



**FAKTOR-FAKTOR PENGHAMBAT PROSES
PEMBELAJARAN SENAM LANTAI PADA
PELAJAR PUTRI DI SMP NEGERI
KELAS VIII SE-KABUPATEN
TEGAL
SKRIPSI**

**Diajukan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar sarjana
pendidikan Pada Universitas Negeri Semarang**

Oleh

Iqbal Viki Ardiyansyah

6101415157

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

ABSTRAK

Ardiyansyah, Iqbal Viki. 2019. *Faktor-Faktor Penghambat Proses Pembelajaran Senam Lantai Pada Pelajar Putri Di SMP Negeri Kelas VIII Se-Kabupaten Tegal*. Skripsi. Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Semarang. Pembimbing: Ranu Baskora Aji P, S.Pd, M.Pd.

Kata kunci: Faktor-Faktor Penghambat, Pembelajaran, Senam Lantai.

Berdasarkan hasil observasi awal permasalahan pembelajaran senam lantai pada pelajar putri kelas VIII adalah pelajar putri merasa takut, takut mengalami cedera saat melakukan gerakan-gerakan senam lantai, kurang percaya diri untuk melakukan gerakan-gerakan senam lantai, malu apabila dilihat oleh teman laki-laki, sehingga tujuan penelitian ini untuk mengetahui lebih dalam lagi apasaja yang menjadi Faktor-Faktor Penghambat Proses Pembelajaran Senam Lantai Pada Pelajar Putri Di SMP Negeri Kelas VIII Se-Kabupaten Tegal.

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif dengan metode survei dan instrumen penelitian menggunakan angket. Populasi dalam penelitian ini yaitu SMP Negeri Kelas VIII Se-Kabupaten Tegal. Sampel dalam penelitian ini adalah 17 SMP Negeri yang terdiri dari 17 guru Pendidikan Jasmani dan 86 pelajar putri. Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah teknik analisis statistik dengan presentase.

Hasil penelitian menunjukkan Faktor-Faktor Penghambat Proses Pembelajaran Senam Lantai Pada Pelajar Putri Di SMP Negeri Kelas VIII Se-Kabupaten Tegal, Faktor penghambat paling dominan berasal dari faktor internal yaitu pada faktor jasmani sebesar 43,7% (tinggi), faktor kelelahan 32,0% (tinggi), dan faktor psikologis 41,7% (tinggi). Sedangkan pada faktor eksternal yang paling dominan adalah dari faktor masyarakat yaitu 43,7% (sedang).

Disimpulkan bahwa faktor penghambat yang paling dominan berasal dari faktor internal, faktor internal meliputi faktor jasmani, faktor kelelahan dan faktor psikologis. Dalam faktor jasmani kondisi keseimbangan, kekuatan, maupun kondisi fisik para pelajar putri masih kurang, sehingga proses pembelajaran senam lantai terhambat. Faktor kelelahan meliputi kelelahan jasmani dan kelelahan rohani, kondisi pelajar putri yang sangat lelah, selalu mengeluh pada guru, dan mengalami pegal-pegal saat proses pembelajaran senam lanti, kondisi tersebut membuat pelajar putri takut dan tidak maksimal saat melakukan gerakan senam lantai, dan faktor psikologis, para pelajar putri memiliki intelegensi, kesiapan, dan perhatian yang rendah terhadap proses pembelajaran senam lantai, sehingga pelajar putri mengalami kesulitan dalam proses pembelajaran senam lantai. Sedangkan dari Faktor eksternal yang meliputi faktor masyarakat masuk dalam kategori sedang, hal ini dikarenakan masyarakat di lingkungan siswa belum ada sanggar senam lantai dan olahraga senam lantai belum populer.

ABSTRACT

Ardiyansyah, Iqbal Viki. 2019. The Inhibiting Factors in the Learning Process of Floor Gymnastic on Female Students in Class VIII Public Schools in Tegal Regency. Final Project. Physical Education and Recreation, Faculty of Sports Science, Universitas Negeri Semarang. Advisor: Ranu Baskora Aji P, S.Pd, M.Pd.

Keywords: Inhibiting Factors, Learning, Floor Gymnastics.

Floor gymnastics is a physical activity that is very important and must be present in physical, sports, and health education. There are some difficulties in floor gymnastics learning of class VIII, especially for female students, female students feel afraid, fear of injury when doing floor gymnastics movements, lack of confidence to do floor gymnastics movements, embarrassed when they are seen by male friends, and the condition of facilities and infrastructure that are still lacking to support the learning process of floor gymnastics. Therefore, it is necessary to know more deeply what are the inhibiting factors of the learning process of floor gymnastics on female Students in Class VIII state junior high school in Tegal Regency.

This study belongs to quantitative descriptive study with survey method and research instruments using a questionnaire. The population in this study was Class VIII Public School in Tegal Regency. The sample in this study was 17 public junior high schools which consisted of 17 physical education teachers and 86 female students. The data analysis technique used in this study was statistical analysis technique with percentage.

The results showed that the inhibiting factors in the learning process of floor gymnastics on female students in state junior high school VIII in Tegal regency, The most dominant inhibiting factors came from internal factor, namely the physical factor which was 43.7%, the fatigue factor 32.0%, and the psychological factor 41.7%. Whereas the most dominant external factor was from the community factor as many as 43.7%.

It was concluded that the most dominant inhibiting factors came from internal factors, which included physical factor, fatigue and psychological factor. In physical factor the condition of balance, strength, and physical condition of the female students were still lack, so that the learning process of the floor gymnastics was hampered. Fatigue factor including physical fatigue and spiritual fatigue, the condition of female students who were very tired and always complaining to the teacher, and experiencing aches during the learning process of floor gymnastics, these conditions made female students fearful and not optimal when doing floor gymnastic movements, and psychological factor, female students had intelligence, readiness, and low attention to the learning process of floor gymnastics so that female students experienced difficulties in the learning process of floor gymnastics. While the external factors including community factor which was included in the moderate category, this was because the community in the students' environment there was no floor gymnastics studio and floor gymnastics had not been popular.

PERNYATAAN

Peneliti yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Iqbal Viki Ardiyansyah

Nim : 6101415157

Jurusan : Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaa Universitas Negeri Semarang.

Judul : Faktor Faktor Penghambat Proses Pembelajaran Senam Lantai Pada Pelajar Putri Di SMP Negeri Kelas VIII se-Kabupaten Tegal.

Menyatakan bahwa skripsi ini hasil karya sendiri, bukan buatan orang lain, dan tidak menjiplak karya ilmiah orang lain, baik seluruhnya maupun sebagian. Pendapat atau temuan orang lain yang terdapat dalam skripsi ini dikutip atau dirujuk berdasarkan kode etik ilmiah.

Semarang, 8 Januari 2020

Peneliti



Iqbal Viki Ardiyansyah
NIM. 6101415157

PERSETUJUAN

Skripsi ini telah disetujui oleh dosen pembimbing untuk diajukan ke sidang panitia ujian skripsi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang pada:

Hari : Rabu

Tanggal : 20 November 2010

Mengetahui,

Ketua Jurusan PJKR



Dr. Rumini, S.Pd., M.Pd
Nip. 1970 0223 1995 12 2001

Dosen Pembimbing

Ranu Baskora Aji P., S.Pd., M.Pd.
NIP. 1974 1215 1997 03 1004

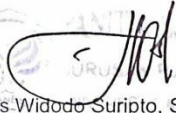
PENGESAHAN

Skripsi atas Nama Iqbal Viki Ardiyansyah NIM 6101415157 program studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Judul Faktor-Faktor Penghambat Proses Pembelajaran Senam Lantai Pada Pelajar Putri di SMP Negeri Kelas VIII se-Kabupaten Tegal telah dipertahankan di hadapan sidang panitia pengujian skripsi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang pada Hari...Kamis, Tanggal...16 Januari 2020

Panitia Ujian


Prof. Dr. Tandiyu Rahayu, M.Pd
NIP. 1961 0320 1984 03 2001.

Sekretaris


Agus Widodo Sripto, S.Pd., M.Pd
NIP. 1980 0907 2008 12 1002.

Dewan Penguji

1. Dr. Bambang Priyono, M.Pd
NIP. 1960 0422 1986 01 1001.

(Penguji 1)

2. Dr. Sulaiman, M.Pd
NIP. 1962 0612 1989 01 1001.

(Penguji 2)

3. Ranu Baskora Aji P., S.Pd., M.Pd
NIP. 1974 1215 1997 03 1004.

(Penguji 3)

MOTTO DAN PERSEMBAHAN

Motto

Sesungguhnya sesudah kesulitan ada kemudahan. (QS. Al-Insyirah 5-6)

Dalam segala hal, luaskan dan agungkan niat. Sebab Allah memberi sesuai dengan niatmu. (Ustadzah Halimah Alaydrus).

Persembahan

Skripsi ini di persembahkan untuk kedua orang tua tercinta yaitu Bapak Waryoto (ALM) dan Ibu Masruroh, serta keluarga tercinta yang selalu mendukung dan menasehati penulis untuk menyelesaikan skripsi ini.

KATA PENGANTAR

Puji syukur peneliti panjatkan kepada Allah SWT, karena peneliti dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Faktor-Faktor Penghambat Proses Pembelajaran Senam Lantai Pada Pelajar Putri Di SMP Negeri Kelas VIII se-Kabupaten Tegal”

Skripsi ini disusun untuk memenuhi salah satu syarat untuk mencapai gelar sarjana pendidikan Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi. Peneliti menyadari dalam penyusunan skripsi ini melibatkan bantuan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, peneliti mengucapkan terima kasih kepada:

1. Rektor Universitas Negeri Semarang yang telah memberikan kesempatan kepada peneliti untuk belajar di Universitas Negeri Semarang.
2. Dekan Fakultas Ilmu keolahragaan Universitas Negeri Semarang yang telah mengizinkan dan mendukung dalam penelitian ini.
3. Ketua Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang yang telah memberikan kesempatan untuk memaparkan gagasan dalam bentuk skripsi.
4. Ranu Baskora Aji P., S.Pd., M.Pd, Selaku dosen pembimbing yang telah mengarahkan, menyarankan, dan memotivasi penulis, sehingga skripsi ini dapat terselesaikan.
5. Dr. Bambang Priyono, M.Pd, Selaku dosen penguji satu yang telah memberikan masukan dan saran dalam penyusunan skripsi.
6. Dr. Sulaiman, M.Pd, Selaku dosen penguji dua yang telah memberi masukan dan saran dalam penyusunan skripsi.
7. Dosen Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi yang telah memberikan bimbingan dan ilmu kepada peneliti selama menempuh pendidikan di Universitas Negeri Semarang.
8. Staf TU serta karyawan yang telah membantu kegiatan administrasi dalam penyusunan skripsi.
9. Kepala Kesatuan Bangsa, Politik, dan Perlindungan Masyarakat (Kesbangpolinmas), Kepala Badan Perencanaan Pembangunan Daerah (BAPPEDA) Kabupaten Tegal, dan Dinas Pendidikan dan Kebudayaan Kabupaten Tegal yang telah mengizinkan pelaksanaan penelitian.

10. Bapak/ibu Kepala Sekolah SMP Negeri Kabupaten Tegal dan Guru mata pelajaran PJOK kelas VIII Kabupaten Tegal yang telah memberikan izin dan membantu peneliti dalam melaksanakan penelitian.
11. Bapak Kepala Sekolah SMP N 2 Bojong dan Guru mata pelajaran PJOK Kelas VIII SMP Negeri 2 Bojong yang telah mengizinkan peneliti untuk melakukan uji coba instrumen.
12. Kedua orang tua dan keluarga besar tercinta yang selalu mendoakan, mendukung, dan menyemangati penulis dalam perjalanan studi pendidikan strata satu.
13. Teman-teman Mahasiswa Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi angkatan 2015, yang telah memberikan bantuan dan kerjasama sejak mengikuti perkuliahan sampai dengan penyusunan skripsi.
14. Semua pihak yang telah membantu penyusunan skripsi ini.

Semoga atas segala bantuan yang telah diberikan semua pihak di atas menjadi amalan yang bermanfaat dan mendapatkan balasan dari Allah SWT, penulis berharap semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi semua pihak, dan skripsi ini mampu menjadi salah satu bahan acuan pembuatan skripsi selanjutnya agar menjadi lebih baik.

Semarang, Januari2020

Peneliti

DAFTAR ISI

	Halaman
JUDUL	i
ABSTRAK.....	ii
PERNYATAAN	iv
PERSETUJUAN	v
PENGESAHAN	vi
MOTTO DAN PERSEMBAHAN	vii
KATA PENGANTAR	viii
DAFTAR ISI	x
DAFTAR TABEL	xiii
DAFTAR GAMBAR	xiv
DAFTAR LAMPIRAN	xv
BAB I PENDAHULUAN.....	1
1.1 Latar Belakang Masalah	1
1.2 Identifikasi Masalah	4
1.3 Pembatasan Masalah	5
1.4 Rumusan Masalah.....	5
1.5 Tujuan Penelitian.....	5
1.6 Manfaat Penelitian	5
BAB II LANDASAN TEORI	7
2.1 Landassan Teori.....	7
2.1.1 Rujukan Jurnal Terkait.....	7
2.1.2 Pengertian Pembelajaran	29
2.1.3 Komponen Pembelajaran	31
2.1.4 Pengertian Pendidikan Jasmani	32
2.1.5 Ruang Lingkup Pendidikan Jasmani.....	34
2.1.6 Tujuan Pendidikan Jasmani.....	35

2.1.7	Pengertian Senam Lantai	35
2.1.8	Manfaat Senam Lantai	37
2.1.9	Ruang Lingkup Senam Lantai	38
2.1.10	Bentuk Latihan dalam Senam Lantai	39
2.1.11	Karakteristik Gerak Dasar Senam Lantai.....	40
2.1.12	Hakikat Faktor Penghambat	42
2.1.12.1	Faktor Internal.....	42
2.1.12.2	Faktor Eksternal.....	47
2.1.13	Karakteristik Pelajar Putri SMP Kelas VIII	53
2.1.14	Kurikulum Senam lantai SMP Kelas VIII	54
2.1.15	Penelitian yang Relevan	56
2.2	Kerangka Konseptual.....	58
BAB III METODE PENELITIAN.....		59
3.1	Desain Penelitian.....	59
3.2	Variabel Penelitian	59
3.3	Tempat dan Waktu Penelitian	60
3.4	Populasi dan Sampel.....	61
3.4.1	Populasi.....	61
3.4.2	Sampel	61
3.5	Instrumen Penelitian	63
3.6	Uji Coba Instrumen Penelitian.....	65
3.6.1.	Uji Validitas dan Reabilitas Instrumen Penelitian	66
3.7	Prosedur Penelitian	69
3.7.1	Tahap Persiapan	69
3.7.2	Tahap Pengambilan Data	70
3.8	Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Penelitian.....	70
3.9	Teknik Analisis Data	71
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN		73
4.1	Hasil Penelitian	73
4.2	Pembahasan.....	84

BAB V SIMPULAN DAN SARAN	89
5.1 Simpulan	89
5.2 Saran	90
5.2.1 Bagi Guru	90
5.2.2 Bagi Siswa	90
5.2.3 Bagi Sekolah	91
5.2.4 Bagi Peneliti Selanjutnya	91
DAFTAR PUSTAKA.....	92
LAMPIRAN	98

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1.1 Tempat dan Waktu Observasi Awal	3
2.1 Silabus Senam Lantai Kelas VIII	56
3.1 Tempat dan Waktu Penelitian	60
3.2 Skor Butir Soal.....	64
3.3 Kisi-Kisi Uji Coba Instrumen Penelitian untuk Guru dan Siswa	65
3.4 Rekapitulasi Hasil Uji Validitas Angket Uji Coba	67
3.5 Hasil Uji Reliabilitas Angket	69
3.6 Kisi-Kisi Instrumen Penelitian Untuk Guru dan Siswa	69
3.7 Norma Penilaian	72
4.1 Norma Penilaian Faktor-Faktor Penghambat Proses Pembelajaran Senam Lantai Pada Pelajar Putri Di SMP Negeri Kelas VIII Se- Kabupaten Tegal	73
4.2 Norma Penilaian Faktor-Faktor Penghambat Proses Pembelajaran Senam Lantai Pada Pelajar Putri Di SMP Negeri Kelas VIII Se- Kabupaten Tegal dari indikator jasmani.....	75
4.3 Norma Penilaian Faktor-Faktor Penghambat Proses Pembelajaran Senam Lantai Pada Pelajar Putri Di SMP Negeri Kelas VIII Se- Kabupaten Tegal dari indikator kelelahan	77
4.4 Norma Penilaian Faktor-Faktor Penghambat Proses Pembelajaran Senam Lantai Pada Pelajar Putri Di SMP Negeri Kelas VIII Se- Kabupaten Tegal dari indikator psikologis.....	79
4.5 Norma Penilaian Faktor-Faktor Penghambat Proses Pembelajaran Senam Lantai Pada Pelajar Putri Di SMP Negeri Kelas VIII Se- Kabupaten Tegal dari indikator sekolah.....	81
4.6 Norma Penilaian Faktor-Faktor Penghambat Proses Pembelajaran Senam Lantai Pada Pelajar Putri Di SMP Negeri Kelas VIII Se- Kabupaten Tegal dari indikator masyarakat.....	83

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
3.1 Teknik <i>Cluster Sampling</i>	62
4.1 Diagram Norma Penilaian Faktor-Faktor Penghambat Proses Pembelajaran Senam Lantai Pada Pelajar Putri Di SMP Negeri Kelas VIII Se-Kabupaten Tegal.....	74
4.2 Diagram Norma Penilaian Faktor-Faktor Penghambat Proses Pembelajaran Senam Lantai Pada Pelajar Putri Di SMP Negeri Kelas VIII Se-Kabupaten Tegal dari indikator Jasmani	76
4.3 Diagram Norma Penilaian Faktor-Faktor Penghambat Proses Pembelajaran Senam Lantai Pada Pelajar Putri Di SMP Negeri Kelas VIII Se-Kabupaten Tegal dari indikator Kelelahan.....	78
4.4 Diagram Norma Penilaian Faktor-Faktor Penghambat Proses Pembelajaran Senam Lantai Pada Pelajar Putri Di SMP Negeri Kelas VIII Se-Kabupaten Tegal dari indikator Psikologis.....	80
4.5 Diagram Norma Penilaian Faktor-Faktor Penghambat Proses Pembelajaran Senam Lantai Pada Pelajar Putri Di SMP Negeri Kelas VIII Se-Kabupaten Tegal dari indikator Sekolah.....	82
4.6 Diagram Norma Penilaian Faktor-Faktor Penghambat Proses Pembelajaran Senam Lantai Pada Pelajar Putri Di SMP Negeri Kelas VIII Se-Kabupaten Tegal dari indikator Masyarakat	84

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Surat Keterangan Dosen Pembimbing.....	98
2. Pengesahan Proposal Skripsi.....	99
3. Pengesahan Skripsi.....	100
4. Surat Izin Penelitian dari Universitas.....	101
5. Surat Izin Penelitian dari KESBANGPOL Kabupaten Tegal.....	106
6. Surat Izin Penelitian dari BAPEDA Kabupaten Tegal.....	107
7. Surat Izin Penelitian dari Dinas Kependidikan dan Kebudayaan Kabupaten Tegal.....	108
8. Surat Keterangan Telah Melakukan Penelitian dari Sekolah.....	109
9. Kisi-Kisi Uji Coba Instrumen Penelitian Untuk Guru dan Siswa.....	114
10. Kisi-Kisi Instrumen Penelitian Untuk Guru dan Siswa.....	114
11. Angket Penelitian.....	115
12. Rekapitulasi Nama Responden Penelitian.....	118
13. Tabulasi Angket Uji Coba.....	123
14. Rekapitulasi Hasil Validitas Angket Uji Coba.....	127
15. Rekapitulasi Hasil Reliabilitas Angket Uji Coba.....	128
16. Hasil Uji Frequencies Faktor Penghambat Pembelajaran Senam Lantai...	130
17. Hasil Uji Frequencies Faktor Faktor Internal Dan Eksternal.....	130
18. Dokumentasi Penelitian.....	133

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Pendidikan jasmani merupakan salah satu mata pelajaran yang diberikan di semua jenjang sekolah, mulai dari SD, SMP/MTs, SMA, SMK, MA Sederajat, dan pendidikan jasmani merupakan bagian dari sebuah proses pendidikan yang tidak bisa dipisahkan dari kegiatan pembelajaran di sekolah. Pendidikan jasmani merupakan aktifitas pembelajaran yang menggunakan otot kecil maupun besar, sehingga dalam proses pembelajaran tidak mengganggu proses pertumbuhan dan perkembangan, dan pendidikan jasmani merupakan sebuah alat pendidikan.

Menurut Seaton (1974) dalam Mardiana dkk (2010:1.5) pendidikan jasmani adalah pendidikan yang memberikan perhatian pada pengajaran pengetahuan, sikap dan keterampilan gerak manusia. Pendidikan jasmani mempunyai keunikan, karena dapat memberikan kesempatan untuk mengembangkan karakter dan sifat sosial untuk diwujudkan dalam praktik pengajaran. Sedangkan menurut pendapat Baley dan Field (1976) dalam Mardiana dkk (2010:1.6) yang mendefinisikan pendidikan jasmani adalah suatu proses pendidikan menggunakan aktivitas fisik yang akan menghasilkan adaptasi pada organik, syaraf otot, intelektual, sosial, kultural, emosional dan estetika.

Pendidikan jasmani berperan penting terhadap keseluruhan pendidikan siswa. Pendidikan jasmani berkontribusi langsung terhadap pengembangan kompetensi fisik dan kebugaran jasmani. pendidikan jasmani juga membantu siswa untuk mendapatkan pengetahuan tentang nilai-nilai penting dari kehidupan. Keuntungan pendidikan jasmani dapat memberikan dampak baik bagi akademik dan pola-pola aktivitas jasmani siswa. Siswa yang lebih aktif dan

sehat secara fisik lebih menunjukkan motivasi yang lebih tinggi pada aktivitas akademik dan siswa lebih cermat, dan cekatan.

Mata pelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan salah satu aktifitasnya adalah senam lantai, senam lantai merupakan aktifitas fisik yang sangat penting dan harus ada di dalam setiap proses pembelajaran pendidikan jasmani. Senam lantai adalah aktifitas fisik yang menggunakan lantai atau matras sebagai alatnya, dan senam lantai adalah olahraga yang gerakannya membutuhkan kekuatan, keseimbangan, kecepatan, dan keserasian atau koordinasi gerak yang teratur. Gerakan dalam pembelajaran senam lantai seperti, guling depan, guling belakang, kayang, meroda, *hand stand*, *head stand*, sikap lilin sikap kapal terbang dan lain sebagainya, Aktivitas tersebut mempunyai berbagai macam gerakan yang sangat kompleks, sehingga membutuhkan koordinasi antara anggota tubuh, konsentrasi yang tinggi dan mempunyai kondisi fisik yang bagus supaya bisa memahami atau melakukan gerakan-gerakan yang kompleks dalam pembelajaran senam lantai. Sehingga pembelajaran senam lantai sangat penting untuk diberikan kepada siswa guna mendukung proses pertumbuhan dan perkembangannya.

Pembelajaran senam lantai di SMP merupakan lanjutan dari sekolah dasar yang harus diberikan oleh guru pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan kepada semua siswa, seperti yang sudah diuraikan di atas pembelajaran senam lantai adalah aktivitas fisik yang gerakannya membutuhkan kekuatan, keseimbangan, kecepatan, dan keserasian atau koordinasi gerak yang teratur, sehingga menjadi kesulitan tersendiri bagi para siswa khususnya bagi pelajar putri untuk melakukan gerakan-gerakan dalam pembelajaran senam lantai. Hal tersebut didukung berdasarkan hasil observasi awal mengenai "Faktor-faktor

penghambat proses pembelajaran senam lantai pada pelajar putri di SMP Negeri Kelas VIII Se-Kabupaten Tegal”.

Tabel 1.1 Tempat dan waktu Observasi awal,

No	Tanggal dan waktu observasi	Sekolah	Narasumber
1	17 november 2018 Pukul : 08:30 wib	SMP N 1 Bojong	Akhmad Jalu W, S.Pd
2	19 november 2018 Pukul : 08:00 wib	SMP N 2 Bojong	Yuli Kusri Aeni, S.Pd
3	19 november 2018 Pukul : 11:00 wib	SMP N 1 Bumijawa	Gestiawan Candra P, S.Pd

Sumber: Observasi 2018

Berdasarkan hasil obesrvasi awal dibeberapa SMP Negeri di atas ditemukan beberapa masalah dalam proses pembelajaran senam lantai khususnya pada pelajar putri, yaitu; saat melakukan pembelajaran senam lantai khususnya pelajar putri masih takut untuk melakukan gerakan-gerakan dalam senam lantai karena mereka takut mengalami cedera, dan saat melakukan pembelajaran senam lantai para pelajar putri merasa kurang percaya diri apabila disuruh oleh guru untuk melakukan atau mencoba gerakan-gerakan senam lantai, dan mereka merasa malu apabila dilihat oleh teman laki-laki. Dari hasil observasi di SMP Negeri di atas, untuk pelajar putra sendiri tidak ada hambatan atau tidak ada masalah dalam proses pembelajaran senam lantai, karena pelajar putra cenderung lebih semangat atau antusias dan lebih berani untuk melakukan gerakan-gerakan dalam senam lantai. Sehingga dalam uraian tersebut peran guru sangat penting dalam memotivasi para peserta didiknya khususnya bagi pelajar putri supaya lebih antusias lagi dalam mengikuti proses pembelajaran senam lantai.

Berdasarkan uraian latar belakang masalah dan hasil observasi awal di atas, peneliti menganggap penting untuk membahas Faktor-aktor penghambat proses pembelajaran senam lantai pada pelajar putri di SMP Negeri Kelas VIII Se-Kabupaten Tegal, dengan harapan hasil penelitian ini dapat bermanfaat bagi guru penjas seluruh SMP Negeri se-Kabupaten Tegal sebagai acuan untuk dapat mengetahui apa saja faktor-faktor yang menghambat proses pembelajaran senam lantai khususnya pada pelajar putri dan sebagai bahan evaluasi guru untuk bisa menerapkan model pembelajaran yang lebih menyenangkan supaya para peserta didik lebih antusias dan berani mencoba untuk melakukan gerakan-gerakan dalam pembelajaran senam lantai.

1.2 Identifikasi Masalah

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

1. Kurangnya antusiasme pelajar putri dalam mengikuti proses pembelajaran senam lantai, yang dapat dilihat dari rasa takut untuk melakukan gerakan-gerakan dalam senam lantai, takut mengalami cedera, malu untuk melakukan gerakan-gerakan dalam senam lantai apabila dilihat oleh teman laki-laki, dan kurang percaya diri untuk melakukan gerakan-gerakan dalam senam lantai.
2. Sarana dan prasarana yang kurang memadai untuk proses pembelajaran senam lantai.
3. Penelitian mengenai “Faktor-faktor penghambat proses pembelajaran senam lantai pada pelajar putri di SMP Negeri Kelas VIII Se-Kabupaten Tegal”, belum pernah dilakukan.

1.3 Pembatasan Masalah

Untuk menghindari meluasnya permasalahan yang diteliti, maka peneliti membatasi pada masalah “Faktor-faktor penghambat proses pembelajaran senam lantai pada pelajar putri di SMP Negeri kelas VIII se-Kabupaten Tegal”.

1.4 Rumusan Masalah

Dari latar belakang yang dikemukakan tersebut, maka dalam penelitian ini masalah pokok dapat dirumuskan dalam bentuk pertanyaan penelitian sebagai berikut: “apasaja faktor-faktor penghambat proses pembelajaran senam lantai pada pelajar putri di SMP Negeri kelas VIII se-Kabupaten Tegal”.

1.5 Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apasaja faktor-faktor penghambat proses pembelajaran senam lantai pada pelajar putri di SMP Negeri kelas VIII se-Kabupaten Tegal”.

1.6 Manfaat Penelitian

Dari hasil penelitian ini diharapkan dapat memberi manfaat antara lain:

1. Secara Teoritis
 - 1) Hasil penelitian ini diharapkan dapat dijadikan sebagai acuan penelitian lanjutan.
 - 2) Sebagai informasi ilmiah dalam rangka pengembangan proses pembelajaran pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan bagi pelajar putri di SMP Negeri kelas VIII khususnya pembelajaran senam lantai.
 - 3) Hasil penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat bagi mahasiswa dan pembaca untuk menambah pengetahuan dan wawasan yang berkaitan dengan faktor-faktor penghambat proses pembelajaran senam lantai pada pelajar putri di SMP Negeri kelas VIII se-Kabupaten Tegal.

2. Secara praktis

1) Bagi siswa

Meningkatkan motivasi belajar siswa dalam melakukan aktivitas pembelajaran senam lantai, khususnya pelajar putri dan untuk meningkatkan keaktifan pelajar putri dalam kegiatan pembelajaran senam lantai.

2) Bagi guru

Memberikan timbal balik kepada guru dalam rangka perbaikan pembelajaran pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan khususnya dalam proses pembelajaran senam lantai.

3) Bagi sekolah

Memberikan gambaran kondisi pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan khususnya pembelajaran senam lantai, dan sebagai pedoman dalam rangka meningkatkan kualitas dan peningkatan prestasi peserta didik dalam pembelajaran di sekolah terutama pembelajaran pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan.

BAB II

LANDASAN TEORI

2.1 Landasan Teori

2.1.1 Rujukan Jurnal Terkait

- 1) Hasil penelitian dari Ary Budhi Prasetya (2016). Tentang Pengembangan Media Alat Bantu Kayang Pembelajaran Senam Lantai. Hasil analisis data dari evaluasi ahli penjas, dari data sebelum skala kecil mendapat penilaian 82,5% dan dari data sebelum skala besar 90%, maka terjadi kenaikan sebesar 7,5%. Berdasarkan kriteria yang telah ditentukan maka produk media alat bantu kayang ini telah memenuhi kriteria “Baik”, sehingga layak digunakan untuk pembelajaran senam lantai pada siswa kelas VIII di SMP Negeri 1 Kragan. Hasil analisis data dari ahli pembelajaran, dari data sebelum uji coba skala kecil mendapat penilaian 90%, dan dari data sebelum skala besar mendapat penilaian 92,5%. Berdasarkan kriteria yang telah ditetapkan maka produk media alat bantu kayang ini telah memenuhi kriteria “Sangat Baik”, sehingga layak digunakan untuk pembelajaran senam lantai pada siswa kelas VIII di SMP Negeri 1 Kragan. Jurnal tersebut berhubungan dengan pembelajaran senam lantai.
- 2) Hasil penelitian dari Muhammad Ali (2012). Penggunaan Media VCD pada Senam Lantai Siswa SLTP di Jambi. Berdasarkan analisis data, dari hasil penelitian diketahui bahwa hasil efektifitas penggunaan media VCD untuk meningkatkan hasil belajar pada pokok bahasan senam lantai *head stand* siswa kelas VII SLTP Negeri Kota Jambi, pada tes awal jumlah nilai *head stand* rata-rata 5 dan setelah diberi latihan *head stand* menggunakan pembelajaran media VCD meningkat menjadi 7,6 maka dapat disimpulkan

bahwa latihan menggunakan media VCD dapat meningkatkan hasil belajar siswa dibidang senam lantai *head stand* seseorang 2,6 lebih baik dibandingkan seseorang yang tidak sama sekali melakukan latihan menggunakan media VCD. Jurnal tersebut berhubungan dengan pembelajaran senam lantai.

- 3) Hasil penelitian dari Riski Amanuloh (2015). Peningkatan Hasil Belajar Guling Depan Melalui Media Pembelajaran Audio Visual Pada Kelas VIII SMP Negeri 5 Semarang Tahun 2013. Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa penerapan pembelajaran dengan menggunakan pemanfaatan media pembelajaran audio visual pada siklus I dan siklus II dapat meningkatkan motivasi dan hasil belajar siswa. Hal tersebut sejalan dengan pengujian yang menunjukkan perbedaan yang signifikan antara sebelum intervensi tindakan dilakukan dan setelah dilakukan berbagai desain-desain tindakan dalam pembelajaran. Jurnal tersebut berhubungan dengan pembelajaran senam lantai.
- 4) Hasil penelitian dari Wahyu Heny Kartika Sari, Tatok Sugiarto, dan Sri Purnami (2016). Pengembangan Pembelajaran Senam Lantai Rangkaian Sederhana Siswa Kelas VIII di SMP Negeri 2 Ngoro Kabupaten Mojokerto. Dari hasil analisis menurut para ahli didapat hasil bahwa (1) kesesuaian 77.78%, (2) kemudahan 75.00%, (3) keamanan 76.39%, (4) keefektifan 75.00%, (5) kemanfaatan 75.00%, (6) kemenarikan 75.00%, (7) kejelasan 75.00%, (8) konsistensi 75.00%, (9) ketepatan 83.33%, dan sistematika pembelajaran 75.00%. sedangkan hasil analisis pada uji coba kelompok besar yang diberikan pada subjek coba hasilnya dapat disimpulkan (1) kejelasan 87.92%, (2) kemenarikan 85.41% (3) kemanfaatan 86.06%. Produk hasil

penelitian dan pengembangan dapat disimpulkan bahwa produk pengembangan pembelajaran senam lantai rangkaian sederhana siswa kelas VIII di SMP Negeri 2 Ngoro Kabupaten Mojokerto sangat valid dapat digunakan pada pembelajaran siswa kelas VIII sebagaimana mestinya. Produk pengembangan pembelajaran senam lantai rangkaian sederhana di kemas dalam bentuk buku panduan ini dapat digunakan untuk memahami kurikulum 2013 pada Kompetensi Inti (KI) dan Kompetensi Dasar (KD) agar sesuai dengan pembelajaran dan dapat membantu siswa untuk meningkatkan keterampilan gerak teknik dasar senam lantai rangkaian sederhana. Jurnal tersebut berhubungan dengan pembelajaran senam lantai.

- 5) Hasil penelitian dari Sani Gunawan, Haikal Millah dan Fegie Rizkia Mulyana (2018). Pengembangan Alat untuk Keterampilan Jungkir balik. Hasil yang dicapai dalam penelitian ini adalah penciptaan alat bantu yang terbuat dari berbagai alat seperti *carabiner*, anyaman, katrol, kawat baja, dan kekerasan yang berguna untuk memfasilitasi proses pembelajaran dalam materi senam lantai. Jurnal tersebut berhubungan dengan pembelajaran senam lantai.
- 6) Hasil penelitian dari Sanja Salaj, Lucija Milcic, And Ivan Simunovic (2019). Perbedaan Keterampilan Motorik dari Kelompok Anak yang terpilih dan Tidak Terpilih dalam Senam Artistik dalam Konteks Pengembangan Motorik. Perbedaan dalam keterampilan lokomotor antara pesenam anak-anak yang terpilih dan yang tidak dipilih ditemukan ($F = 4.21$; $p < 0.05$, Tabel 1). Ada perbedaan numerik tetapi tidak signifikan dalam keterampilan manipulatif dan ketrampilan motorik kasar. Ketika membandingkan anak laki-laki dan perempuan, hasilnya menunjukkan tidak ada perbedaan dari jenis kelamin baik dalam keterampilan motorik kasar, alat gerak, atau keterampilan

manipulatif, meskipun ada perbedaan yang signifikan dalam kecerdasan motorik kasar ($F = 5.24$) dan keterampilan alat gerak $F = 5.53$) antara anak perempuan yang terpilih dan yang tidak terpilih ($p < .05$, Gambar 1). *The post-hoc est Bonferonni* menunjukkan hasil yang lebih tinggi pada anak-anak perempuan yang terpilih dengan hasil GMQ = 93.5 vs 83,5; LOC = 10.5 vs 8,5). Jurnal tersebut berhubungan dengan keterampilan *lokomotor, non lokomotor dan manipulatif* dalam pembelajaran senam lantai.

- 7) Hasil penelitian dari Maja Bučar Pajek, Ivan Cuk, Marjeta Kovac and Barbara Jakse (2010). Implementasi Kurikulum Senam dalam Siklus Ketiga Sekolah Dasar di Slovenia. Hasil menunjukkan bahwa jumlah pelajaran yang digunakan oleh guru olahraga untuk materi senam yaitu rendah, pada tahun 7, dari semua materi olahraga yang diberikan untuk senam hanya 15.1% (10,6 pelajaran), pada tahun 8 13.8% (9,7 pelajaran) dan pada tahun 9 dari semua pelajaran hanya 14.3% (9.2 pelajaran) yang dihabiskan materi untuk senam. Jurnal tersebut berhubungan dengan kurikulum pembelajaran senam lantai.
- 8) Hasil penelitian dari Dini Rosdiani, Firmansyah dlis, Mulyana (2017). Ketrampilan Belajar Senam Artistik. Ada perbedaan dalam hasil pembelajaran Senam Artistik *Round Off* antara seluruh metode pengajaran dan bagian. Untuk menguji perbedaan antara seluruh metode pengajaran dan bagian metode pengajaran, digunakan ANAVA. Hasil tes ANAVA dengan SPSS disajikan sebagai berikut. Pertama, ada perbedaan dalam hasil belajar melengkapi senam artistik antara seluruh metode pengajaran dan bagian metode pengajaran. Kedua, ada interaksi antara metode pengajaran dan kemampuan motorik dengan hasil belajar senam artistik di STKIP Pasundan Cimahi. Ketiga, ada perbedaan hasil belajar senam artistik yang melengkapi

antara seluruh metode pengajaran dan metode pengajaran bagian terhadap siswa yang memiliki kemampuan motorik tinggi. Keempat, ada perbedaan dalam hasil pembelajaran senam artistik antara metode pengajaran keseluruhan dan metode pengajaran pada siswa dengan kemampuan motorik rendah. Jurnal tersebut berhubungan dengan pembelajaran senam lantai.

- 9) Hasil penelitian dari Dagnachew Nigirukebede (2016). Mengidentifikasi Halangan yang Mempengaruhi Efektivitas Kinerja Siswa Kelas 12 di Kelas Praktik Kegiatan Senam di Sekolah Adet. Menurut penelitian ini Senam lantai adalah dasar dan salah satu bagian pendidikan jasmani senam lantai adalah salah satu kegiatan yang menarik dan dapat menjadikan siswa kuat, gesit, sehat, bugar dan mendukung untuk mengembangkan rasa percaya diri, harga diri, dan kerjasama, karena dari tingkat kompetensi yang lebih rendah dari guru pendidikan jasmani, banyak siswa belum tertarik untuk belajar dan melakukan kegiatan-kegiatan yang menarik. Tetapi menurut temuan senam lantai tidak diterapkan dengan benar di sekolah Adet, temuan dari faktor-faktor tersebut di antaranya adalah kekurangan peralatan dan fasilitas, kurangnya tingkat keterlibatan yang lebih rendah, ukuran kelas yang besar, satu waktu tidak cukup pemberian untuk materi, tidak adanya pertolongan pertama dan pemberi bantuan pertama di dalam sekolah, dan tingkat kompetensi guru pendidikan jasmani yang menerapkan kegiatan praktik senam lantai tidak baik, ini menunjukkan bahwa masalah yang tersebut adalah penghalang utama dari kinerja efektif kegiatan praktik senam lantai untuk siswa kelas 12 di sekolah Adet. Jurnal tersebut berhubungan dengan pembelajaran senam lantai.

- 10) Hasil penelitian dari Yuli Irsanto (2015). Peningkatan Hasil Belajar Senam Lantai Gerakan Roll Belakang dengan Menggunakan Alat Bantu Spon dan Karet Ban dalam Sepeda Motor pada Siswa SD Negeri Srandol 02 Kota Semarang Tahun Ajaran 2013/2014. Berdasarkan hasil analisis yang telah dibahas pada Bab IV, maka penelitian yang telah dilaksanakan di SD Negeri Srandol 02 Kota Semarang tahun 2013/2014 dapat diperoleh kesimpulan dengan menggunakan alat bantu spon dan karet ban dalam sepeda motor dapat meningkatkan hasil belajar siswa pada kelas V B di SD Negeri Srandol 02 Kota Semarang hal ini dibuktikan dengan menggunakan karet ban dalam motor dan spon siswa lebih mudah memahami dan melakukan gerakan guling belakang materi yang diajarkan. Ditunjukkan dengan hasil penelitian keberhasilan siswa pada siklus kedua yang memperoleh hasil ketuntasan belajar siswa 93% dan rata-rata kelas 81, dibandingkan di siklus pertama yang hanya memperoleh ketuntasan belajar 37% dan rata-rata kelas 68. Jurnal tersebut berhubungan dengan pembelajaran senam lantai.
- 11) Hasil penelitian dari Aditya Purnama (2016). Pengaruh Senam Yoga Terhadap Tingkat Kecemasan Wanita Pra Menopause. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat pengaruh senam anak indonesia terhadap kecepatan dan kelincahan pada siswa putra kelas IV SD Islam AL MUBAROK Surabaya. Hal ini dibuktikan dengan beda rata-rata atau meanpretest dan post test sebesar 14.20 lebih kecil dari 18.05. Jurnal tersebut berhubungan dengan pembelajaran senam lantai.
- 12) Hasil penelitian dari James R. Rudd, Lisa M. Barnett, Michael L. Butson¹, Damian Farrow^{1,3}, Jason Berry, Remco C. J. Polman^{1,4} (2015). Keterampilan Gerakan berpindah tempat: Lari, Lempar, dan Tangkap: Peran

dari Keterampilan keseimbangan. Kelayakan dari keterampilan keseimbangan mengguling memiliki efek terbesar dengan 29% mendapatkan nilai nol, dua keterampilan lainnya memiliki presentase sebesar 3% dan 2% pada anak-anak masing-masing yang mendapat nilai nol. Dukungan terbesar dengan 25% dan 22% pada anak-anak yang masing-masing mencapai skor maksimal, kemudian diikuti oleh 6% untuk mengguling. Uji reliabilitas dan uji ulang *Intra Class Correlations (ICC)* untuk reliabilitas antara penilai semuanya baik, keterampilan lokomotor ($ICC = 0,90$; 95% CI: 0,73-0,98), keterampilan kontrol objek ($ICC = 0,82$; 95% CI: 0,58-0,96), dan keterampilan tidak berpindah tempat: ($ICC = 0,87$; 95% CI: 0,73-0,94), *log roll* ($ICC = 0,81$; 95% CI: 0,52-0,93) dan *back support* ($ICC = 0,87$; 95 % CI: 0,72-0,95). Jurnal tersebut berhubungan dengan keterampilan lokomotor, non lokomotor dan manipulatif dalam pembelajaran senam lantai.

- 13) Hasil penelitian dari Ibnu Dwi Prasetyo dan Sunarti (2016). Meningkatkan Kemampuan Senam Lantai Guling Belakang Melalui Penggunaan Media Video. Setelah dilakukan penelitian tindakan kelas dengan dua siklus dan dilakukan analisis bahwa peningkatan hasil pembelajaran senam lantai guling belakang melalui media pembelajaran berupa video ditandai dengan peningkatan nilai rata-rata siswa. Nilai rata-rata siswa pada siklus I sebesar 76 dengan persentase ketuntasan sebesar 65,5%. Kondisi tersebut mengalami peningkatan nilai rata-rata siswa pada siklus II yaitu sebesar 81 dan persentase ketuntasan sebesar 87,5%. Hal tersebut menunjukkan bahwa target yang telah ditetapkan sebelumnya sudah tercapai sehingga penelitian dihentikan pada siklus II. Jurnal tersebut berhubungan dengan pembelajaran senam lantai.

- 14) Hasil penelitian dari Ikee Proklamasi Agustini, Agus Tomi, dan I Nengah Sudjana (2016). Peningkatan Keterampilan Gerak Dasar Lokomotor Menggunakan Metode Bermain dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani Siswa Kelas III C SDN Krian 3 Kabupaten Sidoarjo. Penerapan metode bermain terhadap materi gerak dasar lokomotor merupakan salah satu upaya yang dilakukan untuk meningkatkan kemampuan yang dimiliki oleh siswa kelas III C SDN Krian 3 Kabupaten Sidoarjo dalam pembelajaran Pendidikan Jasmani dan Kesehatan, selain itu, dengan metode bermain tersebut siswa dapat menerima materi pelajaran dengan baik. Berdasarkan hasil yang diperoleh dalam semua tindakan yang dilakukan pada siklus 1 dan siklus 2, dapat disimpulkan bahwa metode bermain yang berupa beberapa permainan seperti ibu berkata, lari tepuk bahu, katak dan bangau berlomba, lomba pindah kelereng, lajalom estafet dapat meningkatkan keterampilan dasar gerak dasar lokomotor siswa kelas III C di SDN Krian 3 Kabupaten Sidoarjo. Hal ini terbukti dari adanya peningkatan hasil belajar dari siklus 1 hingga siklus 2. Pada siklus 1 pencapaian peningkatan keterampilan gerak dasar lokomotor menggunakan metode bermain adalah sebesar 90% dan pada siklus 2 pencapaian peningkatan keterampilan gerak dasar lokomotor dengan menggunakan metode bermain adalah sebesar 97%. Jurnal tersebut berhubungan dengan keterampilan gerak dasar lokomotor.
- 15) Hasil penelitian dari Jhony Hendra dan Ghazali Indra Putra (2019). Mengembangkan Keterampilan Gerak Dasar Manipulatif Bagi Anak Melalui Permainan Olahraga di Taman Kanak-Kanak. Keterampilan gerak manipulatif bagi anak melalui permainan olahraga telah dilaksanakan secara optimal. Kegiatan mengembangkan gerak dasar manipulatif bagi anak yang diberikan

oleh guru berjalan sesuai dengan tujuan dan pencapaian perkembangan yang dijadikan sebagai indikator pelaksanaan terhadap aspek melempar, menangkap, menendang dan menggiring bola, yaitu: 1) menyiapkan alat/bahan yang menarik, 2) memberikan arahan serta mencontohkan bentuk gerakan dasar manipulatif, 3) mengamati saat proses kegiatan mengembangkan keterampilan gerak dasar manipulatif bagi anak melalui permainan olahraga. Setiap anak mempunyai keterampilan gerak dasar manipulatif yang berbeda. Perkembangan gerak dasar manipulatif memerlukan proses yang sangat panjang untuk bisa melakukan dengan benar. Jurnal tersebut berhubungan dengan keterampilan gerak dasar manipulatif.

- 16) Hasil penelitian dari Bessy Sitorus Pane (2015). Peranan Olahraga dalam Meningkatkan Kesehatan. Kesehatan merupakan bagian penting dalam kehidupan manusia. Menjaga kesehatan dapat dilakukan dengan melakukan olahraga, karena sudah terbukti dapat menyehatkan badan, dan manfaat olahraga terhadap kesehatan tubuh itu sendiri juga sudah dijelaskan dalam UU No. 23 Tahun 1992 tentang Kesehatan (olahraga kesehatan bertujuan untuk memelihara dan meningkatkan kesehatan). Jurnal tersebut berhubungan dengan faktor jasmani yang meliputi faktor kesehatan.
- 17) Hasil penelitian dari Abdul Rahmat, Mardia Bin Smith, dan Maryam Rahim (2015). Perilaku Hidup Sehat dan Prestasi Belajar Siswa Sekolah Dasar. Pada dasarnya prestasi belajar sangat tergantung pada berbagai faktor, baik faktor internal atau faktor yang berasal dari dalam diri siswa itu sendiri maupun faktor eksternal atau faktor yang berasal dari luar diri siswa. Para ahli mengatakan bahwa belajar merupakan aktivitas yang kompleks, karena begitu

banyaknya dan kompleksnya faktor-faktor yang terkait atau berpengaruh pada aktivitas ini. Jadi apabila melalui penelitian ini ditemukan bahwa 38% variasi yang terjadi pada prestasi belajar siswa dapat dijelaskan oleh perilaku hidup sehat, maka 62% ditentukan oleh faktor-faktor lain. Dalam pengertian ini, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa perilaku hidup sehat cukup memberikan kontribusi yang berarti terhadap pencapaian prestasi belajar siswa. Jurnal tersebut berhubungan dengan faktor jasmani yang meliputi faktor kesehatan.

- 18) Hasil penelitian dari Ach. Alfian Rosyid dan Taufiq Hidayat (2016). Hubungan Kebugaran Jasmani Terhadap Prestasi Akademik Siswa. Berdasarkan perhitungan menunjukkan hasil sebagai berikut, jika variabel bebas yaitu kebugaran jasmani dikorelasikan terhadap variabel terikat yaitu prestasi akademik maka didapatkan hasil $-0,41$ dimana nilai koefisien korelasi sebesar $0,40-0,599$ menunjukkan tingkat hubungan sedang, dengan demikian terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat kebugaran jasmani terhadap prestasi akademik pada siswa kelas VIII SMP Sunan Ampel Porong. Hal tersebut menunjukkan bahwa siswa dapat mencapai prestasi akademik yang baik apabila ditunjang dengan kebugaran jasmani yang baik pula. Ini dikarenakan kebugaran jasmani mampu memberikan kebutuhan secara fisik atau jasmani pada siswa sehingga siswa dalam melakukan kegiatan belajar mengajar baik di sekolah maupun di luar sekolah dengan optimal dan menghasilkan prestasi akademik yang baik pula. Jurnal tersebut berhubungan dengan faktor jasmani yang meliputi faktor kesehatan.
- 19) Hasil penelitian dari Dewi Gurusinga, Anita Camelia, Imelda G Purba (2015). Analisis Faktor-Faktor Yang Berhubungan dengan Kelelahan Kerja Pada Operator Pabrik Gula PT.PN VII Cinta Manis Tahun 2013. Berdasarkan

dari hasil univariat diketahui bahwa sebagian besar operator mengalami kelelahan kerja yaitu sebanyak 71.4%. Hasil analisis bivariat menunjukkan bahwa dari 7 variabel yang diteliti ada 3 faktor yang berhubungan dengan kelelahan yaitu kebisingan, suhu dan shift kerja. Sedangkan variabel umur, masa kerja, riwayat penyakit dan status gizi tidak berhubungan dengan kelelahan. Jurnal tersebut berhubungan dengan faktor kelelahan.

- 20) Hasil penelitian dari Ahmad Syarifuddin (2011). Penerapan Model Pembelajaran *Cooperative Belajar* dan Faktor-Faktor yang Mempengaruhinya. Faktor yang mempengaruhi belajar ada dua, yaitu 1. Aspek Fisiologis, aspek fisiologis meliputi keadaan atau kondisi umum jasmani seseorang. Berkaitan dengan ini, kondisi organ-organ khusus seperti tingkat kesehatan pendengaran, penglihatan juga sangat mempengaruhi siswa dalam menyerap informasi atau pelajaran. 2. Aspek Psikologis, aspek psikologis meliputi tingkat kecerdasan/intelegensi, sikap siswa, bakat siswa, minat siswa, motivasi, perhatian, kematangan dan kesiapan. Faktor-faktor di atas dalam banyak hal sering saling berkaitan dan mempengaruhi satu sama lain. Seorang siswa yang bersikap *conserving* terhadap ilmu pengetahuan atau bermotif ekstrinsik (faktor eksternal), biasanya cenderung mengambil pendekatan belajar yang sederhana dan tidak mendalam. Sebaliknya, seorang siswa yang berintellegensi tinggi (faktor internal) dan mendapat dorongan positif dari orang tuanya (faktor eksternal), mungkin akan memilih pendekatan belajar yang lebih mementingkan kualitas hasil pembelajaran. Jadi, karena pengaruh faktor-faktor di atas, muncul siswa-siswa yang *high achievers* (berprestasi tinggi) dan *under achievers* (berprestasi rendah) atau gagal. Jurnal tersebut berhubungan dengan faktor psikologis meliputi faktor intelegensi

- 21) Hasil penelitian dari Mutiara Fajar (2017). Peranan Intelegensi Terhadap Perkembangan Keterampilan Fisik Motorik Peserta Didik dalam Pendidikan Jasmani. Keterampilan fisik dan motorik merupakan hal yang sangat penting dipahami seorang pendidik, karena generasi muda yang baik itu tidak hanya yang memiliki kemampuan secara kognitif dan afektif saja, namun juga harus memiliki kemampuan psikomotorik. Oleh karena itu, pendidikan jasmani merupakan bagian yang penting didalam proses pendidikan, karena penjas memiliki peran yang penting dalam proses pengembangan keterampilan fisik dan motorik peserta didik. Telah menjadi tugas para guru dan pembina olahraga di sekolah untuk memahami aspek-aspek dari olahraga terutama intelegensi, sebagai suatu faktor keberhasilan pengembangan potensi dan keterampilan olahraga, karena tanpa pemahaman yang baik terhadap aspek-aspek tersebut, maka proses pendidikan olahraga tidak akan efektif dan tercapai dengan maksimal. Jurnal tersebut berhubungan dengan faktor psikologis yang meliputi faktor intelegensi.
- 22) Hasil penelitian dari Zetra Hainul Putra, Wulan Sucitra Hubungan Intelegensi dengan Hasil Belajar Matematika Siswa Kelas V SD Negeri 68 Pekanbaru. Dari hasil penelitian dengan menggunakan uji pearson antara intelegensi dengan hasil belajar matematika diperoleh besarnya koefisien korelasi yaitu 0,752 berarti hubungan intelegensi dengan hasil belajar matematika siswa kelas V SDN 68 Pekanbaru adalah kuat dan searah (positif). Dari persamaan regresi linier sederhana $\hat{Y} = 22.74 + 0,535X$ terlihat bahwa jika intelegensi meningkat satu satuan maka hasil belajar matematika akan meningkat 0,535 satuan. Besarnya kontribusi (sumbangan) dari variabel intelegensi adalah sebesar 56,6% sedangkan sisanya 43,4 %

merupakan pengaruh dari faktor lain. Jurnal tersebut berhubungan dengan faktor psikologis yang meliputi faktor intelegensi.

- 23) Hasil penelitian dari Dessy Mulyani (2013). Hubungan Kesiapan Belajar Siswa dengan Prestasi Belajar. Hasil penelitian mengungkapkan bahwa kesiapan belajar siswa yang dimiliki siswa dapat dikategorikan pada tingkat cukup baik dengan persentase kategori adalah 43,04%, namun juga ada siswa yang memiliki kesiapan belajar dalam kategori rendah dengan persentasi 30,38 %. Dilihat dari aspek kesiapan belajar yang meliputi kesiapan diri siswa, menunjukkan bahwa kesiapan belajar siswa berada pada kategori cukup baik, yang dimaksud dalam penelitian ini kesiapan diri, meliputi: a) mempelajari catatan yang lalu; b) menyelesaikan tugas/latihan; c) menjaga kesehatan dan kebugaran fisik; d) membaca bahan yang akan dipelajari; e) membuat pertanyaan; dan f) menyiapkan perlengkapan belajar. Jurnal tersebut berhubungan dengan faktor psikologis yang meliputi faktor kesiapan.
- 24) Hasil penelitian dari Vovi Sinta B. (2017). Pengaruh Kesiapan Belajar Terhadap Hasil Belajar Mata Pelajaran Ekonomi Kelas X di SMA Bina Jaya Palembang. Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan maka dapat diambil kesimpulan sebagai berikut: Kesiapan (readiness) belajar siswa berada pada kriteria baik sebesar (51%), kategori cukup sebesar (58%), sangat baik (10%), dan kategori kurang (1%). Kategori kurang rata-rata siswa mempunyai kesiapan belajar yang baik dapat dilihat dari nilai kesiapan rata-rata sebesar 75.62. Hal ini menunjukkan bahwa kesiapan belajar siswa kelas X di SMA Bina Jaya Palembang tergolong baik dengan kesiapan belajar siswa diperoleh analisis data hasil belajar (2%) kategori sangat baik, (65%) kategori

baik, dan (53%) kategori cukup, dan rata-rata hasil belajar siswa diperoleh sebesar 74.25 yang mempunyai kategori baik dan hasil analisis angket dan hasil belajar dengan menggunakan uji-t dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh yang signifikan antara kesiapan siswa terhadap hasil belajar siswa. Jurnal tersebut berhubungan dengan faktor psikologis yang meliputi faktor kesiapan.

- 25) Hasil penelitian dari Tirsa Debby Natalia Amu, Jamaludin, dan Hasdin (2019). Meningkatkan Perhatian Siswa Kelas V SDN 2 Salakan Pada Mata Pelajaran PKn Melalui Metode Diskusi. Dari hasil penelitian disimpulkan bahwa siswa menunjukkan perhatian yang sangat baik dan semua aspek penilaian terlaksana dengan sangat baik. Penerapan metode diskusi dalam pembelajaran PKn dapat memberikan pemahaman yang sangat baik tentang materi yang dipelajari dengan cara berdiskusi. Metode diskusi dapat meningkatkan pula kemampuan psikomotor siswa dalam proses belajar mengajar, sebab dengan metode diskusi dapat memberi kesempatan kepada siswa untuk mengungkapkan dan membahas solusi dari suatu permasalahan pada saat berdiskusi. Jurnal tersebut berhubungan dengan faktor psikologis yang meliputi faktor perhatian.
- 26) Hasil penelitian dari Liska Sukiyandari dan Kardiyono (2016). Keadaan Sarana dan Prasarana Pendidikan Jasmani di SD Se-UPTD Kecamatan Semarang Barat Kota Semarang Tahun 2015. Hasil penelitian secara umum sarana dan prasarana olahraga yang meliputi cabang olahraga pokok atau wajib pada mata pelajaran Pendidikan Jasmani di Sekolah Dasar Se-UPTD Kecamatan Barat dapat diketahui untuk cabang olahraga senam keadaan sarana dan prasarana secara keseluruhan dalam kondisi “kurang”, cabang

olahraga atletik dalam kondisi “kurang”, sepakbola dalam kondisi “baik”, cabang olahraga bola voli dalam kondisi “cukup” dan cabang olahraga kasti dalam kondisi “cukup”. Jurnal tersebut berhubungan dengan faktor sekolah yang meliputi faktor alat dan fasilitas.

- 27) Hasil penelitian dari Asep Satria Dwi Hanggara, Soegiyanto dan Sulaiman (2019). Fasilitas Infrastruktur Pembelajaran untuk Pendidikan Olahraga Jasmani dan Kesehatan Sekolah Dasar. Ketersediaan fasilitas infrastruktur pembelajaran untuk pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan di sekolah dasar, di Kecamatan Parakan, Kabupaten temanggung, tidaka ada satupun sekolah yang memenuhi kriteria sangat baik, atau memiliki skor antara 86-100, kriteria baik dengan rentang nilai 71-85 ada dua sekolah, kriteria cukup dengan rentang nilai 56-90 ada 9 sekolah, dan kriteria kurang dengan rentang skor antara 0-55 ada 11 sekolah, penilaian ini menggunakan standar fasilitas dan infrastruktur yang dibuat oleh BNSP (Badan Nasional Sertifikasi Profesi). Jurnal tersebut berhubungan dengan faktor sekolah yang meliputi faktor alat dan fasilitas.
- 28) Hasil penelitian dari Bella Kartini Rochmania (2016). Sikap Remaja Putri dalam Menghadapi Perubahan Fisik Masa Pubertas. Dari semua pernyataan *unfavorable* hampir semua menunjukkan sikap negatif terhadap perubahan fisik yang sedang dialami pada masa pubertas. Salah satu pernyataan *unfavorable* yaitu pendidikan seksual merupakan hal sensitif, menunjukkan banyaknya responden memilih jawaban sangat setuju sebanyak 39 responden dan jawaban setuju sebanyak 46 responden, responden mempersepsikan pola asuh orang tuanya demokratis yaitu sebanyak 59 orang (64.1%). Sedangkan persepsi pola asuh orang tua yang sedikit adalah pola asuh

otoriter sejumlah 14 siswi (15.2%). Data tersebut menunjukkan total asuh demokratis banyak dipersepsikan responden sebagai tipe pola asuh orang tuanya. Jurnal tersebut berhubungan dengan karakteristik pelajar putri.

29) Hasil penelitian dari Khamim Zarkasih Putro (2017). Memahami Ciri dan Tugas Perkembangan Masa Remaja. Tugas perkembangan remaja dalam penelitian ini adalah menerima fisiknya sendiri berikut keragaman kualitasnya, mencapai kemandirian emosional dari orang tua atau figur-figur yang mempunyai otoritas, mengembangkan keterampilan komunikasi interpersonal dan bergaul dengan teman sebaya, baik secara individual maupun kelompok, menemukan manusia model yang dijadikan identitas pribadinya, menerima dirinya sendiri dan memiliki kepercayaan terhadap kemampuannya sendiri. Jurnal tersebut berhubungan dengan karakteristik pelajar putri.

30) Hasil penelitian dari Aprida Pane Muhammad Darwis Dasopang (2017). Belajar dan Pembelajaran. Belajar dan pembelajaran merupakan dua aspek yang saling berhubungan. Kegiatan belajar dan pembelajaran adalah proses interaksi yang bersifat edukasi dalam rangka mencapai tujuan pendidikan. Belajar merupakan suatu sistem yang termuat dalam proses pembelajaran, dan pembelajaran terdiri dari beberapa komponen yang saling berinteraksi satu sama lain, yang terdiri dari guru, siswa, tujuan, materi, media, metode, dan evaluasi. Komponen-komponen pembelajaran adalah seluruh aspek yang saling membutuhkan. Pembelajaran tidak akan dapat terlaksana dengan baik tanpa adanya komponen pembelajaran, dan komponen pembelajaran memiliki hubungan yang erat satu sama lain tanpa dapat dipisahkan. Dengan demikian, seluruh komponen haruslah digunakan dalam proses pembelajaran.

Apabila salah satu komponen tidak digunakan, maka pembelajaran tidak akan efektif. Jurnal tersebut berhubungan dengan pembelajaran.

- 31) Hasil penelitian dari Anas Junaedi dan Hari Wisnu (2015). Survei Tingkat Kemajuan Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan di SMA, SMK, dan MA Negeri Se-Kabupaten Gresik. Hasil penelitian dari nilai total skor dan kategori dihitung berdasarkan rata-rata hasil yang langsung diperoleh saat melakukan wawancara dengan masing-masing guru pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan di SMA, SMK, dan MA Negeri se-Kabupaten Gresik. Pengisian instrumen PDPJOI dilakukan sesuai data yang ada di lapangan dan tanpa adanya manipulasi data. Hasil dari rekapitulasi data nilai rata-rata tingkat kemajuan pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan di SMA, SMK, dan MA Negeri se-Kabupaten Gresik mendapatkan kategori cukup baik. Kemajuan pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan pada 15 sekolah Negeri tersebut dilaksanakan dengan cukup baik jika dilihat dari rekapitulasi data PDPJOI. Jika melihat dari kondisi sarana dan prasarana di SMA, SMK, dan MA Negeri se-Kabupaten Gresik mendapat kategori cukup baik karena hanya beberapa sekolah yang mempunyai sarana dan prasarana cukup lengkap, namun ada juga yang tidak dirawat dengan baik karena diletakkan disembarang tempat sehingga membuat kondisi sarana dan prasarana tersebut kurang layak untuk digunakan. Jurnal tersebut berhubungan dengan pembelajaran.
- 32) Hasil penelitian dari H. M. Jufri Dolong (2016). Teknik Analisis dalam Komponen Pembelajaran. Relevansi komponen pembelajaran merupakan kesesuaian dan kecocokan hubungan antara bagian-bagian dalam proses mental dan fisik yang dilakukan oleh pendidik dan peserta didik untuk

mencapai tujuan yang akan dicapai. Pada pembelajaran terdapat delapan komponen yang saling berkaitan dan saling mengisi satu sama lain untuk mencapai tujuan yang diinginkan. Semua komponen dalam system pengajaran saling berhubungan dan saling mempengaruhi untuk mencapai tujuan pengajaran. Pada dasarnya, proses pengajaran dapat terselenggara secara lancar, efisien, dan efektif berkat adanya interaksi yang positif dan produktif antara berbagai komponen yang terkandung dalam system pengajaran tersebut. Jurnal tersebut berhubungan dengan pembelajaran.

33) Hasil penelitian dari Fakhurrazi (2018). Hakikat Pembelajaran yang Efektif. Proses pembelajaran merupakan suatu proses yang mengandung serangkaian pelaksanaan oleh guru dan siswa atas dasar hubungan timbal balik yang berlangsung dalam situasi edukatif untuk mencapai tujuan tertentu. Interaksi atau hubungan timbal balik antara guru dan siswa ini merupakan syarat utama bagi berlangsungnya proses pembelajaran. Pada hakikatnya pembelajaran yang efektif merupakan proses belajar mengajar yang bukan saja terfokus kepada hasil yang dicapai peserta didik, namun bagaimana proses pembelajaran yang efektif mampu memberikan pemahaman yang baik, kecerdasan, ketekunan, kesempatan dan mutu serta dapat memberikan perubahan perilaku dan mengaplikasikannya dalam kehidupan mereka. Jurnal tersebut berhubungan dengan pembelajaran.

34) Hasil penelitian dari Ety Nur Inah (2015). Peran Komunikasi dalam Interaksi Guru dan Siswa. Bahwa proses intraksi dalam belajar mengajar mempunyai sifat edukatif dengan maksud bahwa intraksi itu terjadi dalam rangka untuk mencapai tujuan pribadi untuk mengembangkan potensi pendidikan. Di dalam intraksi harus ada perubahan tingkah laku dari siswa

sebagai hasil dari belajar. Intraksi belajar mengajar merupakan kegiatan timbal balik antara guru dengan siswa. Ada tiga pola komunikasi dalam proses interaksi guru siswa, yakni komunikasi sebagai aksi, interaksi dan transaksi. 1. Komunikasi sebagai aksi atau komunikasi satu arah, yaitu guru sebagai pemberi aksi dan siswa sebagai penerima aksi, guru aktif siswa pasif, mengajar dipandang sebagai kegiatan menyampaikan bahan pelajaran. 2. Komunikasi sebagai interaksi atau komunikasi dua arah, yaitu guru bisa berperan sebagai pemberi aksi atau penerima aksi. Sebaliknya, siswa bisa penerima aksi bisa pula pemberi aksi, dialog akan terjadi antara guru dengan siswa. 3. Komunikasi sebagai transaksi atau komunikasi banyak arah, yaitu komunikasi tidak hanya terjadi antara guru dengan siswa, tetapi juga antara siswa dengan siswa, siswa dituntut aktif dari pada guru. Siswa seperti halnya guru yang dapat berfungsi sebagai sumber belajar bagi siswa lain. Jurnal tersebut berhubungan dengan relasi siswa dengan guru.

- 35) Hasil penelitian dari Siti Maesaroh (2013). Peranan Metode Pembelajaran Terhadap Minat dan Prestasi Belajar Pendidikan Agama Islam. 1. Metode pembelajaran merupakan media transformasi dalam pembelajaran, agar kompetensi yang diharapkan dalam pembelajaran tercapai. Metode yang bervariasi sesuai dengan kompetensi yang diharapkan akan merangsang minat dan motivasi peserta didik, dengan motivasi yang kuat, maka prestasi belajar akan meningkat. 2. Minat belajar merupakan dorongan yang kuat, sehingga menimbulkan munculnya energi untuk melakukan sebuah tindakan yang bertujuan. Dengan minat yang kuat, maka pembelajaran akan efektif, keefektifan pembelajaran akan menyumbangkan prestasi yang maksimal. 3. Prestasi belajar adalah hasil pembelajaran yang dicapai sebagai salah satu

indikator ketercapainya kompetensi tertentu. Prestasi yang baik merupakan hasil dari pembelajaran yang sukses, pembelajaran yang berhasil salah satu indikatornya adalah penggunaan metode pembelajaran. Jurnal tersebut berhubungan dengan metode pembelajaran.

36) Hasil penelitian dari Samiudin (2016). Peran Metode Untuk Mencapai Tujuan Pembelajaran. "Pentingnya metode untuk mencapai tujuan pembelajaran" tujuan adalah salah satu cita-cita yang akan dicapai dalam kegiatan belajar mengajar. Tujuan adalah pedoman yang memberi arahan kemana kegiatan belajar mengajar akan dibawa, dalam mengembangkan kegiatan belajar mengajar, guru pasti berusaha mencapai tujuan semaksimal mungkin, salah satu usaha tersebut adalah menggunakan metode (cara/teknik) mengajar. Metode adalah salah satu alat untuk mencapai tujuan pembelajaran. Metode adalah pelicin jalan pengajaran menuju tujuan/sasaran. Jadi, guru sebaiknya menggunakan metode yang dapat menunjang kegiatan belajar mengajar, sehingga dapat dijadikan sebagai alat yang efisien untuk mencapai tujuan, Metode mengajar yang digunakan guru dalam setiap kali pertemuan kelas bukan asal pakai tetapi setelah melalui seleksi yang berkesesuaian dengan perumusan tujuan instruksional khusus. Jurnal tersebut berhubungan dengan metode pembelajaran.

37) Hasil penelitian dari Heru Juabidin Sada (2017). Peran Masyarakat dalam Pendidikan Perspektif Pendidikan Islam. Partisipasi masyarakat masih sangat terbatas seperti ikut serta jadi anggota masyarakat pada tahap implementasi program pembangunan terutama pada pendidikan. Kualitas suatu masyarakat ditentukan oleh kualitas pendidikan para anggotanya, makin baik pendidikan anggotanya, semakin baik pula kualitas masyarakat secara

keseluruhan. Masyarakat merupakan lembaga pendidikan yang ketiga setelah pendidikan di lingkungan keluarga dan lingkungan sekolah. Jurnal tersebut berhubungan dengan peran masyarakat dalam mempengaruhi belajar siswa.

- 38) Hasil penelitian dari Nunu Nurfidaus dan Nur Hodijah (2018). Studi Tentang Peran Lingkungan Sekolah dan Pembentukan Perilaku Sosial Siswa SDN Cisantana. Dalam hasil penelitian ditemukan beberapa temuan, yaitu 1. Perilaku sosial siswa merupakan segala bentuk kegiatan yang dilakukan siswa dalam situasi sosial tertentu. Perilaku sosial seseorang dapat terbentuk dengan berbagai faktor, baik faktor eksternal maupun internal, artinya perilaku seseorang akan terus dapat menyesuaikan dirinya dengan berbagai situasi sosial. 2. Peranan lingkungan sekolah terhadap pembentukan perilaku sosial siswa di lingkungan sekolah SDN 3 Cisantana yaitu keteladanan atau uswah, pembiasaan atau 'aadah, nasihat atau mau'idzoh, mekanisme kontrol atau mulahadzoh, memberi sanksi atau 'uqubah yang terlaksana secara baik dan sistematis. 3. Semua elemen masyarakat mendukung apa yang diprogramkan sekolah, perilaku sosialpun mereka siap mengawasi, mengingatkan ketika siswa beradadi lingkungan masyarakat, bukan hanya itu, tetapi, sebagai bentuk respon masyarakat juga, memfasilitasi untuk kegiatan bermain, belajar dan lainnya. Karena bukan hanya tanggung jawab pihak sekolah saja tetapi untuk pembentukan perilaku sosial siswa adalah tanggung jawab masyarakat juga. 4. Tidak selamanya perilaku sosial terbentuk dan membentuk dari habitus dan arena, karena ada faktor lain yang membentuk perilaku sosial siswa. Jurnal tersebut berhubungan dengan peran lingkungan dalam mempengaruhi belajar siswa.

- 39) Hasil penelitian dari Nyayu Khodijah dan Syarnubi (2018). Pengaruh Lingkungan Sekolah Terhadap Hasil Belajar Siswa pada Mata Pelajaran Pendidikan Agama Islam di SMP Negeri 9 Tulung Selapan Kabupaten Oki. Berdasarkan hasil analisis deskriptif, lingkungan sekolah yang dipersepsi siswa SMP Negeri 9 Tulung Selapan dikategorikan baik, karena 5 orang siswa (15,15%) mempunyai persepsi dalam kategori tinggi, dan sebanyak 25 orang (75,75%) mempunyai persepsi dalam kategori sedang. Hanya 3 orang (9,09%) mempunyai persepsi dalam kategori rendah. Berdasarkan hasil analisis deskriptif, hasil belajar Pendidikan Agama Islam siswa di SMP Negeri 9 Tulung Selapan juga dikategorikan baik, karena terdapat 6 siswa (18,18%) yang memiliki hasil belajar dalam kategori tinggi, dan 19 orang (57,57%) memiliki hasil belajar dalam kategori sedang. Hanya 8 (24,24%) yang memiliki hasil belajar dalam kategori rendah. Jurnal tersebut berhubungan dengan peran lingkungan sekolah dalam mempengaruhi belajar siswa.
- 40) Hasil penelitian dari Amirotnun Sholikhah (2016). Statistik Deskriptif dalam Penelitian Kuantitatif. Berdasarkan hasil penelitian statistik deskriptif maka diperoleh hasil yang mendapatkan nilai berkisar antara 51 sampai dengan 61 maka dia memiliki kategori nilai kualitas keberagamaan kurang baik/tidak baik, sedangkan yang memperoleh nilai angket berkisar antara 62 sampai dengan 72 maka masuk kedalam golongan sedang, yang mendapatkan nilai angket 68-72 maka masuk kedalam kategori kualitas keberagamaannya baik, dan yang memperoleh nilai 73 sampai dengan 80 maka dia masuk dalam kategori kualitas keberagamaannya sangat baik. Jurnal tersebut berhubungan dengan statistik deskriptif dalam penelitian kuantitatif.

2.1.2 Pengertian Pembelajaran

Pembelajaran menurut Dasopang (2017:337) adalah suatu proses, yaitu proses mengatur, mengorganisasi lingkungan yang ada di sekitar peserta didik sehingga menumbuhkan dan mendorong peserta didik melakukan proses belajar. Pembelajaran juga dikatakan sebagai proses memberikan Pembelajaran adalah suatu kombinasi yang tersusun melalui unsur-unsur manusiawi, material, fasilitas, perlengkapan dan prosedur yang saling mempengaruhi mencapai tujuan pembelajaran, pembelajaran biasa juga disebut komponenH. M. Jufri Dolong (2016:293). Dari pengertian pembelajaran di atas dikatakan bahwa unsur-unsur tersebut saling mempengaruhi satu sama lain untuk mencapai tujuan pembelajaran, artinya ada relevansi dari seluruh komponen pembelajaran yang ada untuk mencapai tujuan pembelajaran yang diinginkan. Pembelajaran tidak akan terjadi apabila tidak adanya guru (pendidik) yang mengajarkan materi, atau materi ajar tidak akan tersalurkan dengan baik kepada siswa (peserta didik) tanpa adanya metode atau teknik yang tepat. Atau, pendidik dan metode itu tidak akan ada gunanya tanpa adanya peserta didik, dari pernyataan-pernyataan inilah dapat kita lihat adanya relevansi antar komponen untuk menghasilkan tujuan yang diinginkan dalam pembelajaran.

Pembelajaran pada hakikatnya proses interaksi antara guru dengan siswa, baik secara langsung (tatap muka) maupun secara tidak langsung, dengan menggunakan media pembelajaran, dengan adanya interaksi tersebut, maka kegiatan pembelajaran dapat dilakukan dengan menggunakan berbagai pola pembelajaran. Menurut Warsita (2008:85) dalam Rusman (2015:21) pembelajaran adalah suatu usaha untuk membuat peserta didik belajar atau untuk membelajarkan peserta didik, dengan kata lain pembelajaran merupakan

upaya untuk menciptakan kondisi agar terjadi kegiatan belajar. Menurut Wisnu (2015:835) Proses belajar mengajar dikatakan efektif apabila guru berusaha untuk mengembangkan proses pembelajaran yang menarik dengan selalu memberi kesempatan kepada siswa untuk aktif dalam aspek kognitif, psikomotor, dan afektif, proses belajar mengajar juga akan berjalan efektif apabila didukung oleh suatu perangkat pembelajaran berupa kurikulum yang baik. Pembelajaran di sekolah adalah proses interaksi antara guru dengan siswa, dan sebaliknya, sehingga proses tersebut akan menimbulkan timbal balik dalam kegiatan pembelajaran. Menurut Miarso (2008:3) dalam Rusman (2015:22) ada lima jenis interaksi yang dapat berlangsung dalam proses belajar dan pembelajaran, yaitu:

1. Interaksi antara pendidik dengan peserta didik.
2. Interaksi antara sesama peserta didik.
3. Interaksi peserta didik dengan narasumber.
4. Interaksi peserta didik bersama pendidik dengan narasumber belajar yang sengaja dikembangkan.
5. Interaksi peserta didik bersama pendidik dengan lingkungan sosial dan alam.

Pembelajaran pada dasarnya adalah proses interaksi antara sumber belajar, guru dan peserta didik. Interaksi tersebut dilakukan baik secara langsung yaitu secara tatap muka maupun secara tidak langsung yaitu dengan menggunakan media, dimana sebelumnya guru telah menentukan model pembelajaran yang akan diterapkan dalam proses pembelajaran.

2.1.3 Komponen Pembelajaran

Komponen-komponen pembelajaran dijelaskan sebagai berikut:

2.1.3.1 Tujuan

Tujuan pendidikan menurut Rusman (2015:26) adalah untuk meningkatkan kecerdasan, pengetahuan, kepribadian, akhlak mulia serta keterampilan hidup mandiri dan mengikuti pendidikan lebih lanjut, dengan kata lain pendidikan merupakan peran sentral dalam upaya mengembangkan sumber daya manusia.

2.1.3.2 Sumber belajar

Sumber belajar menurut Rusman (2015:26) Segala sesuatu yang ada diluar diri seseorang yang bisa digunakan untuk membuat atau memudahkan terjadinya proses belajar pada diri sendiri atau peserta didik, apapun bentuknya, apapun bendanya, asal bisa digunakan untuk memudahkan proses belajar, maka benda tersebut bisa dikatakan sebagai sumber belajar.

2.1.3.3 Strategi pembelajaran

Strategi pembelajaran menurut Rusman (2015:26) cara yang spesifik untuk menyampaikan informasi dan kegiatan yang mendukung penyelesaian tujuan khusus. Strategi pembelajaran pada hakikatnya merupakan penerapan prinsip-prinsip psikologi dan prinsip-prinsip pendidikan bagi perkembangan siswa. Cara belajar yang efektif dapat membantu siswa dalam meningkatkan kemampuan yang diharapkan sesuai dengan tujuan instruksional yang ingin dicapai (Milan Rianto, 2007:1) dalam Fakhurrazi (2018:91). Untuk meningkatkan cara belajar yang efektif diperlukan strategi yang tepat agar pembelajaran dapat berjalan dengan optimal dan efektif.

2.1.3.4 Media pembelajaran

Media pembelajaran menurut Rusman (2015:26) merupakan alat untuk proses interaksi guru dengan siswa dan interaksi siswa dengan lingkungan dan sebagai alat bantu untuk menunjang penggunaan metode mengajar yang digunakan oleh guru dalam proses belajar.

2.1.3.5 Evaluasi

Evaluasi menurut Rusman (2015:26) merupakan alat indikator untuk menilai pencapaian tujuan-tujuan yang telah ditentukan serta menilai proses pelaksanaan mengajar secara keseluruhan. Evaluasi bukan sekedar menilai suatu aktivitas, melainkan kegiatan untuk menilai sesuatu secara terencana, sistematis dan terarah berdasarkan tujuan yang jelas.

2.1.4 Pengertian Pendidikan Jasmani

Kata pendidikan jasmani terdiri dari dua kata, yaitu jasmani (*physical*) dan pendidikan (*education*). Kata jasmani bermacam-macam kegiatan jasmani, yang meliputi kekuatan jasmani, pengembangan jasmani, kecakapan jasmani, kesehatan jasmani dan penampilan jasmani. Sedangkan tambahan kata pendidikan yang kemudian menjadi pendidikan jasmani (*physical education*) merupakan suatu pengertian yang tidak dapat dipisahkan antara pendidikan dan jasmani. Pendidikan jasmani merupakan proses pendidikan yang memberikan perhatian pada aktivitas pengembangan jasmani manusia, walaupun pengembangan utamanya adalah jasmani, namun tetap berorientasi pendidikan, pengembangan jasmani bukan sebuah tujuan, tetapi sebagai alat untuk mencapai tujuan pendidikan, Bucher (1983) dalam Mardiana dkk (2010:1.5).

Pendidikan jasmani Menurut Duer dan Pangrazi (1989) dalam Rahayu (2013:3) adalah fase dari program pendidikan yang memberikan kontribusi

melalui pengalaman gerak untuk pertumbuhan dan perkembangan siswa. Pendidikan jasmani adalah pendidikan dengan aktivitas gerak dan harus dilaksanakan dengan cara-cara yang tepat agar memiliki makna bagi siswa. Pendidikan jasmani merupakan program pembelajaran yang memberikan perhatian yang proposional dan memadai pada domain-domain pembelajaran, yaitu psikomotor, kognitif, dan afektif.

Menurut Yuli Irsanto (2015:1846) pendidikan sebagai suatu proses pembinaan manusia yang berlangsung seumur hidup, pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan yang diajarkan di sekolah memiliki peran yang sangat penting, yaitu memberikan kesempatan kepada peserta didik untuk terlibat langsung dalam berbagai pengalaman belajar melalui aktivitas jasmani, olahraga dan kesehatan yang terpilih dan dilakukan secara sistematis. Pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan merupakan media pendorong pertumbuhan fisik, perkembangan psikis keterampilan motorik, pengetahuan dan penalaran, penghayatan sikap, mental, emosional, sportifitas, spiritual, sosial, serta pembinaan pola hidup sehat yang bermuara untuk merangsang pertumbuhan dan perkembangan kualitas fisik dan psikis yang seimbang. Sedangkan menurut Samsudin (2008:2) pendidikan jasmani merupakan proses pembelajaran melalui aktivitas jasmani yang didesain untuk meningkatkan kebugaran jasmani, mengembangkan keterampilan motorik, pengetahuan dan perilaku hidup sehat dan aktif, sikap sportif, dan kecerdasan emosi. Menurut suratri (2016:6) Keberhasilan proses kegiatan belajar mengajar pada pembelajaran pendidikan jasmani dapat diukur dari tingkat pemahaman, penguasaan materi dan hasil belajar. Rendahnya hasil belajar pendidikan jasmani bergantung pada proses pembelajaran yang dihadapi oleh siswa.

Berdasarkan pengertian beberapa pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa pendidikan jasmani adalah pembelajaran yang mengutamakan aktivitas fisik yang memberikan kontribusi melalui pengalaman gerak dan bermanfaat untuk meningkatkan kebugaran jasmani, mengembangkan keterampilan motorik, pengetahuan, perilaku hidup sehat, aktif, sikap sportif, kecerdasan emosi dan bermanfaat untuk pertumbuhan dan perkembangan siswa.

2.1.5 Ruang Lingkup Pendidikan Jasmani

Menurut Rahayu (2013:18) Ruang lingkup pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan meliputi aspek-aspek sebagai berikut:

1. Permainan dan olahraga. Meliputi: olahraga tradisional, permainan eksplorasi gerak, keterampilan lokomotor, non-lokomotor, manipulatif, atletik, kasti, rounders, kippers, sepak bola, bola basket, bola voli, tenis meja, tenis lapangan, bulu tangkis dan bela diri, serta aktivitas lainnya.
2. Aktivitas pengembangan, meliputi: mekanika sikap tubuh, kebugaran jasmani dan bentuk postur tubuh serta aktivitas lainnya.
3. Aktivitas senam, meliputi: ketangkasan sederhana, ketangkasan tanpa alat, ketangkasan dengan alat dan senam lanati.
4. Aktivitas ritmik, meliputi: senam pagi, senam aerobik dan SKJ.
5. Aktivitas air, meliputi: permainan di air, keselamatan di air, keterampilan bergerak di air dan renang.
6. Pendidikan luar kelas, meliputi: piknik, pengenalan lingkungan, berkemah, menjelajah, dan mendaki gunung.
7. Kesehatan, meliputi: hidup sehat khususnya perawatan tubuh, merawat lingkungan, memilih makanan dan minuman yang sehat, mencegah dan merawat cedera, mengatur waktu istirahat yang tepat dan P3K.

2.1.6 Tujuan Pendidikan Jasmani

Menurut Rahayu (2013:19) tujuan pendidikan jasmani diantaranya:

1. Meletakkan karakter yang kuat melalui internalisasi nilai dalam pendidikan jasmani.
2. Membangun kepribadian yang kuat, sikap cinta damai, sikap sosial dan toleransi.
3. Menumbuhkan kemampuan berfikir kritis melalui tugas-tugas pembelajaran pendidikan jasmani.
4. Mengembangkan sikap sportif, jujur, disiplin, tanggung jawab, kerjasama, percaya diri dan demokrasi melalui pendidikan jasmani.
5. Mengembangkan keterampilan gerak, keterampilan teknik, strategi berbagai permainan dan olahraga, aktivitas pengembangan, senam, aktivitas ritmik, akuatik, dan pendidikan luar kelas.
6. Mengembangkan keterampilan pengelolaan diri dalam upaya pengembangan dan pemeliharaan kebugaran jasmani, serta pola hidup sehat melalui aktivitas jasmani.
7. Mengembangkan keterampilan untuk menjaga keselamatan diri sendiri dan orang lain.
8. Mengetahui dan memahami konsep aktivitas jasmani sebagai informasi untuk mencapai kesehatan, kebugaran dan pola hidup sehat.
9. Mampu mengisi waktu luang dengan aktivitas jasmani, yang bersifat rekreatif.

2.1.7 Pengertian Senam Lantai

Pengertian senam lantai menurut Hidayat (1995) dalam Agus Mahendra (2000:8) kata *gymnastiek* dipakai untuk menunjukkan kegiatan-kegiatan fisik yang

memerlukan keeluasaan gerak sehingga perlu dilakukan dengan setengah telanjang, sedangkan menurut Peter H. Werner (1994:9) senam adalah bentuk latihan tubuh pada lantai dengan alat yang dirancang untuk meningkatkan daya tahan, kekuatan, kelentukan, kelincahan, koordinasi dan kontrol tubuh. Jadi fokusnya tubuh bukan alatnya dan bukan pola-pola geraknya, karena gerak apapun yang digunakan tujuannya adalah peningkatan kualitas fisik dan penguasaan pengontrolan.

Imam Hidayat dalam Mahendra (2000:10) memberikan pedoman untuk menjelaskan pengertian senam, yaitu:

1. *Calesthenic* adalah memperindah tubuh melalui latihan kekuatan.
2. *Tumbling* adalah gerakan yang cepat dan eksplosif dan dirangkai pada satu garis lurus. Ciri-cirinya yaitu melompat, melayang di udara. Contohnya yaitu kip, *handspring* atau salto.
3. *Akrobatik* adalah keterampilan gerak yang mengutamakan fleksibilitas gerak dan *balancing* (keseimbangan) dengan gerakan sedikit lambat. Contohnya adalah *chestroll*, *walkover* dan lain-lain.

Apabila suatu kegiatan fisik mengandung salah satu atau gabungan dari ketiga unsur di atas, maka kegiatan fisik tersebut bisa dikelompokkan sebagai aktivitas senam, hal tersebut juga di jelaskan oleh Dini Rosdiani dkk (2017:44) keterampilan senam lantai umumnya ditandai dengan gerakan yang cepat dan eksplosif yang gerakannya dirangkai pada satu garis lurus atau tumbling dan akrobatik, tumbling adalah gerakan yang cepat dan eksplosif, gerakannya dirangkai, sedangkan akrobat dikarakteristikkan gerakannya yang banyak melakukan keterampilan gerak yang rumit dan unik serta membutuhkan unsur keseimbangan. Menurut Ary Budhi Prasetya (2016:115) senam lantai merupakan

cabang olahraga yang membutuhkan kelentukan dan koordinasi yang baik antara anggota tubuh.

Berdasarkan uraian dan pendapat ahli di atas maka dapat di simpulkan senam lantai adalah cabang olahraga yang membutuhkan kelentukan dan koordinasi yang baik antara anggota tubuh, dan senam lantai merupakan salah satu jenis senam artistik yang memadukan berbagai bentuk keterampilan tubuh yang lebih mengutamakan keindahan gerak, kekuatan, kelentukan, keseimbangan dan power yang dilakukan di atas lantai atau matras, dan memerlukan keeluasaan gerakuntuk meningkatkan daya tahan tubuh.

2.1.8 Manfaat Senam Lantai

2.1.8.1 Manfaat fisik

Menurut Agus Mahendra (2000:14) Senam adalah kegiatan utama yang paling bermanfaat dalam mengembangkan komponen fisik dan kemampuan gerak. Sedangkan menurut Muhajir (2006:71) dalam jurnal Aditya Purnama (2016:3) senam adalah kegiatan paling bermanfaat untuk mengembangkan komponen fisik dan komponen gerak. Sedangkan menurut Maja Bucar Pajek dkk (2010:15) senam lantai mempunyai berbagai macam gerak, keseimbangan, kontrol tubuh yang bermanfaat sangat penting bagi anak-anak yang sedang berkembang. Menurut Muhajir (2004:133) bentuk-bentuk latihan dalam senam lantai meliputi guling depan (*forward roll*), guling belakang (*back roll*), kayang, *splits*, guling lenting (*roll kip*), berdiri dengan kepala (*headstand*), meroda (*rad slag* atau *cart wheel*) dal lain sebagainya. Jadi senam lantai mempunyai manfaat fisik yang sangat penting baik secara komponen fisik maupun komponek gerak, dan gerakan-gerakan senam lantai bermanfaat bagi anak yang sedang berkembang.

2.1.8.2 Manfaat mental dan sosial

Menurut Agus Mahendra (2000:15) Ketika anak mengikuti aktivitas senam, maka anak harus mampu menggunakan kemampuan berfikir secara kreatif melalui pemecahan masalah gerak, maka anak akan berkembang kemampuan mentalnya, secara sosial anak mampu mengontrol tubuhnya dengan keyakinan dan tingkat keberhasilan yang tinggi sehingga anak bisa membentuk konsep yang positif.

2.1.9 Ruang Lingkup Senam

Menurut Agus Mahendra (2000:16) Senam lantai dalam pendidikan jasmani di sekolah sangat berbeda dengan aktivitas senam lantai yang diperlombakan. di pendidikan jasmani, senam lantai diartikan sebagai aktivitas menggunakan kegiatan fisik yang didalamnya anak mampu mendemonstrasikan, melawan gaya, kemampuan untuk menguasai tubuhnya secara meyakinkan dalam situasi yang berbeda-beda. Olahraga senam lantai merupakan olahraga yang sulit dan tidak mudah dikuasai dengan cepat, seperti yang di jelaskan Dagnachew Nigerukebede (2016:51) Senam adalah salah satu jenis kegiatan fisik, dan bukan olahraga yang mudah dan tidak bisa dikuasai dengan cepat, dibutuhkan proses yang tinggi untuk mengembangkan keterampilan, kekuatan, dan potensi dalam dirinya, disini seorang guru PJOK harus bisa membedakan ruang lingkup senam lantai untuk pembelajaran di sekolah dan senam lantai untuk sebuah perlombaan.

Guru harus melihat senam dengan cara pandang yang sesuai dengan pengertian senam lantai dalam proses pembelajaran. Dengan demikian kegiatan senam tidak berisi keterampilan-keterampilan akrobatik saja, melainkan menjangkau pula kegiatan-kegiatan latihan yang menggunakan permainan,

lomba dan pengembangan fisik khusus memperbaiki postur tubuh. Kegiatan-kegiatan non senam tersebut merupakan pelengkap dan memerankan peran yang sangat penting dalam menjadikan senam yang menyenangkan yang bisa dilakukan semua orang.

Menurut Agus Mahendra (2000:16) ruang lingkup senam meliputi berbagai kegiatan yang tidak lepas dari ciri-ciri berikut:

- a. Apik, rapih, pasti, dan anggun.
- b. Gerakannya ritmis dan harmonis.
- c. Banyak menggunakan kemampuan fisik dan kemampuan motorik.
- d. Menggunakan gerakan-gerakan yang melatih kelentukan.
- e. Menggunakan kegiatan yang menantang anak berjuang melawan dirinya sendiri.
- f. Menggunakan kegiatan-kegiatan yang ekspresif.

2.1.10 Bentuk Latihan dalam Pembelajaran Senam Lantai

Menurut Muhajir (2004:133) bentuk-bentuk latihan dalam senam lantai meliputi guling depan (*forward roll*), guling belakang (*back roll*), kayang, *splits*, guling lenting (*roll kip*), berdiri dengan kepala (*head stand*), meroda (*rad slag* atau *cart wheel*) dan lain sebagainya. Keterampilan tersebut terbagi dalam unsur gerakan yang bersifat statis (ditempat) dan dinamis (berpindah tempat), keterampilan yang bersifat statis (ditempat) meliputi kayang, sikap lilin, *splits*, dan lain sebagainya, sedangkan keterampilan yang bersifat dinamis (berpindah tempat) meliputi guling depan, guling belakang, meroda, dan lain sebagainya.

2.1.11 Karakteristik Gerak Dasar Senam

2.1.11.1 Keterampilan Lokomotor

Menurut Agus Mahendra (2000:20) gerak lokomotor adalah gerak berpindah tempat. Seperti jalan, lari, lompat, berderap, jingkat, leaping, skipping dan sliding. Gerakan-gerakan tersebut sering digunakan dalam senam lantai, bahkan dapat ditambah gerakan berpindah, seperti berguling, merangkak, berjalan dengan tangan, *tumbling*, kip, *handspring* dan *flic-flac*. Gerakan lokomotor ini sangat diperlukan dalam senam lantai karena untuk menambah momentum horizontal. Untuk memperoleh daya yang kuat maka peserta didik harus mengkontraksikan otot-ototnya untuk mengerahkan daya internal dan kemudian digabungkan dengan daya eksternal yang bisa dijadikan dari alat yang dipakai. Menurut Ikee Proklamasi Agustini (2016:231) gerak lokomotor merupakan jenis gerakan yang ditandai dengan pergerakan seluruh tubuh dalam proses perpindahan tempat atau titik berat badan dari satu bidang tumpu ke bidang tumpu lainnya. Menurut Sanja Salaj dkk (2019:113) keterampilan lokomotor adalah ketrampilan yang membutuhkan gerakan perpindahan tubuh seperti berjalan berlari atau melompat.

Berdasarkan pengertian di atas melatih keterampilan lokomotor gerak berpindah tempat, dalam pelajaran senam akan sangat berguna dalam menanamkan dasar pembentukan keterampilan senam. Perlu diperhatikan khususnya dari guru untuk mengetahui macam-macam gerak lokomotor supaya dapat diajarkan terutama yang berkaitan dengan senam lantai.

2.1.11.2 Keterampilan Gerak Nonlokomotor

Menurut Agus Mahendra (2000:21) Keterampilan lokomotor adalah gerak yang tidak dapat berpindah tempat, terutama untuk pengembangan kelentukan

tubuh dan mengandalkan ruas-ruas persendian tubuh untuk membentuk posisi yang berbeda dengan tetap tinggal di satu titik. Menurut James R Rudd (2015:2) Keterampilan non lokomotor sebagai kemampuan untuk melatih keseimbangan seseorang, serta kemampuan untuk menyesuaikan dengan cepat dan akurat terhadap perubahan gerakan. Contohnya adalah gerakan guling, sikap lilin, meliuk, membengkok dan lain sebagainya. Untuk mengambil manfaat yang optimal dari gerak-gerak nonlokomotor ini, pelajaran senam lantai perlu dimanfaatkan untuk melatih kelentukan dan keseimbangan, dengan dilakukan secara perorangan maupun secara berpasangan.

Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan keterampilan nonlokomotor merupakan gerakan yang tidak dapat berpindah tempat, tetapi keterampilan nonlokomotor dapat digunakan untuk melatih keseimbangan. Khususnya dalam pembelajaran senam lantai keterampilan ini sangat penting untuk di berikan kepada siswa, contoh latihan yang dapat melatih keterampilan lokomotor adalah sikap kapal terbang, *handstand*, *headstand*, sikap lilin, dan lain sebagainya.

2.1.11.3 Keterampilan Manipulatif

Keterampilan manipulatif menurut Agus Mahendra (2000:22) diartikan sebagai kemampuan untuk memanipulasi objek dengan anggota tubuh. Dalam senam lantai keterampilan gerak manipulatif jarang ditemui, tetapi dalam senam ritmik merupakan sebagai ciri utamanya, contohnya tali, bola, pita, gada, dan simpai. Menurut Suyantini (2013:3) dalam jurnal Putra (2019:439) gerak manipulatif merupakan gerakan yang memerlukan koordinasi dengan ruang dan benda yang ada di sekitarnya atau aktivitas yang dilakukan tubuh dengan bantuan alat.

Pembelajaran senam lantai di sekolah hendaknya guru mengajarkan pula keterampilan manipulatif, cukuplah dengan menggunakan alat-alat yang dimodifikasi, yang terpenting dalam dengan menggunakan alat sederhana itu bisa menyajikan kegiatan-kegiatan latihan yang bervariasi. Sehingga guru tidak akan kehabisan gagasan dan bagi siswa mempunyai banyak kesempatan untuk bereksplorasi dan berkreasi.

2.1.12 Hakikat Faktor Penghambat

Hambatan memiliki arti yang sangat penting dalam setiap melaksanakan suatu tugas atau pekerjaan. Suatu tugas atau pekerjaan tidak akan terlaksana apabila ada suatu hambatan yang mengganggu pekerjaan tersebut. Hambatan merupakan keadaan yang dapat menyebabkan pelaksanaan terganggu dan tidak terlaksana dengan baik, hal ini penerapannya dalam materi pembelajaran senam lantai.

Faktor penghambat dapat dibagi menjadi dua macam yaitu faktor internal dan faktor eksternal. Menurut Slameto (2010:72), faktor yang mempengaruhi belajar ada dua macam yaitu faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal adalah faktor yang ada dalam diri individu yang sedang belajar, sedangkan faktor eksternal adalah faktor yang ada diluar individu.

2.1.12.1 Faktor Internal

Dalam membicarakan faktor internal ini, akan dibahas menjadi tiga faktor, yaitu: faktor jasmani, faktor kelelahan dan faktor psikologis.

1. Faktor Jasmani

1) Kesehatan

Menurut Pane (2015:1) Kesehatan tidak terpisahkan dalam kehidupan manusia, karena kesehatan merupakan keadaan yang paling penting dalam

menjalankan berbagai aktivitas. Tanpa kesehatan manusia akan mengalami hambatan dan mengalami penurunan kondisi fisik. Kesehatan adalah keadaan seimbang yang dinamis, dipengaruhi faktor genetik, lingkungan dan pola hidup sehari-hari seperti makan, minum, seks, kerja, istirahat, hingga pengelolaan kehidupanemosional. Pengertian tersebut sejalan menurut pendapat Hidayat (2016:214) tingkat kesehatan jasmani memiliki peranan penting dalam kegiatan sehari-hari siswa, kesehatan jasmani yang baik sangat diperlukan siswa dalam mengikuti proses pembelajaran di sekolah dengan tujuan untuk mendapatkan prestasi yang lebih baik.

Berdasarkan uraian di atas kesehatan seseorang berpengaruh terhadap belajarnya, proses kegiatan belajar seorang akan terganggu jika kondisi kesehatan seseorang terganggu, dengan kondisi tersebut, maka seseorang akan cepat lelah, kurang bersemangat, lemah ataupun ada gangguan atau kelainan pada alat fungsi indra sehingga proses pembelajaran akan terganggu. Agar bisa melakukan kegiatan pembelajaran maka siswa perlu meningkatkan kesehatan badanya supaya kegiatan pembelajaran tidak terganggu.

2. Faktor Kelelahan

Menurut Slameto (2008:59) kelelahan pada seseorang walaupun sulit untuk dipisahkan tetapi dapat dibedakan menjadi dua macam, yaitu kelelahan jasmani dan kelelahan rohani (bersifat psikis), kelelahan jasmani terlihat dengan lemah lunglainya tubuh maka timbul rasa ingin membaringkan tubuh, dan kelelahan jasmani terjadi karena terjadi kekacauan substansi dalam sisa pembakaran didalam tubuh, sehingga sirkulasi darah tidak lancar pada bagian-bagian tertentu. Kelelahan rohani dapat dilihat adanya kelesuan dan kebosanan, sehingga minat dan dorongan untuk melakukan sesuatu menjadi hilang.

Kelelahan rohani dapat terjadi terus menerus memikirkan masalah tanpa melakukan istirahat dan melakukan sesuatu karena terpaksa dan tidak sesuai dengan bakat, minat dan perhatiannya.

Menurut Dewi Gurusinga dkk (2015:84) kelelahan berasal dari kata lelah yang menunjukkan suatu keadaan yang berbeda baik secara fisik dan mental. Kelelahan dapat mengakibatkan lambat dan sulit berfikir, penurunan kemauan atau dorongan untuk melakukan kegiatan dan berkurangnya efisiensi kegiatan fisik dan mental. Dari pengertian di atas, dapat disimpulkan kelelahan merupakan suatu keadaan atau kondisi tubuh yang mengalami penurunan baik secara jasmani maupun secara rohani sehingga tubuh akan sulit untuk melakukan berbagai macam aktivitas belajar siswa.

3. Faktor Psikologis

1) Intelegensi

Menurut J.P Chaplin dalam Slameto (2018:55) inteligensi adalah kecakapan yang terdiri dari tiga jenis yaitu kecakapan menghadapi dan menyesuaikan ke dalam situasi yang baru dengan cepat dan efektif, mengetahui atau menggunakan konsep-konsep yang abstrak secara efektif, dan mengetahui relasi dan mempelajarinya dengan cepat. Siswa yang mempunyai tingkat intelegensi yang tinggi akan mudah berhasil dalam proses pembelajaran dari pada siswa yang memiliki tingkat intelegensi yang rendah. Perlu diperhatikan, siswa yang mempunyai tingkat intelegensi yang tinggi belum tentu berhasil sepenuhnya dalam kegiatan belajarnya, karena belajar adalah suatu proses yang kompleks dengan banyak faktor yang mempengaruhinya, karena intelegensi adalah salah satu faktor diantara faktor yang lain. Jika faktor lain bersifat

menghambat atau berpengaruh negatif terhadap belajar siswa akhirnya siswa gagal dalam belajarnya.

Intelegensi menurut Zetra Hainun dan Wulan Sucita (2015:3) merupakan salah satu faktor internal yang mempengaruhi prestasi akademik seseorang, dalam bidang akademik tingkat kecerdasan atau intelegensi (IQ) seorang individu tidak dapat diragukan lagi sangat menentukan tingkat keberhasilan belajar individu tersebut, semakin tinggi kemampuan intelegensi individu tersebut maka semakin besar peluangnya untuk meraih sukses dibidang akademis, sebaliknya, semakin rendah kemampuan intelegensi seorang individu maka semakin kecil peluang untuk meraih sukses dibidang akademis. Seseorang yang mempunyai tingkat intelegensi yang lebih tinggi, akan memiliki prestasi akademik yang lebih baik, lebih mampu mengikuti materi yang diajarkan dan cenderung mendapatkan keberhasilan kerja yang lebih besar.

Menurut Mutiara Fajar (2017:63) Kecerdasan atau intelegensi merupakan suatu kemampuan untuk memperoleh suatu kecakapan dalam hal kecepatan dan ketepatan berfikir dalam berbuat dan bertindak untuk memecahkan suatu permasalahan. Orang yang memiliki tingkat intelegensi yang lebih tinggi akan dapat menangkap materi dengan mudah, mengambil keputusan dengan cepat dan efisien dalam bertindak.

Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan bahwa intelegensi atau kecerdasan adalah salah satu faktor yang sangat penting dalam menentukan keberhasilan siswa dalam belajar, tetapi tingkat intelegensi atau kecerdasan seorang siswa perlu didukung dengan faktor-faktor yang lain, apabila intelegensi seorang siswa tidak didukung oleh faktor yang lain maka siswa akan kurang berhasil dalam belajarnya.

2) Perhatian

Perhatian menurut Gazali dalam Slameto (2018:56) adalah keaktifan jiwa yang dipertinggi, dan tertuju kepada suatu obyek (benda/hal) atau sekumpulan objek, untuk dapat menjamin hasil belajar dengan baik, maka siswa harus mempunyai perhatian terhadap yang sedang dipelajarinya, jika siswa tidak memperhatikan pelajaran maka akan timbul rasa bosan, sehingga siswa menjadi tidak suka belajar, hal yang sama juga di kemukakan menurut Sumadi Suryabrata (2004:14) dalam jurnal Tirsia Deby Amu dkk (2019:90) perhatian dibagi menjadi dua, yang pertama, perhatian merupakan tenaga psikis tertuju kepada suatu objek. Kedua, perhatian merupakan banyak sedikitnya kesadaran yang menyertai sesuatu aktivitas yang dilakukan.

Perhatian dalam kegiatan pembelajaran pendidikan jasmani khususnya materi senam lantai, guru harus bisa mengoptimalkan pembelajaran dan memberikan atau meningkatkan perhatian atau motivasi khusus terhadap siswa, supaya para siswa bisa mengikuti kegiatan pembelajaran senam lantai dengan rasa percaya diri sehingga kegiatan pembelajaran berjalan dengan baik. Sebaliknya, jika guru kurang memberikan perhatian atau motivasi kepada siswa maka pembelajaran tidak akan berjalan dengan baik.

3) Kesiapan

Menurut Jamies Draver dalam Slameto (2008:59) Kesiapan adalah kesediaan untuk memberi respon atau bereaksi, kesediaan itu timbul dari dalam diri seseorang dan juga berhubungan dengan kematangan, karena kematangan berarti kesiapan untuk melaksanakan kecakapan, kesiapan itu perlu diperhatikan dalam proses belajar, karena jika siswa belajar dan sudah ada kesiapan, maka hasil belajarnya akan lebih baik.

Menurut Vovi Sinta B (2017) menyatakan Kondisi fisik yang sehat, mental (emosional) yang baik, kebutuhan belajar yang mendukung maka proses belajar serta tujuan pembelajaran dapat berjalan dengan baik dimana kesiapan (*readiness*) mempengaruhi hasil belajar peserta didik. jika hasil belajar peserta didik tidak tercapai dengan baik, maka tujuan pembelajaran juga tidak dapat tercapai dengan baik pula. Menurut Cronbach (2006:191) dalam Vovi Sinta B (2017:13)“Kesiapan belajar adalah segenap sifat atau kekuatan yang membuat seseorang dapat bereaksi dengan cara tertentu”. Kesiapan juga dapat menentukan keberhasilan siswa dalam belajar. Sebagaimana yang dikemukakan oleh Soejanto (1991:5) dalam jurnal Desi Mulyani (2013:1) kesiapan diri siswa sangat penting untuk meraih keberhasilan dalam kegiatan belajar.

Berdasarkan pengertian para ahli mengenai kesiapan dalam belajar, dapat disimpulkan bahwa kesiapan belajar merupakan suatu keadaan dengan segenap kekuatan yang menjadikan seseorang siap untuk memberikan jawaban pada suatu situasi dengan cara tertentu, serta kesiapan merupakan suatu yang sangat penting dalam keberhasilan proses pembelajaran. Dalam proses pembelajaran pendidikan jasmani khususnya materi senam lantai, seorang guru diharuskan mempersiapkan segala sesuatu yang menunjang proses pembelajaran dengan baik, guru harus mempersiapkan supaya para siswa saat mengikuti pembelajaran bisa berjalan dengan baik dengan adanya kesiapan dari siswa dan guru tersebut.

2.1.12.2 Faktor Eksternal

Faktor eksternal yang berpengaruh terhadap belajar, khususnya faktor sekolah dan faktor masyarakat.

1. Faktor Sekolah

1) Relasi Guru dengan Siswa

Menurut Eti Nur Inah (2015:157) dalam proses pembelajaran guru harus mengajak siswanya untuk dapat memahami tentang keadaan dirinya serta dapat bersikap terbuka kepada guru jika ada hal-hal yang harus di selesaikan, tentunya guru mengharapkan komunikasi pembelajaran berlangsung efektif, artinya terjadi interaksi dalam proses pembelajaran. Sedangkan menurut Slameto (2018:66). guru yang kurang berinteraksi dengan siswa secara akrab, menyebabkan proses belajar-mengajar itu kurang lancar, siswa merasa jauh dari guru, maka siswa malas berpartisipasi secara aktif dalam belajar, proses belajar mengajar terjadi antara guru dengan siswa, proses tersebut dipengaruhi oleh relasi yang ada dalam proses itu.

Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan relasi guru dengan siswa dalam proses pembelajaran sangat penting, tujuannya supaya siswa lebih terbuka dalam pembelajaran, dan didalam relasi guru dan siswa yang baik, jika siswa menyukai gurunya, maka siswa akan menyukai mata pelajarannya. Hal tersebut juga bisa teradi sebaliknya, jika siswa tidak menyukai gurunya maka siswa juga tidak menyukai mata pelajaran yang diberikan oleh guru tersebut.

2) Metode

Menurut Siti Maesaroh (2013) dalam dunia pendidikan terdapat berbagai macam metode mengajar, dan harus di sesuaikan dengan berbagai hal, seperti situasi dan kondisi kegiatan belajar mengajar yang sedang berlangsung, fasilitas yang tersedia, dan sebagainya, maka harus disesuaikan dengan tujuan pendidikan yang ingin dicapai. Para guru pasti ingin meningkatkan diri dengan tujuan untuk meningkatkan mutu mengajar, serta menyampaikan bahan pelajaran kepada siswa sehingga mudah dipahami. Seperti yang di jelaskan oleh

Samiudin (2016:118) Pentingnya metode untuk mencapai tujuan pembelajaran, dalam mengembangkan kegiatan belajar mengajar, guru pasti berusaha untuk mencapai tujuan pembelajaran semaksimal mungkin, salah satu caranya yaitu menggunakan metode (cara/teknik) mengajar.

Metode pembelajaran erat hubungannya dengan cara belajar siswa, karena metode pelajaran yang dipakai oleh guru pada waktu mengajar dipakai pula oleh siswa untuk menerima bahan yang diajarkan itu. Metode pelajaran yang lengkap dan tepat akan memperlancar penerimaan bahan pelajaran yang diberikan kepada siswa. Jika siswa mudah menerima pelajaran dan menguasainya, maka belajarnya akan menjadi lebih giat dan lebih maju.

3) Jam Pelajaran

Jam pelajaran menurut Slameto (2018:68) ialah waktu terjadinya proses belajar mengajar di sekolah, pagi hari, siang, sore atau malam hari. Waktu sekolah juga mempengaruhi belajar siswa. Oleh karena itu, penentuan waktu belajar di sekolah yang tepat akan memberi pengaruh positif terhadap prestasi belajar siswa. Untuk waktu sendiri bisa menghambat jika proses pembelajaran memerlukan waktu yang lebih sedangkan jam pelajaran yang berlangsung hanya sebentar, hal tersebut akan menghambat penerapan materi yang memerlukan waktu yang cukup lama.

4) Alat dan Fasilitas

Menurut Slameto (2018:67) alat pelajaran erat kaitannya dengan cara belajar siswa, karena alat dan fasilitas yang digunakan guru pada waktu mengajar dipakai pula oleh siswa untuk menerima bahan yang diajarkan oleh guru. Alat pelajaran yang lengkap dan tepat akan memperlancar penerimaan bahan pelajaran yang diberikan kepada siswa, jika siswa mudah menerima

pelajaran dan menguasainya, maka pembelajaran akan berjalan dengan baik. Mengusahakan alat pelajaran yang baik dan lengkap adalah hal yang sangat perlu agar guru dapat mengajar dengan baik sehingga siswa dapat menerima pelajaran dengan baik serta dapat belajar dengan baik pula. Khususnya dalam pembelajaran pendidikan jasmani Menurut Sukiyandari & Kardiyono (2016:2) Sekolah seharusnya menyediakan sarana dan prasarana yang seluas-luasnya agar pelaksanaan pendidikan jasmani dapat berjalan sesuai dengan kurikulum yang ada. Kurangnya sarana prasarana yang ada di sekolah maka seorang guru pendidikan jasmani dituntut harus lebih aktif dalam penyampaian materi dengan sarana yang kurang memenuhi. Menurut Relisa (2016) dalam jurnal Asep Satria Dwi Hanggara dkk (2019:27) Kelengkapan fasilitas dalam pengembangan pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan sangat bermanfaat bagi guru dan siswa. Apabila kelengkapan fasilitas dalam pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan menunjang proses pembelajaran, maka pembelajaran bisa berjalan dengan lancar.

Menurut Agus S. S (2004:4-5) dalam jurnal Sukiyandari & Kardiyono (2016:3) mengemukakan sarana prasarana pendidikan jasmani bertujuan untuk:

- a. Memotivasi siswa dalam pembelajaran, dengan adanya sarana prasarana dalam pendidikan jasmani dapat lebih memotivasi siswa dalam bersikap, berpikir dalam melakukan aktifitas jasmani.
- b. Memudahkan gerakan, dengan adanya sarana dan prasarana pendidikan jasmani yang memadai, maka akan memperlancar siswa dalam melakukan aktivitas pendidikan jasmani.
- c. Menjadi tolak ukur keberhasilan, dengan adanya sarana prasarana akan mudah untuk mengukur tingkat keberhasilan siswa.

- d. Menarik perhatian siswa, dengan adanya sarana prasarana pendidikan jasmani maka akan menarik perhatian siswa untuk melakukan aktivitas olahraga dengan menggunakan alat.

Menurut Agus S. S (2004:4-5) dalam jurnal Sukiyandari & Kardiyono (2016:4) mengemukakan bahwa syarat dan sarana dan prasarana pendidikan jasmani adalah: Aman, unsur aman merupakan unsur yang paling pokok dalam pembelajaran pendidikan jasmani karena keamanan dalam pembelajaran pendidikan merupakan prioritas utama sebelum unsur yang lain.

- a. Mudah dan murah, dalam artian sarana prasarana tersebut mudah didapat, mudah disiapkan dan mudah diadakan, dan jika membeli tidaklah mahal harganya, namun juga tidak mudah rusak.
- b. Menarik, siswa senang dalam menggunakannya.
- c. Memacu untuk bergerak, dengan adanya sarana prasarana maka siswa akan lebih terpacu untuk bergerak.
- d. Sesuai dengan kebutuhan, dalam menyediakan sarana dan prasarana hendaknya disesuaikan dengan kebutuhan siswa atau penggunanya.
- e. Sesuai dengan tujuan. Maksudnya jika sarana dan prasarana tersebut akan digunakan untuk mengukur kekuatan, maka harus sesuai dengan tujuan kekuatan.
- f. Tidak mudah rusak, jangan sampai sarana dan prasarana pendidikan hanya dapat digunakan dalam satu atau dua kali pakai saja.

Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan bahwa kelengkapan dan kondisi sarana dan prasarana dalam pembelajaran senam lantai sarana harus benar-benar diperhatikan, terutama matras, matras yang digunakan harus dalam kondisi baik dan nyaman dalam artian tidak rusak, sehingga tidak

membahayakan siswa saat melakukan gerakan-gerakan dalam pembelajaran senam lantai, sehingga siswa bisa dengan nyaman melakukan gerakan-gerakan dalam pembelajaran senam lantai tanpa mengalami rasa takut yang berlebihan.

2. Masyarakat

Menurut Slameto (2018:71) Kehidupan masyarakat di sekitar siswa juga berpengaruh terhadap belajar siswa. Masyarakat yang terdiri dari orang-orang yang tidak terpelajar, penjudi, suka mencuri, dan mempunyai kebiasaan yang tidak baik, akan berpengaruh jelek kepada anak (siswa) yang berada disitu, siswa akan tertarik untuk ikut berbuat seperti yang dilakukan orang-orang disekitarnya. Akibatnya belajarnya terganggu, bahkan siswa akan kehilangan semangat belajarnya karena perhatiannya yang terpusat pada pelajaran berpindah keperbuatan-perbuatan yang dilakukan orang-orang disekitarnya. Selain keadaan masyarakat di lingkungan siswa, juga ada keadaan dilingkungan sekitar sekolah, apabila keadaan masyarakat dilingkungan sekolah tidak mendukung maka pembelajaran juga akan terganggu, karena lingkungan disekitar sekolah juga sangat menentukan prestasi dari siswa itu sendiri. Heru Juabidin Sada (2017:118) Masyarakat berperan penting pada perkembangan pendidikan anak, maka masyarakat ikut serta berpartisipasi dalam kegiatan pendidikan baik secara langsung maupun secara tidak langsung

Keadaan atau kebiasaan masyarakat di lingkungan siswa dan di lingkungan sekolah yang mendukung atau berpengaruh baik terhadap proses pembelajaran pendidikan jasmani, maka akan kegiatan pembelajaran berjalan dengan baik pula. Begitu juga sebaliknya, jika keadaan atau kebiasaan masyarakat di lingkungan siswa dan di lingkungan sekolah tidak mendukung

maka akan menjadi hambatan didalam proses pembelajaran, khususnya dalam pembelajaran pendidikan jasmani.

2.1.13 Karakteristik pelajar putri SMP kelas VIII

Khususnya pelajar putri SMP kelas VIII berada dalam fase perkembangan adolensi, yang berarti tumbuh menjadi dewasa. Pada fase ini antara perempuan dan laki-laki dimulai dan diakhiri pada umur yang berbeda. Pada perempuan dimulai pada umur 10 tahun dan di akhiri pada umur 18 tahun. Sedangkan pada laki-laki dimulai pada umur 12 dan diakhiri pada umur 20 tahun. Berarti perempuan mengalami fase adolensi dua tahun lebih awal dibandingkan laki-laki. Sugiyanto (2008:1.9-1.10).

Menurut Rosleny Marliani (2016:171) fase remaja adalah fase perkembangan, yang merupakan transisi dari masa anak-anak sampai masa dewasa awal, yang dimulai pada usia 10 sampai 12 tahun dan berakhir pada 18 sampai 22 tahun. Remaja mengalami perubahan fisik yang sangat cepat, perubahan perbandingan ukuran bagian badan, dan berkembangnya karakteristik seksual, seperti, membesarnya payudara, tumbuhnya rambut pada bagian tertentu, dan perubahan suara. Pada fase ini, remaja melakukan upaya-upaya untuk mandiri, pencarian identitas diri, pemikirannya lebih logis, abstrak, dan idealis.

Menurut William Kay sebagaimana dikutip Yudrik Jahja dalam jurnal Khamim Zarkasih Putro (2017:29) mengemukakan tugas-tugas perkembangan remaja sebagai berikut:

- a. Menerima fisiknya sendiri berikut keragaman kualitasnya.
- b. Mencapai kemandirian emosional dari orang tua atau figur-figur yang mempunyai otoritas.

- c. Mengembangkan ketrampilan komunikasi interpersonal dan bergaul dengan teman sebaya
- d. Menemukan model manusia yang dijadikan identitas pribadinya.
- e. Menemukan dirinya sendiri dan memiliki kepercayaan terhadap kemampuan sendiri.
- f. Memperkuat kemampuan mengendalikan diri.
- g. Mampu meninggalkan sikap atau perilaku kekanak-kanakan.

Penelitian yang dilakukan oleh Siti Inayah Rohmaniah Tahun 2014 dalam jurnal Rochmania (2015:207) tentang “Gambaran Pengetahuan dan Sikap Remaja Putri dalam Menghadapi Perubahan Fisik saat Pubertas di Pondok Pesantren Al-Baqiyatussholihat” menunjukkan bahwa remaja putri dalam menghadapi perubahan fisik pubertas bersikap negatif yaitu sebanyak 53,3% dari total responden, hal tersebut menjelaskan bahwa sebagian besar remaja putri belum dapat menerima perubahan fisik yang terjadi pada masa pubertas, data yang diperoleh dari penelitian tersebut menjelaskan bahwa rasa takut, malu, cemas, dan mudah marah saat menstruasi dirasakan oleh remaja putri. Sikap dipengaruhi oleh orang yang dianggap penting, pada penelitian orang yang dianggap penting dapat membuat remaja berfikir searah dengan yang dihadapinya sehingga remaja putri menganggap orang tua merupakan salah satu orang yang dianggap penting.

2.1.14 Kurikulum Senam Lantai SMP Kelas VIII

Menurut Zais (1976) dalam Dimiyati dan Mujiono (2009:264) Kurikulum dapat diartikan sebagai program pembelajaran, kurikulum sebagai isi pelajaran, kurikulum sebagai pengalaman belajar yang direncanakan, kurikulum sebagai

pengalaman dibawah tanggung jawab sekolah, dan kurikulum sebagai suatu rencana tertulis untuk dilaksanakan.

Pemerintah berusaha menyempurnakan sistem pendidikan nasional untuk mengimbangi perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi, dimana pendidikan diharapkan dapat menghasilkan tenaga yang terdidik, terlatih dan kreatif sesuai dengan tujuan pendidikan. Suatu kegiatan belajar akan lebih baik jika ditunjang oleh kemampuan guru dalam menciptakan interaksi yang dinamis, guru dalam proses pembelajaran harus mampu merencanakan, menetapkan tujuan, mempersiapkan materi, memilih metode, dan menyiapkan alat bantu yang tepat supaya pembelajaran berjalan efektif, serta tercapainya tujuan pembelajaran, Riski Amanuloh (2015:1815).

Permendikbud No 58 Tahun 2014 tentang kurikulum 2013 Sekolah Menengah Pertama/Madrasah Tsanawiyah dalam jurnal Wahyu Hani Kartika Sari (2016) "Kurikulum 2013 bertujuan untuk mempersiapkan manusia indonesia agar memiliki kemampuan hidup sebagai pribadi dan warga negara yang beriman, produktif, kreatif, inovatif dan afektif serta mampu berkontribusi pada kehidupan bermasyarakat, berbangsa, bernegara dan peradaban dunia". Struktur kurikulum 2013 terdiri dari: 1) Kompetensi Inti (KI), 2) mata pelajaran, 3) beban pelajaran, 4) muatan pelajaran, 5) Kompetensi Dasar (KD).

Tabel 2.1 Silabus senam lantai SMP Kelas VIII

Kompetensi Dasar	Indikator
3.6 Memahami kombinasi keterampilan berbentuk rangkaian gerak sederhana dalam aktivitas spesifik senam lantai	3.6.1 Mampu Menjelaskan gerakan kombinasi guling belakang dan sikap lilin dalam senam lantai. 3.6.2 Mampu menjelaskan gerakan kombinasi Handstand dan guling depan dalam senam lantai. 3.6.3 mampu menjelaskan gerakan kombinasi guling belakang dan kayang dalam senam lantai.
4.6 Mempraktikkan kombinasi keterampilan berbentuk rangkaian gerak sederhana dalam aktivitas spesifik senam lantai	4.6.1 Mampu mempraktikan gerakan kombinasi guling belakang dan sikap lilin dalam senam lantai. 4.6.2 Mampu mempraktikan gerakan kombinasi handstand dan guling depan dalam senam lantai. 4.6.3 Mampu mempraktikan gerakan kombinasi guling belakang dan kayang dalam senam lantai

Sumber: Permendikbud Tahun 2016 No. 24

2.1.15 Penelitian yang Relevan

Penelitian yang relevan adalah penelitian yang sama atau hampir sama dengan penelitian ini, berikut adalah penelitian yang relevan dengan penelitian ini beserta hasilnya:

1. Faktor-faktor penghambat siswa kelas XI dalam belajar beladiri di SMA Negeri 1 Selomerto Wonosobo Tahun Ajaran 2015/2016. Oleh Indra Afriliyoto

(2016). Penelitian ini adalah jenis penelitian deskriptif kuantitatif dengan metode survei. Sempel yang digunakan dalam penelitian ini adalah siswa kelas XI di SMA Negeri Selomerto Wonosobo tahun ajaran 2015/2016 yang berjumlah 48 siswa. Teknik analisis data yang digunakan analisis statistik dengan presentase. Hasil penelitian menunjukkan bahwa Faktor-faktor penghambat siswa kelas XI dalam belajar beladiri di SMA Negeri 1 Selomerto Wonosobo Tahun Ajaran 2015/2016, dalam kategori sangat tinggi sebesar 4,16%, tinggi 35,41%, sedang 27,08%, rendah 22,91%, dan sangat rendah 10,41%. Faktor penghambat paling dominan berasal dari faktor eksternal yaitu sebesar 50,68% pada indikator sekolah sebesar 17,08%, sedangkan pada sub indikator, relasi guru dengan siswa memiliki pengaruh yang paling dominan dalam menghambat yaitu sebesar 5,30%.

2. Faktor-faktor penghambat dalam pembelajaran senam lantai guling depan pada siswa kelas IV, V, dan VI di SD Negeri 4 Sokanandi Kecamatan Banjarnegara Kabupaten Banjarnegara. Oleh Herman Nurdianto (2013). Penelitian ini adalah jenis penelitian deskriptif kuantitatif dengan metode survei dengan teknik pengambilan data menggunakan angket. Sempel yang digunakan dalam penelitian ini adalah siswa kelas IV, V, dan VI di SD Negeri 4 Sokanandi banjarnegara yang berjumlah 64 responden. Teknik analisis data yang digunakan statistik deskriptif dalam bentuk presentase. Hasil penelitian keseluruhan diperoleh 3 siswa (5%) dalam kategori sangat tinggi, 13 siswa (20%) dalam kategori sangat tinggi, 38 siswa (59%) dalam kategori sedang, 10 siswa (16%) dalam kategori rendah dan 0 siswa (0%) dalam kategori sangat rendah. Frekuensi terbanyak pada kategori sedang sebesar 59%, sehingga dapat disimpulkan bahwa faktor penghambat siswa kelas IV, V, dan

VI di SD Negeri 4 Sokaandi banjarnegara dalam mengikuti pembelajaran senam lantai guling depan secara keseluruhan mempunyai kategori sedang.

2.2 Kerangka Konseptual

Berdasarkan kondisi di dalam sekolah yang telah peneliti observasi awal, peneliti menemukan permasalahan pada pelajar putri di SMP Negeri kelas VIII dalam proses pembelajaran senam lantai. Permasalahannya adalah pelajar putri takut melakukan gerakan-gerakan dalam senam lantai, takut mengalami cedera, malu dan kurang percaya diri, padahal pembelajaran senam lantai merupakan materi pembelajaran yang wajib diberikan kepada semua siswa di semua jenjang. Seperti yang dijelaskan Dagnachew Nigirukebede (2016:51) Senam adalah salah satu jenis kegiatan fisik, dan bukan olahraga yang mudah dilakukan dan tidak bisa dikuasai dengan cepat, dibutuhkan proses yang tinggi untuk mengembangkan keterampilan, kekuatan, dan potensi dalam dirinya.

Proses pembelajaran senam lantai di SMP Negeri kelas VIII belum diketahui secara pasti apa yang menyebabkan peserta didik putri takut melakukan gerakan-gerakan dalam senam lantai, takut mengalami cedera, malu dan kurang percaya diri. Disini peran guru sangat dibutuhkan untuk mendorong peserta didik putri untuk mau melakukan gerakan-gerakan dalam senam lantai, dan guru juga harus mampu mengidentifikasi apasaja yang menjadi faktor-faktor penghambat proses pembelajaran senam lantai pada pelajar putri kelas VIII, supaya nantinya dalam proses pembelajaran senam lantai pelajar putri dapat mengikuti proses pembelajaran dengan baik sehingga prestasi belajar siswa dalam pembelajaran senam lantai dapat meningkat.

BAB III

METODE PENELITIAN

3.1 Desain Penelitian

Penelitian ini merupakan jenis penelitian survei dengan metode deskriptif kuantitatif, karena bermaksud untuk meneliti dan mengumpulkan informasi sebanyak-banyaknya dari suatu fenomena tertentu dan berusaha memberi gambaran tentang faktor-faktor penghambat proses pembelajaran senam lantai pada pelajar putri di SMP Negeri kelas VIII se-kabupaten Tegal.

3.2 Variabel Penelitian

Variabel dalam penelitian ini adalah “Faktor-Faktor Penghambat Proses Pembelajaran Senam Lantai Pada Pelajar Putri di SMP Negeri Kelas VIII se-Kabupaten Tegal”. Secara operasional, variabel tersebut dapat didefinisikan sebagai hal, keadaan atau penyebab lain yang menghambat pelajar putri dalam pembelajaran senam lantai di SMP Negeri kelas VIII se-kabupaten Tegal.

Penghambat yang dimaksud dalam penelitian ini terdiri dari dua faktor yaitu faktor dari dalam (internal) dan faktor dari luar (eksternal). Faktor internal yang meliputi faktor jasmani (faktor kesehatan), faktor kelelahan (kelelahan jasmani dan rohani), dan faktor psikologis (intelegensi, kesiapan, dan perhatian) serta faktor eksternal meliputi faktor sekolah (relasi guru dengan siswa, metode, jam pelajaran, alat dan fasilitas) dan faktor masyarakat (bentuk kehidupan masyarakat) yang diukur dengan menggunakan angket.

3.1 Tempat dan Waktu Penelitian

Tabel 3.1 Tempat Penelitian

No.	Nama Sekolah	Alamat Sekolah	Kecamatan	Jumlah Responden
1.	SMP N 1 Bumijawa	Jl. Wredameta no. 379 Bumijawa, 52466	Bumijawa	6
2.	SMP N 1 Bojong	Jl. Raya Barat Tuwel, 52465	Bojong	6
3.	SMP N 2 Jatinegara	Jl. Penyalahan, Penyalahan	Jatinegara	6
4.	SMP N 1 Margasari	Jl. Lapangan Timur Margasari	Margasari	6
5.	SMP N 2 Balapulang	Jl. Raya Banjaranyar, Banjaranyar	Balapulang	6
6.	SMP N 1 Lebaksiu	Jl. Kauman II Lebaksiu Lor, Lebaksiu Lor	Lebaksiu	6
7.	SMP N 2 Slawi	Jl. Dr. Cipto Mangunkusumo No.8 Dukuhsalam, 52418	Slawi	6
8.	SMP N 1 Dukuwaru	Jl. Raya Slawi Jatibarang , Gumayun	Dukuwaru	6
9.	SMP N 1 Pangkah	Jl. Kawedanan, Pangkah, 52471	Pangkah	6
10.	SMP N 1 Kedung Banteng	Jl. Kresno No. 5 Kebandingan, Kedungbanteng, 52472	Kedungbanteng	6
11.	SMP N 1 Tarub	Jl. Projosumarto no. 2, Mindaka	Tarub	6
12.	SMP N 1 Talang	Jl. Projosumarto II no .11, Pesayangan, 52193	Talang	6
13.	SMP N 5 Adiwerna	Jl. Raya Selatan Adiwerna, Tembok Luwung, 521946	Adiwerna	6

14.	SMP N 1 Dukuhturi	Jl. Raya Kepadean , Dukuhturi, 52192	Dukuhturi	6
15.	SMP N 2 Kramat	Jl. Beringain no.4, Babakan	Kramat	6
16.	SMP N 1 Suradadi	Jl. Desa Sidaharja, Sidaharja, Suradadi, 52182	Suradadi	6
17.	SMP N 1 Warureja	Jl. Raya Babadan Rt 03 Rw 04, Karangwuni, Demangharjo, Warureja, 52183	Warureja	7

Pengambilan data dilakukan dengan alokasi waktu 29 April 2019 – 25 Juli 2019, dan pengambilan data dilakukan pada saat jam pelajaran PJOK maupun sebelum atau sesudah jam pelajaran PJOK, hal tersebut tergantung dari kemauan guru mata pelajaran PJOK.

3.4 Populasi dan Sampel

3.4.1 Populasi

Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas obyek atau subyek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya Sugiyono (2015:117). Populasi meliputi seluruh karakteristik atau sifat yang dimiliki oleh subyek atau obyek tertentu. Dari pengertian di atas yang dimaksud dengan populasi dalam penelitian ini adalah 17 SMP Negeri Kelas VIII se-Kabupaten Tegal.

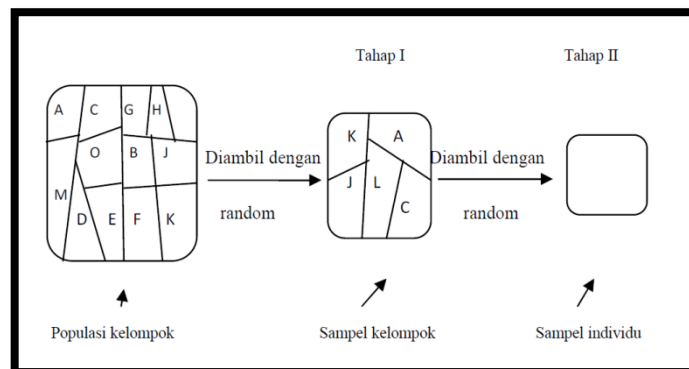
3.4.2 Sampel

Sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut Sugiyono (2015:118). Untuk metode pengambilan sampel yang dipakai pada penelitian ini adalah menggunakan teknik *probability sampling*.

Probability sampling adalah teknik pengambilan sampel yang memberikan peluang yang samabagi setiap anggota populasi untuk dipilih menjadi anggota sampel.

Teknik *probability sampling* terdiri dari beberapa cara pengambilan sampel, peneliti memilih teknik *clustersampling* (area sampling). Teknik sampling daerah digunakan untuk menentukan sampel bila obyek yang akan diteliti atau sumber datasangat luas, misal penduduk dari suatu negara, propinsi atau kabupaten. Untuk menentukan penduduk mana yang akan dijadikan sumber data, maka pengambilan sampelnya berdasarkan daerah populasi yang telah ditetapkan. Dari uraian mengenai *cluster sampling*, dapat disimpulkan bahwa seleksi anggota sampel dilakukan dalam kelompok dan dan bukan seleksi anggota sampel secara individu.

Teknik *cluster sampling* dapat digambarkan sebagai berikut:



Gambar 3.1 Teknik *Cluster Sampling*

Penelitian ini menggunakan SMP Negeri se-Kabupaten Tegal, Kabupaten Tegal, yang terdiri dari 17 SMP Negeri kelas VIII dan setiap SMP Negeri di ambil sampel 5 pelajar putri dan 1 guru PJOK, Sehingga total keseluruhan sampelnya adalah 103 responden.

3.5 Instrumen Penelitian

Penelitian ini instrumen penelitian adalah angket atau (kuisisioner). Menurut Sutrisno (1991:7), ada tiga langkah pokok pembuatan angket sebagai instrumen yaitu:

1. Mendefinisikan Konstrak

Menurut Sutrisno (1991:7), “konstrak adalah membuat batasan mengenai ubahan atau variabel yang akan kita ukur.” Dalam hal ini penulis membuat batasan mengenai variabel yang akan diteliti atau diukur. Berdasarkan kajian teori pada bab 2 dapat disimpulkan bahwa konstrak dalam penelitian ini adalah seberapa besar hambatan yang dialami pelajar putri di SMP Negeri kelas VIII se-Kabupaten Tegal dalam mengikuti pembelajaran senam lantai di sekolah.

2. Menyidik Faktor

Menurut Sutrisno (1991:7), “menyidik faktor adalah tahapan yang bertujuan menandai faktor-faktor yang ditemukan dalam konstrak yang akan diteliti. Faktor yang menyusun konstrak yaitu dari variabel menjadi faktor-faktor atau subvariabel”. Faktor dalam penelitian ini adalah faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal yang meliputi faktor jasmani, faktor kelelahan, dan faktor psikologis serta faktor eksternal meliputi faktor sekolah dan faktor masyarakat.

3. Menyusun Butir-butir Pertanyaan

Langkah terakhir adalah menyusun butir-butir pertanyaan yang berdasar faktor-faktor yang menyusun konstrak. Tiap butir pertanyaan harus spesifik untuk faktor sendiri guna menghindari *overlapping*.

Angket dalam penelitian ini digunakan untuk mengukur faktor-faktor penghambat proses pembelajaran senam lantai pada pelajar putri di SMP Negeri

kelas VIII se-kabupaten Tegal yang menggunakan skala Likert, yang dikembangkan dari teori Sugiyono (2017:136). Penyusunan angket ini didahului dengan menetapkan variabel penelitian yang akan diteliti. Dari variabel tersebut diberikan definisi operasionalnya dan selanjutnya ditentukan indikator yang akan diukur. Dari indikator ini kemudian dijabarkan menjadi butir-butir pernyataan. Cara untuk memudahkan penyusunan angket, maka perlu digunakan matriks pengembangan angket atau kisi-kisi angket. Setelah kisi-kisi angket dibuat, selanjutnya menyusun angket yang akan digunakan dalam penelitian.

Angket atau kuisisioner digunakan untuk mengukur faktor-faktor penghambat proses pembelajaran senam lantai pada pelajar putri. Kuisisioner atau angket menggunakan skala likert yang telah dimodifikasi menjadi empat jawaban dengan bentuk checklist. Berikut perhitungan skor dengan menggunakan skala likert.

Tabel 3.2Skor Butir Soal.

Item pernyataan	Bobot skor			
	Sangat setuju	Setuju	Tidak setuju	Sangat tidak setuju
Positif	4	3	2	1
Negatif	1	2	3	4

Angket yang telah disusun harus dilakukan uji coba terlebih dahulu. Uji validitas dan reliabilitas dilakukan untuk mengetahui pernyataan angket yang memenuhi syarat dan tidak. Jika tidak memenuhi syarat tidak diikutkan ke dalam instrumen. Sugiyono (2017:195) mengemukakan, "Pertanyaan dalam angket

sebaiknya tidak terlalu panjang, sehingga akan membuat jenuh responden dalam mengisi. Disarankan jumlah pertanyaan yang memadai adalah antara 20 s/d 30 pertanyaan.

Tabel 3.3 Kisi-kisi uji coba Instrumen Penelitian untuk Guru dan Siswa

Variabel	Faktor	Indikator	Nomor Soal	Jumlah	
Faktor-Faktor Penghambat Proses Pembelajaran Senam Lantai Pada Pelajar Putri Di SMP Negeri Kelas VIII se-Kabupaten Tegal	A. Internal				
	Jasmani	Kesehatan	1,2,3,4,5	5	
	Kelelahan	Kelelahan	6,7,8,9,10	5	
	Psikologis	Intelegensi	11,12,13,14,15	5	
		Kesiapan	16,17,18,19,20	5	
		Perhatian	21,22,23,24,25	5	
	B. Eksternal				
	Sekolah	Relasi guru dengan siswa		26,27,28,29,30	5
		Metode		31,32,33,34,35	5
		Jam pelajaran		36,37,38,39,40	5
Alat dan fasilitas			41,42,43,44,45	5	
Mayarakat	Bentuk kegiatan masyarakat		46,47,48,49,50	5	

3.6 Uji Coba Instrumen Penelitian

Instrumen yang sudah dibuat tidak dapat langsung digunakan untuk pengambilan data, melainkan harus diuji coba terlebih dahulu. Uji coba instrumen dimaksudkan untuk mengetahui apakah instrumen yang disusun benar-benar instrumen yang baik. Uji coba ini dilakukan di SMP Negeri 2 Bojong dengan responden yang digunakan untuk uji coba instrumen diambil dari salah satu kelas VIII. Sampel uji coba dipilih dengan sistem undian menggunakan jadwal pelajaran PJOK, yang mana terdahulu bisa diambil datanya maka kelas tersebutlah yang terpilih. Dalam hal ini, kelas VIII D yang terpilih dikarenakan kelas tersebutlah yang memungkinkan untuk diambil datanya.

Untuk menguji validitas pernyataan instrumen, diperlukan pendapat ahli. Ahli tersebut dimintai pendapatnya tentang instrumen yang telah disusun. Dalam hal ini, peneliti menggunakan dosen ahli dari Program Studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi Universitas Negeri Semarang yaitu Ranu Baskora Aji P., S.Pd., M.Pd. Kemudian dari hasil uji coba akan dihitung validitas dan realibitas, sehingga akan diketahui apakah instrumen yang digunakan layak atau tidak untuk digunakan. Untuk dapat memutuskan instrumen layak atau tidak untuk digunakan dapat diketahui melalui uji validitas dan reabilitas, karena validitas dan reabilitas merupakan ketentuan pokok untuk menilai suatu alat ukur.

3.6.1 Uji validitas dan reliabilitas Instrumen penelitian

a. Uji validitas

Sugiyono (2017:361) menjelaskan, "Validitas merupakan derajat ketetapan antara data yang terjadi pada objek penelitian dengan data yang dapat dilaporkan oleh peneliti". Data yang valid adalah "data yang tidak berbeda" antara data yang dilaporkan oleh penulis dengan data yang sesungguhnya terjadi pada objek penelitian. Arikunto (2013:211) menyatakan, "Validitas adalah suatu ukuran yang menunjukkan tingkat-tingkat kevalidan atau kesahihan suatu instrumen". Instrumen yang valid atau sahih memiliki validitas yang tinggi, sedangkan instrumen yang kurang valid berarti memiliki validitas yang rendah. Ada dua jenis validitas instrumen penelitian, yaitu validitas logis dan validitas empiris. Untuk menguji validitas angket, dapat digunakan pendapat dari ahli yang dilakukan oleh Ranu Baskora Aji P, S. Pd., M. Pd (dosen pembimbing). Sebelum instrumen digunakan untuk penelitian. Angket faktor-faktor penghambat proses pembelajaran senam lantai diuji cobakan kepada pelajar putrikelas VIII SMP Negeri 2 Bojong. Hasil perhitungan menggunakan bantuan program SPSS 23

dengan menu *analyze – correlate – bivariate*. Ketentuan pengambilan keputusan dengan menggunakan batasan r_{tabel} dengan signifikansi 0.05 dan uji dua sisi. Jika nilai korelasi lebih dari batasan yang ditentukan ($r_{\text{hitung}} \geq r_{\text{tabel}}$) maka instrumen dinyatakan valid. Jika nilai korelasi kurang dari batasan yang ditentukan ($r_{\text{hitung}} < r_{\text{tabel}}$) maka instrumen dinyatakan tidak valid. Menurut Priyatno (2010: 90-1) Batasan r_{tabel} dengan jumlah $n=6$ diperoleh r_{tabel} sebesar 0,707.

Tabel 3.4 Rekapitulasi Hasil Validitas Angket Uji Coba.

Nomor soal	Person Correlation	Validitas	Nomor soal	Person Correlation	Validitas
1.	0,795	Valid	26.	0,452	Tidak valid
2.	0,919	Valid	27.	0,452	Tidak valid
3.	0,014	Tidak valid	28.	0,958	Valid
4.	0,636	Valid	29.	0,512	Tidak valid
5.	0,427	Tidak valid	30.	0,958	Valid
6.	-0,417	Tidak valid	31.	0,308	Tidak valid
7.	0,790	Valid	32.	0,803	Valid
8.	0,958	Valid	33.	0,958	Valid
9.	0,803	Valid	34.	0,404	Tidak valid
10.	0,569	Tidak valid	35.	0,803	Valid
11.	0,919	Valid	36.	0,613	Tidak valid
12.	0,665	Tidak valid	37.	-0,331	Tidak valid
13.	0,241	Tidak valid	38.	-0,126	Tidak valid
14.	0,803	Valid	39.	0,655	Tidak valid
15.	0,613	Tidak valid	40.	0,958	Valid
16.	0,452	Tidak valid	41.	0,919	Valid
17.	0,795	Valid	42.	-0,532	Tidak valid
18.	0,919	Valid	43.	0,790	Valid
19.	0,958	Valid	44.	-0,697	Tidak valid
20.	0,229	Tidak valid	45.	0,139	Tidak valid
21.	0,241	Tidak valid	46.	0,879	Valid

22.	0,219	Tidak valid	47.	0,828	Valid
23.	0,958	Valid	48.	0,532	Tidak valid
24.	--0,219	Tidak valid	49.	0,803	Valid
25.	0,958	Valid	50	0,803	Valid

Uji terhadap instrumen angket persepsi siswa diperoleh item yang valid sebanyak 25 item, dan Item butir soal tes yang tidak valid berjumlah 25 item.

b. Uji Reliabilitas

Arikunto (2013:221) menyatakan "Reabilitas menunjuk pada pengertian bahwa instrumen cukup dapat dipercaya untuk digunakan sebagai alat pengumpul data karena instrumen itu baik". Instrumen yang sudah dapat dipercaya, yang reliabel akan menghasilkan data yang dapat dipercaya juga. Apabila datanya benar sesuai kenyataan, berapa kalipun diambil maka tetap akan sama. Hal tersebut juga sejalan dengan pendapat Priyatno (2010:97) yang mengatakan:Uji reliabilitas digunakan untuk mengetahui konsistensi alat ukur, apakah alat ukur yang digunakan dapat diandalkan dan tetap konsisten jika pengukuran tersebut diulang". Sekaran (1992) dalam Priyatno (2010:98) menyatakan kriteria yang diambil menggunakan batasan 0,6. Reliabilitas kurang dari 0,6 adalah kurang baik, sedangkan 0,7 dapat diterima, dan di atas 0,8 adalah baik. Jika nilai *cronbach's* alpha lebih besar dari 0,6 maka dapat disimpulkan bahwa instrumen tersebut reliabel.

Uji reliabilitas instrumen angket menggunakan program SPSS versi 23 metode *Cronbach's Alpha*. Hasil perhitungan *Cronbach's Alpha* pada SPSS 23 untuk 50 item angket motivasi belajar ialah 0,946.

Tabel 3.5 Hasil Uji Reliabilitas Angket.

<i>Cronbach's Alpha</i>	N of Items
0,946	50

Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa item angket faktor-faktor penghambat proses pembelajaran senam lantai dikatakan reliabel. Hasil uji reliabilitas tiap butir item yang diperoleh setelah data dihitung dengan menggunakan SPSS 23.

Tabel 3.6 Kisi – kisi instrumen penelitian untuk guru dan siswa

Variabel	Faktor	Indikator	Nomor Soal	Jumlah
Faktor-Faktor Penghambat Proses Pembelajaran Senam Lantai Pada Pelajar Putri Di SMP Negeri Kelas VIII se-Kabupaten Tegal	A. Internal			
	Jasmani	Kesehatan	1,2*,3*	3
	Kelelahan	Kelelahan	4*5*,6*	3
	Psikologis	Intelegensi	7,8	2
		Kesiapan	9,10*,11*	3
		Perhatian	12,13	2
	B. Eksternal			
	Sekolah	Relasi guru dengan siswa	14*	1
		Metode	15,16,17*,18	4
		Jam pelajaran	19	1
		Alat dan fasilitas	20,21	2
Masyarakat	Bentuk kegiatan masyarakat	22,23,24,25	4	

Keterangan: * (pernyataan negatif)

3.7 Prosedur Penelitian

3.7.1 Tahap Persiapan

Setelah melakukan ijin untuk melakukan penelitian dari Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang, peneliti menghadap pengurus dinas terkait di Kabupaten Tegal dan pihak sekolah untuk memohon ijin mengadakan

penelitian di SMP Negeri kelas VIII Se-Kabupaten Tegal. Selanjutnya peneliti menyiapkan instrumen penelitian yang akan digunakan dalam penelitian.

3.7.2 Tahap Pengambilan Data

Metode pengambilan data dalam penelitian ini menggunakan metode survei dengan teknik pengambilan data menggunakan angket. Peneliti membagikan angket penelitian kepada guru mata pelajaran pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan dan kepada pelajar putri di SMP Negeri kelas VIII se-Kabupaten Tegal sesuai dengan jumlah yang telah ditentukan.

3.8 Faktor-faktor yang Mempengaruhi Penelitian

Dalam penelitian ini untuk menghindari adanya kemungkinan kesalahan selama penelitian, maka penulis akan mengemukakan beberapa faktor yang dapat mempengaruhi dan usaha untuk menghindarinya dalam melaksanakan penelitian, yaitu:

1. Faktor kesungguhan hati

Faktor kesungguhan hati dalam pelaksanaan penelitian dan masing-masing sampel tidak sama, untuk itu penulis dalam pelaksanaan pengambilan data selalu memotivasi, mengawasi, dan mengontrol setiap aktifitas yang dilakukan sampel dengan melibatkan guru untuk mengarahkan kegiatan sampel pada tujuan yang akan dicapai.

2. Faktor pemberian materi

Suatu usaha yang ditempuh agar penyampaian materi tes dapat diterima oleh seluruh sampel dengan mudah dan jelas. Sebelum pelaksanaan tes, secara klasikal diberikan petunjuk pengisian angket terlebih dahulu, dan tidak lupa peneliti mengarahkan sampel untuk berdo'a terlebih dahulu, supaya diberi kemudahan dan kelancaran selama mengerjakan soal tes.

3. Faktor kegiatan sampel diluar penelitian

Tujuan utama pelaksanaan penelitian ini adalah memperoleh data seakurat mungkin. Untuk menghindari adanya kegiatan sampel di luar penelitian yang bisa menghambat proses pelaksanaan pengambilan data penelitian. Penulis berusaha mengatasi dengan memilih waktu yang tepat untuk penelitian.

3.9 Teknik Analisis Data

Teknik analisis data dalam penelitian ini menggunakan analisis statistik deskriptif secara kuantitatif dengan presentase tentang faktor-faktor penghambat proses pembelajaran senam lantai pada pelajar putri di SMP Negeri kelas VIII se-Kabupaten Tegal. Menurut Amirotn Sholikhah (2016:345) statistik deskriptif adalah statistik yang mempunyai tugas mengorganisasi dan menganalisis data, angka, agar dapat memberikan gambaran secara teratur, ringkas, dan jelas, mengenai sesuatu gejala, peristiwa atau keadaan, sehingga dapat ditarik pengertian atau makna tertentu. Analisa deskriptif pada penelitian ini bertujuan untuk mengetahui besarnya faktor-faktor penghambat proses pembelajaran senam lantai pada pelajar putri di SMP Negeri kelas VIII se-Kabupaten Tegal.

Selanjutnya data disajikan dalam bentuk tabel frekuensi dan kemudian dilakukan pengkategorian serta menyajikan dalam bentuk histogram. pengkategorian disusun menjadi lima kategori yaitu menggunakan teknik kategori sangat tinggi, tinggi, sedang, rendah, dan sangat rendah.

Rumus yang digunakan dalam menyusun kategori menurut B. Syarifudin (2010:13) sebagai berikut:

Tabel 3.7 Norma Penilaian

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

Sumber: B. Syarifudin (2010:113)

Keterangan:

X = Skor

M = Mean

SD = Standar Deviasi

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

4.1 Hasil Penelitian

Deskripsi hasil penelitian faktor-faktor penghambat proses pembelajaran senam lantai pada pelajar putri di SMP Negeri kelas VIII se-Kabupaten Tegal yang diukur dengan angket yang terdiri dari 25 butir pernyataan dengan skor 1-4. Setelah data terkumpul diperoleh nilai minimal = 35, nilai maksimal = 88, rerata (mean) = 58,86, median = 63, dan standar deviasi = 9,62. Atas dasar data tersebut maka deskripsi hasil penelitian yang dilakukan oleh peneliti mengenai faktor-faktor penghambat proses pembelajaran senam lantai pada pelajar putri di SMP Negeri kelas VIII se-Kabupaten Tegal dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

Tabel 4.1 Normal penilaian faktor-faktor penghambat proses pembelajaran senam lantai pada pelajar putri di SMP Negeri kelas VIII se-Kabupaten Tegal.

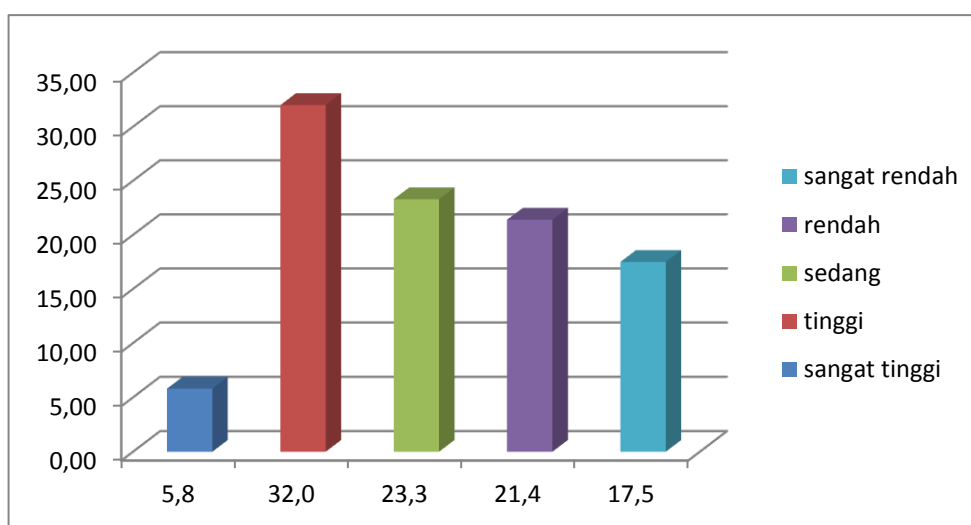
faktor penghambat pembelajaran senam lantai

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid sangat tinggi	5	4,9	4,9	4,9
Tinggi	43	41,7	41,7	98,1
Sedang	32	31,1	31,1	56,3
Rendah	21	20,4	20,4	25,2
sangat rendah	2	1,9	1,9	100,0
Total	103	100,0	100,0	

Pada Tabel di atas diketahui bahwa responden yang tergolong pada kategori sangat tinggi ada 5 orang atau 4,9%, responden yang tergolong dalam

kategori tinggi sebanyak 43 responden atau 41,7%, responden yang tergolong dalam kategori sedang sebanyak 32 responden atau 31,1%, responden yang tergolong dalam kategori rendah sebanyak 21 responden atau 20,4%, dan responden yang tergolong dalam kategori sangat rendah sebanyak 2 responden atau 1,9%.

Apabila bentuk tabel tersebut ditampilkan dalam bentuk diagram akan terlihat seperti pada gambar dibawah ini:



Gambar 4.1 Diagram norma penilaian faktor-faktor penghambat proses pembelajaran senam lantai pada pelajar putri di SMP Negeri kelas VIII se-Kabupaten Tegal.

Berdasarkan tabel dan gambar diagram di atas dapat diketahui bahwa “faktor-faktor penghambat proses pembelajaran senam lantai pada pelajar putri di SMP Negeri kelas VIII se-Kabupaten Tegal” dapat disimpulkan bahwa kategori yang paling dominan terhadap proses pembelajaran senam lantai yaitu masuk pada kategori tinggi dengan persentase sebesar 41,7% (tinggi).

1. Faktor Internal

Faktor internal dalam penelitian ini meliputi tiga faktor, yaitu faktor jasmani, faktor kelelahan dan faktor psikologis, uraiannya sebagai berikut:

a. faktor jasmani

Faktor jasmani diukur dengan butir 3 pernyataan dengan rentang skor 1-4, yang dihitung dengan menggunakan aplikasi SPSS versi 23 dengan menu *analyze-descriptive statistic-frequencies* dan diperoleh data sebagai berikut: dari data yang diperoleh, hasil data penelitian dengan nilai minimal = 3, nilai maksimal = 12, rerata (mean) = 7,56, median = 5, dan standar deviasi = 2,19.

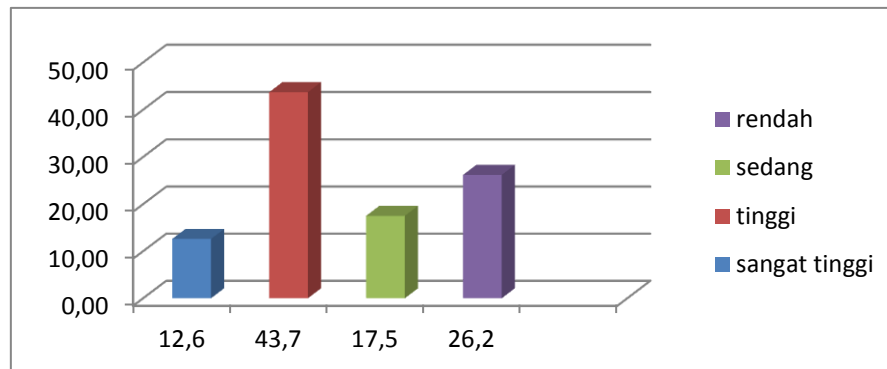
Tabel 4.2 Norma penilaian faktor internal yang menghambat proses pembelajaran senam lantai pada pelajar putri di SMP Negeri kelas VIII se-Kabupaten Tegal dari indikator jasmani.

Faktor Jasmani

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid sangat tinggi	13	12,6	12,6	12,6
Tinggi	45	43,7	43,7	38,8
Sedang	18	17,5	17,5	56,3
Rendah	27	26,2	26,2	100,0
Total	103	100,0	100,0	

Berdasarkan Tabel di atas diketahui bahwa responden yang tergolong pada kategori sangat tinggi ada 13 orang atau 12,6%, responden yang tergolong dalam kategori tinggi sebanyak 45 responden atau 43,7%, responden yang tergolong dalam kategori sedang sebanyak 18 responden atau 17,5%, responden yang tergolong dalam kategori rendah sebanyak 27 responden atau 26,2%.

Apabila bentuk tabel tersebut ditampilkan dalam bentuk diagram akan terlihat seperti pada gambar dibawah ini:



Gambar 4.2 Diagram norma penilaian faktor internal yang menghambat proses pembelajaran senam lantai pada pelajar putri di SMP Negeri kelas VIII se-Kabupaten Tegal dari indikator faktor Jasmani.

Berdasarkan tabel dan gambar diagram di atas dapat diketahui bahwa faktor jasmani menjadi faktor penghambat proses pembelajaran senam lantai pada pelajar putri di SMP Negeri kelas VIII se-Kabupaten Tegal, dengan kategori yang paling dominan yaitu tinggi dengan persentase sebesar 43,7% (tinggi).

b. faktor kelelahan

Faktor kelelahan diukur dengan butir 3 pernyataan dengan rentang skor 1-4 yang dihitung dengan menggunakan aplikasi SPSS versi 23 dengan menu *analyze-descriptive statistic-frequencies* dan diperoleh data sebagai berikut: dari data yang diperoleh, hasil data penelitian dengan nilai minimal = 3, nilai maksimal = 12, rerata (mean) = 7,83, median = 8, dan standar deviasi = 2,33. Deskripsi hasil penelitian pada faktor jasmani dapat dilihat pada tabel dibawah ini:

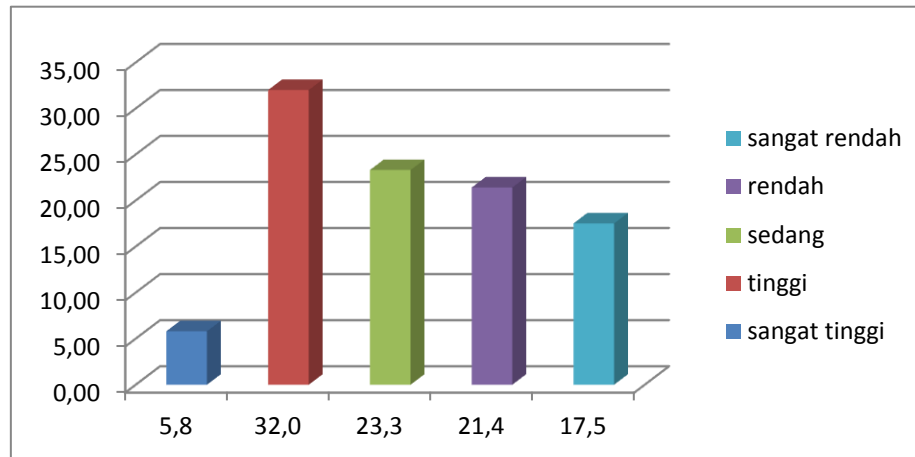
Tabel 4.3 Norma penilaian faktor internal yang menghambat proses pembelajaran senam lantai pada pelajar putri di SMP Negeri kelas VIII se-Kabupaten Tegal dari indikator faktor kelelahan.

Faktor kelelahan

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid sangat tinggi	6	5,8	5,8	5,8
Tinggi	33	32,0	32,0	82,5
Sedang	24	23,3	23,3	50,5
Rendah	22	21,4	21,4	27,2
sangat rendah	18	17,5	17,5	100,0
Total	103	100,0	100,0	

Pada Tabel di atas diketahui bahwa responden yang tergolong pada kategori sangat tinggi ada 6 orang atau 5,8%, responden yang tergolong dalam kategori tinggi sebanyak 33 responden atau 32,0%, responden yang tergolong dalam kategori sedang sebanyak 24 responden atau 23,3%, responden yang tergolong dalam kategori rendah sebanyak 22 responden atau 21,4%, dan responden yang tergolong dalam kategori sangat rendah sebanyak 18 responden atau 17,5%.

Apabila bentuk tabel tersebut ditampilkan dalam bentuk diagram akan terlihat seperti pada gambar dibawah ini:



Gambar 4.3 Diagram norma penilaian faktor internal yang menghambat proses pembelajaran senam lantai pada pelajar putri di SMP Negeri kelas VIII se-Kabupaten Tegal dari indikator faktor kelelahan.

Berdasarkan tabel dan gambar diagram di atas dapat diketahui bahwa faktor kelelahan menjadi faktor penghambat proses pembelajaran senam lantai pada pelajar putri di SMP Negeri kelas VIII se-Kabupaten Tegal, dengan kategori yang paling dominan yaitu tinggi dengan persentase sebesar 32,0% (tinggi).

c. Faktor Psikologis

Faktor psikologis diukur dengan butir 7 pernyataan dengan rentang skor 1-4 yang dihitung dengan menggunakan aplikasi SPSS versi 23 dengan menu *analyze-descriptive statistic-freequencies* dan diperoleh data sebagai berikut: dari data yang diperoleh, hasil data penelitian dengan nilai minimal = 7, nilai maksimal = 12, rerata (mean) = 16,32, median = 14, dan standar deviasi = 3,63. Deskripsi hasil penelitian pada faktor psikologi dapat dilihat pada tabel dibawah ini:

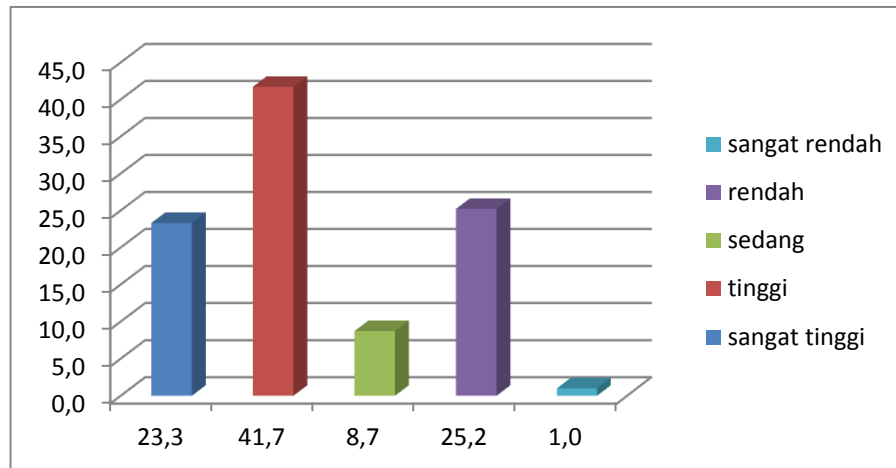
Tabel 4.4 Norma penilaian faktor internal yang menghambat proses pembelajaran senam lantai pada pelajar putri di SMP Negeri kelas VIII se-Kabupaten Tegal dari indikator faktor psikologis.

faktor psikologis

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	sangat tinggi	24	23,3	23,3	57,3
	Tinggi	43	41,7	41,7	99,0
	Sedang	9	8,7	8,7	8,7
	Rendah	26	25,2	25,2	34,0
	sangat rendah	1	1,0	1,0	100,0
	Total	103	100,0	100,0	

Pada Tabel di atas diketahui bahwa responden yang tergolong pada kategori sangat tinggi ada 24 orang atau 23,3 %, responden yang tergolong dalam kategori tinggi sebanyak 43 responden atau 41,7%, responden yang tergolong dalam kategori sedang sebanyak 9 responden atau 8,7%, responden yang tergolong dalam kategori rendah sebanyak 26 responden atau 25,2% dan responden yang tergolong dalam kategori sangat rendah sebanyak 1 responden atau 1,0%.

Apabila bentuk tabel tersebut ditampilkan dalam bentuk diagram akan terlihat seperti pada gambar dibawah ini:



Gambar 4.4 Diagram norma penilaian faktor internal yang menghambat proses pembelajaran senam lantai pada pelajar putri di SMP Negeri kelas VIII se-Kabupaten Tegal dari indikator faktor psikologis.

Berdasarkan tabel dan gambar diagram di atas dapat diketahui bahwa faktor psikologis menjadi faktor penghambat proses pembelajaran senam lantai pada pelajar putri di SMP Negeri kelas VIII se-Kabupaten Tegal, dengan kategori yang paling dominan yaitu tinggi dengan persentase sebesar 41,7% (tinggi).

2. Faktor Eskternal

Faktor eksternal dalam penelitian ini meliputi dua faktor yaitu faktor sekolah dan faktor masyarakat, uraiannya sebagai berikut:

a. Faktor Sekolah

Faktor sekolah diukur dengan butir 8 pernyataan dengan rentang skor 1-4 yang dihitung dengan menggunakan aplikasi SPSS versi 23 dengan menu *analyze-descriptive statistic-freequencies* dan diperoleh data sebagai berikut: dari data yang diperoleh, hasil data penelitian dengan nilai minimal = 14, nilai maksimal = 28, rerata (mean) = 22,67, median = 21, dan standar deviasi = 3,28.

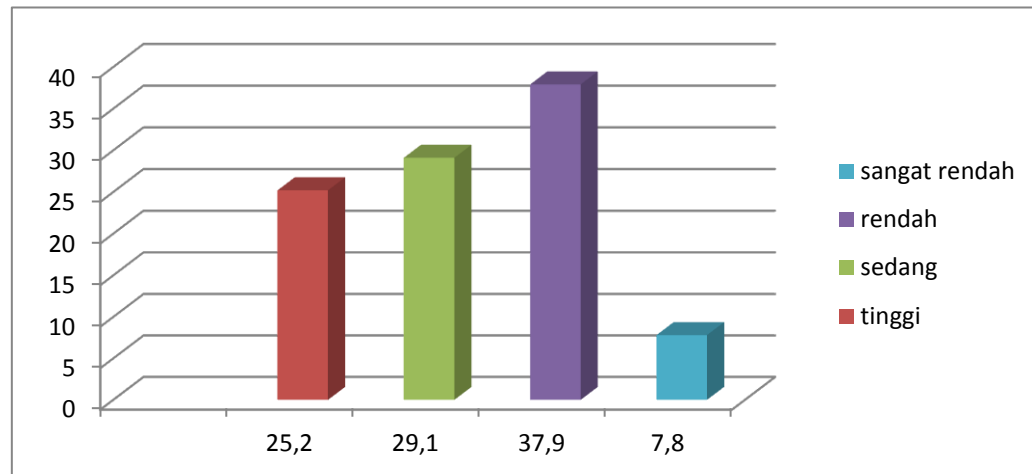
Tabel 4.5 Norma penilaian faktor eksternal yang menghambat proses pembelajaran senam lantai pada pelajar putri di SMP Negeri kelas VIII se-Kabupaten Tegal dari indikator faktor sekolah.

faktor sekolah

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid Tinggi	26	25,2	25,2	25,2
Sedang	30	29,1	29,1	54,4
Rendah	39	37,9	37,9	92,2
sangat rendah	8	7,8	7,8	100,0
Total	103	100,0	100,0	

Pada Tabel di atas diketahui bahwa responden yang tergolong dalam kategori tinggi sebanyak 26 responden atau 25,2%, responden yang tergolong dalam kategori sedang sebanyak 30 responden atau 29,1%, responden yang tergolong dalam kategori rendah sebanyak 39 responden atau 37,9% dan responden yang tergolong dalam kategori sangat rendah sebanyak 8 responden atau 7,8%.

Apabila bentuk tabel tersebut ditampilkan dalam bentuk diagram akan terlihat seperti pada gambar dibawah ini:



Gambar 4.5 Diagram norma penilaian faktor eksternal yang menghambat proses pembelajaran senam lantai pada pelajar putri di SMP Negeri kelas VIII se-Kabupaten Tegal dari indikator faktor sekolah.

Berdasarkan tabel dan gambar diagram di atas dapat diketahui bahwa faktor sekolah tidak menjadi faktor penghambat proses pembelajaran senam lantai pada pelajar putri di SMP Negeri kelas VIII se-Kabupaten Tegal, dengan kategori yang paling dominan yaitu rendah dengan persentase sebesar 37,9%.

b. Faktor Masyarakat

Faktor sekolah diukur dengan butir 4 pernyataan dengan rentang skor 1-4 yang dihitung dengan menggunakan aplikasi SPSS versi 23 dengan menu *analyze-descriptive statistic-frequencies* dan diperoleh data sebagai berikut: Dari data yang diperoleh, hasil data penelitian dengan nilai minimal = 4, nilai maksimal = 16, rerata (mean) = 8,46, median = 9, dan standar deviasi = 2,70.

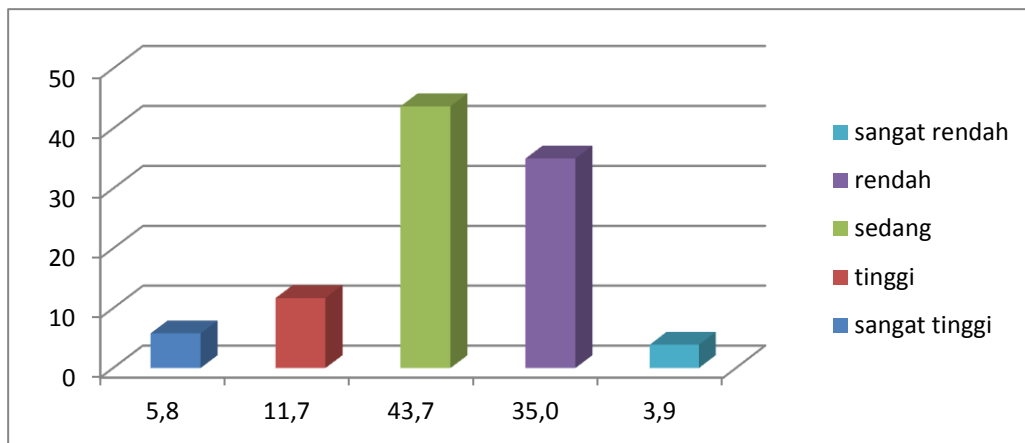
Tabel 4.6 Norma penilaian faktor eksternal yang menghambat proses pembelajaran senam lantai pada pelajar putri di SMP Negeri kelas VIII se-Kabupaten Tegal dari indikator faktor masyarakat.

faktor masyarakat

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid sangat tinggi	6	5,8	5,8	5,8
Tinggi	12	11,7	11,7	17,5
Sedang	45	43,7	43,7	96,1
Rendah	36	35,0	35,0	52,4
sangat rendah	4	3,9	3,9	100,0
Total	103	100,0	100,0	

Pada tabel di atas diketahui bahwa responden yang tergolong dalam kategori sangat tinggi sebanyak 6 responden atau 5,8%, responden yang tergolong dalam kategori tinggi sebanyak 12 responden atau 11,7%, responden yang tergolong dalam kategori sedang sebanyak 45 responden atau 43,7%, responden yang tergolong dalam kategori rendah sebanyak 36 responden atau 35,0% dan responden yang tergolong dalam kategori sangat rendah sebanyak 4 responden atau 3,9%.

Apabila bentuk tabel tersebut ditampilkan dalam bentuk diagram akan terlihat seperti pada gambar dibawah ini:



Gambar 4.6 Diagram norma penilaian faktor eksternal yang menghambat proses pembelajaran senam lantai pada pelajar putri di SMP Negeri kelas VIII se-Kabupaten Tegal dari indikator faktor masyarakat.

Berdasarkan tabel dan gambar diagram di atas dapat diketahui bahwa faktor masyarakat masuk dalam kategori sedang yang artinya cukup menjadi faktor penghambat proses pembelajaran senam lantai pada pelajar putri di SMP Negeri kelas VIII se-Kabupaten Tegal, dengan kategori yang paling dominan yaitu tinggi dengan persentase sebesar 43,7%.

4.2 Pembahasan

Berdasarkan tabel dan gambar diatas dapat diketahui faktor-faktor penghambat proses pembelajaran senam lantai pelajar putri di SMP Negeri Kelas VIII se-Kabupaten Tegal yang masuk dalam kategori sangat tinggi 4,9%. Responden yang tergolong dalam kategori tinggi sebanyak 41,7%. Responden yang tergolong dalam kategori sedang 31,1%. Responden yang tergolong dalam kategori rendah sebanyak 20,4%, dan responden yang tergolong dalam kategori sangat rendah sebanyak 1,9%. Dengan hasil tersebut, dapat disimpulkan bahwa kategori yang paling dominan pada faktor-faktor penghambat proses pembelajaran senam lantai pada pelajar putri di SMP Negeri kelas VIII se-

Kabupaten Tegal dengan persentase tinggi sebesar 41,7%. Pembelajaran senam lantai di SMP Negeri kelas VIII se-Kabupaten Tegal diikuti oleh banyak pelajar putri yang memiliki karakteristik berbeda-beda, sehingga hasil dari faktor-faktor penghambatnya setiap pelajar putri tersebut cenderung berbeda-beda tergantung dari karakteristik pelajar putri tersebut, baik secara internal, yang meliputi: jasmani, psikologis, dan kelelahan, sedangkan secara eksternal meliputi: sekolah dan masyarakat.

1. Faktor internal

a. Indikator faktor jasmani

Berdasarkan data dan gambar diagram di atas faktor jasmani menjadi penghambat proses pembelajaran senam lantai pada pelajar putri di SMP Negeri kelas VIII, hal ini dikarenakan kondisi keseimbangan, kekuatan maupun secara kondisi fisik para pelajar putri tersebut masih kurang, sehingga proses pembelajaran senam lantai terhambat akibat kondisi jasmani para pelajar putri tersebut. Menurut Abdul Rahmat (2015:114) siswa yang sedang berada dalam kondisi sehat tentu dapat melakukan berbagai aktivitas dengan baik, termasuk aktivitas belajar, Siswa yang sehat dapat melakukan berbagai aktivitas pembelajaran secara baik, dapat berkonsentrasi dengan baik dan lain-lain. Kondisi ini akan memberikan kontribusi bagi tercapainya hasil belajar atau prestasi belajar yang diharapkan, keadaan sebaliknya akan terjadi pada siswa yang tidak sehat atau berperilaku hidup yang tidak sehat sehingga mereka tidak dapat melakukan berbagai aktivitas dengan baik.

b. Indikator faktor psikologis

Berdasarkan data dan gambar diagram di atas faktor psikologis menjadi penghambat proses pembelajaran senam lantai pada pelajar putri di SMP Negeri

kelas VIII, faktor psikologi memiliki peran yang sangat penting bagi siswa untuk bisa melakukan kegiatan pembelajaran, karena faktor psikologis berhubungan langsung dengan kondisi tubuh siswa tersebut. Faktor psikologis menurut Thohirin (2006:1270) dalam jurnal Akhmad syarifudin (2011:127) menjelaskan bahwa faktor psikologis meliputi tingkat kecerdasan atau intelegensi, bakat, minat, motivasi, perhatian, kematangan dan kesiapan, apabila siswa memiliki aspek-aspek tersebut tentunya akan mendukung proses pembelajaran senam lantai. Tetapi sebaliknya, apabila siswa mengabaikan aspek-aspek tersebut maka akan menghambat proses pembelajaran senam lantai. Hal ini sesuai dengan jawaban respondendi SMP Negeri kelas VIII se-Kabupaten Tegal tentang indikator psikologis, para pelajar putri memiliki intelegensi, kesiapan, dan perhatian yang rendah terhadap proses pembelajaran senam lantai, sehingga pelajar putri mengalami kesulitan dalam proses pembelajaran senam lantai.

c. Indikator Faktor Kelelahan

Berdasarkan data dan gambar diagram di atas faktor kelelahan menjadi penghambat proses pembelajaran senam lantai pada pelajar putri di SMP Negeri kelas VIII, kelelahan adalah dampak yang harus diterima saat seseorang melakukan aktifitas fisik, menurut Dewi Gurusinga dkk (2015:84) kelelahan menunjukkan suatu keadaan yang berbeda baik secara fisik dan mental. Kelelahan dapat mengakibatkan lambat dan sulit berfikir, penurunan kemauan atau dorongan untuk melakukan kegiatan dan berkurangnya efisiensi kegiatan fisik dan mental. Hal ini sesuai dengan hasil jawaban responden di SMP Negeri kelas VIII se-Kabupaten Tegal dengan kondisi pelajar putri yang sangat lelah, selalu mengeluh pada guru, dan mengalami pegal-pegal saat proses pembelajaran senam lantai, sehingga kondisi tersebut membuat pelajar putri

takut dan tidak maksimal saat melakukan gerakan–gerakan dalam pembelajaran senam lantai.

2. Faktor eksternal

a. Indikator faktor sekolah

Berdasarkan data dan gambar diagram di atas faktor sekolah tidak menjadi penghambat proses pembelajaran senam lantai pada pelajar putri di SMP Negeri kelas VIII, di dalam faktor sekolah terdapat metode, relasi guru dengan siswa, dan alat pelajaran. Metode menurut Slameto (2018:65) metode mengajar adalah satu cara atau jalan yang harus dilalui di dalam mengajar, Metode yang di gunakan guru dalam proses pembelajaran senam lantai pada pelajar putri kelas VIII sudah bisa di tangkap sepenuhnya oleh pelajar putri, hal ini sesuai dengan jawaban responden di SMP Negeri kelas VIII se-Kabupaten Tegal yang menganggap materi yang di ajarkan oleh guru bisa di tangkap sepenuhnya dengan baik. Selain itu Relasi guru dengan siswa di sekolah berjalan dengan baik, untuk jam pelajaran, pelajar putri bisa melakukan dengan kondisi waktu yang telah terjadwal, sehingga proses pembelajaran selanjutnya tidak terganggu, dan untuk kondisi alat dan fasilitas di SMP Negeri se-Kabupaten Tegal sudah baik dan layak untuk kegiatan proses pembelajaran senam lantai, kondisi alat dan fasilitas sangat berpengaruh dalam proses pembelajaran senam lantai, hal ini sejalan dengan pendapat Sani Gunawan dkk (2018:202) yang menjelaskan bahwa pembelajaran senam lantai mempunyai banyak kendala yang sering dijumpai, salah satunya adalah kekurangan fasilitas atau alat yang dapat membantu dalam melakukan gerak dengan baik, yaitu dari segi keamanan maupun kenyamanan saat melakukan gerakan-gerakan senam lantai,

ketersediaan alat dan fasilitas yang baik sangat menentukan dalam keberhasilan pembelajaran senam lantai.

b. Indikator faktor masyarakat

Berdasarkan data dan gambar diagram di atas faktor masyarakat masuk pada kategori sedang dalam proses pembelajaran senam lantai pada pelajar putri di SMP Negeri kelas VIII, faktor masyarakat adalah faktor yang bisa mempengaruhi proses belajar siswa, seperti yang di jelaskan Nunu Nurfirdaus dan Nursiti Hodijah(2018:114) lingkungan masyarakat merupakan pembentukan perilaku seseorang, baik buruknya siswa tak akan jauh berbeda dari kondisi lingkungannya. lingkungan sekolah menurut Nyayu Kodijah dan Syarnubi (2019:165) kondisi yang mempengaruhi tingkah laku pertumbuhan, perkembangan dalam proses kehidupan, dan menurut Nunu Nurfirdaus dan Nursiti Hodijah (2018:116) Lingkungan sekolah memiliki peran yang sangat penting dalam pembentukan perilaku siswa.

Pengaruh lingkungan masyarakat dan lingkungan sekolah tersebut terjadi karena keberadaan siswa di dalam masyarakat atau lingkungan masyarakat di sekitar sekolah. Apabila Keadaan masyarakat di lingkungan siswa dan masyarakat di lingkungan sekolah mendukung proses pembelajaran senam lantai atau ada sanggar untuk olahraga senam lantai dan olahraga senam lantai sudah populer di lingkungan masyarakat maka kebiasaan atau keadan tersebut akan mempengaruhi proses belajar siswa di sekolah. Sebaliknya jika keadaan masyarakat di lingkungan siswa dan di lingkungan sekolah kurang mendukung maka proses pembelajaran siswa di sekolah akan terganggu.

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

Penelitian yang berjudul “faktor-faktor penghambat proses pembelajaran senam lantai pada pelajar putri di SMP Negerikelas VIII se-Kabupaten Tegal” telah selesai dilaksanakan, pada bagian ini akan dipaparkan mengenai simpulan dan saran dalam penelitian ini.

5.1 Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian tersebut dapat disimpulkan bahwa faktor penghambat utama pada “faktor-faktor penghambat proses pembelajaran senam lantai pada pelajar putri di SMP Negeri kelas VIII se-Kabupaten Tegal” adalah dari faktor internal. Faktor internal meliputi indikator faktor jasmani dengan presentase 43,7% (tinggi), indikator faktor kelelahan dengan presentase 32,0% (tinggi), dan indikator faktor psikologis dengan presentase 41,7% (tinggi). Sedangkan faktoreksternal mempunyai hasil yang beragam, yaitu dari indikator faktor sekolah dengan presentase 37,9% (rendah), dan indikator faktor masyarakat dengan presentase 43,7% (sedang).

Faktor internal yang meliputi faktor jasmani, faktor kelelahan dan faktor psikologis. Dalam faktor jasmani, kondisi keseimbangan, kekuatan maupun secara kondisi fisik para pelajar putri masih kurang, sehingga proses pembelajaran senam lantai terhambat. Faktor kelelahan meliputi kelelahan jasmani dan kelelahan rohani, kondisi pelajar putri yang sangat lelah, selalu mengeluh pada guru, dan mengalami pegal-pegal saat proses pembelajaran senam lanti, kondisi tersebut membuat pelajar putri takut dan tidak maksimal saat melakukan gerakan senam lantai, dan faktor psikologis, para pelajar putri

memiliki intelegensi, kesiapan, dan perhatian yang rendah terhadap proses pembelajaran senam lantai, sehingga pelajar putri mengalami kesulitan dalam proses pembelajaran senam lantai. Sedangkan dari Faktor eksternal yang meliputi faktor masyarakat masuk dalam kategori sedang, hal ini dikarenakan masyarakat di lingkungan siswa belum ada sanggar senam lantai dan olahraga senam lantai belum populer.

5.2 Saran

Berdasarkan hasil penelitian dan kesimpulan yang telah dipaparkan, maka saran yang dapat disampaikan untuk guru, siswa, sekolah, dan peneliti selanjutnya adalah sebagai berikut:

5.2.1 Bagi Guru

Berdasarkan pada hasil penelitian yang sudah dipaparkan di atas, saran bagi guru hendaknya memperhatikan kondisi jasmani (kesehatan), kelelahan, dan kondisi psikologis (intelegensi, kesiapan dan perhatian). siswa dalam mengikuti pembelajaran senam lantai, memberikan perhatian atau motivasi lebih pada pelajar putri sehingga pelajar putri termotivasi untuk mengikuti kegiatan pembelajaran senam lantai, mempersiapkan proses pembelajaran semaksimal mungkin, baik secara fisik maupun mental, sehingga pelajar putri lebih siap atau berani saat melakukan gerakan-gerakan pembelajaran senam lantai.

5.2.2 Bagi siswa

Berdasarkan hasil penelitian yang sudah dipaparkan di atas, saran bagi pelajar putri supaya lebih bersemangat dan termotivasi dalam mengikuti pembelajaran pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan materi senam lantai, mempersiapkan kondisi jasmani atau kesehatan, mempersiapkan diri sebaik

mungkin supaya tidak merasa cepat lelah dalam pembelajaran senam lantai, dan memperdalam pengetahuan tentang materi senam lantai sehingga dapat memahami dan mempraktikkan gerakan-gerakan dalam pembelajaran senam lantai.

5.2.3 Bagi Sekolah

Memberikan dorongan kepada guru Pendidikan jasmani kesehatan dan rekreasi dan pelajar puteri untuk melaksanakan pembelajaran senam lantai, dan memberikan fasilitas atau perlengkapan yang lebih baik lagi supaya kegiatan pembelajaran senam lantai lebih aman dan nyaman, sehingga dapat memberikan dampak atau hasil pembelajaran yang lebih baik.

5.2.4 Bagi Peneliti Selanjutnya

Bagi peneliti lanjutan yang ingin melakukan penelitian sejenis disarankan untuk memperhatikan kelemahan-kelemahan faktor-faktor penghambat proses pembelajaran senam lantai, selain itu peneliti perlu mengkaji lebih dalam lagi mengenai faktor-faktor penghambat proses pembelajaran senam lantai sehingga penelitian yang akan dilakukan dapat lebih baik.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdul Rahmat, M. B. (2015). Perilaku Hidup Sehat Dan Prestasi Belajar Siswa Sekolah Dasar. *Jurnal Ilmiah Psikologi*, 2(2), 113-122. Diunduh dari <https://journal.uinsgd.ac.id/index.php/psy/article/download/452/460>.
- Ade Mardiana, P. W. (2010). *Pendidikan Jasmani dan Olahraga*. Jakarta: Universitas Terbuka.
- Akhmad, S. (2016). *Permendikbud No. 20, 21, 22, dan 23 Tahun 2016 tentang Standar Kompetensi Lulusan, Standar Isi, Standar Proses dan Standar Penilaian*. Retrieved 10 28, 2019, diunduh dari <https://akhmadsudrajat.wordpress.com/2016/07/14/permendikbud-no-20-21-22-dan-23-tahun-2016/> pada tanggal 28 Oktober 2019
- Ali, M. (2012). Penggunaan Media VCD pada Senam Lantai Siswa SLTP di Jambi. *Jurnal Media Ilmu Keolahragaan Indonesia*, 2(1), 9-14. Diunduh dari <https://journal.unnes.ac.id/nju/index.php/miki/article/download/2549/2602>.
- Amanuloh, R. (2015). Journal of Physical Education, Sport, Health and Recreations. *Peningkatan Hasil Belajar Guling Depan Melalui Media Pembelajaran Audio Visual Pada Kelas VIII SMP Negeri 5 Semarang Tahun 2013*, 4(5), 1814-1818. Diunduh dari <https://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/peshr/article/view/5467>
- Arikunto, S. (2013). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta : Rineka Cipta.
- Asep Satria Dwi Hanggara, S. S. (2019). Learning Infrastructure Facilities for Physical Education, Sports and Health Public Elementary Schools. *Journal of Physical Education and Sports*, 8(1), 26-32. Diunduh dari <https://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/jpes/article/download/26295/11637/>.
- Dasopang, A. P. (2017). Belajar Dan Pembelajaran. *Kajian Ilmu-ilmu Keislaman*, 03(2), 333-352. Diunduh dari <http://jurnal.iain-padangsidempuan.ac.id/index.php/F/article/download/945/795>.
- Dewi Gurusinga, A. C. (2015). Analisis Faktor-faktor Yang berhubungan dengan kelelahan Kerja Pada Operator Pabrik Gula PT.PN VII Cinta Manis Tahun 2013. *Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat*, 6(2), 83-91. Diunduh dari <http://ejournal.fkm.unsri.ac.id/index.php/jikm/article/view/196>.
- Dimiyati, M. (2009). *Belajar dan Pembelajaran*. Jakarta: Rineka Cipta.

- Dini Rosdiani, F. d. (2017). The Outcomes Of Round Off Artistic Gymnastics Learning Skill. *Journal of Indonesian Physical Education and Sport*, 3(2), 44-56. Diunduh dari <http://journal.unj.ac.id/unj/index.php/jipes/article/view/6009>.
- Dolong, H. M. (2016). Teknik Analisis Dalam Komponen Pembelajaran. 5(2), 293-300. Diunduh dari <http://journal.uin-alauddin.ac.id/index.php/Inspiratif-Pendidikan/article/viewFile/3484/3269>.
- Fajar, M. (2017). Peranan Intelegensi Terhadap Perkembangan Keterampilan Fisik Motorik. *Jurnal Multilateral*, 16(1), 58-65. Diunduh dari <https://ppjp.ulm.ac.id/journal/index.php/multilateralpjr/article/download/3664/3333>.
- Fakhrurrazi. (2018). Hakikat Pembelajaran yang Efektif. *At-Tafkir*, 6(1), 85-99. Diunduh dari <http://journal.iainlangsa.ac.id/index.php/at/article/download/529/331>
- Hadi, S. (1991). *ANALISIS BUTIR untuk INSTRUMEN Angket, Tes, dan Skala Nilai*. Yogyakarta: ANDI OFFEST.
- Hidayat, A. A. (2016). Hubungan Kebugaran Jasmani Terhadap Prestasi Akademik Siswa. *Jurnal Pendidikan Jasmani*, 213-218. Diunduh dari <http://jurnalmahasiswa.unesa.ac.id/index.php/jurnal-pendidikan-jasmani/article/viewFile/18784/17145>.
- Hodijah, N. N. (2018). Studi Tentang Peran Lingkungan Sekolah dan Pembentukan Perilaku Sosial Siswa SDN Cisantana. *Jurnal Ilmiah Educater*, 4(2), 113-129. Diunduh dari <http://jurnal.upmk.ac.id/index.php/educater/article/download/411/276/>.
- Ike Proklamasi Agustini, A. T. (2016). Peningkatan Keterampilan Gerak Dasar Lokomotor Menggunakan Metode Bermain Dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani Siswa Kelas III C SDN Krian 3 Kabupaten Sidoarjo. *Pendidikan Jasmani*, 26(02), 229-237. Diunduh dari <http://journal.um.ac.id/index.php/pendidikan-jasmani/article/download/7502/3422>.
- Inayah, E. N. (2015). Peran Komunikasi Dalam Interaksi Guru Dan Siswa. *Al-Ta'dib*, 8(2), 150-167. Diunduh dari <http://ejournal.iainkendari.ac.id/al-tadib/article/view/416>
- Irsanto, Y. (2015). Peningkatan Hasil Belajar Senam Lantai Gerakan Roll Belakang Dengan Menggunakan Alat Bantu Spon Dan Karet Ban Dalam Sepeda Motor Pada Siswa Sd Negeri Sronol 02 Kota Semarang Tahun Ajaran 2013/2014. *Journal of Physical Education, Sport, Health and Recreations*, 4(6), 1845-1854. Diunduh dari <https://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/peshr/article/view/5706>.

- James R. Rudd, L. M. (2015). Fundamental Movement Skills Are More than Run, Throw and Catch: The Role of Stability Skills. *PLOS ONE*, 10(1371), 1-15. Diunduh dari <https://journals.plos.org/plosone/article?id=10.1371/journal.pone.0140224>.
- Liska Sukiyandari, K. (2016). Keadaan Sarana Dan Prasarana Pendidikan Jasmani Di SD Se UPTD Kecamatan Semarang Barat Kota Semarang Tahun 2015. *Jurnal Ilmiah SPIRIT*, 16(2), 1-12. Diunduh dari <http://ejournal.utp.ac.id/index.php/JIS/article/download/578/615>.
- Maesaroh, S. (2013). Peranan Metode Pembelajaran Terhadap Minat Dan Prestasi Belajar Pendidikan Agama Islam. *Jurnal Kependidikan*, 1(1), 150-168. Diunduh dari <http://ejournal.iainpurwokerto.ac.id/index.php/jurnalkependidikan/article/view/536>.
- Mahendra, A. (2000). *SENAM*. Jakarta: Dirjen Dikdasmen Depdiknas.
- Maja Bucar Pajek, I. C. (2010). Implementation Of The Gymnastics Curriculum In The Third Cycle Of Basic School In Slovenia. *Science of Gymnastics Journal*, 2(3), 15-27. Diunduh dari http://www.fsp.uni-lj.si/mma_bin.php?id=2010093009252509.
- Marliani, R. (2016). *Psikologi Perkembangan Anak dan Remaja*. Bandung: Pustaka Setia.
- Muhajir. (2004). *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan. Jilid 1*. Jakarta: Erlangga.
- Mulyani, D. (2013). Hubungan Kesiapan Belajar Siswa Dengan Prestasi Belajar. *Jurnal Ilmiah Konseling*, 2(1), 27 - 31. Diunduh dari <http://ejournal.unp.ac.id/index.php/konselor/article/download/729/600>.
- Nigerukebede, D. (2016). Identifying Obstructs That Affect the Effectiveness of Grade 12th Students Performance on the Practical Class of Apparatus Gymnastic Activities in Adet Preparatory School. *IOSR Journal of Sports and Physical Education (IOSR-JSPE)*, 3(6), 51-56. Diunduh dari <http://www.iosrjournals.org/iosr-jspe/papers/Vol3-Issue6/L03065156.pdf>.
- Pane, B. S. (2015). Peranan Olahraga Dalam Meningkatkan Kesehatan. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 21(79), 1-4. Diunduh dari <http://jurnal.unimed.ac.id/2012/index.php/jpkm/article/downloadSuppFile/4646/160>.
- Prasetya, A. B. (2016). Pengembangan Media Alat Bantu Kayang Pembelajaran Senam Lantai. *Journal of Physical Education, Sport, Health and Recreation*, 5(3), 115-116. Diunduh dari <https://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/peshr/article/view/7253>.

- Priyatno, D. (2010). *Paham Analisis Statistik Data dengan SPSS Plus! Tata Cara dan Tips Menyusun Skripsi dalam Waktu Singkat*. Yogyakarta: MediaKom.
- Purnama, A. (2016). Pengaruh Senam Yoga Terhadap Tingkat Kecemasan Wanita Pra Menopause. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 06(2), 283-293. Diunduh dari <https://jurnalmahasiswa.unesa.ac.id/index.php/jurnal-kesehatan-olahraga/article/view/17379>.
- Putra, J. H. (2019). Mengembangkan Keterampilan Gerak Dasar Manipulatif Bagi Anak Melalui Permainan Olahraga Di Taman Kanak-Kanak. *Jurnal Muara Pendidikan*, 4(2), 438-444. Diunduh dari <http://ejournal.stkip-mmb.ac.id/index.php/mp/article/download/181/112/>.
- Putro, K. Z. (2017). Memahami Ciri dan Tugas Perkembangan Masa Remaja. *Jurnal Aplikasi Ilmu-ilmu Agama*, 17(1), 25-32. Diunduh dari <http://ejournal.uin-suka.ac.id/pusat/aplikasia/article/download/1362/1180>.
- Rahayu, E. T. (2013). *STRATEGI PEMBELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI Implementasi pada Pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan*. Bandung: ALVABETA, cv.
- Rochmania, B. K. (2015). Sikap Remaja Putri Dalam Menghadapi Perubahan Fisik Masa Pubertas. *Jurnal Promkes*, 3(2), 206-207. Diunduh dari <https://media.neliti.com/media/publications/125724-ID-none.pdf>.
- Rusman. (2015). *Pembelajaran Tematik Terpadu Teori, Praktik dan Penilaian*. Jakarta: Rajawali Pers.
- Sada, H. J. (2017). Peran Masyarakat dalam Pendidikan Perspektif Pendidikan Islam. *Jurnal Pendidikan Islam*, 8(117-125). Diunduh dari <http://ejournal.radenintan.ac.id/index.php/tadzkiyyah/article/download/2120/1604>.
- Samiudin. (2016). Peran Metode Untuk Mencapai Tujuan Pembelajaran. *Jurnal Studi Islam*, 11(2), 113-131. Diunduh dari <http://ejournal.kopertais4.or.id/tapalkuda/index.php/pwahana/article/download/2718/1997/>.
- Samsudin. (2008). *Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan SMA/MA*. Jakarta: Litera.
- Sani Gunawan, H. M. (2018). Development of Tools for Forwarding Somersault Skills. *Journal of Physical Education and Sports*, 7(3), 200-207. Diunduh dari <https://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/jpes/article/view/26296>.

- Sanja Salaj, L. M. (2019). Differences In Motor Skills Of Selected And Non-Selected Group Of Children In Artistic Gymnastics In The Context Of Their Motor Development. *Kinesiology*, 51(1), 133-140. Diunduh dari <https://hrcak.srce.hr/file/322707>.
- Sholikhah, A. (2016). Statistik Deskriptif Dalam Penelitian Kualitatif. *Komunika*, 10(2), 342-362. Diunduh dari <http://ejournal.iainpurwokerto.ac.id/index.php/komunika/article/view/953>.
- Sinta, V. (2017). Pengaruh Kesiapan Belajar Terhadap Hasil Belajar Mata Pelajaran Ekonomi Kelas X di SMA Bina Jaya Palembang. *Jurnal Ilmiah pendidikan dan Ekonomi*, 1(1), 11-20. Diunduh dari <https://journal.stkipnurulhuda.ac.id/index.php/utility/article/view/59>.
- Slameto. (2010). *Belajar & Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Sugiyanto. (2008). *Perkembangan Belajar Motorik*. Jakarta: Universitas Terbuka.
- Sugiyono. (2015). *METODE PENELITIAN PENDIDIKAN Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung : Alfabeta.
- Sugiyono. (2017). *Metode Penelitian Kombinasi (Mixed Methods)*. Bandung: Alfabeta.
- Sunarti, I. D. (2016). Meningkatkan Kemampuan Senam Lantai Guling Belakang Melalui Penggunaan Media Video . *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 12(1). Diunduh dari <https://journal.uny.ac.id/index.php/jpji/article/download/10210/7931>.
- Syarifudin, A. (2011). Penerapan Model Pembelajaran Cooperative Belajar Dan Faktor-Faktor Yang Mempengaruhinya. *TA'DIB*, 16(01), 113-136. Diunduh dari <http://jurnal.radenfatah.ac.id/index.php/tadib/article/download/57/52>.
- Syarifudin, B. (2010). *Panduan TA Keperawatan dan Kebidanan Dengan SPSS*. Yogyakarta: Grafindo Litera Media.
- Syarnubi, N. K. (2019). Pengaruh Lingkungan Sekolah Terhadap Hasil Belajar Siswa Pada Mata Pelajaran Pendidikan Agama Islam Di SMP Negeri 9 Tulung Selapan Kabupaten Oki. *Jurnal PAI Raden Fatah*, 1(2), 164-180. Diunduh dari <http://jurnal.radenfatah.ac.id/index.php/pairf/article/download/3235/2177>.
- Thoifah, I. (2015). *Statistika Pendidikan Dan Metode Penelitian Kuantitatif*. Malang: Madan (Kelompok Intrans Publishing
- Tirsa Debby Natalia Amu, J. d. (n.d.). Meningkatkan Perhatian Siswa Kelas V SDN 2 Salakan Pada Mata Pelajaran PKn Melalui Metode Diskusi. *Jurnal Kreatif Tadulako Online*, 2(3). Diunduh dari <http://jurnal.untad.ac.id/jurnal/index.php/JKTO/article/download/2934/2014>.

- Wahyu Heny Kartika Sari, T. S. (2016). Pengembangan Pembelajaran Senam Lantai Rangkaian Sederhana Siswa Kelas VIII Di SMP Negeri 2 Ngoro Kabupaten Mojokerto. *Jurnal Pendidikan Jasmani*, 26(1), 53-67. Diunduh dari <http://journal.um.ac.id/index.php/pendidikanjasmani/article/download/7726/3545>.
- Wisnu, A. J. (2015). Survei Tingkat Kemajuan Pendidikan Jasmani, Olahraga, Dan Kesehatan Di Sma, Smk, Dan Ma Negeri Se-Kabupaten Gresik. *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan*, 03(03), 834 - 842. Diunduh dari <https://jurnalmahasiswa.unesa.ac.id/index.php/jurnal-pendidikan-jasmani/article/download/14367/13050>.
- Zetra Hainul Putra, W. S. (2015). Hubungan Intelegensi Dengan Hasil Belajar Matematika Siswa Kelas V SD Negeri 68 Pekanbaru. *JPM IAIN Antasari*, 2(2), 1-18. Diunduh dari <https://media.neliti.com/media/publications/120897-ID-hubungan-intelegensi-dengan-hasil-belaja.pdf>.

LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat Keterangan Dosen Pembimbing.



**KEPUTUSAN
DEKAN FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG
Nomor: 654/UN37.1.6/EP/2019
Tentang
PENETAPAN DOSEN PEMBIMBING SKRIPSI/TUGAS AKHIR SEMESTER
GASAL/GENAP
TAHUN AKADEMIK 2018/2019**

- Menimbang : Bahwa untuk memperlancar mahasiswa Jurusan/Prodi Jasmani Kes. & Rekreasi/PJKR Fakultas Ilmu Keolahragaan membuat Skripsi/Tugas Akhir, maka perlu menetapkan Dosen-dosen Jurusan/Prodi Jasmani Kes. & Rekreasi/PJKR Fakultas Ilmu Keolahragaan UNNES untuk menjadi pembimbing.
- Mengingat : 1. Undang-undang No.20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional (Tambahan Lembaran Negara RI No.4301, penjelasan atas Lembaran Negara RI Tahun 2003, Nomor 78)
2. Peraturan Rektor No. 21 Tahun 2011 tentang Sistem Informasi Skripsi UNNES
3. SK. Rektor UNNES No. 164/O/2004 tentang Pedoman penyusunan Skripsi/Tugas Akhir Mahasiswa Strata Satu (S1) UNNES;
4. SK Rektor UNNES No.162/O/2004 tentang penyelenggaraan Pendidikan UNNES;
- Menimbang : Usulan Ketua Jurusan/Prodi Jasmani Kes. & Rekreasi/PJKR Tanggal 28 Maret 2019

MEMUTUSKAN

Menetapkan :

PERTAMA :

Menunjuk dan menugaskan kepada:

Nama : RANU BASKORA AJI PUTRA, S.Pd.,M.Pd.
NIP : 197412151997031004.
Pangkat/Golongan : III/d
Jabatan Akademik : Lektor
Sebagai Pembimbing

Untuk membimbing mahasiswa penyusun skripsi/Tugas Akhir :

Nama : IQBAL VIKI ARDIYANSYAH
NIM : 6101415157
Jurusan/Prodi : Jasmani Kes. & Rekreasi/PJKR
Topik : FAKTOR - FAKTOR PENGHAMBAT PROSES PEMBELAJARAN SENAM LANTAI PADA PELAJAR PUTRI DI SMP NEGERI KELAS VIII SE-KABUPATEN TEGAL

KEDUA :

Keputusan ini mulai berlaku sejak tanggal ditetapkan.

Tembusan
1. Pembantu Dekan Bidang Akademik
2. Ketua Jurusan
3. Petinggal

6101415157

FM-03-AKD-24/Rev. 00

DITETAPKAN DI SEMARANG
PADA TANGGAL 16 April 2019
DEKAN

Prof. Dr. Landyo Rahayu, M.Pd.
NIP 196103201984032001

Lampiran 2. Persetujuan Proposal Skripsi

PERSETUJUAN

Proposal skripsi yang berjudul:

**FAKTOR-FAKTOR PENGHAMBAT PROSES PEMBELAJARAN SENAM LANTAI
PADA PELAJAR PUTRI DI SMP NEGERI KELAS VIII SE-KABUPATEN TEGAL**

Disusun oleh :

Nama : Iqbal Viki Ardiansyah

NIM : 6101415157

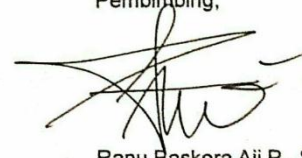
Jurusan : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Telah disahkan dan disetujui pada tanggal oleh:

Ketua Jurusan PJKR,

Pembimbing,

 8/2019
Dr. Mugiyo Hartono, M.Pd.
NIP. 1961 0903 1988 03 1002


Ranu Baskora Aji P., S.Pd., M.Pd..
NIP. 1974 1215 1997 03 1004

Lampiran 3. Persetujuan Skripsi

PERSETUJUAN

Skripsi ini telah disetujui oleh dosen pembimbing untuk diajukan ke sidang panitia ujian skripsi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri

Semarang pada:

Hari :

Tanggal :

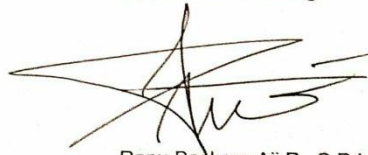
Mengetahui,

Ketua Jurusan PJKR



Dr. Rumini, S.Pd., M.Pd
Nip. 1970 0223 1995 12 2001

Dosen Pembimbing



Ranu Baskora Aji P., S.Pd., M.Pd.
NIP. 1974 1215 1997 03 1004

Lampiran 4. Surat Izin Penelitian Dari Universitas



KEMENTERIAN RISET, TEKNOLOGI, DAN PENDIDIKAN TINGGI
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
Gedung Dekanat FIK Kampus UNNES Sekaran Gunungpati Semarang 50229
Telepon +6224-8508007, Faksimile +6224-8508007
Laman: <http://fik.unnes.ac.id>, surel: fik@mail.unnes.ac.id

Nomor : 6657/UN37.1.6/LT/2019
Hal : Izin Penelitian

10 April 2019

Yth. Kepala SMP N 1 Tarub
Jl. Projosumarto No. 2, Mindaka, Kec. Tarub, Kab. Tegal, Jawa Tengah, 52184

Dengan hormat, bersama ini kami sampaikan bahwa mahasiswa di bawah ini:

Nama : Iqbal Viki Ardiyansyah
NIM : 6101415157
Program Studi : Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi, S1
Semester : Genap
Tahun akademik : 2018/2019
Judul : Faktor – Faktor Penghambat Proses Pembelajaran Senam Lantai
Pada Pelajar Putri Di SMP Negeri Kelas VIII Se-Kabupaten Tegal

Kami mohon yang bersangkutan diberikan izin untuk melaksanakan penelitian skripsi di perusahaan atau instansi yang Saudara pimpin, dengan alokasi waktu 29 April s.d 19 Juni 2019.

Atas perhatian dan kerjasama Saudara, kami mengucapkan terima kasih.



Tembusan:
Dekan FIK;
Universitas Negeri Semarang



Nomor Agenda Surat : 868 618 121 5

Sistem Informasi Surat Dinas - UNNES (2019-04-10 9:17:23)



KEMENTERIAN RISET, TEKNOLOGI, DAN PENDIDIKAN TINGGI
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
Gedung Dekanat FIK Kampus UNNES Sekaran Gunungpati Semarang 50229
Telepon +6224-8508007, Faksimile +6224-8508007
Laman: <http://fik.unnes.ac.id>, surel: fik@mail.unnes.ac.id

Nomor : 6652/UN37.1.6/LT/2019 10 April 2019
Hal : Izin Penelitian

Yth. Kepala SMP N 2 Slawi
Jl. DR. Cipto Mangunkusumo No. 8 Dukuhsalam, Kcc. Slawi, Kab. Tegal, Jawa Tengah, 52418

Dengan hormat, bersama ini kami sampaikan bahwa mahasiswa di bawah ini:

Nama : Iqbal Viki Ardiyansyah
NIM : 6101415157
Program Studi : Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi, S1
Semester : Genap
Tahun akademik : 2018/2019
Judul : Faktor – Faktor Penghambat Proses Pembelajaran Senam Lantai
Pada Pelajar Putri Di SMP Negeri Kelas VIII Se-Kabupaten Tegal

Kami mohon yang bersangkutan diberikan izin untuk melaksanakan penelitian skripsi di perusahaan atau instansi yang Saudara pimpin, dengan alokasi waktu 29 April s.d 19 Juni 2019.

Atas perhatian dan kerjasama Saudara, kami mengucapkan terima kasih.



Tembusan:
Dekan FIK;
Universitas Negeri Semarang



Nomor Agenda Surat : 457 937 913 9

Sistem Informasi Surat Dinas - UNNES (2019-04-10 9:19:18)



KEMENTERIAN RISET, TEKNOLOGI, DAN PENDIDIKAN TINGGI
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
Gedung Dekanat FIK Kampus UNNES Sekaran Gunungpati Semarang 50229
Telepon +6224-8508007, Faksimile +6224-8508007
Laman: <http://fik.unnes.ac.id>, surel: fik@mail.unnes.ac.id

Nomor : B/10574/UN37.1.6/LT/2019
Hal : Izin Penelitian

24 Juni 2019

Yth. Kepala SMP N 2 Balapulang
Jl. Banjaranyar, Banjaranyar, Kec. Balapulang, Kab. Tegal, Jawa Tengah, 52464

Dengan hormat, bersama ini kami sampaikan bahwa mahasiswa di bawah ini:

Nama : Iqbal Viki Ardiyansyah
NIM : 6101415157
Program Studi : Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi, S1
Semester : Genap
Tahun akademik : 2018/2019
Judul : Faktor – Faktor Penghambat Proses Pembelajaran Senam Lantai
Pada Pelajar Putri Di SMP Negeri Kelas VIII Se-Kabupaten Tegal

Kami mohon yang bersangkutan diberikan izin untuk melaksanakan penelitian skripsi di perusahaan atau instansi yang Saudara pimpin, dengan alokasi waktu 22 Juli s.d 22 September 2019.

Atas perhatian dan kerjasama Saudara, kami mengucapkan terima kasih.



Tembusan:
Dekan FIK;
Universitas Negeri Semarang



Nomor Agenda Surat : 418 351 471 3

Sistem Informasi Surat Dinas - UNNES (2019-06-24 8:10:48)



KEMENTERIAN RISET, TEKNOLOGI, DAN PENDIDIKAN TINGGI
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
Gedung Dekanat FIK Kampus UNNES Sekaran Gunungpati Semarang 50229
Telepon +6224-8508007, Faksimile +6224-8508007
Laman: <http://fik.unnes.ac.id>, surel: fik@mail.unnes.ac.id

Nomor : B/10575/UN37.1.6/LT/2019
Hal : Izin Penelitian

24 Juni 2019

Yth. Kepala SMP N 1 Margasari
Jl. Lapangan Timur, Margasari, Kec. Margasari, Kab. Tegal, Jawa Tengah, 52463

Dengan hormat, bersama ini kami sampaikan bahwa mahasiswa di bawah ini:

Nama : Iqbal Viki Ardiyansyah
NIM : 6101415157
Program Studi : Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi, S1
Semester : Genap
Tahun akademik : 2018/2019
Judul : Faktor – Faktor Penghambat Proses Pembelajaran Senam Lantai
Pada Pelajar Putri Di SMP Negeri Kelas VIII Se-Kabupaten Tegal

Kami mohon yang bersangkutan diberikan izin untuk melaksanakan penelitian skripsi di perusahaan atau instansi yang Saudara pimpin, dengan alokasi waktu 22 Juli s.d 22 September 2019.

Atas perhatian dan kerjasama Saudara, kami mengucapkan terima kasih.



Tembusan:
Dekan FIK;
Universitas Negeri Semarang



Nomor Agenda Surat : 663 669 332 4

Sistem Informasi Surat Dinas - UNNES (2019-06-24 8:11:15)



KEMENTERIAN RISET, TEKNOLOGI, DAN PENDIDIKAN TINGGI
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
Gedung Dekanat FIK Kampus UNNES Sekaran Gunungpati Semarang 50229
Telepon +6224-8508007, Faksimile +6224-8508007
Laman: <http://fik.unnes.ac.id>, surel: fik@mail.unnes.ac.id

Nomor : B/10578/UN37.1.6/LT/2019
Hal : Izin Penelitian

24 Juni 2019

Yth. Kepala SMP N 2 Jatinegara
Jl. Penyalahan – Jatinegara, Penyalahan, Kec. Jatinegara, Kab. Tegal, Jawa Tengah, 52473

Dengan hormat, bersama ini kami sampaikan bahwa mahasiswa di bawah ini:

Nama : Iqbal Viki Ardiyansyah
NIM : 6101415157
Program Studi : Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi, S1
Semester : Genap
Tahun akademik : 2018/2019
Judul : Faktor – Faktor Penghambat Proses Pembelajaran Senam Lantai
Pada Pelajar Putri Di SMP Negeri Kelas VIII Se-Kabupaten Tegal

Kami mohon yang bersangkutan diberikan izin untuk melaksanakan penelitian skripsi di perusahaan atau instansi yang Saudara pimpin, dengan alokasi waktu 22 Juli s.d 22 September 2019.

Atas perhatian dan kerjasama Saudara, kami mengucapkan terima kasih.



Tembusan:
Dekan FIK;
Universitas Negeri Semarang



Nomor Agenda Surat : 635 146 766 5

Sistem Informasi Surat Dinas - UNNES (2019-06-24 8:13:33)

Lampiran 5. Surat Izin Penelitian Dari Kesbangpol Kabupaten Tegal



PEMERINTAH KABUPATEN TEGAL
KANTOR KESBANGPOL DAN LINMAS
Alamat : Jl. Piere Tendean No. 1 Slawi Telp. (0283) 492428
Website : www.kesbangpollinmas.tegalkab.go.id

Nomor : 070/29/0362
Lampiran : 1 (satu) bendel
Perihal : Ijin Penelitian

Slawi, 18 April 2019
Kepada :
Yth. KEPALA BAPPEDA DAN LITBANG
KABUPATEN TEGAL
Di -
S L A W I

Menarik Surat Permohonan Ijin Penelitian :

Dari : Universitas Negeri Semarang
Nomor : 18410/UN37.1.6/LT/2019
Tanggal :

Bersama ini kami beritahukan, bahwa wilayah Kabupaten Tegal akan dilaksanakan Penelitian oleh :

N a m a : Iqbal Viki Ardiansyah
N I M : 6101415157
Topik : Faktor – faktor Penghambat Proses Pembelajaran Senam Lantai Pada Pelajar Putri di SMP Negeri Kelas VIII se Kabupaten Tegal.

Sehubungan dengan itu kami tidak keberatan atas ijin Penelitian tersebut, dalam wilayah Kabupaten Tegal dan bersama ini pula kami lampirkan fotokopi surat rekomendasi dari Wakil Dekan Bidang Akademik Universitas Negeri Semarang.

Demikian untuk menjadikan periksa dan atas kerjasamanya disampaikan terima kasih.

An. KEPALA KANTOR KESBANGPOL DAN LINMAS
KABUPATEN TEGAL
Kasubag Tata Usaha



N. Iis Amor Patrizia, SE, MM
NIP. 19661206199203 2 003

Tembusan : Kepada Yth.
1. Bupati Tegal (sebagai laporan)
2. Yang bersangkutan
3. Arsip.

Lampiran 6. Surat Izin Penelitian dari BAPEDA Kabupaten Tegal



PEMERINTAH KABUPATEN TEGAL
BADAN PERENCANAAN PEMBANGUNAN DAERAH DAN
PENELITIAN PENGEMBANGAN
(BAPPEDA DAN LITBANG)

Alamat Jl.Dr. Soetomo No. 1 Slawi Kode Pos 52417 Telp (0283) 491964 - 492023
Fax (0283) 492023

SURAT REKOMENDASI PENELITIAN/RISET/KERJA PRAKTIK

Nomor : 070/IV/350/2019

- I. D a s a r : Surat dari Kesbangpol dan Linmas Kabupaten Tegal
Nomor 070 29 0362
Tanggal 18 April 2019
- II. Yang bertanda tangan di bawah ini Kepala Badan Perencanaan Pembangunan Daerah dan Penelitian Pengembangan (Bappeda & Litbang) Kabupaten Tegal, menyatakan tidak keberatan atas Ijin Penelitian di wilayah Kabupaten Tegal yang dilaksanakan oleh :
1. Nama : IQBAL VIKI ARDIYANSYAH (NIM: 6101415157)
 2. Pekerjaan : Mahasiswa
 3. Alamat : Desa Gunung Jati Rt01/01 Kec. Bojong Kab. Tegal
 4. Penanggungjawab : Wakil Dekan Bidang Akademik Universitas Negeri Semarang
 5. Maksud tujuan : Ijin Penelitian Dalam Rangka Penyusunan Skripsi Dengan Judul "FAKTOR FAKTOR PENGHAMBAT PROSES PEMBELAJARAN SENAM LANTAI PADA PELAJAR PUTRI DI SMP NEGERI KELAS VIII se KABUPATEN TEGAL"
 6. Lokasi : SMP Negeri di Kabupaten Tegal
 7. Pembimbing : -

Dengan ketentuan sebagai berikut

- a. Pelaksanaan penelitian/riset/kerja praktik tidak disalahgunakan untuk tujuan yang dapat mengganggu kestabilan pemerintah,
 - b. Sebelum melaksanakan penelitian/riset/kerja praktik, terlebih agar menyerahkan/melaporkan hasilnya kepada (Bappeda & Litbang) Kabupaten dan melaporkannya kepada pejabat/perangkat pemerintah yang berwenang berkaitan.
 - c. Setelah penelitian penelitian/riset/kerja praktik selesai dilaksanakan Tegal.
- III. Rekomendasi penelitian/riset/kerja praktik ini mulai berlaku tanggal : 18 April 2019 s/d 18 Juli 2019.

Dikeluarkan di : S L A W I
Pada tanggal : 18 April 2019

A.N. KEPALA BADAN PERENCANAAN PEMBANGUNAN DAERAH
DAN PENELITIAN PENGEMBANGAN KABUPATEN TEGAL,
KABID KELITRANGAN DAN PENGELOLAAN DATA



- Lampiran Kepada Yth
1. Bupati Tegal (sebagai laporan)
 2. Ka. Dinas Dikbud Kabupaten Tegal
 3. Ka. SMP Negeri
 4. Ka.
 5. Arsip
 6. Yang bersangkutan

Lampiran 7. Surat Izin Penelitian Dari Dinas Kependidikan Dan Kebudayaan Kabupaten Tegal.



PEMERINTAH KABUPATEN TEGAL
DINAS PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN

Jl. Gajah Mada No. 2 ☎ (0283) 491270
Slawi

Kode Pos 52412

REKOMENDASI RISET / PENELITIAN

NOMOR : 070 / 04 / 14084 / 2019

Berdasarkan Surat Kepala Badan Perencanaan Pembangunan Daerah Kabupaten Tegal Nomor : 070/IV/350/2019 tanggal 18 April 2019 Tentang Surat Rekomendasi Riset / Kerja Praktik. Yang bertandatangan dibawah ini Kepala Dinas Pendidikan dan Kebudayaan Kabupaten Tegal memberikan **REKOMENDASI** kepada :

N a m a : IQBAL VIKI ARDIYANSYAH
NIM : 6101415157
Pekerjaan : Mahasiswa
Akademi / Universitas : Universitas Negeri Semarang
Judul Skripsi : "FAKTOR - FAKTOR PENGHAMBAT PROSES PEMBELAJARAN SENAM LANTAI PADA PELAJAR PUTRI DI SMP NEGERI KELAS VIII Se KABUPATEN TEGAL"
Penanggungjawab : Wakil Dekan Bidang Akademik Universitas Negeri Semarang
Dosen Pembimbing : 1. -
2. -
Alamat Rumah : Desa Gunung Jati RT. 01 / 01 Kec. Bojong Kab. Tegal

untuk melakukan Riset / Penelitian dalam rangka Penyusunan Skripsi pada SMP Negeri di Kabupaten Tegal, dengan ketentuan sebagai berikut :

1. Pelaksanaan Riset / Penelitian tidak disalahgunakan untuk tujuan yang dapat mengganggu kestabilan pemerintah;
2. Pelaksanaan Riset / Penelitian agar dikoordinasikan sendiri dengan Kepala Bidang yang membidangi sesuai dengan tujuan penelitian;
3. Yang berkaitan dengan biaya / dana pelaksanaan riset / penelitian menjadi tanggungjawab pribadi pelaksana Riset / Penelitian tersebut diatas;
4. Setelah kegiatan dimaksud selesai, agar melaporkan hasil Riset / Penelitian kepada Kepala Dinas DIKBUD Kab. Tegal;
5. Rekomendasi ini berlaku sampai dengan tanggal 18 Juli 2019

Demikian surat Rekomendasi ini dibuat untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Slawi, 18 April 2019
Kepala Dinas DIKBUD Kab. Tegal

REINO SUPROBOWATI, SH. MM. M.Kn
Kepala Dinas Utama Muda
NIP. 196011011986032008

Tembusan : disampaikan kepada Yth ;

1. Bupati Tegal (sebagai laporan);
2. Ka. BAPPEDA Kab. Tegal;
3. Ka. Kantor Kesbangpol Dan Linmas Kab. Tegal;
4. Ka. SMP Negeri
5. Ybs;
6. Arsip;

Lampiran 8. Surat Keterangan Telah Melakukan Penelitian dari Sekolah



PEMERINTAH KABUPATEN TEGAL
DINAS PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
SMP NEGERI 1 TARUB

Jln. Projosumarto 2 Mindaka - Tarub - ☎ (0283) 3447790
e-mail : smpn1tarubtegal@gmail.com ✉ 52184

SURAT KETERANGAN

Nomor : 420 / 069 / 2019

Yang bertanda tangan di bawah ini Kepala SMP Negeri 1 Tarub Kabupaten Tegal Provinsi Jawa Tengah, dengan ini menerangkan bahwa :

Nama : **Iqbal Viki Ardiyansyah**
NIM : 6101415157
Program Studi : Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi, S1
Perguruan Tinggi : Universitas Negeri Semarang

Benar-benar telah melakukan penelitian di SMP Negeri 1 Tarub untuk melengkapi data penyusunan skripsi dengan judul **"FAKTOR-FAKTOR PENGHAMBAT PROSES PEMBELAJARAN SENAM LANTAI PADA PELAJAR PUTRI DI SMP NEGERI KELAS VIII SE-KABUPATEN TEGAL."**

Telah dilaksanakan pada tanggal 3 Mei 2019.

Demikian Surat Keterangan ini dibuat dengan sebenarnya dan untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.



Head of School
NIP. 19691125 199802 1 002



PEMERINTAH KABUPATEN TEGAL
DINAS PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
SMP NEGERI / TERBUKA 2 SLAWI

Email: smpn2slawi@rocketmail.com
Alamat : Jl. Dr. Cipto Mangunkusumo No. 8 Dukuhslam Slawi Telp. (0283) 491588
Kode Pos Slawi : 52418

SURAT KETERANGAN

Nomor : 071 / 112 / 2019

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Drs.HERU SUTAMA,M.MPd.
NIP. : 19651031 199003 1 003
Jabatan : Kepala Sekolah
Unit Kerja : SMP NEGERI 2 SLAWI

Menerangkan dengan sesungguhnya bahwa :

Nama : IQBAL VIKI ARDIYANSYAH
NIM : 6101415157
Prodi Studi : Pendidikan Jasmani,Kesehatan dan Rekreasi,S1
Semester : Genap
Tahun Akademik : 2018/2019
Universitas : UNES Fakultas Ilmu Keolahragaan
Judul : Faktor-faktor Penghambat Proses Pembelajaran Senam Lantai Pada Pelajar Putri di SMP Negeri Kelas VIII Se-Kabupaten Tegal.

Bahwa nama mahasiswa tersebut di atas benar – benar telah melaksanakan Penelitian di SMP Negeri 2 Slawi Kecamatan Slawi Kabupaten Tegal pada tanggal 8 Mei 2019.

Demikian Surat Keterangan ini kami buat, untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

DINAS DIKBUD
Slawi, 8 Mei 2019
Kepala SMP Negeri 2 Slawi
SMPN 2 SLAWI
Drs. HERU SUTAMA, M.MPd
NIP. 19651031 199003 1 003



**PEMERINTAH KABUPATEN TEGAL
DINAS PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
SMP NEGERI 2 BALAPULANG**

Jl. Raya Banjarnayar Kec. Balapulang, Kab. Tegal Kode Pos : 52464 Telp. 463778

Nomor : 420/ 349/2019
Hal : Izin Penelitian

Balapulang, 22 Juli 2019
Kepada
Yth : Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan
di
Universitas Negeri Semarang

Dengan ini kami sampaikan bahwa surat yang berkaitan dengan penelitian yang dilaksanakan oleh :

Nama : Iqbal Viki Ardiyansyah
NIM : 6101415157
Program Studi : Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi, S1
Semester : Genap
Tahun Akademik : 2018/2019
Judul : Faktor-faktor Penghambat Proses Pembelajaran
Senam Lantai Pada Pelajar Putri di SMP Negeri
Kelas VII se-Kabupaten Tega;

Dari mahasiswa UNNES bahwa yang bersangkutan telah kami terima untuk melakukan kegiatan penelitian skripsi di SMPN 2 Balapulang dan sudah melaksanakan dengan baik.

Demikian surat ini dibuat untuk di gunakan seperlunya.

Kepala Sekolah

RATMININGSIH, S.Pd. M.Pd
NIP: 19800423 198303 2 007

Tembusan

1. Kantor Kesbangpol dan Linmas Kab. Tegal
2. Kepala Bappeda dan Litbang Kab. Tegal
3. Yang bersangkutan
4. Arsip



**PEMERINTAH KABUPATEN TEGAL
DINAS PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
SMP NEGERI 1 MARGASARI**

Alamat Jl. Lapangan Timur Margasari ☎ (0283) 3466141 Kab. Tegal Kode Pos.52463

SURAT KETERANGAN

Nomor : 420 / 204 / 2019

Yang bertanda tangan di bawah ini :

- a. Nama : NUR SALIM, S.Pd., M.M.
- b. NIP : 19680318 199103 1 006
- c. Jabatan : Kepala Sekolah
- d. Unit Kerja : SMP Negeri 1 Margasari

dengan ini menerangkan bahwa :

- a. Nama : IQBAL VIKI ARDIANSYAH
- b. Pekerjaan : Mahasiswa Universitas Negeri Semarang
- c. N I M : 6101415157
- d. Fakultas : FIK
- e. Program Studi : PJKR - S1
- f. A l a m a t : Desa Gunung Jati Kec. Bojong Kabupatn Tegal

Yang bersangkutan pada tanggal 22 Juli 2019 telah melaksanakan Penelitian Dalam Rangka Penyusunan Skripsi dengan Judul “ FAKTOR-FAKTOR PENGHAMBAT PROSES PEMBELAJARAN SENAM LANTAI PADA PELAJAR PUTRI KELAS VIII”, Di SMP Negeri 1 Margasari – Kabupaten Tegal.

Demikian Surat Keterangan ini dibuat untuk dapat dipergunakan seperlunya.

Margasari, 23 Juli 2019

Kepala Sekolah



NUR SALIM, S.Pd., M.M.
Pembina Tk. I
NIP. 19680318 199103 1 006



PEMERINTAH KABUPATEN TEGAL
DINAS PENDIDIKAN PEMUDA DAN OLARAGA
UPTD SMP NEGERI 2 JATINEGARA
Alamat: Jl. Raya Penyalahan Jatinegara Kab. Tegal 52473

Nomor : 800/106/2019
Lamp : -
Perihal : *Pemberian Izin Penelitian*

Tegal, 26 Juli 2019

Yang bertanda tangan di bawah ini

Nama : **Noor Widiarsono, S.Pd, M.Pd**
NIP : 19700415 199512 1 002
Jabatan : Kepala SMP Negeri 2 Jatinegara

Menyatakan

Mendasari Surat Permohonan Izin Penelitian dari Mahasiswa

Nama : **IQBAL VIKI ARDIYANSYAH**
NPM : 6101415157

Program Studi : Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi

Judul Penelitian : Faktor-faktor penghambat Proses Pembelajaran Senam Lantai
pada Pelajar Putri di SMP Negeri Kelas VIII Se-Kabupaten Tegal

Telah Merespon dan memberikan izin untuk mengadakan Penelitian di SMP Negeri
2 Jatinegara.

Demikian Surat ini dibuat untuk digunakan sebagaimana mestinya.



NOOR WIDIARSONO, S.Pd, M.Pd

NIP.19700415 199512 1 002

Lampiran 9. Kisi-kisi uji coba Instrumen Penelitian untuk Guru dan Siswa.

Variabel	Faktor	Indikator	Nomor Soal	Jumlah
Faktor-Faktor Penghambat Proses Pembelajaran Senam Lantai Pada Pelajar Putri Di SMP Negeri Kelas VIII se-Kabupaten Tegal	C. Internal			
	Jasmani	Kesehatan	1,2,3,4,5	5
	Kelelahan	Kelelahan	6,7,8,9,10	5
	Psikologis	Intelegensi	11,12,13,14,15	5
		Kesiapan	16,17,18,19,20	5
		Perhatian	21,22,23,24,25	5
	D. Eksternal			
	Sekolah	Relasi guru dengan siswa	26,27,28,29,30	5
		Metode	31,32,33,34,35	5
		Jam pelajaran	36,37,38,39,40	5
Alat dan fasilitas		41,42,43,44,45	5	
Mayarakat	Bentuk kegiatan masyarakat	46,47,48,49,50	5	

Lampiran 10. Kisi – kisi instrumen penelitian untuk guru dan siswa.

Variabel	Faktor	Indikator	Nomor Soal	Jumlah
Faktor-Faktor Penghambat Proses Pembelajaran Senam Lantai Pada Pelajar Putri Di SMP Negeri Kelas VIII se-Kabupaten Tegal	A. Internal			
	Jasmani	Kesehatan	1,2*,3*	3
	Kelelahan	Kelelahan	4*5*,6*	
	Psikologis	Intelegensi	7,8	2
		Kesiapan	9,10*,11*	3
		Perhatian	12,13	2
	B. Eksternal			
	Sekolah	Relasi guru dengan siswa	14*	1
		Metode	15,16,17*,18	4
		Jam pelajaran	19	1
Alat dan fasilitas		20,21	2	
Masyarakat	Bentuk kegiatan masyarakat	22,23,24,25	4	

Keterangan: * (pernyataan negatif)

Lampiran 11. Angket Penelitian.

Angket

Faktor-faktor penghambat proses pembelajaran senam lantai pada pelajar putri di SMP Negeri kelas VIII se-Kabupaten Tegal

Identitas Responden

Nama :

Kelas :

SMP :

Petunjuk menjawab pertanyaan

1. Isilah daftar identitas yang telah disediakan.
2. Berilah tanda centang (√) pada kolom yang telah tersedia dengan jawaban yang tersedia.
3. Jawaban anda dijamin kerahasiaannya
4. Selamat mengerjakan dan terima kasih atas bantuannya
5. Keterangan :

SS : Sangat setuju

TS : Tidak setuju

S : Setuju

STS: : Sangat tidak setuju

No.	Pernyataan	Jawaban			
		SS	S	TS	STS
	A. Faktor Internal				
	1. Jasmani				
1	Saya memiliki keseimbangan yang baik untuk bisa melakukan gerakan senam lantai.				
2	Kekuatan otot lengan yang kurang baik untuk melakukan senam lantai, sehingga saya tidak dapat melakukan gerakan senam lantai.				
3	Gerakan senam lantai membuat saya merasa pusing				
	2. Kelelahan				

4	Gerakan dasar yang diajarkan oleh Bapak/ibu guru membuat saya sangat lelah.				
5	Pada saat mengikuti pembelajaran senam lantai saya selalu mengeluh pada Bapak/Ibu guru.				
6	Pegal-pegal yang saya rasakan setelah mengikuti pembelajaran senam lantai.				
	3. Psikologis				
7	Saya memahami materi pembelajaran senam lantai yang diajarkan oleh guru.				
8	Saya merasa penguasaan materi yang diajarkan oleh guru sudah mempengaruhi pengetahuan saya.				
9	Materi pembelajaran senam lantai selalu disampaikan kepada saya.				
10	Saya merasa malu bila melakukan gerakan senam lantai dilihat oleh teman-teman laki-laki.				
11	Saya merasa takut melakukan gerakan senam lantai				
12	Bapak/ibu guru memberikan motivasi kepada saya agar lebih bersemangat lagi dalam mengikuti pembelajaran senam lantai.				
13	Bapak/ibu guru memberikan ijin kepada saya untuk tidak mengikuti pembelajaran senam lantai ketika saya sedang haid.				
	B. Faktor Eksternal				
	1. Sekolah				
14	Interaksi antara Bapak/ibu guru dengan saya hanya terjadi disekolah saja.				

15	Materi yang dijelaskan oleh Bapak/ibu guru kepada saya sudah bisa ditangkap sepenuhnya.				
16	Bapak/ibu guru menyertakan materi senam lantai dalam Silabus dan Rencana Pelaksanaan Pembelajaran.				
17	Saya merasa kesulitan dengan metode yang diajarkan oleh guru.				
18	Pembelajaran senam lantai sudah sesuai dengan karakter siswa khususnya pada pelajar putri.				
19	Saya mampu menguasai gerakan senam lantai dengan durasi waktu pembelajaran yang ada.				
20	Kondisi dan kelengkapan alat olahraga di sekolah mendukung dalam penerapan pembelajaran senam lantai.				
21	Matras yang digunakan dalam pembelajaran senam lantai terbuat dari bahan busa yang empuk sehingga aman untuk digunakan.				
	2. Masyarakat				
22	Keadaan masyarakat di sekitar sekolah mendukung proses pembelajaran senam lantai.				
23	Keadaan masyarakat di sekitar lapangan yang digunakan mendukung berlangsungnya proses pembelajaran senam lantai.				
24	Di lingkungan rumah telah ada sanggar senam lantai.				
25	Di lingkungan rumah senam lantai sudah populer.				

Lampiran 12. Rekapitulasi Nama Responden Penelitian.

NO	NAMA	KELAS	SEKOLAH	NIP
1	Adi Purnomo, S.Pd	-	SMP Negeri 1 Dukuhturi	19641108 198902 1 002
2	Amanda Faizhatul A.	VIII H	SMP Negeri 1 Dukuhturi	
3	Nurul Oktavianti	VIII H	SMP Negeri 1 Dukuhturi	
4	Amelia Laura A.	VIII H	SMP Negeri 1 Dukuhturi	
5	Imel Permata Sari	VIII H	SMP Negeri 1 Dukuhturi	
6	Amalia khoirunnisa	VIII H	SMP Negeri 1 Dukuhturi	
7	Farida Hermawati, S.Pd		SMP Negeri 2 Slawi	19760728 200605 2 001
8	Tri Lestari	VIII D	SMP Negeri 2 Slawi	
9	Khoerunnisa Risqi	VIII D	SMP Negeri 2 Slawi	
10	Elfa Trianita	VIII D	SMP Negeri 2 Slawi	
11	Laila Zahidah	VIII D	SMP Negeri 2 Slawi	
12	Lensha Steviani	VIII D	SMP Negeri 2 Slawi	
13	Adi mulyanto, S.Pd		SMP Negeri 1 Pangkah	-
14	La'alii Syifa N.	VIII E	SMP Negeri 1 Pangkah	
15	Risqi Dwi I	VIII E	SMP Negeri 1 Pangkah	
16	Tasya Dwi Lestari	VIII E	SMP Negeri 1 Pangkah	
17	Dwi Aulia Rahma	VIII E	SMP Negeri 1 Pangkah	
18	Firna Sri Wulandari	VIII E	SMP Negeri 1 Pangkah	
19	Sodayo, S.Pd		SMP Negeri 1 Kedungbanteng	19690814199802100 2
20	Delti Srimiyati	VIII C	SMP Negeri 1 Kedungbanteng	

21	Siti Anisah	VIII C	SMP Negeri 1 Kedungbanteng	
22	Siti Nurkhumaeroh	VIII C	SMP Negeri 1 Kedungbanteng	
23	Putri Amelia	VIII C	SMP Negeri 1 Kedungbanteng	
24	Alya Labibah	VIII C	SMP Negeri 1 Kedungbanteng	
25	Ari purnomo, S.Pd		SMP Negeri 1 Bojong	19651013 199303 1 007
26	Elsa Zaskia	VIII A	SMP Negeri 1 Bojong	
27	Arina Hanum Mutia	VIII A	SMP Negeri 1 Bojong	
28	Ikna Faenatul Zamayah	VIII A	SMP Negeri 1 Bojong	
29	Khalifatur Rizati	VIII A	SMP Negeri 1 Bojong	
30	Yavi Sabila R	VIII A	SMP Negeri 1 Bojong	
31	Sulastri, S.Pd		SMP Negeri 1 Dukuhwaru	19640414 198803 2 011
32	Dea Citra F	VIII E	SMP Negeri 1 Dukuhwaru	
33	Aliza Setya N	VIII E	SMP Negeri 1 Dukuhwaru	
34	Bela Safitri	VIII E	SMP Negeri 1 Dukuhwaru	
35	Riska Khaerunisa	VIII E	SMP Negeri 1 Dukuhwaru	
36	Nur Aprilia	VIII E	SMP Negeri 1 Dukuhwaru	
37	Kuswanto, S.Pd		SMP Negeri 1 Talang	19621108 198703 1 008
38	Uswatun Khasanah	VIII H	SMP Negeri 1 Talang	
39	Putri Amaliyah	VIII H	SMP Negeri 1 Talang	
40	Adi Missola	VIII H	SMP Negeri 1 Talang	

41	Vivit Setiani	VIII H	SMP Negeri 1 Talang	
42	Nayla Nur A	VIII H	SMP Negeri 1 Talang	
43	Rizky Nur Fauzi, S.Pd		SMP Negeri 5 Adiwerna	-
44	Natasya Aulia I.	VIII A	SMP Negeri 5 Adiwerna	
45	Tika Zamalika	VIII A	SMP Negeri 5 Adiwerna	
46	Nida Unnisa	VIII A	SMP Negeri 5 Adiwerna	
47	Lutfiyatun Nadila	VIII A	SMP Negeri 5 Adiwerna	
48	Audy Putri K	VIII A	SMP Negeri 5 Adiwerna	
49	Harun Nofianto, S.Pd		SMP Negeri 1 Warureja	19831108 200604 1 001
50	Titin Nur Fatimah	VIII D	SMP Negeri 1 Warureja	
51	Dilla Arum Safitri	VIII D	SMP Negeri 1 Warureja	
52	Salsabila D.P	VIII D	SMP Negeri 1 Warureja	
53	Septi Sriatun	VIII D	SMP Negeri 1 Warureja	
54	Amanda Nur Kumala	VIII D	SMP Negeri 1 Warureja	
55	Akhmad Megar		SMP Negeri 1 Lebaksiu	-
56	Devina Lafaiza	VIII C	SMP Negeri 1 Lebaksiu	
57	Fikriyyah Az Zahra	VIII C	SMP Negeri 1 Lebaksiu	
58	Lita Nur Janah	VIII C	SMP Negeri 1 Lebaksiu	
59	Nur Afni Amelia	VIII C	SMP Negeri 1 Lebaksiu	
60	Ismi Zahwa P	VIII C	SMP Negeri 1 Lebaksiu	
61	Martikno, S.Pd		SMP Negeri 1 Suradadi	19760409 200801 1 003
62	Anis Mulyana	VIII F	SMP Negeri 1 Suradadi	
63	Linda Maya Lestari	VIII F	SMP Negeri 1 Suradadi	
64	Elis Yulistia	VIII F	SMP Negeri 1 Suradadi	
65	Salsa Aolia Putri	VIII F	SMP Negeri 1 Suradadi	

66	Sulis Setia	VIII F	SMP Negeri 1 Suradadi	
67	Tania Rosiyana	VIII F	SMP Negeri 1 Suradadi	
68	Dra. Yazuk		SMP Negeri 1 Tarub	19600614 198911 2001
69	Ika Setiyani	VIII D	SMP Negeri 1 Tarub	
70	Ayu Sefiani	VIII D	SMP Negeri 1 Tarub	
71	Nadia Umma	VIII D	SMP Negeri 1 Tarub	
72	Leni Prasetyawati	VIII D	SMP Negeri 1 Tarub	
73	Erina	VIII D	SMP Negeri 1 Tarub	
74	Eko Yuned, S.Pd		SMP Negeri 1 Bumijawa	19761022 200801 1006
75	Dian Rahma	VIII D	SMP Negeri 1 Bumijawa	
76	Nasywa Alya	VIII D	SMP Negeri 1 Bumijawa	
77	Siti Khopipah	VIII D	SMP Negeri 1 Bumijawa	
78	Ika Nur'aeni	VIII D	SMP Negeri 1 Bumijawa	
79	Khoerunnisa Hikmatul	VIII D	SMP Negeri 1 Bumijawa	
80	Dedi Widiharso, S.Pd		SMP Negeri 2 Jatinegara	19791201 200604 1008
81	Rahayu	VIII D	SMP Negeri 2 Jatinegara	
82	Nesha Naomy	VIII D	SMP Negeri 2 Jatinegara	
83	Resty Amelia	VIII D	SMP Negeri 2 Jatinegara	
84	Siti Nuraisah	VIII D	SMP Negeri 2 Jatinegara	
85	Tika Ismatul	VIII D	SMP Negeri 2 Jatinegara	

86	Mulyono		SMP Negeri 2 Balapulang	19730529 200801 1 005
87	Reza Amelia	VIII A	SMP Negeri 2 Balapulang	
88	Desta Resti Aftiya	VIII A	SMP Negeri 2 Balapulang	
89	Shityan Muthia	VIII A	SMP Negeri 2 Balapulang	
90	Erna Triana	VIII A	SMP Negeri 2 Balapulang	
91	Natasha Premitanti	VIII A	SMP Negeri 2 Balapulang	
92	Drs. Amir Taufan		SMP Negeri 2 Kramat	19620411 198503 1 018
93	Putri Febriani	VIII D	SMP Negeri 2 Kramat	
94	Vena Melinda P	VIII D	SMP Negeri 2 Kramat	
95	Aisy Nabilah	VIII D	SMP Negeri 2 Kramat	
96	Alya Setiana	VIII D	SMP Negeri 2 Kramat	
97	Rosalia Damanik	VIII D	SMP Negeri 2 Kramat	
98	Arum Setiawati		SMP Negeri 1 Margasari	-
99	Kharisma Srikandi	VIII D	SMP Negeri 1 Margasari	
100	Melissa Azalina	VIII D	SMP Negeri 1 Margasari	
101	Shinta Amelia	VIII D	SMP Negeri 1 Margasari	
102	Maula Bunga S	VIII D	SMP Negeri 1 Margasari	
103	Ayu Meilani	VIII D	SMP Negeri 1 Margasari	

Lampiran 13. Tabulasi Angket Uji Coba.

No	tabulasi hasil angket uji coba																						jumlah																															
	skor item angket																																																					
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	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50					
1	0	4	4	4	0	1	3	0	3	0	3	0	0	3	0	0	4	3	4	0	0	4	0	3	0	0	3	0	3	0	3	0	4	3	0	2	0	0	0	1	1	0	1	0	0	2	2	0	3	3	71			
2	0	1	2	0	2	3	0	2	0	3	0	0	3	0	0	4	1	3	0	0	4	0	4	0	3	0	3	0	4	3	0	1	0	0	4	3	0	1	0	0	0	1	1	0	2	0	0	2	2	0	3	3	62	
3	0	3	3	0	3	3	0	4	0	3	0	0	3	0	0	1	1	1	0	0	1	0	2	0	0	2	0	3	0	3	2	0	3	0	0	3	2	0	3	0	0	0	3	1	0	1	0	0	4	3	0	1	1	58
4	0	4	4	0	3	3	0	1	0	3	0	0	3	0	0	1	1	1	0	0	1	0	1	0	4	0	3	0	1	3	0	3	0	0	1	3	0	3	0	0	0	1	1	0	2	0	0	1	1	0	1	1	52	
5	0	2	1	2	0	3	0	1	0	2	0	0	1	0	0	1	2	1	0	0	2	0	2	0	2	0	3	0	2	3	0	3	0	0	2	3	0	3	0	0	0	3	1	0	1	0	0	4	0	1	3	53		
6	0	3	3	0	3	3	0	1	0	3	0	0	3	0	0	1	1	1	0	0	1	0	1	0	1	0	4	0	4	3	0	3	0	0	4	3	0	3	0	0	0	1	1	0	1	0	0	4	0	1	1	55		
7	0	3	3	0	3	3	0	1	0	1	0	0	1	0	0	1	1	1	0	0	2	0	4	0	1	0	2	0	3	1	0	2	0	0	1	0	2	0	0	0	1	3	0	4	0	0	4	3	0	4	3	58		
8	0	1	2	0	3	3	0	1	0	2	0	0	3	0	0	2	1	1	0	0	1	0	1	0	4	0	3	0	3	1	0	1	0	0	0	1	0	1	0	0	0	1	1	0	1	0	0	2	4	0	2	4	50	
9	0	1	2	0	3	3	0	1	0	2	0	0	1	0	0	1	1	2	0	0	2	0	2	0	2	0	2	0	3	1	0	1	0	0	0	1	0	1	0	0	0	1	1	0	4	0	0	4	0	1	2	49		
10	0	1	2	0	3	3	0	1	0	2	0	0	1	0	0	0	2	1	0	0	1	0	2	0	0	3	0	2	0	3	2	0	1	0	0	0	2	0	1	0	0	0	1	2	0	1	0	0	4	0	4	53		
11	0	1	1	3	0	3	0	1	0	2	0	0	4	0	0	1	1	1	0	0	1	0	1	0	1	0	2	0	3	1	0	1	0	0	0	1	0	1	0	0	0	1	2	0	4	0	0	4	0	4	53			
12	0	1	1	3	0	3	0	1	0	3	0	0	3	0	0	1	1	1	0	0	1	0	1	0	0	2	0	2	0	2	3	0	2	0	0	0	2	0	0	0	2	4	0	0	4	0	2	0	4	4	58			
13	0	1	1	3	0	3	0	1	0	4	0	0	4	0	0	4	1	2	0	0	4	0	3	0	0	3	0	3	0	4	3	0	3	0	0	0	4	3	0	0	0	3	4	0	4	0	3	0	2	2	71			
14	0	3	3	0	2	1	0	1	0	1	0	0	3	0	0	2	1	2	0	0	1	0	1	0	4	0	3	0	3	4	0	3	0	0	0	3	0	0	0	3	0	3	0	0	4	0	4	0	4	66				
15	0	1	3	1	0	1	2	0	1	0	1	0	1	0	0	1	1	2	0	0	2	0	2	0	3	0	3	0	3	3	0	3	0	0	0	4	2	0	0	0	4	2	0	4	0	0	1	1	0	1	49			
16	0	3	3	0	3	4	0	4	0	4	0	0	2	0	0	1	1	1	0	0	1	0	1	0	4	0	3	0	3	4	0	2	0	0	0	1	0	1	0	0	0	1	1	0	1	0	0	1	0	1	54			
17	0	3	3	0	3	4	0	4	0	2	0	0	1	0	0	1	2	1	0	0	3	0	1	0	4	0	3	0	3	4	0	1	0	0	0	1	1	0	0	0	1	1	0	2	0	0	1	0	2	1	55			
18	0	3	1	1	0	3	0	1	0	3	0	0	1	0	0	1	1	1	0	0	3	0	1	0	0	3	0	3	0	3	0	3	0	0	0	1	1	0	2	0	0	1	1	0	2	0	4	0	1	1	52			
19	0	2	1	0	2	3	0	2	0	3	0	0	3	0	0	1	1	1	0	0	1	0	1	0	2	0	2	0	4	3	0	3	0	0	0	1	3	0	0	0	1	3	0	1	0	0	4	1	0	4	55			
20	0	1	1	0	1	1	0	1	0	1	0	0	1	0	0	1	1	1	0	0	1	0	1	0	4	0	2	0	3	2	0	1	0	0	0	1	1	0	0	0	1	1	0	3	0	0	2	2	0	3	3	40		
21	0	3	3	0	3	1	0	3	0	1	0	0	1	0	0	1	1	2	0	0	4	0	1	0	2	0	2	0	3	2	0	2	0	0	0	3	2	0	0	0	3	1	0	4	0	0	4	2	0	4	60			
22	0	2	1	1	0	3	0	1	0	2	0	0	1	0	0	1	1	1	0	0	4	0	1	0	0	1	0	2	0	3	2	0	1	0	0	0	1	1	0	0	0	1	1	0	3	0	0	2	3	0	2	46		

23	0	3	3	0	2	1	0	1	0	2	0	0	1	0	0	1	1	1	0	0	4	0	1	0	0	2	0	2	0	3	2	0	0	0	0	2	2	0	4	0	0	2	0	3	3	53		
24	0	3	3	0	1	2	0	1	0	2	0	0	2	0	0	2	1	2	0	0	1	0	1	0	0	2	0	2	0	2	0	3	2	0	0	0	2	2	0	4	0	0	4	0	4	59		
25	0	3	3	0	2	1	0	1	0	1	0	0	1	1	0	0	4	0	2	0	0	4	0	2	0	0	2	0	3	0	4	3	0	0	0	1	1	0	2	0	0	4	3	0	2	1	53	
26	0	3	1	1	0	2	1	0	1	0	3	0	0	1	1	2	0	0	2	0	1	0	0	3	0	3	0	0	0	1	1	0	1	0	0	1	1	0	1	0	3	2	0	3	2	51		
27	0	3	1	1	0	2	1	0	1	0	4	0	0	1	0	2	1	1	0	0	1	0	0	4	0	4	0	3	4	0	4	0	0	0	3	4	0	4	0	3	1	0	3	3	57			
28	0	2	2	1	0	2	1	0	1	0	4	0	0	3	0	2	1	2	0	0	4	0	2	0	0	4	0	3	0	3	0	3	0	0	0	3	4	0	4	0	1	3	0	3	3	64		
29	0	1	2	0	1	2	0	1	0	0	1	0	0	1	1	0	0	3	0	2	0	0	3	0	3	0	3	0	3	0	3	0	2	0	0	0	3	3	0	4	0	3	1	0	1	2	51	
30	0	4	4	0	1	1	0	2	0	4	0	0	2	0	0	1	1	0	0	1	0	1	0	3	0	3	0	3	0	3	0	3	0	0	0	3	4	0	4	0	0	2	1	0	2	2	60	
31	0	3	3	0	1	1	0	2	0	3	0	0	2	0	0	2	1	2	0	0	1	0	1	0	2	0	4	3	0	3	0	0	0	2	2	0	2	0	0	4	0	2	0	4	0	2	2	57
32	0	2	1	2	0	2	1	0	1	0	3	0	0	1	1	2	0	0	1	0	3	0	0	3	0	2	0	3	0	3	0	0	0	2	3	0	1	0	0	1	1	0	2	3	4	8		
33	0	2	2	0	1	2	0	1	0	3	0	0	3	0	0	1	1	0	0	1	0	1	0	3	0	2	0	3	0	3	0	0	0	2	3	0	1	0	0	1	1	0	2	3	4	8		
34	0	1	3	1	0	1	2	0	3	0	3	0	0	1	1	1	0	0	1	0	1	0	0	3	0	2	0	3	0	3	0	0	0	2	3	0	1	0	0	2	1	0	2	2	4	9		
35	0	3	2	0	2	0	2	0	3	0	3	0	0	1	1	1	0	0	1	0	1	0	0	3	0	2	0	4	3	0	3	0	0	0	2	2	0	1	0	0	1	2	0	2	2	51		
36	0	2	1	2	0	3	2	0	1	0	3	0	0	1	1	0	0	1	0	3	0	0	3	0	2	0	3	0	3	0	0	0	2	1	0	3	0	0	1	2	0	2	2	2	4	9		
37	0	3	3	2	0	2	0	2	0	3	0	0	3	0	0	1	1	0	0	1	0	1	0	3	0	2	0	4	3	0	3	0	0	0	1	1	0	3	0	0	1	2	0	3	1	52		
38	0	4	4	0	4	0	4	0	2	0	0	3	0	0	2	1	1	0	0	1	0	1	0	0	2	0	2	0	3	0	2	0	0	0	1	1	0	1	0	0	3	1	0	1	1	56		
39	0	2	1	2	0	4	3	0	4	0	4	0	2	0	0	1	1	1	0	0	1	0	1	0	4	0	3	0	2	0	4	0	0	2	1	0	1	0	0	3	0	1	1	54				
40	0	2	2	1	0	1	1	0	2	0	4	0	0	1	0	0	1	1	0	0	1	0	2	0	4	0	3	0	3	0	2	0	0	0	2	1	0	1	0	0	2	1	0	2	2	47		
41	0	4	4	0	1	1	0	2	0	2	0	0	3	0	0	3	2	3	0	0	3	0	2	0	1	0	2	0	3	0	4	0	0	3	2	0	2	0	0	1	1	0	2	3	61			
42	0	2	2	0	1	1	0	2	0	3	0	0	3	0	0	3	1	4	0	0	1	0	2	0	0	3	0	1	0	3	0	0	0	3	2	0	3	0	0	2	1	0	1	1	51			
43	0	3	3	2	0	2	0	2	0	3	0	0	3	0	0	3	2	2	0	0	4	0	2	0	2	0	3	0	4	2	0	0	0	1	2	0	3	0	0	2	1	0	2	2	60			
44	0	3	2	0	2	1	0	1	0	4	0	0	1	0	0	2	1	1	0	0	1	0	0	2	0	4	0	4	3	0	4	0	0	0	3	3	0	4	0	0	1	0	1	1	53			
45	0	3	1	1	0	4	0	4	0	1	0	0	2	0	0	1	1	1	0	0	1	0	4	0	2	0	4	0	4	3	0	4	0	0	3	3	0	4	0	3	0	1	3	65				
46	0	1	1	3	0	3	4	0	4	0	0	2	0	0	1	1	1	0	0	1	0	1	0	0	2	0	4	0	3	2	0	3	0	0	0	2	3	0	1	0	0	1	0	1	3	53		
47	0	2	1	3	0	2	1	0	1	0	1	0	0	2	0	0	1	1	1	0	0	1	0	4	0	0	2	0	4	0	4	0	0	0	3	0	4	0	0	1	1	0	1	2	53			

48	0	3	1	1	0	4	4	0	4	0	1	0	0	1	0	0	2	0	4	0	3	0	0	1	0	0	2	0	4	0	3	0	0	3	0	1	3	64	
49	0	1	2	0	1	0	2	0	1	0	0	1	0	0	1	0	0	2	0	3	0	4	3	0	3	0	0	2	0	1	0	0	3	4	0	1	2	50	
50	0	3	4	2	0	1	2	0	2	0	0	3	0	1	0	0	3	0	2	0	3	0	3	0	0	0	0	3	0	4	0	0	3	2	0	1	4	64	
51	0	3	2	3	0	1	2	0	2	0	4	0	0	3	0	3	0	2	0	2	0	3	0	3	0	2	0	0	0	3	0	0	3	1	0	2	4	64	
52	0	3	3	3	0	1	2	0	2	0	3	0	0	3	0	2	0	0	2	0	3	0	4	0	3	0	0	0	2	4	0	0	2	0	1	1	66		
53	0	3	4	4	0	2	1	0	1	0	2	0	0	3	0	3	0	3	0	1	0	2	0	2	0	0	0	1	3	0	0	3	2	0	4	1	61		
54	0	3	4	4	0	3	4	0	4	0	3	0	0	4	0	1	0	2	0	3	0	3	0	3	0	0	0	3	0	3	0	0	4	1	0	2	3	74	
55	0	2	2	0	2	0	2	0	1	0	3	0	0	4	0	3	0	0	1	0	3	0	4	3	0	3	0	0	2	3	0	4	0	2	0	4	2	63	
56	0	4	3	4	0	1	1	0	2	0	3	0	0	3	0	1	0	3	0	2	0	3	0	2	0	3	0	0	2	3	0	0	3	0	1	1	62		
57	0	4	3	3	0	1	1	0	2	0	3	0	0	3	0	2	0	2	0	4	0	3	0	3	0	0	0	0	3	4	0	0	3	0	1	1	62		
58	0	3	3	4	0	1	1	0	2	0	3	0	0	1	0	4	0	3	0	3	0	3	0	3	0	0	0	3	0	3	0	0	3	2	0	1	4	62	
59	0	3	4	2	0	1	1	0	2	0	3	0	0	3	0	3	0	3	0	3	0	3	0	3	0	0	0	3	0	3	0	0	3	2	0	4	1	62	
60	0	1	2	4	0	1	3	0	2	0	3	0	0	4	0	3	0	2	0	3	0	3	0	3	0	2	0	0	3	0	3	0	0	3	2	0	4	1	65
61	0	4	2	2	0	2	0	2	0	3	0	0	3	0	4	0	3	0	2	0	3	0	4	2	0	3	0	0	3	0	4	0	0	3	0	1	1	67	
62	0	2	1	2	0	1	1	0	2	0	3	0	0	1	0	2	0	2	0	3	0	3	0	3	0	0	0	3	3	0	0	2	1	0	2	1	53		
63	0	2	2	0	1	1	0	2	0	3	0	0	3	0	2	0	0	3	0	3	0	3	0	3	0	0	0	3	0	3	0	1	1	0	1	1	53		
64	0	2	2	0	1	1	0	2	0	3	0	0	3	0	1	0	2	0	3	0	3	0	3	0	3	0	0	0	3	0	0	1	1	0	1	1	53		
65	0	2	2	0	1	1	0	2	0	3	0	0	3	0	1	0	2	0	3	0	3	0	3	0	2	0	0	3	0	4	0	0	3	1	0	1	53		
66	0	2	4	1	0	2	1	0	1	0	3	0	0	4	0	2	0	2	0	3	0	3	0	2	0	0	0	2	3	0	4	0	1	1	0	1	53		
67	0	4	3	3	0	2	1	0	2	0	3	0	0	1	0	1	0	1	0	4	0	3	0	4	0	0	0	2	4	0	4	0	4	2	0	2	64		
68	0	3	2	0	3	2	0	3	0	2	0	0	3	0	2	0	2	0	2	0	1	4	0	3	0	0	0	3	0	2	0	0	2	3	0	1	59		
69	0	3	2	0	3	2	0	1	0	3	0	0	3	0	2	0	0	4	0	3	0	2	3	0	2	0	0	3	2	0	4	0	4	3	0	1	64		
70	0	2	3	4	0	4	1	0	2	0	3	0	0	3	0	2	0	2	0	3	0	4	3	0	3	0	0	2	3	0	0	3	0	1	1	67			
71	0	3	2	0	2	0	2	0	3	0	3	0	0	3	0	1	0	4	0	2	0	1	2	0	2	0	0	2	3	0	0	2	2	0	1	54			
72	0	2	3	4	0	2	0	3	0	3	0	0	3	0	1	0	4	0	3	0	1	2	0	2	0	0	0	2	3	0	0	1	2	0	1	56			

73	0	2	4	2	0	2	3	0	3	0	3	0	0	3	0	0	4	0	3	0	0	3	0	3	0	4	0	0	2	2	0	2	2	71	
74	0	4	3	2	0	4	2	0	3	0	4	0	0	4	0	3	0	0	4	0	3	0	2	0	2	0	3	0	4	0	0	3	0	2	71
75	0	1	1	3	0	4	2	0	3	0	4	0	0	3	0	3	0	0	3	0	0	1	0	4	0	2	0	0	0	3	2	0	4	64	
76	0	2	3	2	0	3	1	0	2	0	3	0	0	4	0	4	0	0	4	0	3	0	3	0	3	0	4	0	0	3	0	2	71		
77	0	4	4	3	0	3	3	0	4	0	4	0	0	1	0	1	0	0	2	0	3	0	3	0	3	0	1	0	0	3	0	2	65		
78	0	4	4	0	3	3	0	4	0	4	0	0	1	0	3	0	0	1	0	3	0	3	0	0	0	1	3	0	0	4	3	0	2	71	
79	0	2	3	0	2	2	0	3	0	3	0	0	4	0	4	3	0	0	1	0	3	0	3	0	3	0	3	0	0	3	0	1	67		
80	0	2	3	0	2	2	0	3	0	3	0	0	3	0	4	0	0	3	0	2	0	3	0	3	0	3	0	3	0	0	2	2	66		
81	0	3	4	3	0	2	2	0	4	0	3	0	0	4	0	2	0	0	2	0	3	0	2	0	3	0	4	0	0	3	0	2	65		
82	0	2	4	2	0	2	2	0	2	0	3	0	0	3	0	3	0	0	3	0	3	0	3	0	3	0	4	0	0	3	0	1	61		
83	0	2	2	0	3	1	0	1	0	2	0	0	0	1	0	1	0	0	3	0	2	0	3	0	2	0	3	0	0	2	0	1	51		
84	0	2	2	0	3	1	0	2	0	2	0	0	0	3	0	3	0	0	3	0	2	0	3	0	2	0	3	0	0	2	3	0	1	55	
85	0	3	2	3	0	3	0	2	0	3	0	0	0	4	0	3	0	0	4	0	3	0	3	0	0	0	1	4	0	0	3	0	1	69	
86	0	4	3	3	0	2	3	0	3	0	4	0	0	4	0	4	0	0	4	0	3	0	3	0	3	0	4	0	0	2	4	0	3	4	83
87	0	3	2	2	0	3	2	0	4	0	3	0	0	4	0	1	0	0	3	0	3	0	3	0	2	0	0	0	3	3	0	4	0	3	73
88	0	3	3	1	0	2	3	0	4	0	2	0	0	4	0	2	0	0	4	0	2	0	3	0	2	0	3	0	4	0	1	2	0	1	60
89	0	3	3	1	0	2	2	0	4	0	2	0	0	4	0	2	0	0	4	0	2	0	3	0	2	0	3	0	4	0	1	2	0	1	59
90	0	3	3	1	0	2	2	0	4	0	2	0	0	4	0	2	0	0	4	0	2	0	3	0	2	0	3	0	4	0	1	2	0	1	58
91	0	4	4	3	0	4	3	0	4	0	3	0	0	4	0	2	0	0	4	0	3	0	3	0	3	0	4	0	0	4	0	1	80		
92	0	4	4	2	0	3	3	0	4	0	3	0	0	4	0	1	0	0	4	0	3	0	2	0	3	0	4	0	0	3	0	2	76		
93	0	4	4	2	0	3	3	0	4	0	4	0	0	3	0	1	0	0	3	0	3	0	3	0	3	0	4	0	0	3	0	2	69		
94	0	3	1	1	0	3	3	0	3	0	3	0	0	3	0	1	0	0	3	0	1	0	3	0	2	0	3	0	4	0	3	0	1	60	
95	0	1	1	1	0	3	3	0	3	0	4	0	0	1	0	1	0	0	3	0	4	0	2	0	3	0	4	0	0	3	0	1	63		
96	0	4	4	2	0	3	3	0	4	0	4	0	0	1	0	1	0	0	4	0	3	0	3	0	4	0	4	0	0	3	0	1	71		
97	0	2	2	0	3	3	0	2	0	3	0	0	3	0	1	0	0	0	3	0	3	0	3	0	3	0	3	0	0	3	0	2	1	59	
98	0	3	2	2	0	3	3	0	3	0	3	0	0	2	0	2	0	0	3	0	2	0	2	0	2	0	3	0	0	2	0	2	2	59	
99	0	4	4	2	0	4	4	0	4	0	4	0	0	4	0	4	0	0	4	0	4	0	4	0	4	0	4	0	0	4	0	2	88		
100	0	3	3	2	0	3	4	0	4	0	4	0	0	3	0	3	0	0	3	0	3	0	3	0	2	0	3	0	0	3	0	2	75		
101	0	4	4	2	0	3	4	0	4	0	4	0	0	4	0	4	0	0	4	0	4	0	4	0	4	0	4	0	0	3	0	2	85		
102	0	3	2	1	0	2	3	0	4	0	3	0	0	2	0	2	0	0	2	0	1	2	0	1	0	0	0	2	3	0	0	1	51		
103	0	3	2	1	0	2	2	0	1	0	2	0	0	2	0	2	0	0	2	0	1	2	0	1	0	0	2	0	3	0	0	1	46		

Lampiran 14. Rekapitulasi Hasil Validitasi Angket Uji Coba.

Nomor soal	<i>Person Correlation</i>	Validitas	Nomor soal	<i>Person Correlation</i>	Validitas
1.	0,795	Valid	26.	0,452	Tidak valid
2.	0,919	Valid	27.	0,452	Tidak valid
3.	0,014	Tidak valid	28.	0,958	Valid
4.	0,636	Valid	29.	0,512	Tidak valid
5.	0,427	Tidak valid	30.	0,958	Valid
6.	-0,417	Tidak valid	31.	0,308	Tidak valid
7.	0,790	Valid	32.	0,803	Valid
8.	0,958	Valid	33.	0,958	Valid
9.	0,803	Valid	34.	0,404	Tidak valid
10.	0,569	Tidak valid	35.	0,803	Valid
11.	0,919	Valid	36.	0,613	Tidak valid
12.	0,665	Tidak valid	37.	-0,331	Tidak valid
13.	0,241	Tidak valid	38.	-0,126	Tidak valid
14.	0,803	Valid	39.	0,655	Tidak valid
15.	0,613	Tidak valid	40.	0,958	Valid
16.	0,452	Tidak valid	41.	0,919	Valid
17.	0,795	Valid	42.	-0,532	Tidak valid
18.	0,919	Valid	43.	0,790	Valid
19.	0,958	Valid	44.	-0,697	Tidak valid
20.	0,229	Tidak valid	45.	0,139	Tidak valid
21.	0,241	Tidak valid	46.	0,879	Valid
22.	0,219	Tidak valid	47.	0,828	Valid
23.	0,958	Valid	48.	0,532	Tidak valid
24.	--0,219	Tidak valid	49.	0,803	Valid
25.	0,958	Valid	50.	0,803	Valid

Lampiran 15. Rekapitulasi Hasil Reliabilitas Angket Uji Coba.

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
,946	50

Item-Total Statistics				
	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
item1	138,50	448,700	,796	,944
item2	138,00	442,400	,920	,943
item3	138,50	477,100	-,072	,952
item4	138,00	442,000	,613	,944
item5	138,33	459,067	,386	,946
item6	139,50	493,100	-,444	,951
item7	138,00	457,200	,779	,944
item8	138,50	434,700	,951	,942
item9	139,67	456,667	,803	,944
item10	138,50	450,700	,551	,945
item11	138,00	442,400	,920	,943
item12	138,50	453,500	,643	,944
item13	137,83	469,767	,194	,946
item14	139,67	456,667	,803	,944
item15	137,67	461,467	,583	,945
item16	138,17	466,567	,450	,946
item17	138,50	448,700	,796	,944
item18	138,00	442,400	,920	,943

item19	138,50	434,700	,951	,942
item20	138,67	463,067	,194	,948
item21	137,83	469,767	,194	,946
item22	138,17	468,567	,170	,947
item23	138,50	434,700	,951	,942
item24	138,50	481,900	-,236	,949
item25	138,50	434,700	,951	,942
item26	139,00	458,800	,435	,945
item27	138,17	466,567	,450	,946
item28	138,50	434,700	,951	,942
item29	138,50	449,900	,472	,946
item30	138,50	434,700	,951	,942
item31	138,17	469,367	,290	,946
item32	139,67	456,667	,803	,944
item33	138,50	434,700	,951	,942
item34	139,00	461,600	,353	,946
item35	139,67	456,667	,803	,944
item36	137,67	461,467	,583	,945
item37	138,33	492,667	-,395	,952
item38	137,67	478,267	-,171	,948
item39	139,00	433,600	,619	,945
item40	138,50	434,700	,951	,942
item41	138,00	442,400	,920	,943
item42	138,17	484,567	-,560	,948
item43	138,00	457,200	,779	,944
item44	138,33	494,267	-,711	,950
item45	137,67	471,867	,113	,947

item46	138,67	443,867	,876	,943
item47	138,33	431,067	,800	,943
item48	139,50	465,100	,534	,945
item49	139,67	456,667	,803	,944
item50	139,67	456,667	,803	,944

Lampiran 16. Hasil Uji Frequencies Faktor Penghambat Pembelajaran Senam Lantai.

faktor penghambat pembelajaran senam lantai

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid sangat tinggi	5	4,9	4,9	4,9
Tinggi	43	41,7	41,7	98,1
Sedang	32	31,1	31,1	56,3
Rendah	21	20,4	20,4	25,2
sangat rendah	2	1,9	1,9	100,0
Total	103	100,0	100,0	

Lampiran 17. Hasil Uji Frequencies Faktor Internal Dan Eksternal.

1. hasil uji frequencies faktor jasmani

Faktor Jasmani

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid sangat tinggi	13	12,6	12,6	12,6
Tinggi	45	43,7	43,7	38,8
sedang	18	17,5	17,5	56,3
rendah	27	26,2	26,2	100,0
Total	103	100,0	100,0	

2. hasil uji frequencies faktor kelelahan

faktor kelelahan

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid sangat tinggi	6	5,8	5,8	5,8
Tinggi	33	32,0	32,0	82,5
Sedang	24	23,3	23,3	50,5
Rendah	22	21,4	21,4	27,2
sangat rendah	18	17,5	17,5	100,0
Total	103	100,0	100,0	

3. hasil uji frequencies faktor psikologis

faktor psikologis

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid sangat tinggi	24	23,3	23,3	57,3
tinggi	43	41,7	41,7	99,0
sedang	9	8,7	8,7	8,7
rendah	26	25,2	25,2	34,0
sangat rendah	1	1,0	1,0	100,0
Total	103	100,0	100,0	

4. hasil uji frequencies faktor sekolah

faktor sekolah

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid tinggi	26	25,2	25,2	25,2
sedang	30	29,1	29,1	54,4
rendah	39	37,9	37,9	92,2
sangat rendah	8	7,8	7,8	100,0
Total	103	100,0	100,0	

5. hasil uji frequencies faktor masyarakat

faktor masyarakat

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid sangat tinggi	6	5,8	5,8	5,8
Tinggi	12	11,7	11,7	17,5
Sedang	45	43,7	43,7	96,1
Rendah	36	35,0	35,0	52,4
sangat rendah	4	3,9	3,9	100,0
Total	103	100,0	100,0	

Lampiran 18. Dokumentasi Penelitian



