

**ANALISIS KESULITAN BELAJAR GERAK DALAM PROSES  
PEMBELAJARAN SENAM LANTAI TANPA ALAT**

(Studi Deskriptif Pada Siswa Sekolah Menengah Pertama Negeri 14 Bandung)

**SKRIPSI**

Diajukan untuk Memenuhi sebagian dari Syarat Memperoleh Gelar Sarjana  
Pendidikan Program Studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi



Oleh  
**Roby Setiadi Lukmana**  
1501719

**PROGRAM STUDI**

**PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI**

**DEPARTEMEN PENDIDIKAN OLAHRAGA**

**FAKULTAS PENDIDIKAN OLAHRAGA DAN KESEHATAN**

**UNIVERSITAS PENDIDIKAN INDONESIA**

**2020**

**ANALISIS KESULITAN BELAJAR GERAK DALAM PROSES  
PEMBELAJARAN SENAM LANTAI TANPA ALAT**

**LEMBAR HAK CIPTA**

Oleh:

Roby Setiadi Lukmana

Sebuah skripsi diajukan untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh gelar sarjana pada Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan

©Roby Setiadi Lukmana

Universitas Pendidikan Indonesia

Januari 2020

Hak cipta dilindungi undang-undang

Skripsi ini tidak boleh diperbaiki seluruhnya atau sebagian dengan dicetak ulang, difotocopy, atau cara lainnya tanpa izin penulis

ROBY SETIADI LUKMANA

ANALISIS KESULITAN BELAJAR GERAK DALAM PROSES  
PEMBELAJARAN SENAM LANTAI TANPA ALAT

disetujui dan disahkan oleh pembimbing:

Pembimbing I

Dr. Yusuf Hidayat, M.Si

NIP. 196808301999031001

Pembimbing II

Dr. Helmy Firmansyah, M.Pd.

NIP. 197912282005011002

Mengetahui

Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi  
Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan

Dr. Yusuf Hidayat, M.Si

NIP. 196808301999031001

## ABSTRAK

**Roby Setiadi Lukmana. NIM. 1501719. Skripsi: ANALISIS KESULITAN BELAJAR GERAK DALAM PROSES PEMBELAJARAN SENAM LANTAI TANPA ALAT. Skripsi ini dibimbing oleh Dr. Yusuf Hidayat, M.Si., dan Dr. Helmy Firmansyah, M.Pd. Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi. Universitas Pendidikan Indonesia.**

Tujuan penelitian ini untuk mengetahui seberapa besar faktor internal dan faktor eksternal mempengaruhi kesulitan belajar gerak dalam proses pembelajaran senam lantai tanpa alat. Penelitian menyebutkan bahwa peserta didik pada masa sekolah sering dihadapkan dengan masalah kesulitan belajar gerak. Faktor yang mempengaruhi kesulitan belajar gerak tersebut adalah faktor internal dan faktor eksternal (Juliantine dkk. 2016). Metode penelitian ini adalah penelitian deskriptif kuantitatif yang menggunakan metode survei. Partisipan yang terlibat dalam penelitian ini adalah peserta didik kelas VIII dan guru PJOK di SMP Negeri 14 Bandung. Populasi yang digunakan adalah seluruh kelas VIII SMP Negeri 14 Bandung yang berjumlah 302 orang. Sampel yang digunakan adalah 20% dari populasi dengan jumlah 60 orang dengan teknik *random sampling*. Instrumen yang digunakan untuk pengambilan data yaitu menggunakan angket/kuesioner yang telah diuji validitas dengan besar antara 0.268-0.534 dan reliabilitas dengan besar 0.781, kemudian didokumentasikan. Teknik analisis data menggunakan analisis statistik dengan rumus deskriptif prosentase. Penelitian ini dilakukan agar guru PJOK dapat menganalisis kesulitan belajar gerak yang terjadi pada peserta didik di sekolahnya. Hasil penelitian menunjukkan bahwa faktor yang mempengaruhi kesulitan belajar gerak dalam proses pembelajaran senam lantai tanpa alat adalah tinggi dengan persentase 71.62%. Pengaruh dari faktor internalnya adalah tinggi dengan persentase 77.33%. Pengaruh dari faktor eksternalnya adalah tinggi dengan persentase 65.92%. Artinya faktor internal dan faktor eksternal memberikan pengaruh yang signifikan terhadap kesulitan belajar gerak dalam proses pembelajaran senam lantai tanpa alat.

**Kata kunci:** kesulitan belajar gerak senam lantai

## ABSTRACT

**Roby Setiadi Lukmana. NIM. 1501719. Thesis: ANALYSIS OF LEARNING DIFFICULTIES OF MOTION IN THE PROCESS OF LEARNING TO FLOOR GYMNASTICS WITHOUT TOOLS. This thesis is guided by Dr. Yusuf Hidayat, M.Si., dan Dr. Helmy Firmansyah, M.Pd. Study Program Physical Education Health and Recreation. Indonesian Education University.**

The purpose of this study was to determine how much internal and external factors influence the learning difficulties of motion in the learning process of floor gymnastics without tools. Research states that students during school are often faced with problems of learning difficulties of motion. Factors that influence learning difficulties of motion are internal and external factors (Juliantine et al. 2016). This research method is quantitative descriptive research using survey methods. Participants involved in this study were students of class VIII and PJOK teachers at SMP Negeri 14 Bandung. The population used was the entire class VIII of SMP Negeri 14 Bandung, totaling 302 people. The sample used was 20% of the population with a total of 60 people with random sampling techniques. The instrument used for data collection was using a questionnaire that had been tested for validity with a magnitude between 0.268-0.534 and reliability with a magnitude of 0.781, then documented. Data analysis techniques using statistical analysis with percentage descriptive formulas. This research was conducted so that PJOK teachers can analyze the learning difficulties of motion that occur in students in their schools. The results showed that the factors influence learning difficulties motion in the process of learning to floor gymnastics without tools is high with a percentage of 71.62%. The influence of internal factors are high with a percentage of 77.33%. The influence of external factors are high with a percentage of 65.92%. This means that internal factors and external factors provide a significant influence on the difficulty learning of motion in the learning process of floor gymnastics without tools.

**Keywords:** difficulty learning motion of floor gymnastics

## DAFTAR ISI

KATA PENGANTAR .....	iv
UCAPAN TERIMAKASIH.....	v
ABSTRAK .....	vii
ABSTRACT .....	viii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL.....	x
DAFTAR GAMBAR .....	xi
DAFTAR LAMPIRAN .....	xii
BAB I PENDAHULUAN .....	1
1.1 Latar Belakang Penelitian .....	1
1.2 Rumusan Masalah Penelitian .....	4
1.3 Tujuan Penelitian .....	4
1.4 Manfaat Penelitian .....	4
1.5 Struktur Organisasi Skripsi .....	5
BAB II KAJIAN PUSTAKA .....	7
2.1 Deskripsi Teori.....	7
2.1.1 Hakikat Pembelajaran .....	7
2.1.2 Hakikat Kesulitan Belajar .....	8
2.1.3 Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Belajar.....	9
2.1.4 Hakikat Senam Lantai.....	15
2.2 Penelitian yang Relevan.....	18
2.3 Kerangka Berpikir .....	19
BAB III METODE PENELITIAN.....	20
3.1 Desain Penelitian.....	20
3.2 Partisipan.....	21
3.3 Populasi dan Sampel .....	21
3.3.1 Populasi.....	21
3.3.2 Sampel.....	22
3.4 Instrumen Penelitian.....	22
3.5 Prosedur Penelitian.....	27
3.6 Analisis Data .....	29
BAB IV TEMUAN DAN PEMBAHASAN .....	30
4.1 Temuan Penelitian.....	30
4.2 Pembahasan Temuan Penelitian.....	41
BAB V SIMPULAN, IMPLIKASI DAN REKOMENDASI .....	43
5.1 Simpulan .....	43
5.2 Implikasi.....	43
5.3 Rekomendasi .....	44
DAFTAR PUSTAKA .....	45
LAMPIRAN.....	47

## DAFTAR TABEL

Tabel 3. 1. Daftar Jumlah Peserta Didik Kelas VIII .....	22
Tabel 3. 2. Kisi-Kisi Angket <i>Expert Judgement</i> .....	23
Tabel 3. 3. Pembobotan Skor Opsi/Jawaban.....	23
Tabel 3. 4. Hasil Uji Validitas Instrumen .....	25
Tabel 3. 5. Butir-Butir Jenis Pertanyaan Penelitian .....	26
Tabel 3. 6. Kriteria Reliabilitas Instrumen.....	27
Tabel 4. 1. Gambaran Indikator Kesulitan Belajar Gerak Senam Lantai.....	30
Tabel 4. 2. Gambaran Faktor Internal dan Faktor Eksternal.....	31
Tabel 4. 3. Gambaran Kriteria Keterampilan Gerak Senam Lantai.....	32
Tabel 4. 4. Gambaran Indikator Jasmani .....	34
Tabel 4. 5. Gambaran Indikator Psikologis.....	35
Tabel 4. 6. Gambaran Indikator Kelelahan/Tidak Mudah Lelah .....	36
Tabel 4. 7. Gambaran Indikator Keluarga.....	38
Tabel 4. 8. Gambaran Indikator Sekolah .....	39
Tabel 4. 9. Gambaran Indikator Masyarakat.....	40

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. 1. Struktur Organisasi Skripsi .....	6
Gambar 2. 1. Berguling .....	17
Gambar 2. 2. Kayang .....	17
Gambar 2. 3. Sikap Lilin .....	18
Gambar 3. 1. Langkah Penelitian .....	21
Gambar 4. 1. Rata-Rata Indikator Kesulitan Belajar Gerak Senam Lantai .....	31
Gambar 4. 2. Rata-Rata Faktor Internal dan Faktor Eksternal .....	32
Gambar 4. 3. Rata-Rata Kriteria Keterampilan Gerak Senam Lantai .....	33
Gambar 4. 4. Indikator Jasmani .....	34
Gambar 4. 5. Indikator Psikologis .....	35
Gambar 4. 6. Indikator Kelelahan/Tidak Mudah Lelah .....	37
Gambar 4. 7. Indikator Keluarga .....	38
Gambar 4. 8. Indikator Sekolah .....	39
Gambar 4. 9. Indikator Masyarakat .....	41



## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. SK Judul dan Pembimbing Skripsi .....	48
Lampiran 2. Angket Uji Coba .....	54
Lampiran 3. Angket Penelitian .....	61
Lampiran 4. Surat Izin Penelitian.....	66
Lampiran 5. Surat Balasan Izin Penelitian .....	67
Lampiran 6. Analisis Data.....	68
Lampiran 7. Dokumentasi .....	87
Lampiran 8. Riwayat Hidup Penulis .....	91

## DAFTAR PUSTAKA

### Buku:

- Abdurrahman, M. (2012). *Anak Berkesulitan Belajar*. Jakarta: PT Rineka Cipta.
- Ahmadi, A. & Supriyono, W. (2008). *Psikologi Belajar*. Jakarta: PT Rineka Cipta.
- Anandita, F.P. (2010). *Mengenal Senam*. Bandung: Quadra.
- Arikunto, S. (2010). *Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: PT Rineka Cipta.
- Azwar, S. (2012). *Penyusunan Skala Psikologi*. (Edisi Kedua). Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Darajat, J. & Abduljabar, B. (2014). *Aplikasi Statistika dalam Penjas*. Bandung: CV. Bintang WarliArtika.
- Jamaris, M. (2014). *Kesulitan Belajar*. Bogor: Ghalia Indonesia.
- Juliantine, T., Subroto, T., & Yudiana, Y. (2016). *Belajar dan Pembelajaran Pendidikan Jasmani*. Bandung: FPOK UPI.
- Ma'mun, A. & Saputra, Y.M. (2000). *Perkembangan Gerak dan Belajar Gerak*. Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan.
- Mahendra, A. (2001). *Pembelajaran Senam di Sekolah Dasar*. Jakarta: Direktorat Jendral Olahraga.
- Sugiyono. (2003). *Metode Penelitian*. Bandung: Alfabeta.
- \_\_\_\_\_. (2006). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R & D*. Bandung: Alfabeta.
- \_\_\_\_\_. (2011). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R & D*. Bandung: Alfabeta.

### Skripsi:

- Sunarti. (2008). *Faktor-Faktor Penghambat dalam Pembelajaran Senam Lantai Guling Depan Siswa Kelas VII SMP N 2 Piyungan Bantul*. (Skripsi). Fakultas Ilmu Kedokteran, Universitas Negeri Yogyakarta, Yogyakarta.
- Widianto, A.S. (2013). *Identifikasi Tingkat Kesulitan Belajar Senam Lantai Siswa Kelas Atas SD N Sambek Kecamatan Wonosobo Kabupaten Wonosobo*. (Skripsi). Fakultas Ilmu Kedokteran, Universitas Negeri Yogyakarta, Yogyakarta.

Artikel Jurnal:

- Bailey, R. (2018). Sport, Physical Education and Educational Worth. *Educational Review*, 70(1), 51-56. <https://doi.org/10.1080/00131911.2018.1403208>
- Bradshaw, E.J. & Rossignol, P.L. (2004). Gymnastics. *Sports Biomechanics*, 3(2), 249-262. <https://doi.org/10.1080/14763140408522844>
- Chen, A. & Ennis, C.D. (2004). Goals, Interests, and Learning in Physical Education. *The Journal of Education Research*, 97(6), 329-339. <https://doi.org/10.3200/JOER.97.6.329-339>
- Donham-Foutch, S. (2007). Teaching Skills and Health-Related Fitness Through a Preservice Gymnastics Program. *Journal of Physical Education, Recreation & Dance*, 78(5), 35-44. <http://dx.doi.org/10.1080/07303084.2007.10598022>
- Gautier, G., Thouwarecq, R., & Vuillerme, N. (2007). Postural Control and Perceptive Configuration: Influence of Expertise in Gymnastics. *ScienceDirect*, 28(1), 46-51. <https://doi.org/10.1016/j.gaitpost.2007.09.007>
- Hamour, B.A. & Hmouz, H.A. (2017). Prevalence and Pattern of Learning Difficulties in Primary School Students in Jordan. *Australian Journal of Learning Difficulties*, 21(1), 1-15. <http://dx.doi.org/10.1080/19404158.2017.1287104>
- Krik, D. & Macdonald, D. (1998). Situated Learning in Physical Education. *Journal of Teaching in Physical Education*, 17(3), 376-387. <https://doi.org/10.1123/jtpe.17.3.376>
- Light, R. (2016). Complex Learning Theory-Its Epistemology and Its Assumptions about Learning: Implications for Physical Education. *Journal of Teaching in Physical Education*, 27(1), 21-37. <https://doi.org/10.1123/jtpe.27.1.21>
- Mkaouer, B. dkk. (2013). Kinematic and Kinetic Analysis of Two Gymnastics Acrobatic Series to Performing the Backward Stretched Somersault. *Journal of Human Kinetics*, 37(1), 17-26. <https://doi.org/10.2478/hukin-2013-0021>
- Pehkonen, M. (2010). Quality of the Teaching Process as an Explanatory Variable in Learning Gymnastics Skills in School Physical Education. *Science of Gymnastics Journal*, 2(2), 29-40.
- Prasetya, A.B. (2016). Pengembangan Media Alat Bantu Kayang Pembelajaran Senam Lantai. *Journal of Physical Education, Sport, Health and Recreations*, 5(3), 114-116. doi: <http://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/peshr>
- Trajkovic, N. dkk. (2016). Impact of Gymnastics Program on Health-Related Fitness in Adolescent Pupils. *Science of Gymnastics Journal*, 8(2), 157-166.