuju
- Sangat Tidak Setuju

30. Setelah mengguling ke belakang, saya kesulitan menempukan kedua kaki pada matras.

- Sangat Setuju
- Setuju
- Tidak Setuju
- Sangat Tidak Setuju

31. Saya mengalami kesulitan saat kembali ke sikap awal posisi jongkok.

- Sangat Setuju
- Setuju
- Tidak Setuju
- Sangat Tidak Setuju

32. Saya mengalami kesulitan tahapan gerakan guling belakang, dari sikap awal sampai akhir.

- Sangat Setuju
- Setuju
- Tidak Setuju
- Sangat Tidak Setuju

Kembali

Kirim

Kosongkan formulir

Lampiran 6. Angket Terisi

Jawaban tidak dapat diedit

Kuisisioner Identifikasi Kesulitan Belajar Senam Lantai Materi Guling Belakang Pada Peserta Didik Kelas VII di SMP Negeri 2 Kretek Bantul

Assalamu'alaikum wr.wb

Saya Tasya Amara Destalia mahasiswa Universitas Negeri Yogyakarta yang sedang melakukan penelitian mengenai identifikasi kesulitan belajar senam lantai materi guling belakang pada peserta didik kelas VII di SMP Negeri 2 Kretek Bantul. Mohon ketersediaan bagi peserta didik kelas VII untuk mengisi kuisioner ini, dengan ketentuan:

- Tidak ada jawaban benar dan salah karena ini bukan ujian.
- Menjawab pertanyaan dengan jujur dan sesuai dengan keadaan sebenarnya.

* Menunjukkan pertanyaan yang wajib diisi

Nama *

assyifa salwa nugraha

Kelas *

7a

Petunjuk Pengisian Kuisisioner

Jawablah pertanyaan ini dengan memberikan tanda terpilih pada kolom yang sudah tersedia.

Peserta didik dapat memilih jawaban di antara 4 opsi, yaitu:

1. Sangat Setuju
2. Setuju
3. Tidak Setuju
4. Sangat Tidak Setuju

1. Tinggi badan saya mengganggu saat melakukan guling belakang

- Sangat Setuju
 Setuju
 Tidak Setuju
 Sangat Tidak Setuju

2. Berat badan saya merasa ideal, sehingga mudah untuk melakukan guling belakang

- Sangat Setuju
 Setuju
 Tidak Setuju
 Sangat Tidak Setuju

3. Keseimbangan saya baik, sehingga mudah untuk melakukan guling belakang

- Sangat Setuju
- Setuju
- Tidak Setuju
- Sangat Tidak Setuju

4. Saya mempunyai kelenturan tubuh yang mendukung dalam melakukan guling belakang.

- Sangat Setuju
- Setuju
- Tidak Setuju
- Sangat Tidak Setuju

5. Saya memiliki kekuatan otot lengan, sehingga mudah untuk melakukan guling belakang.

- Sangat Setuju
- Setuju
- Tidak Setuju
- Sangat Tidak Setuju

6. Saya merasa percaya diri melakukan guling belakang tanpa bantuan guru.

- Sangat Setuju
- Setuju
- Tidak Setuju
- Sangat Tidak Setuju

7. Saya senang dengan pembelajaran guling belakang karena gerakannya menarik.

- Sangat Setuju
- Setuju
- Tidak Setuju
- Sangat Tidak Setuju

8. Saya semangat mengikuti pembelajaran guling belakang karena ingin menguasai materi guling belakang.

- Sangat Setuju
- Setuju
- Tidak Setuju
- Sangat Tidak Setuju

9. Badan saya merasa nyaman setelah belajar guling belakang.

- Sangat Setuju
- Setuju
- Tidak Setuju
- Sangat Tidak Setuju

10. Saya takut dalam pembelajaran guling belakang karena pernah cidera.

- Sangat Setuju
- Setuju
- Tidak Setuju
- Sangat Tidak Setuju

Bagian Tanpa Judul

11. Guru menjelaskan materi guling belakang dengan baik.

- Sangat Setuju
- Setuju
- Tidak Setuju
- Sangat Tidak Setuju

12. Guru menggunakan media dalam mengajarkan guling belakang.

- Sangat Setuju
- Setuju
- Tidak Setuju
- Sangat Tidak Setuju

13. Guru memberikan contoh tahap-tahap guling belakang

- Sangat Setuju
- Setuju
- Tidak Setuju

14. Guru memberikan bantuan pada saat saya melakukan gerakan guling belakang.

- Sangat Setuju
- Setuju
- Tidak Setuju
- Sangat Tidak Setuju

15. Guru kurang memberikan kesempatan yang banyak kepada peserta didik untuk mencoba gerakan yang diajarkan.

- Sangat Setuju
- Setuju
- Tidak Setuju
- Sangat Tidak Setuju

16. Guru memberikan pujian pada peserta didik saat melakukan guling belakang dengan baik dan lancar.

- Sangat Setuju
- Setuju
- Tidak Setuju
- Sangat Tidak Setuju

17. Sekolah memiliki matras yang baik dan layak.

- Sangat Setuju
- Setuju
- Tidak Setuju
- Sangat Tidak Setuju

18. Jumlah matras sudah mencukupi untuk belajar guling belakang.

- Sangat Setuju
- Setuju
- Tidak Setuju
- Sangat Tidak Setuju

19. Tempat pembelajaran guling belakang luas dan nyaman.

- Sangat Setuju
- Setuju
- Tidak Setuju
- Sangat Tidak Setuju

20. Ruangan dekat dengan kelas, sehingga mengganggu konsentrasi pembelajaran guling belakang.

- Sangat Setuju
- Setuju
- Tidak Setuju
- Sangat Tidak Setuju

Bagian Tanpa Judul

21. Lokasi sekolah saya dekat dengan jalan raya, sehingga mengganggu dalam mengikuti pembelajaran guling belakang.

- Sangat Setuju
- Setuju
- Tidak Setuju
- Sangat Tidak Setuju

22. Jika dalam pembelajaran guling belakang ada teman yang menyemangati, saya merasa semangat.

- Sangat Setuju
- Setuju
- Tidak Setuju
- Sangat Tidak Setuju

23. Jika dalam pembelajaran guling belakang ada teman yang bercanda sendiri, saya merasa terganggu.

- Sangat Setuju
- Setuju
- Tidak Setuju
- Sangat Tidak Setuju

24. Saya malu melakukan guling belakang jika ada teman dari kelas lain yang melihat pembelajaran guling belakang.

- Sangat Setuju
- Setuju
- Tidak Setuju
- Sangat Tidak Setuju

25. Saya lebih mudah melakukan guling belakang dengan posisi awal jongkok.

- Sangat Setuju
- Setuju
- Tidak Setuju
- Sangat Tidak Setuju

26. Saya lebih mudah dalam pembelajaran guling belakang pada posisi awal saat menempel dagu ke dada.

- Sangat Setuju
- Setuju
- Tidak Setuju
- Sangat Tidak Setuju

27. Saya lebih mudah pada saat telapak tangan menghadap ke atas disamping telinga.

- Sangat Setuju
- Setuju
- Tidak Setuju
- Sangat Tidak Setuju

28. Saya kesulitan pada saat mendorong badan ke belakang.

- Sangat Setuju
- Setuju
- Tidak Setuju
- Sangat Tidak Setuju

29. Telapak tangan saya kuat untuk menumpu badan saat mengguling ke belakang.

- Sangat Setuju
- Setuju
- Tidak Setuju



30. Setelah mengguling ke belakang, saya kesulitan menumpukan kedua kaki pada matras.

- Sangat Setuju
- Setuju
- Tidak Setuju
- Sangat Tidak Setuju

31. Saya mengalami kesulitan saat kembali ke sikap awal posisi jongkok.

- Sangat Setuju
- Setuju
- Tidak Setuju
- Sangat Tidak Setuju

32. Saya mengalami kesulitan tahapan gerakan guling belakang, dari sikap awal sampai akhir.

- Sangat Setuju
- Setuju
- Tidak Setuju
- Sangat Tidak Setuju

Lampiran 7. Data Penelitian

NO	NAMA	FISIK					PSIKOLOGIS					GURU					LING. SEKOLAH					HUB. SOSIAL					MATERI									
		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	31	32	JUMLAH		
1	ASN	2	2	3	2	2	3	3	3	2	2	3	3	3	2	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	2	2	2	3	2	2	2	2	82		
2	AH	2	3	2	3	2	2	3	3	2	3	3	3	2	3	3	3	2	1	2	3	4	2	3	3	4	3	3	3	2	2	2	86			
3	BAP	2	3	3	3	3	4	3	4	3	1	3	3	3	4	1	3	4	3	4	2	1	4	4	3	3	3	3	2	2	2	2	91			
4	NAM	2	2	3	3	2	3	2	3	3	2	3	3	1	3	3	3	3	2	2	3	2	3	2	3	2	2	3	2	3	2	3	80			
5	NFM	2	3	3	3	3	3	3	3	3	1	4	3	3	3	2	3	3	3	3	2	2	3	2	3	3	2	2	2	2	2	85				
6	INC	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	3	2	3	3	3	2	2	2	2	99				
7	MFB	2	3	3	3	3	2	2	2	2	3	3	3	2	2	3	3	3	3	2	2	2	2	3	3	3	2	2	2	2	2	80				
8	CO	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	4	3	3	2	2	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	97				
9	SEK	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	2	3	3	3	2	3	3	3	3	88				
10	MRPM	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	4	3	4	3	3	3	3	4	2	1	3	3	3	4	2	4	2	3	2	2	91				
11	MLP	2	3	3	3	2	3	3	3	2	1	3	3	3	2	3	3	3	3	2	3	3	2	2	3	3	3	2	3	3	2	85				
12	NRG	2	2	2	3	3	2	3	2	2	3	3	3	4	3	3	3	2	3	3	2	2	3	1	3	4	2	2	3	3	3	84				
13	SDN	2	3	3	2	3	2	2	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	3	3	3	2	3	2	2	84					
14	AAA	2	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	2	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	2	3	3	3	2	2	86				
15	NM	2	3	2	2	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	1	4	4	3	3	2	2	3	4	3	3	3	2	3	3	4	2	90		
16	FRMA	3	3	2	2	2	3	3	3	2	2	3	3	4	3	3	3	4	4	3	2	3	3	3	2	3	3	2	3	3	3	90				
17	VPP	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	4	3	3	3	2	3	3	3	3	2	3	3	3	3	2	3	3	3	3	4	92				
18	RBP	2	3	3	3	3	3	2	2	2	3	4	3	4	3	3	4	4	4	3	2	4	3	2	3	3	3	2	2	3	2	94				
19	ARAK	3	3	3	3	3	2	3	3	3	2	3	3	3	2	3	3	3	3	2	2	3	2	2	3	3	3	2	3	2	2	86				
20	NAM	2	3	3	2	3	2	3	3	2	2	3	3	3	2	3	3	3	2	3	3	3	2	2	3	2	2	2	2	2	2	83				
21	IEN	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	2	2	3	2	2	2	3	87					
22	BLP	2	3	2	3	3	3	3	2	2	2	3	3	4	3	2	2	4	3	3	3	2	2	3	3	3	2	2	3	2	2	86				
23	MGKN	2	3	3	2	3	2	3	3	3	2	3	3	3	2	3	3	3	3	2	2	3	3	2	3	2	3	2	3	2	3	85				
24	RDP	3	2	3	4	3	4	2	3	2	3	3	4	2	3	4	3	4	2	2	3	4	2	4	3	2	1	4	3	2	1	95				
25	ASP	2	3	3	2	2	3	3	3	3	2	4	4	3	3	2	3	3	3	3	2	2	3	4	4	4	4	3	2	4	4	95				
26	DM	2	3	3	2	2	2	3	2	2	2	3	3	3	4	3	3	2	2	3	1	3	3	3	2	2	3	2	2	2	2	81				
27	FDS	2	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	2	1	2	3	3	2	3	2	3	90				
28	RT	3	3	3	2	3	3	3	3	3	4	3	3	3	2	4	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	93					
29	GAY	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	2	2	3	3	3	2	3	3	3	3	2	3	1	88					
30	NRH	2	4	3	3	3	3	4	4	4	2	4	2	4	4	4	4	2	1	4	4	2	2	3	4	2	4	2	2	2	97					
31	FFK	1	3	3	3	3	2	3	4	3	1	4	3	4	1	3	4	4	4	2	2	3	2	3	3	3	3	2	2	1	88					
32	KNP	1	3	3	3	3	2	3	4	3	1	4	4	4	1	3	4	3	1	1	4	2	3	3	3	2	3	2	2	2	87					
33	M	2	3	3	2	2	2	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	2	2	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	88					
34	KANA	2	3	3	3	3	3	2	1	1	2	2	2	1	3	3	3	2	1	3	1	4	2	2	2	3	3	2	73	73						
35	VP	2	3	4	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	4	4	4	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	4	3	99				
36	FSSS	2	3	3	2	3	2	3	3	2	3	3	4	1	3	4	4	3	2	2	4	3	2	3	3	2	4	3	2	3	2	88				
37	WGS	3	3	2	2	2	3	3	3	2	3	3	3	2	3	3	3	3	2	2	3	3	2	3	3	3	3	3	3	4	3	88				
38	RNF	2	3	3	3	2	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	93					
39	ZRS	2	3	3	2	3	3	2	3	3	3	3	2	3	3	3	3	2	2	3	3	2	2	3	3	3	3	2	3	3	3	85				
40	G	1	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	2	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	2	3	2	2	83					
41	FFK	2	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	3	2	3	3	2	2	2	3	3	3	88				
42	GAV	3	3	2	2	2	2	3	3	3	4	3	3	3	2	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	91					
43	MLA	2	3	3	3	3	1	3	4	3	1	3	1	4	4	4	4	4	4	1	2	4	3	2	3	3	2	2	2	2	90					
44	HNA	3	2	2	1	2	2	3	3	2	2	3	3	3	2	3	3	3	2	2	2	3	2	4	1	2	2	4	2	3	4	83				
45	SA	2	3	2	2	2	2	3	3	2	3	3	3	2	3	3	3	3	2	2	2	3	2	3	3	3	3	3	3	3	85					
46	MH	2	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	2	3	3	3	2	2	2	2	3	2	3	2	2	2	2	2	2	84					
47	DAP	3	2	2	2	1	2	2	2	2	3	2	4	3	2	3	4	3	2	2	3	3	3	4	3	2	3	3	3	3	83					
48	ENA	2	2	2	3	2	1	3	4	2	2	4	1	4	3	1	3	4	3	2	2	2	3	3	4	3	2	3	3	3	85					
49	ADK	2	3	3	2	3	2	2	3	3	2	4	3	3	3	2	3	3	3	2	2	4	3	2	3	3	3	3	3	2	87					
50																																				

54	ASA	2	3	3	2	2	3	3	3	3	2	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	4	3	4	3
55	DF	2	2	2	2	2	2	3	2	3	3	3	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	2	2	78
56	AGYM	2	3	3	3	2	2	3	2	2	1	4	3	3	2	3	3	3	3	2	4	3	3	2	3	2	2	2	84
57	AMRR	4	3	4	3	3	2	3	3	4	4	3	3	4	3	4	4	3	3	3	3	1	2	4	3	3	4	3	3
58	NAF	3	2	2	2	2	2	3	3	2	3	3	2	3	2	3	3	2	2	3	2	2	3	2	1	3	2	2	76
59	AGM	2	2	3	2	3	2	2	2	2	1	4	3	4	1	4	4	4	1	1	2	3	1	1	2	2	3	2	
60	LJL	1	4	3	4	3	4	4	4	3	1	3	3	3	3	2	3	3	3	2	2	3	2	1	4	3	3	1	
61	ERP	2	3	3	3	2	2	3	2	3	3	3	3	2	3	3	3	3	2	2	4	3	3	3	3	3	3	3	
62	SI	1	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	2	2	3	2	2	1	3	3	3	2	3	3	2	79	
63	DAZ	3	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	2	2	4	3	3	3	2	3	4	
64	JPR	2	3	3	3	3	2	3	3	3	2	3	3	3	2	3	3	3	2	2	3	4	3	3	3	3	2	83	
65	WAA	3	2	2	3	3	4	3	3	2	3	3	3	2	2	4	2	4	2	2	3	2	3	2	3	2	3	3	
66	MVA	3	3	2	2	2	2	3	2	3	3	3	3	2	3	3	2	4	2	3	3	3	3	3	3	2	4	3	
67	AP	3	3	2	3	3	4	3	3	3	1	3	3	3	4	2	3	4	2	2	2	3	2	2	2	2	3	3	
68	KAP	3	2	3	2	3	2	2	2	3	3	2	3	3	4	3	4	3	3	3	4	2	2	3	3	2	3	3	
69	DCN	2	2	2	2	3	2	3	3	3	2	3	3	3	2	3	3	3	1	2	3	2	3	2	3	3	3	82	
70	RPM	3	2	3	2	3	3	2	2	2	4	3	2	3	3	2	3	3	3	4	3	3	4	1	3	3	4	2	
71	AAS	3	3	2	3	2	4	1	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	90	
72	GRAF	3	2	2	2	2	2	2	3	2	3	3	3	2	2	3	3	3	2	2	2	2	4	2	3	2	3	3	
73	ISA	2	3	2	3	2	2	2	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	3	1	2	3	2	4	2	2	
74	ADP	3	4	4	4	3	4	3	4	2	3	4	3	4	1	4	3	4	2	1	3	4	3	4	1	3	4		
75	LN	2	3	2	2	3	3	2	2	1	3	3	3	4	3	2	4	3	3	3	2	3	3	2	3	2	2		
76	JANH	2	3	2	2	2	2	2	3	2	3	3	3	2	3	3	2	2	2	3	3	3	2	2	2	2	78		
77	MRS	2	3	3	3	3	2	4	4	4	3	4	3	4	3	4	3	3	2	4	3	3	2	4	3	3	98		
78	FNS	1	3	3	3	2	3	3	4	2	3	3	3	2	3	4	3	3	3	2	2	3	4	3	3	3	3		
79	IAP	1	1	1	3	3	1	2	2	2	3	2	4	3	2	3	2	3	2	2	4	1	3	3	3	2	2		
80	FN	2	2	3	2	2	2	2	3	3	2	3	2	2	4	3	3	2	2	2	4	2	3	2	3	2	3		
81	NF	2	2	3	1	2	2	3	3	2	3	4	3	3	3	2	3	4	2	2	2	3	4	2	3	3	3		
82	HIM	2	3	2	1	2	2	2	1	2	3	3	4	1	4	3	3	1	2	3	3	4	2	1	3	3	80		
83	DOLP	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	2	4	3	3	3	2	3	3	3	2	3	2	3		
84	YB	2	2	3	2	3	2	3	3	2	4	3	3	2	3	3	3	2	3	3	4	2	2	3	3	2	85		
85	AS	2	4	3	3	3	2	3	3	3	2	3	3	4	4	1	3	4	3	3	2	4	3	3	2	3	2		
86	ADK	2	3	2	3	2	3	3	2	3	3	3	3	2	3	3	3	3	1	3	2	3	4	3	3	3	3		
87	VHD	2	2	3	3	3	3	2	3	1	4	2	3	3	1	3	3	3	2	2	4	3	2	3	2	3			
88	ATS	3	2	3	2	3	2	3	4	4	2	4	3	2	4	4	4	3	2	4	3	2	3	2	2	4			
89	CPH	3	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	3	2	3	3	3	3	2	3	3	4	2	2	2	3			
90	ADA	2	2	3	2	2	3	2	3	2	3	3	3	2	3	3	3	3	2	3	3	3	2	3	2	3			
91	NAAP	2	3	3	2	3	3	3	2	3	3	2	3	3	3	2	3	3	2	2	3	3	3	2	3	2			
92	TAR	2	2	2	2	3	2	3	2	3	4	4	4	2	4	4	3	4	1	4	3	2	4	4	3	2			
93	BES	2	3	3	2	3	2	3	4	4	2	4	3	4	2	4	4	3	3	2	4	2	3	3	2	2			
94	RNF	2	2	2	4	3	4	2	3	3	1	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	2	4	1	3			
95	RNF	2	2	2	4	3	4	2	3	3	1	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	2	4	1	3	3			
96	GAC	2	2	2	2	2	2	3	2	3	2	3	3	3	2	2	2	2	2	3	2	3	3	2	3	3			
97	FAR	3	3	3	3	3	3	2	3	2	3	3	2	3	2	3	2	3	2	2	3	3	4	3	3	2			
98	DFAN	2	3	3	2	2	1	3	3	2	2	2	2	2	3	3	3	3	2	2	2	2	2	4	2	4			
99	HIP	3	3	4	2	2	2	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	4	4	2	4	3	4			
100	TNV	3	2	3	2	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	4	2	4	4	4	3	3	4	4	3	4			
101	RA	2	3	2	2	2	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	4	3	3	2	2			
102	GFD	2	3	3	2	3	2	3	2	3	3	4	4	2	3	3	2	3	2	2	3	3	3	2	3	2			
103	APP	2	3	3	2	3	3	3	2	2	3	2	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2			
104	DAR	3	2	3	2	3	2	3	3	2	4	3	3	3	2	3	3	3	4	2	2	3	3	2	3	3			
105	FEK	3	2	2	2	2	3	4	3	2	3	3	4	2	4	3	3	2	2	4	3	4	2	3	3	3			
106	HHH	4	1	2	2	2	1	2	2	4	4	4	4	3	2	2	4	3	1	2	4	4	4	3	2	2			
107	HMM	1	3	3	2	1	2	1	3	2	3	3	3	3	2	3	2	3	4	3	3	2	2	2	3	4			
108	KM	2	3	2	2	3	2	3	4	3	3	3	4	2	4	3	3	4	1	4	3	3	2	2	3	3			
109	MGRS	2	3	2	2	3	2	3	2	2	3	2	3	2	3	2	3	3	2	2	3	4	3	3	2	2			
110	FRC	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3			
111	NAR	2	3	3	2	3	2	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	2	3	3			
112	HS	2	3	2	2	2	2	3	2	3	3	3	3	2	3	4	3	3	2	2	3	2	3	4	3	3			
113	MHF	2	2	3	3	2	2	3	3	3	3	2	3	3	3	3	2	2	3	3	3	2	2	2	3	2			
114	FH	2	3	3	3	3	3	3	3	2	3	4	4	3	2	3	4	4	4	2	2	3	3	3	3	2			
115	MCP	2	2	4	4	4	3	3	4	1	4	3	3	2	4	3	4	3	2	1	3	2	3	4	1	2			
116	RIM	2	2	4	3	3	4	4	3	4	3	3	4	3	2	1	3	2	3	4	3	3	3	2	2				
117	NK	2	3	2	2	3	2	2	3	2	3	3	3	2	3	3	3	3	2	3	2	3	3	3	2				
118	DSR	2	3	2	2	3	2	2	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	2	3	2	3	3	3	2				
119	LNU	2	3	3	3	2	3	3	2	3	3	3	3	2	3	3	3	3	2	3	3	3	3	2	3				
120	FDR	2	3	2	2	3	2	2	3	2	3	3	3	3	2	3	3	3	2	4	3	2	3	3	2				
121	AP	2	3	3	2	2	3	2	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3				
122	AAA	2	3	2	2	3	2	2	3	2	3	3	3	3	2	3	3	3	2	3	3	3	2	2	3				
123	DJP	2	3	3	3	3	3	2	4	2	4																		

Lampiran 8. Dokumentasi

