

## **HAMBATAN DALAM PEMBELAJARAN SENAM DI SEKOLAH DASAR**

**Ranintya Meikahani<sup>1\*</sup>, Pamuji Sukoco<sup>1</sup>, Farida Mulyaningsih<sup>1</sup>, Ari Iswanto<sup>1</sup>**

<sup>1</sup>Pendidikan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Yogyakarta

\*E-mail: [ranintya.m@uny.ac.id](mailto:ranintya.m@uny.ac.id)

### **Abstrak**

Senam merupakan salah satu cabang olahraga yang gerakannya sangat kompleks dan memiliki manfaat untuk mengembangkan komponen fisik serta kemampuan gerak, khususnya pada anak usia sekolah dasar. Pembelajaran senam dalam setiap jenjang pendidikan memiliki tingkat kesulitan yang berbeda-beda. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hambatan apa saja yang menjadi permasalahan dalam pembelajaran senam di sekolah dasar. Metode penelitian yang digunakan adalah deskriptif kuantitatif menggunakan metode survey dengan teknik pengambilan data menggunakan angket. Populasi penelitian adalah Guru Penjasorkes se-Daerah Istimewa Yogyakarta. Teknik analisis data menggunakan analisis deskriptif yang dituangkan dalam persentase. Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa hambatan dalam pembelajaran senam berdasarkan lima aspek, yaitu aspek guru sebesar 16,86%, murid sebesar 42,15%, sarana dan prasarana sebesar 30,39%, kurikulum sebesar 6,53% dan lingkungan sebesar 17,64%.

**Kata Kunci:** *hambatan, pembelajaran senam*

## **BARRIERS IN GYMNASTICS LEARNING**

### **Abstracts**

Gymnastics is a sport whose movements are very complex and have benefits for developing physical components and mobility, especially for elementary school aged children. Gymnastics learning at every level of education has different levels of difficulty. This study aims to determine what barriers are the problems in learning gymnastics in elementary schools. The research method used is descriptive quantitative using survey methods with data collection techniques using a questionnaire. The study population was Physical Education Teachers in the Special Region of Yogyakarta. The data analysis technique used descriptive analysis as stated in the percentage. The results of this study indicate that the barriers in gymnastics learning are based on five aspects, namely the teacher aspect of 16.86%, the student's 42.15%, the facilities and infrastructure of 30.39%, the curriculum of 6.53% and the environment of 17.64%.

**Keywords:** *barriers, gymnastics learning*

### **PENDAHULUAN**

Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan (PJOK) merupakan mata pelajaran yang diajarkan di semua jenjang pendidikan, mulai dari Pendidikan Dasar hingga Menengah Atas. Pendidikan jasmani mengandung makna pendidikan yang mengutamakan aktivitas jasmani untuk menghasilkan peningkatan secara menyeluruh terhadap aktivitas fisik, mental, dan emosional peserta didik (Roji dan Yulianti, 2014, p.1). Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan merupakan pendidikan yang bertujuan untuk

mengarahkan peserta didik pada pengenalan dan penguasaan keterampilan suatu cabang olahraga, salah satunya adalah senam.

Senam merupakan kegiatan utama yang paling bermanfaat untuk mengembangkan komponen fisik dan kemampuan gerak (Muhajir dan Sutrisno, 2014, p.197). Senam melibatkan gerakan-gerakan terpilih dan terencana untuk mencapai tujuan tertentu. Pembelajaran senam di sekolah dikenal sebagai senam pendidikan, merupakan pembelajaran yang sasaran utamanya diarahkan untuk mencapai tujuan-tujuan

pendidikan, artinya pembelajaran senam hanyalah alat. Sedangkan yang menjadi tujuan adalah aspek pertumbuhan dan perkembangan anak yang dirangsang melalui kegiatan-kegiatan bertema senam (Mahendra, 2000, p.10).

Pembelajaran senam dalam setiap jenjang pendidikan memiliki tingkat kesulitan tertentu. Hal ini yang dapat menyebabkan adanya hambatan dalam pelaksanaan pembelajaran senam. (Mulyasa, 2002, p.6) menyatakan bahwa pada umumnya kesulitan merupakan suatu kondisi tertentu yang ditandai dengan adanya hambatan-hambatan dalam kegiatan mencapai tujuan, sedangkan kesulitan belajar dapat diartikan sebagai suatu kondisi dalam suatu proses belajar yang ditandai adanya hambatan tertentu untuk mencapai hasil belajar. Berdasarkan hal itu, maka peneliti tertarik untuk mengungkap apa saja hambatan dalam pelaksanaan pembelajaran senam lantai dengan menganalisis berbagai kajian penelitian yang telah dilakukan.

## METODE

Penelitian ini menggunakan penelitian deskriptif karena bermaksud untuk meneliti dan mengumpulkan informasi sebanyak-banyaknya dari suatu fenomena tertentu dan berusaha memberikan gambaran yang dialami siswa sekolah dasar dalam pembelajaran senam. Penelitian deskriptif merupakan bentuk penelitian dasar yang ditujukan untuk mendeskripsikan atau menggambarkan fenomena-fenomena yang ada, baik yang bersifat alamiah ataupun rekayasa manusia. Penelitian deskriptif merupakan penelitian nonhipotesis sehingga dalam langkah penelitiannya tidak perlu merumuskan hipotesis. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode survey. Survey pada umumnya merupakan cara pengumpulan data dari sejumlah unit atau individu dalam waktu atau dalam jangka waktu yang bersamaan.

Subjek penelitian adalah benda, hal, atau orang tempat data untuk variabel penelitian yang dipermasalahkan (Arikunto, 2010, p.152). Jadi, subjek penelitian yang digunakan yaitu guru pendidikan jasmani sekolah dasar, yang berjumlah 51 orang guru pendidikan jasmani.

Instrumen penelitian adalah suatu alat yang digunakan mengukur fenomena alam maupun sosial yang diamati. Secara spesifik semua fenomena ini disebut variabel penelitian

(Sugiyono, 2010, p.148). Instrumen dalam penelitian ini menggunakan angket. Ada tiga langkah pokok pembuatan angket sebagai instrumen yaitu mendefinisikan konstruk, menyidik faktor, dan menyusun butir-butir pertanyaan. Teknik analisis data yang digunakan adalah analisis data kuantitatif dengan persentase. Data yang terkumpul kemudian dianalisis untuk mengetahui kecenderungan datanya. Selanjutnya data penelitian dianalisis menggunakan teknik deskriptif persentase, yaitu data dari angket yang berhasil dikumpulkan, kemudian dianalisis menggunakan persentase. Adapun rumus penghitungan persentase data adalah sebagai berikut:

$$P = \frac{F}{N} \times 100\% \quad (1)$$

Keterangan:

P : Persentase

F : Frekuensi data ideal

N : Jumlah data ideal dan tidak ideal

Data yang muncul dalam bentuk angka selanjutnya dideskripsikan ke dalam penjelasan-penjelasan yang menggambarkan hasil yang diperoleh atau dapat dikatakan kesimpulan diambil dari data yang telah diperoleh.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

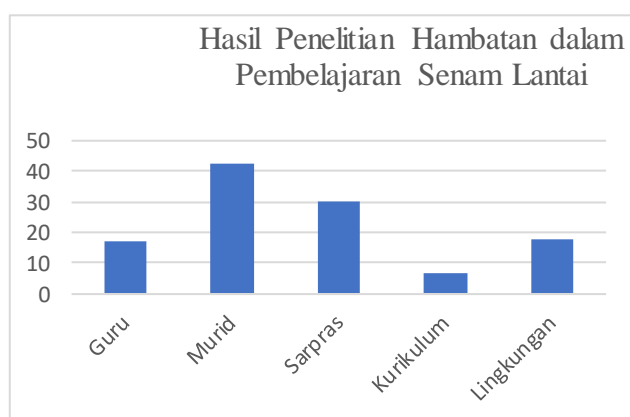
### Hasil

Penelitian ini memiliki tujuan untuk mengetahui hambatan dalam pembelajaran senam lantai. Sampel penelitian dalam penelitian ini adalah 51 guru Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (PJOK) di Daerah Istimewa Yogyakarta. Jenis penelitian ini merupakan penelitian survey. Metode penelitian survey adalah penyelidikan yang diadakan untuk memperoleh fakta-fakta dari gejala-gejala yang ada dan mencari kekurangan-kekurangan secara faktual. Adapun jenis data yang digunakan adalah data kuantitatif. Hasil penelitian menunjukkan bahwa secara umum hambatan dalam pembelajaran senam lantai adalah sebesar 41,08%, dengan rincian sebagai berikut.

Tabel 1. Persentase hasil penelitian

No	Aspek	Skor	Skor max	%
1	Guru	43	255	16,8
2	Murid	129	306	42,15
3	Sarpras	62	204	30,39
4	Kurikulum	10	153	17,64
5	Lingkungan	27	153	17,64
	Skor total	440	1071	41,08

Apabila disajikan dalam bentuk gambar, maka hasil penelitian dapat dilihat seperti dalam gambar di bawah ini:



Gambar 1. Hasil penelitian hambatan dalam pembelajaran senam

## Pembahasan

Berdasarkan hasil penelitian dapat diketahui bahwa hambatan dalam pembelajaran senam lantai adalah sebesar 41,08%. Kegiatan pembelajaran dapat terlaksana dengan baik apabila sebuah pembelajaran dilaksanakan dengan adanya dukungan aspek lain yang menunjang. Berkaitan dengan aspek tersebut adalah aspek guru menunjukkan persentase sebesar 16,86%, murid sebesar 42,15%, sarana dan prasarana sebesar 30,39%, kurikulum sebesar 6,53% dan lingkungan sebesar 17,64%. Kelima aspek tersebut sangat memiliki keterkaitan dalam menunjang pembelajaran senam lantai tingkat sekolah dasar.

Dari data yang telah didapatkan, hambatan terbesar terdapat pada aspek murid. Aspek tersebut meliputi murid dalam proses pembelajaran, faktor fisik dan faktor psikis. Rasa takut banyak dijumpai oleh murid dalam pembelajaran senam lantai.

Senam lantai merupakan salah satu materi dalam PJOK yang memiliki resiko tinggi. Terlebih bagi siswa yang memiliki berat badan lebih akan mengalami tingkat kesulitan yang lebih pula untuk melakukan gerakan senam lantai.

Terkait dengan murid, (Gabbard, 1987, p.299) menyampaikan bahwa sebagai peserta didik memperoleh kompetensi, mereka menguasai keterampilan sederhana dan menjadi siap untuk tantangan tugas yang semakin sulit. Ketika diberi kesempatan untuk mengembangkan urutan gerakan berdasarkan tingkat keterampilan perkembangan, murid dapat menunjukkan tugas mereka sebagai sarana ekspresi diri. Ranah psikomotor memberi peluang pengembangan keterampilan senam. Intinya adalah bahwa pengalaman awal harus mengembangkan keterampilan dasar yang sesuai dengan tugas gerak dalam perkembangan gerakannya. Dimulai dari tugas yang sederhana dan meningkat menjadi lebih kompleks dan lebih sulit. Beberapa keterampilan dasar, misalnya, perpindahan dengan jalan atau lari, keseimbangan, dan berguling. Murid memperoleh pembelajaran yang menyenangkan, dari hal yang mudah berkembang ke level yang sulit. Hal tersebut dapat meminimalisir hambatan dalam pembelajaran senam.

Berikutnya yaitu aspek sarana dan prasarana. Sarana dan prasarana merupakan faktor penunjang terlaksananya pembelajaran senam lantai. Tersedianya ruang yang aman dan nyaman sangat mendukung proses pembelajaran. Selanjutnya yaitu aspek lingkungan, perlunya lingkungan yang kondusif demi terlaksananya proses pembelajaran. Hambatan berikutnya adalah aspek guru. Guru menjadi penghambat dalam proses pembelajaran apabila guru tersebut tidak menguasai materi pelajaran. Hal ini masih banyak terjadi karena tidak semua guru PJOK dapat mempraktikkan semua gerakan senam lantai. Selanjutnya adalah kurikulum, yang menjadi faktor penghambat terkecil dalam pembelajaran senam lantai. Sebagai seorang guru PJOK, hendaknya melaksanakan pembelajaran sesuai dengan kurikulum yang sedang berlangsung demi tercapainya tujuan kurikulum.

## SIMPULAN

Berangkat dari hasil penelitian ini, dan dihubungkan dengan hambatan dalam pembelajaran senam, maka perlu dilakukan

penelitian lebih lanjut untuk bisa mengatasi hambatan dalam pembelajaran senam di sekolah dasar, agar pembelajaran berjalan lebih optimal dan tercapai tujuan pembelajaran.

#### **DAFTAR PUSTAKA**

- Arikunto, Suharsimi. (2010). Manajemen Penelitian. Jakarta: Rineka Cipta.
- Gabbard, C., LeBlanc, E., Lowy, S. (1987). Physical education for children: building the foundation. Prentice-Hall.
- Graham, G., Shirley, H., Parker. (2010). Children moving, a reflective approach to teaching physical education. New York: McGraw Hill Companies.
- Mahendra, A. (2000). Senam. Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan, Dirjen Pendidikan Dasar dan MenengahBagian Proyek Penataran Guru SLTP setara DIII.
- Muhajir, & Sutrisno, B. (2014). Buku guru pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan kelas VII. Jakarta: Pusat Kurikulum Dan Perbukuan, Balitbang, Kemendikbud.
- Peter H. Werner, Lori H. Williams, Tina J. Hall. (2012). Teaching children gymnastics. USA: Human Kinetics.
- Roji, & Yulianti. (2014). Buku guru pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan kelas VIII. Jakarta: Pusat Kurikulum Dan Perbukuan, Balitbang, Kemendikbud.
- Slameto. (2010). Belajar dan Faktor-faktor yang Mempengaruhinya. Jakarta: Rineka Cipta.
- Sugiyono. (2010). Metode Penelitian Pendidikan. Bandung: Alfabeta.