

FAKTOR-FAKTOR PENGHAMBAT PESERTA DIDIK MENGIKUTI PEMBELAJARAN SENAM LANTAI

Abdul Zalil Ashidqy¹, Ruslan Abdul Gani², Irfan Zinat Achmad³, Muhammad Mury Syafei⁴, Tedy Purbangkara⁵, Citra Resita⁶

^{1,2,3,4,5,6}Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Universitas Singaperbangsa Karawang, Indonesia

e-mail : 1910631070132@student.unsika.ac.id¹, ruslan.abdulgani@staff.unsika.ac.id²,
irfan.za@fkip.unsika.ac.id³, murysyafei@gmail.com⁴, tedi.purbangkara@fkip.unsika.ac.id⁵,
citra.resita@fkip.unsika.ac.id⁶

Abstrak

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui faktor-faktor yang menghambat peserta didik dalam mengikuti pembelajaran senam lantai di SMK Iptek Sanggabuana. Penelitian ini dilakukan di SMK Iptek Sanggabuana Kecamatan Pangkalan Kabupaten Karawang. Penelitian ini menggunakan jenis penelitian deskriptif kualitatif dengan teknik pengumpulan data menggunakan observasi, wawancara, serta dokumentasi, dengan beberapa tahapan berupa pengambilan data, reduksi data serta penyajian data. Uji validitas data menggunakan teknik triangulasi sumber. Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa faktor yang menjadi penghambat siswa dalam mengikuti pembelajaran senam lantai di SMK Iptek Sanggabuana diantaranya karena (1) faktor internal: kecemasan karena takut cedera, kurangnya kepercayaan diri, badan yang kurang ideal serta merasa pegal-pegal, setelah melakukan gerakan senam lantai; (2) faktor eksternal: sarana dan prasarana yang kurang baik, pembelajaran di cuaca yang panas, kurangnya peserta didik memperhatikan guru saat pembelajaran dan peserta didik cenderung lebih suka olahraga permainan. Untuk itu diperlukan upaya untuk dapat mengembangkan metode atau model pembelajaran yang mampu mengurangi hambatan dalam pembelajaran.

Kata kunci : faktor-faktor penghambat, pembelajaran senam lantai, SMK Iptek Sanggabuana

Abstract

The purpose of this study was to find out the factors that hinder students from participating in floor exercises at SMK Iptek Sanggabuans. This research was conducted at SMK Iptek Sanggabuana, Pangkalan District, Karawang Regency. This research uses a qualitative descriptive research type with data collection techniques using observation, interviews, and documentation, with several stages in the form of data collection, data reduction and data presentation. Test the validity of the data using source triangulation techniques. The results of this study indicate that the factors that hinder students from participating in floor gymnastics lessons at SMK Iptek Sanggabuana, Pangkalan District, Karawang Regency include (1) internal factors: anxiety due to fear of injury, lack of confidence, less than ideal body and feeling achy, after doing floor gymnastic movements. (2) external factors: poor facilities and infrastructure, learning in hot weather, lack of students paying attention to teachers during learning and students tend to prefer sports games. For this reason, efforts are needed to be able to develop learning methods or models that are able to reduce obstacles in learning.

Keywords: *inhibiting factors, floor exercise learning, SMK Iptek Sanggabuana*

PENDAHULUAN

Pembelajaran merupakan suatu proses interaksi antara guru dan peserta didik yang melibatkan suatu pendekatan dengan menggunakan teknologi atau dengan berbagai cara yang dapat membantu untuk menyelesaikan suatu permasalahan yang faktual di dalam kelas (Hasnidar & Elihami, 2020). Pembelajaran adalah proses antara peserta didik dengan pendidik dalam sumber belajar pada suatu lingkungan belajar (Suharwati & Sukoco, 2019). Proses interaksi dapat terjadi pada saat pendidik menyampaikan materi pembelajaran.

Pembelajaran adalah upaya untuk mengembangkan anak memperoleh pengetahuan, keterampilan serta sikap yang baik (Hasan et al., 2015). Pembelajaran yang baik akan sangat berpengaruh untuk menentukan perkembangan anak, terutama perkembangan psikomotor anak. Pembelajaran yang dapat mengembangkan psikomotor anak adalah pembelajaran pendidikan jasmani.

Pendidikan jasmani merupakan suatu proses kegiatan jasmani yang dilakukan secara sadar baik itu dari segi aspek afektif, kognitif maupun psikomotor yang dapat menjadikan seseorang memperoleh pertumbuhan dan perkembangan jasmani (Rahman et al., 2020). Pendidikan jasmani adalah suatu aktivitas jasmani yang berperan sebagai media untuk mencapai perkembangan individu secara keseluruhan. Pendidikan jasmani di sekolah merupakan suatu bagian terstruktur dari pendidikan secara keseluruhan, tujuannya adalah untuk meningkatkan aspek kebugaran jasmani, kemampuan gerak, kemampuan sosial, kestabilan emosi, penalaran, pola hidup sehat serta pengenalan lingkungan yang bersih dan mampu berpikir kritis, hal tersebut telah direncanakan secara sistematis untuk memperoleh tujuan dari pendidikan nasional itu sendiri (Nova et al., 2021). Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (PJOK) sangat erat kaitannya dengan suatu perubahan perilaku khususnya pada aspek strategis dalam perkembangan pada ranah afektif dan psikomotornya yang dibutuhkan untuk mengembangkan individu dan perkembangannya mempunyai tolak ukur yang dapat dilihat secara fisik maupun psikologisnya (Hadjarati & Haryanto, 2020). Untuk mencapai target dari apa yang telah ditentukan dalam meningkatkan keterampilan sangat erat kaitannya dengan keterampilan yang dimiliki oleh peserta didik. Dengan demikian kompetensi keterampilan yang dapat diperoleh berkaitan dengan kemampuan dalam melakukan gerak refleks.

Pendidikan jasmani yang diajarkan di sekolah sangat memiliki peranan penting bagi peserta didik, pendidikan jasmani berperan untuk memberikan kesempatan kepada peserta didik untuk terlibat secara langsung melalui berbagai macam pengalaman dari aktivitas jasmani, olahraga, serta kesehatan yang terpilih dan dilakukan dengan sistematis (Gustiawati & Julianti, 2018). Pendidikan jasmani merupakan bagian integral dari suatu proses pendidikan secara menyeluruh melalui aktivitas fisik yang bertujuan untuk mengembangkan kemampuan organik, sosial, neomuskular, serta emosional. Pendidikan jasmani tidak hanya berkaitan dengan pengembangan fisik. Pendidikan jasmani harus memiliki konteks pendidikan pada umumnya. Proses tersebut dilakukan dengan sadar serta melibatkan beberapa ruang lingkup pendidikan jasmani. Adapun ruang lingkup voli, basket, lompat tinggi, lari, estafet, senam irama, senam lantai dan lain sebagainya (Gunantara & Mawarti, 2018). Pendidikan jasmani meliputi permainan olahraga, aktivitas pengembangan, aktivitas atletik, aktivitas senam, aktivitas ritmik, aktivitas air, aktivitas beladiri, aktivitas luar kelas, dan kesehatan. Pada setiap ruang lingkup tersebut dibagi menjadi beberapa macam mata pembelajaran, diantaranya ialah sepak bola,

Dalam pelaksanaannya diperlukan suatu susunan program serta rancangan atau rencana pembelajaran agar tujuan pembelajaran yang diinginkan dapat tercapai. Pembelajaran pendidikan jasmani dapat dikatakan berhasil dilihat dari keberhasilan siswa dalam memahami, menguasai serta tidak merasa malas dalam mengikuti pembelajaran tersebut (Khendri, 2022). Salah satu materi pembelajaran yang kurang diminati pada saat pembelajaran pendidikan jasmani ialah pembelajaran senam lantai. Senam lantai adalah salah satu bagian dalam senam. Senam lantai adalah suatu gerakan senam yang dilakukan di atas matras yang datar. Senam lantai adalah suatu istilah yang bebas, karena pada saat melaksanakan gerakan senam tidak menggunakan alat atau benda lainnya (Maulana et al., 2020). Senam lantai merupakan salah satu bentuk gerakan yang mengasah ketangkasan serta bentuk keberanian yang dilakukan di atas matras tanpa menggunakan alat. Adapun unsur dari gerakan senam lantai sendiri antara lain: mengguling, melompat, meloncat, berputar, menumpu dengan tangan atau kaki untuk mempertahankan keseimbangan tubuh atau pada saat setelah melakukan gerakan loncat baik ke depan maupun ke belakang.

Senam lantai terdiri dari beberapa gerakan yang menjadi materi pembelajaran, adapun beberapa gerakan tersebut antara lain: (1) guling depan, (2) guling belakang, (3) sikap lilin, (4) berdiri dengan kepala, (5) berdiri dengan tangan, (6) meroda, (7) rentang kaki dan (8) lenting tangan ke depan (Maulana et al., 2020). Secara umum, senam dapat diartikan sebagai upaya dalam meningkatkan kebugaran jasmani (Mulhim, 2014). Dalam olahraga senam, terdapat beberapa komponen fisik utama yang harus dimiliki pada saat akan melakukan senam, beberapa komponen tersebut diantaranya ialah kecepatan daya, kekuatan isometrik serta ledakan, daya tahan kekuatan, dan yang terakhir ialah statis dan dinamis (Mkaouer et al., 2018). Senam lantai merupakan suatu latihan gerak tubuh yang dilakukan secara sadar, sistematis dan terstruktur dengan tujuan untuk meningkatkan kesegaran jasmani, meningkatkan keterampilan serta menanamkan nilai mental spiritual. Inti dari gerakan senam ialah berfokus pada tubuh, bukan alat, bukan juga pola gerakan, karena pada dasarnya pembelajaran senam tujuan utamanya ialah untuk meningkatkan kualitas fisik serta untuk meningkatkan kualitas penguasaan kontrolnya.

Senam lantai sangat kurang diminati oleh peserta didik, hal tersebut karena adanya beberapa hambatan-hambatan yang menyebabkan kurangnya minat peserta didik untuk mengikuti pembelajaran senam lantai. Dalam pembelajaran senam lantai seperti guling depan membutuhkan konsentrasi yang tinggi serta perhatian yang lebih dari peserta didik karena jika dilakukan dengan tidak bersungguh-sungguh akan dapat menimbulkan suatu resiko yang sangat besar (Pratiwi, 2019).

Hal tersebut disadari penuh oleh peneliti pada saat melakukan observasi di SMK Iptek Sanggabuana, saat itu bertepatan dengan pembelajaran senam lantai roll depan. Berdasarkan hasil observasi pada tanggal 25 November 2022, pada saat itu peserta didik terlihat kurang tertarik dalam mengikuti pembelajaran senam lantai, banyak sekali peserta didik kurang memperhatikan apa yang dijelaskan oleh guru dan banyak sekali peserta didik yang tidak bersungguh-sungguh pada saat mempraktikkan materi senam lantai tersebut. Terdapat beberapa faktor yang menghambat peserta didik untuk mengikuti pembelajaran senam lantai. Berdasarkan pendapat peneliti setelah melakukan observasi, melihat keadaan disana salah satu hambatan yang ditemui di SMK Iptek Sanggabuana adalah sarana dan prasarana yang kurang memadai merupakan faktor yang dapat menghambat proses pembelajaran senam lantai dan dapat membuat pembelajaran menjadi kurang maksimal serta berpengaruh terhadap penguasaan materi peserta didik. Peserta didik terlihat masih merasa ragu dan banyak peserta didik yang menyatakan tidak bisa sebelum dia mencobanya. Sebelum pembelajaran senam lantai dimulai guru pendidikan jasmani selalu memberikan penjelasan bagaimana cara melakukan senam lantai yang benar sehingga tidak beresiko untuk cedera, selain itu guru juga memberikan motivasi berupa menjelaskan manfaat dari pembelajaran senam lantai, namun tetap saja peserta didik tidak bersungguh-sungguh dalam mengikuti pembelajaran dan masih merasa takut, cemas dan ragu pada saat akan melakukan.

Keberhasilan suatu pembelajaran dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor diantaranya ialah faktor kesehatan, kecerdasan, bakat, minat, motivasi, kematangan, kelelahan, sikap, perhatian guru, orang tua, teman serta kondisi lingkungan. Apabila faktor-faktor tersebut tidak berjalan positif maka dapat memungkinkan anak untuk menjadi malas dalam mengikuti pembelajaran (Suharwati & Sukoco, 2019). Seorang pendidik harus dapat memahami karakteristik dari peserta didiknya. Dalam mengatasi masalah tersebut diperlukan suatu pendekatan pribadi selain pendekatan intruksional dalam segala bentuk kemungkinan untuk dapat mengenal serta memahami lebih permasalahan peserta didik (Rozi, 2021). (Suharwati & Sukoco, 2019) mengungkapkan bahwa "Dalam pembelajaran senam lantai kemalasan merupakan suatu faktor penghambat yang dapat menyebabkan peserta didik tidak mau bergerak dan takut untuk bergerak sehingga membuat peserta didik berpikiran bahwa gerakan senam lantai merupakan gerakan yang berbahaya. Selain kemalasan, terdapat faktor-faktor lain yang menghambat peserta didik untuk mengikuti pembelajaran senam lantai. Oleh karena itu, guru ataupun orang tua harus mencermati apa saja faktor yang menghambat anak untuk mengikuti pembelajaran senam lantai, sehingga dapat memberikan penanganan

serta perlakuan yang tepat. Hambatan dalam pembelajaran senam merupakan faktor yang mengakibatkan peserta didik tidak mau bergerak merasa malas serta takut untuk bergerak sehingga berpikiran bahwa gerakan senam merupakan gerakan yang beresiko, padahal dalam pembelajaran senam dibutuhkan gerakan yang lincah, kuat dan lentur, untuk melakukan gerakan tersebut diperlukan keberanian yang kuat sehingga gerakan yang dilakukan pun benar sehingga tujuan dari pembelajaran senam lantai dapat tercapai. Dari permasalahan tersebut maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Faktor-Faktor Penghambat Peserta Didik dalam Mengikuti Pembelajaran Senam Lantai di SMK Iptek Sanggabuana Kecamatan Pangkalan Kabupaten Karawang”

METODE

Penelitian ini menggunakan jenis pendekatan deskriptif kualitatif. Penelitian deskriptif merupakan suatu penelitian yang bertujuan untuk menyelidiki suatu keadaan, kondisi atau hal-hal lain yang diuraikan dalam bentuk laporan penelitian (Arikunto, 2013). Pada penelitian kualitatif juga peneliti melibatkan secara penuh dalam hal penyelidikan serta pemeriksaan secara mendalam dan menyeluruh terhadap tingkahlaku seorang individu (Yakub et al., 2020). Tujuan dari penelitian ini adalah untuk menemukan informasi yang mendalam berupa data, gambaran, serta pengetahuan mengenai faktor-faktor yang menghambat peserta didik dalam mengikuti pembelajaran senam lantai di SMK Iptek Sanggabuana Kecamatan Pangkalan Kabupaten Karawang.

Populasi adalah suatu wilayah generalisasi yang terdiri dari objek atau subjek yang memiliki kualitas serta karakteristik tertentu yang dipilih oleh peneliti untuk dipelajari serta kemudian ditarik kesimpulannya (P. Sugiyono, 2015). Subjek penelitian merupakan peran penting dari keberhasilan suatu penelitian, karena dengan subjek penelitian, peneliti dapat memperoleh suatu data yang dapat diperlukan mengenai variabel yang akan diteliti (Pratiwi, 2019). Subjek penelitian yang terdapat dalam penelitian ini adalah guru pjok yang berjumlah dua orang serta peserta didik kelas XI TKR 2 SMK Iptek Sanggabuana Kecamatan Pangkalan Kabupaten Karawang yang berjumlah 20 orang.

Instrumen pengumpulan data merupakan alat bantu yang ditunjuk serta digunakan peneliti pada kegiatannya dalam mengumpulkan data agar kegiatan tersebut dapat berjalan secara sistematis. Bentuk instrument pendukung pada penelitian ini diantaranya adalah instrument observasi, pedoman wawancara serta pedoman dokumentasi, sebagai berikut:

1. Observasi

Jenis observasi yang digunakan ialah jenis observasi non partisipan. Pada pelaksanaannya dengan menggunakan panduan observasi peneliti mengamati banyak aspek yang berkenaan dengan suatu pertanyaan pada penelitian yang sudah dikembangkan di bab sebelumnya, yaitu mengamati pelaksanaan proses pembelajaran dari sikap atau tingkah laku para peserta didik ketika mengikuti proses pembelajaran. Teknik ini menggunakan instrument berupa panduan observasi. Pedoman observasi dalam penelitian ini ditunjukkan dalam tabel sebagai berikut:

Tabel 1. Pedoman Observasi

Aspek yang diamati	Indikator yang dicari	Sumber
Observasi fisik/lingkungan sekolah	Letak dan alamat sekolah	Observasi
	Keadaan sekolah	
	Sarana dan prasarana sekolah	
Observasi kegiatan	Kondisi lingkungan sekolah	Observasi
	Suasana pembelajaran senam lantai	
	Pelaksanaan pembelajaran	
	Kegiatan peserta didik saat pembelajaran	

2. Wawancara

Wawancara digunakan sebagai teknik dalam pengumpulan data untuk mengetahui apa saja yang akan diteliti dari responden dengan lebih mendalam berkenaan dengan faktor-faktor yang menghambat peserta didik dalam melaksanakan pembelajaran senam lantai di SMK Iptek Sanggabuana, berdasarkan faktor internal (indikator fisik dan psikologis) serta faktor eksternal (indikator guru, materi pembelajaran, serta sarana dan prasarana). Pedoman wawancara pada penelitian ini ditunjukkan dalam tabel sebagai berikut:

Tabel 2. Pedoman Wawancara

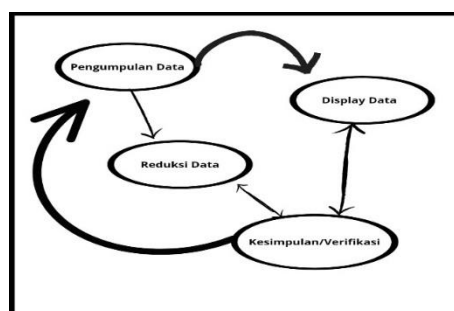
Aspek yang ditanyakan	Indikator yang dicari	Sumber
Faktor Internal	a. Indikator fisik b. Indikator psikologis	Peserta didik dan guru
Faktor Eksternal	a. Indikator guru b. Indikator materi pembelajaran c. Sarana dan prasarana	Peserta didik dan Guru

3. Dokumentasi

Dokumentasi merupakan suatu metode yang digunakan untuk menemukan data berupa catatan, transkrip, buku, surat kabar, prasasti, majalah, notulen rapat, legger, jadwal pelajaran dan lain sebagainya. Dokumentasi dalam penelitian ini berperan sebagai pelengkap data dari hasil pengamatan serta hasil wawancara yang telah dilakukan. Data dokumen yang dikumpulkan dalam penelitian ini berupa data peserta didik pada saat pembelajaran senam lantai dan dokumentasi pada saat pengambilan data wawancara.

Teknik Analisis Data

Aktivitas dalam analisis data kualitatif dilakukan secara interaktif serta berlangsung dengan terus menerus sampai tuntas sehingga data yang diperoleh adalah data jenuh (D. Sugiyono, 2013). Aktivitas dalam analisis data berupa data *reduction*, data *display*, serta data *conclusion drawing/verification*. Langkah-langkah analisis data ditunjukkan pada gambar berikut:



Gambar 1. Komponen dan Analisis Data
 (Sumber : (D. Sugiyono, 2013))

Uji Keabsahan Data

Triangulasi merupakan suatu teknik dalam menguji kredibilitas data dengan cara mengecek data melalui sumber yang sama dengan teknik yang berbeda yaitu observasi, wawancara, serta dokumentasi (D. Sugiyono, 2013). Apabila melalui tiga teknik dari pengujian kredibilitas tersebut dihasilkan data yang berbeda-beda, maka peneliti melakukan diskusi lebih lanjut lagi terhadap sumber data yang saling berkaitan atau sumber data yang lain, guna memastikan data mana yang dianggap paling benar. Peneliti menggunakan triangulasi

sumber melalui pengecekan data yang sudah diperoleh lewat hasil wawancara dengan guru serta dengan beberapa dokumentasi pada saat kegiatan pembelajaran berlangsung.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Hasil Penelitian

Penelitian ini dilakukan di Sekolah Menengah Kejuruan Ilmu Pengetahuan Teknologi Sanggabuana yang beralamat di Jl. Pangkalan – Loji, Desa Cintaasih, Kecamatan Pangkalan, Kabupaten Karawang 41362.

Pada pembahasan ini, peneliti akan menyajikan data terkait dari hasil wawancara faktor-faktor hambatan peserta didik dalam mengikuti pembelajaran senam lantai di SMK Iptek Sanggabuana pada tahun ajaran 2022-2023. Hasil wawancara dilakukan dengan peserta didik yang berjumlah 20 peserta didik, yang diambil secara random. Dengan *key informan* pada penelitian ini ialah Guru PJOK di SMK Iptek Sanggabuana. Berikut merupakan rangkuman dari hasil wawancara dengan peserta didik diantaranya sebagai berikut:

Tabel 3. Kesimpulan Hasil Wawancara

Faktor	Kesimpulan Hasil Wawancara
Fisik	<p>Faktor Internal</p> <p>Bentuk fisik peserta didik merupakan faktor yang paling menghambat dalam pelaksanaan senam lantai. Kelebihan berat badan adalah faktor yang menghambat peserta didik dalam melakukan gerakan senam lantai. Peserta didik yang memiliki kelebihan berat badan akan mengalami kesulitan pada saat akan melakukan gerakan senam lantai. Dari 20 peserta didik, lima diantaranya memiliki berat badan yang kurang ideal atau memiliki kelebihan berat badan dan dari ke lima peserta didik tersebut mengungkapkan bahwa fisiknya merupakan faktor yang membuatnya sulit untuk melakukan gerakan senam lantai, sehingga mereka kurang berminat untuk mengikuti pembelajaran senam lantai. Peserta didik juga merasa kurang tertarik karena dampak pegal-pegal yang terjadi pada saat setelah melakukan gerakan senam lantai.</p>
Psikis	<p>Peserta didik khususnya peserta didik perempuan merasa kurang percaya diri pada saat melakukan gerakan senam lantai di depan teman-temannya. Selain itu, peserta didik juga ragu dalam melaksanakan pembelajaran senam lantai karena merasa takut akan cedera pada saat melakukan gerakan senam lantai. Dari 20 peserta didik terdapat 12 peserta didik yang kurang tertarik mengikuti pembelajaran senam lantai dikarenakan malu ketika melakukan gerakan senam lantai dihadapan teman-temannya dan merasa takut cedera saat melakukan gerakan senam lantai.</p>
Guru	<p>Faktor Eksternal</p> <p>Pada dasarnya guru telah memberikan materi serta motivasi dengan baik tetapi terdapat faktor lain yang membuat pembelajaran kurang diminati peserta didik. Dari ke 20 peserta didik terdapat 18 orang yang menyatakan bahwa guru bukanlah faktor yang menyebabkan peserta didik kurang menyukai pembelajaran senam lantai, tetapi terdapat faktor lain. Faktor tersebut adalah pada saat guru menjelaskan serta mempraktikkan banyak siswa yang tidak mempraktikkan sehingga siswa tidak tahu bagaimana cara melakukan gerakan senam lantai yang baik tanpa beresiko untuk cedera. Faktor lainnya adalah ketika pembelajaran dimulai dengan kondisi cuaca yang panas, peserta didik merasa tidak nyaman dan hilang fokus untuk memperhatikan guru yang sedang menjelaskan.</p>

Faktor	Kesimpulan Hasil Wawancara
Materi	Peserta didik cenderung lebih suka olahraga permainan seperti sepak bola, bola voli ataupun basket. Indikator pembelajaran senam lantai masih kurang diminati karena tidak ada unsur permainan seperti olahraga lainnya. Dari 20 peserta didik, terdapat 14 peserta didik yang menyatakan pembelajaran senam lantai kurang menyenangkan.
Sarana dan prasarana	Sarana dan prasarana yang mendukung pembelajaran senam lantai masih kurang memadai, contoh kecilnya matras yang digunakan sudah ada yang rusak dan keras sehingga membuat pembelajaran kurang nyaman. Dari 20 peserta didik, terdapat 15 peserta didik yang menyatakan bahwa sarana dan prasarana yang mendukung pembelajaran senam lantai masih kurang memadai.

Pembahasan

Berdasarkan hasil penelitian, menunjukkan bahwa pembelajaran senam lantai masih kurang banyak disukai atau diminati di SMK Iptek Sanggabuana. Hal tersebut terjadi karena terdapat beberapa faktor yang menjadi hambatan pada saat akan melakukan pembelajaran senam lantai diantaranya adalah faktor internal dan faktor eksternal.

Beberapa faktor sangat berpengaruh terhadap keberhasilan suatu proses pembelajaran, faktor-faktor yang sangat berpengaruh dalam proses pembelajaran diantaranya ialah faktor tujuan, faktor pendidik dan peserta didik, faktor materi dan kurikulum pembelajaran, faktor metode pembelajaran, serta faktor lingkungan. Faktor-faktor tersebut merupakan unsur-unsur yang sangat berpengaruh dalam proses pembelajaran. Setiap peserta didik terkadang sering mengalami suatu hambatan yang membuatnya kesulitan dalam mengikuti serta memahami suatu pembelajaran, kondisi tersebut merupakan kondisi dimana peserta didik mengalami kesulitan belajar. Kesulitan belajar merupakan suatu kondisi dimana pada saat proses pembelajaran terdapat hambatan-hambatan tertentu yang menjadi gangguan untuk mencapai hasil belajar yang maksimal.

Faktor-faktor yang menjadi penghambat peserta didik dalam mengikuti pembelajaran senam lantai di SMK Iptek Sanggabuana adalah berdasarkan dari faktor internal dan eksternal yang dijelaskan sebagai berikut:

1. Faktor Internal

Faktor internal merupakan suatu faktor atau suatu permasalahan yang datangnya dari dalam dirinya sendiri. Faktor internal yang menjadi penghambat pembelajaran senam lantai meliputi kondisi fisiologi serta psikologisnya. Berdasarkan faktor internal pada indikator fisik yaitu (1) bentuk fisik peserta didik sangat menghambat dalam melakukan gerakan senam lantai, karena masih ada peserta didik yang memiliki berat badan kurang ideal atau kelebihan berat badan, sehingga dalam melakukan gerakan senam lantai akan terasa sulit dibanding peserta didik yang memiliki berat badan yang ideal. Hal tersebut merupakan faktor yang membuat beberapa peserta didik merasa malas atau kurang menyukai pembelajaran senam lantai. Faktor lainnya adalah peserta didik merasa tidak nyaman setelah mengikuti pembelajaran senam lantai, hal tersebut terjadi karena dampak setelah melakukan gerakan senam lantai badan akan terasa pegal-pegal, apalagi kalau melakukan gerakannya dengan teknik yang salah.

Seseorang yang merasa sakit akan mengalami kelemahan pada fisiknya sehingga dapat membuat saraf sensorik dan motoriknya menjadi lemah. Hal tersebut dapat menimbulkan peserta didik yang mengalaminya dapat mengalami kesulitan dalam belajar, mudah cape, mengantuk serta daya konsentrasinya untuk mengikuti pembelajaran menurun. Faktor fisik memang mempengaruhi seseorang dalam melakukan gerakan, meskipun ada beberapa siswa yang mencoba tetapi keterbatasan memang menimbulkan dampak lain yang menambah hambatan dalam pembelajaran, seperti apa yang telah sampaikan siswa dalam wawancara bahwa peserta didik merasa ragu untuk mencoba.

Berdasarkan faktor internal pada faktor psikologis yaitu (1) peserta didik khususnya peserta didik perempuan merasa ragu dan malu dalam melakukan gerakan senam karena pada saat pembelajaran senam lantai banyak orang yang memperhatikan atau melihat sehingga membuatnya ragu dalam melakukan gerakan. (2) peserta didik merasa takut cedera pada saat akan melakukan gerakan senam lantai. Faktor psikologis sangat erat kaitannya dengan emosionalisasi peserta didik. Faktor emosional akan berpengaruh terhadap tercapainya tujuan pembelajaran. Ketika peserta didik merasa labil, peserta didik akan bertindak gegabah, ceroboh, serta dapat mudah terpancing untuk marah. Emosional dapat dipengaruhi dari kondisi lingkungan. Jika lingkungan sekitarnya baik dan mampu menumbuhkan motivasi diri peserta didik dalam mengikuti pembelajaran maka tujuan pembelajaranpun dapat tercapai.

Siswa sebagai pelaku pembelajaran merupakan bagian terpenting dari keberhasilan suatu pembelajaran. Kurangnya motivasi serta rasa kepercayaan diri sendiri membuat minat siswa mengikuti pembelajaran kurang dan dapat menimbulkan rasa malas. Kepercayaan diri merupakan suatu keyakinan pada kemampuan diri sendiri yang berasal dari alam bawah sadar diri sendiri untuk melakukan suatu hal atau suatu kegiatan yang diinginkan (Albiro et al., 2021). Ketika rasa kepercayaan diri siswa dalam melakukan pembelajaran pendidikan jasmani tinggi, maka dengan demikian minat siswa dalam mengikuti pembelajaran pendidikan jasmani akan bertambah. Minat siswa dalam mengikuti suatu pembelajaran khususnya pembelajaran pendidikan jasmani akan sangat berpengaruh terhadap keberhasilan pembelajaran yang telah direncanakan oleh guru (Nazirun et al., 2020). Motivasi diri belum muncul mungkin dikarenakan peserta didik belum mengetahui sepenuhnya manfaat dari belajar atau belum ada sesuatu tujuan yang menjadikannya lebih semangat untuk mencapai tujuan tersebut, maka dari itu faktor lingkungan sangat penting untuk dapat menumbuhkan rasa motivasi diri peserta didik.

Orang tua dan guru harus bisa memahami kondisi siswa serta mampu membangun kondisi lingkungan yang baik, sehingga dapat membantu siswa berubah ke arah yang lebih baik, lebih dewasa, sabar, serta dapat bijak dalam menghadapi suatu permasalahan. Dengan adanya dukungan dan upaya dari peserta didik maka pembelajaran pun akan berjalan menarik serta dapat berjalan sesuai dengan apa yang telah direncanakan. Faktor yang membuat peserta didik kesulitan belajar berkaitan dengan kurangnya perasaan yang membuat peserta didik bersungguh-sungguh dalam belajar. Contohnya, peserta didik yang tidak menyukai mata pelajaran tertentu karena tidak menyukai gurunya atau tidak suka dengan cara mengajarnya. Jika hal tersebut terjadi, maka peserta didik tersebut akan mengalami kesulitan belajar yang sangat berat.

Keadaan psikologis seseorang sangat mempengaruhi tingkat kesulitan belajarnya. Dari hasil wawancara bisa dikatakan bahwa siswa yang kurang memiliki kepercayaan diri tinggi selalu merasa malu dan ragu pada saat akan melakukan gerakan senam lantai didepan teman-temannya dan peserta didik yang mempunyai riwayat cedera, pada saat akan melakukan gerakan senam, peserta didik terkesan ragu dan takut untuk melakukan gerakan dan lebih menghindari pembelajaran tersebut.

2. Faktor Eksternal

Faktor eksternal merupakan faktor yang berasal dari luar peserta didik seperti guru, materi pembelajaran, maupun sarana dan prasarana. Faktor eksternal merupakan suatu pengaruh atau pandangan yang berasal dari lingkungan sekitar diantaranya materi pembelajaran, intensitas, gerakan, keberlawanan, ataupun suatu hal-hal yang baru (Pemdiansyah et al., 2021). Berdasarkan faktor eksternal yang menjadi penghambat peserta didik dalam mengikuti pembelajaran senam lantai di SMK Iptek Sanggabuana dijelaskan sebagai berikut:

Berdasarkan faktor eksternal pada indikator guru menyatakan bahwa guru sudah sepenuhnya memberikan materi serta motivasi dengan baik, tetapi terdapat beberapa faktor lain yang membuat apa yang telah disampaikan guru tidak dipahami oleh siswa, faktor

tersebut adalah peserta didik yang kurang mendengarkan serta memperhatikan guru pada saat menjelaskan dan memberikan motivasi ketika pembelajaran sudah dimulai, sehingga peserta didik tidak tahu manfaat sepenuhnya dari pembelajaran senam lantai dan tidak tahu bagaimana cara melakukan gerakan senam lantai tanpa beresiko untuk cedera. Faktor lain berupa pembelajaran senam lantai yang dilakukan pada siang hari dengan cuaca yang panas membuat peserta didik merasa tidak nyaman ketika mengikuti pembelajaran, sehingga membuatnya tidak fokus untuk mendengarkan guru yang sedang menjelaskan materi dan motivasi dalam pembelajaran.

Guru pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan merupakan seseorang yang harus memiliki keahlian khusus, kemahiran serta kreatif dalam mengembangkan suatu pembelajaran. Kondisi pembelajaran yang kurang menarik dapat membuat pembelajaran tidak dapat berjalan secara maksimal. Dalam proses pembelajaran seorang guru harus mampu memberikan suatu arahan serta menunjukkan kepercayaan dirinya kepada peserta didik melalui kinerja yang baik dan sesuai dengan kompetensi profesinya sebagai seorang pendidik. Masih banyak sikap guru yang menjadi objek keluhan peserta didik, hal tersebut dikarekan kurangnya interaksi antara guru dan peserta didik, ketidak siapan guru dalam mengajar, kurangnya guru tersebut menguasai materi atau guru tersebut terlalu memberikan tugas yang dirasa sulit bagi peserta didik. Guru selaku tokoh teladan peserta didik harus sering berinteraksi dan melakukan pengajaran dengan baik sehingga dapat dibanggakan oleh peserta didik. Pembelajaran akan menarik apabila banyak metode-metode baru yang menarik yang dapat membuat peserta didik berminat atau tertarik untuk mengikuti pembelajaran. Guru selaku pendidik harus bisa menemukan metode-metode tersebut sehingga tujuan pembelajaran dapat tercapai sesuai apa yang sudah direncanakan. Dalam pembelajaran pendidikan jasmani selain menggunakan pembelajaran inovatif dengan berbagai metode, salah satu faktor yang membuat pembelajaran berhasil adalah motivasi (Somenada et al., 2022). Selain memikirkan mengenai metode apa yang akan dipakai, guru juga harus bisa memberikan motivasi melalui perkataan ataupun perlakuan yang dapat membuat peserta didik lebih semangat lagi dalam mengikuti pembelajaran pendidikan jasmani. Dengan adanya proses pembelajaran dengan menggunakan metode yang lebih bervariasi serta motivasi yang membuat peserta didik lebih semangat lagi, diharapkan dapat mampu meningkatkan keberhasilan guru dalam menyampaikan materi pembelajarannya sehingga apa yang telah diharapkan dapat tercapai sepenuhnya.

Berdasarkan faktor eksternal pada indikator materi pembelajaran peserta didik cenderung lebih menyukai olahraga permainan seperti sepak bola, bola voli ataupun basket. Indikator pembelajaran senam lantai kurang diminati karena tidak ada unsur permainan seperti olahraga lainnya. Senam lantai lebih mengacu pada gerakan yang dilakukan dengan cara gerakan kombinasi terpadu dari setiap bagian anggota tubuh melalui kemampuan motorik seperti kekuatan, keseimbangan, kelincahan kelenturan serta ketepatan. Dengan demikian pembelajaran senam lantai harusnya dapat menggunakan beberapa modifikasi sehingga pembelajaran menjadi lebih menarik. Pembelajaran senam lantai bisa dikombinasikan dengan sesuatu hal berbentuk permainan, atau bisa juga memasukan unsur permainan pada pemanasan sebelum memulai pembelajaran. Salah satu contoh permainan yang cocok digunakan dalam pemanasan sebelum pembelajaran adalah permainan kepala ular dimana siswa dibagi menjadi dua kelompok kemudian saling berhadapan dan bagian kepala ular harus bisa menangkap ekor ular, ketika ekor ular tertangkap maka orang yang menjadi ekor ular atau orang terakhir dianggap gugur atau direbut oleh kelompok yang menangkap ekor ular. Hal tersebut dapat menarik minat peserta didik untuk lebih tertarik lagi mengikuti pembelajaran senam lantai dan kebutuhan gerak pada pemanasanpun terpenuhi.

Berdasarkan faktor eksternal pada indikator sarana dan prasarana, peralatan yang mendukung pembelajaran masih dirasa kurang baik. Tidak adanya ruangan untuk melakukan senam membuat pembelajaran harus dilakukan di dalam kelas masing-masing sehingga membuat pembelajaran menjadi tidak leluasa. Matras yang digunakan dalam

pembelajaranpun sudah mulai rusak dan keras sehingga ketika melakukan gerakan senam lantai peserta didik merasa kurang nyaman.

Pada dasarnya alat pembelajaran yang digunakan oleh guru pada waktu pembelajaran seharusnya lengkap dan tepat agar peserta didik dapat nyaman dan mudah menerima materi pembelajaran yang diberikan sehingga tujuan pembelajaran dapat dicapai. Jika fasilitas dalam pembelajaran pendidikan jasmani khususnya pembelajaran senam lantai lengkap, maka hal tersebut dapat menjadi faktor dari keberhasilan suatu pembelajaran. Guru juga akan lebih mudah dalam melaksanakan pembelajaran yang efektif dan pembelajaran akan lebih kondusif. Jika pembelajaran sudah berjalan dengan baik maka peserta didik akan lebih mudah mendapat informasi serta sumber belajar yang baru. Hal tersebut dapat membantu berkembangnya motivasi peserta didik untuk mencapai hasil pembelajaran yang lebih baik. Dalam proses pembelajaran pola dari sarana dan prasarana yang dapat menunjang keberhasilan pembelajaran diantaranya adalah tempat belajar yang luas dan bersih, peralatan yang memadai, media pembelajaran yang bervariasi dan buku yang menjadi sumber dalam mempermudah pembelajaran.

SIMPULAN DAN SARAN

Simpulan

Berdasarkan hasil dari penelitian dan pembahasan dapat disimpulkan bahwa faktor-faktor yang menghambat peserta didik mengikuti pembelajaran senam lantai di SMK Iptek Sanggabuana Kecamatan Pangkalan Kabupaten Karawang adalah karena adanya faktor internal dan eksternal. (1) Faktor internal dari indikator fisik kurang baik, kelebihan berat badan atau badan kurang ideal merupakan faktor yang menjadi penghambat peserta didik dalam melakukan gerakan senam lantai. Selain itu, dampak pegal-pegal yang terjadi setelah melakukan gerakan senam lantai membuat peserta didik menjadi kurang tertarik pada pembelajaran senam lantai. Dari indikator psikis kurang baik, dikarenakan peserta didik merasa malu dan kurang percaya diri pada saat melakukan gerakan senam lantai di depan teman-temannya. Selain itu, peserta didik juga kurang tertarik mengikuti pembelajaran senam lantai karena takut cedera pada saat melakukan gerakan senam lantai. (2) Faktor eksternal dari indikator guru sudah baik, guru sudah memberikan materi dan motivasi dengan baik tetapi peserta didik kurang memperhatikan guru pada saat menjelaskan, sehingga hal tersebut membuat peserta didik tidak mengetahui sepenuhnya manfaat serta cara melakukan gerakan yang benar yang tidak beresiko untuk cedera. Selain itu, faktor pembelajaran yang dilakukan pada siang hari dikondisi cuaca yang panas membuat peserta didik merasa kurang nyaman yang menyebabkan peserta didik tidak fokus dalam mendengarkan atau memahami apa yang guru sampaikan. Dari indikator materi kurang baik, peserta didik cenderung lebih menyukai olahraga yang ada unsur permainannya seperti sepak bola, bola voli, maupun basket. Dan dari indikator sarana dan prasarana kurang baik, tidak adanya ruangan khusus untuk senam lantai dan matras yang sudah mulai rusak membuat pembelajaran dirasa kurang nyaman dan aman.

Saran

Berdasarkan pembahasan dan kesimpulan yang telah dikemukakan di atas maka beberapa saran yang dapat peneliti berikan diantaranya sebagai berikut : (1) kepada peserta didik diharapkan lebih ditingkatkan lagi minat dalam terhadap mata pelajaran pendidikan jasmani khususnya pembelajaran senam lantai, karena mata pelajaran ini sangat bermanfaat untuk kebugaran jasmani dan pengetahuan baru, (2) untuk guru PJOK diharapkan dapat mengembangkan metode pembelajaran yang baru salah satu contohnya adalah memasukkan permainan dalam pemanasan sebelum pembelajaran dimulai serta harus dapat memotivasi dan memberikan dorongan kepada siswa agar minat siswa dalam mengikuti mata pelajaran pendidikan jasmani khususnya pembelajaran senam lantai semakin baik, (3) kepada pihak sekolah diharapkan mampu memfasilitasi atau melengkapi sarana dan prasarana yang mendukung pembelajaran pendidikan jasmani agar pembelajaran dapat

berjalan maksimal dan tujuan pembelajaranpun dapat tercapai, (4) kepada peneliti selanjutnya diharapkan agar dapat meneliti lebih dalam lagi mengenai faktor-faktor penghambat peserta didik mengikuti pembelajaran senam lantai agar penelitian ini dapat bermanfaat untuk hasil belajar di masa yang akan datang.

DAFTAR PUSTAKA

- Albiro, M. C., Kurniawan, F., & Rahman, I. (2021). Analisis Tingkat Percaya Diri Siswa SMKN 1 Karawang Barat yang Mengikuti Pertandingan Futsal. *JURNAL PENJAKORA*, 8(2), 91–97.
- Arikunto, S. (2013). *Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktik* (pp. 22--23). *PT. Rineka Cipta*.
- Gunantara, A. Y., & Mawarti, S. (2018). Identifikasi Permasalahan Pembelajaran Meroda Pada Siswa Kelas V SD Negeri 6 Minomartani The Problem Identification Of The Cartwheel Learning In 5 Graders Of Sd Negeri 6 Minomartani. *PGSD Penjaskes*, 7(7).
- Gustiawati, R., & Julianti, R. R. (2018). Pengaruh Model Pendidikan Gerak (Movement Education) Terhadap Hasil Penilaian Kognitif Dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan *Jurnal Speed (Sport, Physical ...*, 2(November), 44–51. <https://journal.unsika.ac.id/index.php/speed/article/view/1731>
- Hadjarati, H., & Haryanto, A. I. (2020). Motivasi Untuk Hasil Pembelajaran Senam Lantai. *Multilateral Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 19(2), 137. <https://doi.org/10.20527/multilateral.v19i2.8646>
- Hasan, S., Winarno, M. E., & Tomi, A. (2015). Pengembangan Model Permainan Gerak Dasar Lempar Untuk Siswa Kelas V Sdn Tawangargo 4 Karangploso Malang. *Jurnal Pendidikan Olahraga*, 4(2), 182–200.
- Hasnidar, H., & Elihami, E. (2020). Pengaruh Pembelajaran Contextual Teaching Learning Terhadap Hasil Belajar PKn Murid Sekolah Dasar. *Mahaguru: Jurnal Pendidikan Guru Sekolah Dasar*, 1(1), 42–47.
- Khendri, Z. (2022). *INNOVATIVE: Volume 2 Nomor 2 Tahun 2022 Research & Learning in Primary Education Upaya Meningkatkan Motivasi Dan Hasil Belajar Mata Pelajaran Pendidikan Pembelajaran Demonstrasi Pada Kelas XII IPA 4 SMAN 3. 2*, 124–129.
- Maulana, M., Ismaya, B., & Hidayat, A. S. (2020). Minat Siswi Dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani Senam Lantai Sman 1 Cikampek. *Jurnal Literasi Olahraga*, 1(1), 66–76. <https://doi.org/10.35706/jlo.v1i1.3766>
- Mkaouer, B., Hammoudi-Nassib, S., Amara, S., & Chaabene, H. (2018). Evaluating the physical and basic gymnastics skills assessment for International Gymnastics Federation. *Biology of Sport*, 35(4), 383–392. <https://doi.org/https://doi.org/10.5114/biolsport.2018.78059>
- Mulhim, M. (2014). Perbandingan Pengaruh Pelatihan Senam Jantung Sehat Seri Ii Dan Senam Kesegaran Jasmani 2000 Terhadap Kebugaran Jasmani. *Multilateral: Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 13(2).
- Nazirun, N., Gazali, N., & Fikri, M. (2020). Minat Siswa Terhadap Pembelajaran Pendidikan Jasmani. *Jurnal Penjakora*, 6(2), 119. <https://doi.org/10.23887/penjakora.v6i2.20898>
- Nova, P., Gani, R. A., Julianti, R. R., Universitas, M., Karawang, S., Universitas, D., & Karawang, S. (2021). *952-Article Text-2592-1-10-20210930*. 7(5), 292–300. <https://doi.org/10.5281/zenodo.5541025>
- Pemdiansyah, Y., Gani, R. A., & Nasution, N. S. (2021). Persepsi Siswa Kelas VIII Terhadap Pembelajaran Aktivitas akuatik. *Jurnal Penjakora*, 8(1), 34. <https://doi.org/10.23887/penjakora.v8i1.31186>
- Pratiwi, A. S. (2019). Hambatan Peserta Didik Kelas Atas Dalam Pembelajaran Senam di SD Negeri Godean 1 Tahun 2018/2019. *PGSD Penjaskes*, 8(3).
- Rahman, I., Gani, R. A., & Achmad, I. Z. (2020). Jasmani Olahraga Dan Kesehatan Tingkat Sma. *Jurnal Pendidikan Olahraga*, 9, 144–154. <https://doi.org/10.31571/jpo.v9i2.1898>
- Rozi, F. (2021). Pendidikan Jasmani Solusi Atasi Kecanduan Gadget. *Asatiza: Jurnal*

- Pendidikan*, 2(1), 49–55. <https://doi.org/10.46963/asatiza.v2i1.251>
- Somenada, I. W., Kanca, I. N., & Parwata, I. G. A. L. (2022). Pengaruh Model Pembelajaran Dan Motivasi Berprestasi Terhadap Hasil Belajar Passing Bolavoli. *Jurnal Penjakora*, 9(1), 1–9. <https://doi.org/10.23887/penjakora.v9i1.45860>
- Sugiyono, D. (2013). *Metode penelitian pendidikan pendekatan kuantitatif, kualitatif dan R&D*.
- Sugiyono, P. (2015). Metode penelitian kombinasi (mixed methods). *Bandung: Alfabeta*, 28, 1–12.
- Suharwati, S., & Sukoco, P. (2019). Faktor-Faktor Kemalasan Peserta Didik Mengikuti Pembelajaran Senam Lantai di SD Negeri Mentel II Kecamatan Tanjungsari Kabupaten Gunungkidul. *PGSD Penjaskes*, 8(2).
- Yakub, M., Gustiawati, R., & Setiawan, M. A. (2020). Implementasi Evaluasi Partisipatif Dalam Mengetahui Hasil Pembelajaran Senam Lantai Roll Depan pada Siswa SMP Negeri 2 Pebayuran. *Jurnal Literasi Olahraga*, 1(1), 29–35. <https://doi.org/10.35706/jlo.v1i1.3828>