

## **BAB 2**

### **TINJAUAN TEORETIS**

#### **2.1 Kajian Pustaka**

##### **2.1.1 Hakikat Belajar**

Belajar merupakan proses perubahan tingkah laku seseorang terhadap sesuatu situasi tertentu yang disebabkan oleh pengalamannya yang berulang-ulang dalam situasi itu, di mana perubahan tingkah laku itu tidak dapat dijelaskan atau dasar kecenderungan respon pembawaan, pemaksaan, atau kondisi sementara (seperti lelah, mabuk, perangsang dan sebagainya) Wahab & Rosnawati., (2021).

Menurut Hilgard menyatakan belajar merupakan proses perbuatan yang dilakukan dengan sengaja, yang kemudian menimbulkan perubahan, yang keadaannya berbeda dari perbuatan yang ditimbulkan oleh lainnya. Dalam pengertian tersebut, tidak berarti semua perubahan berarti belajar, tetapi dapat dimasukkan dalam pengertian belajar yaitu, perubahan yang mengandung suatu usaha secara sadar, untuk mencapai tujuan tertentu Hartati & Panggabean., (2023, p. 2).

Pembelajaran tidak mengabaikan karakteristik pembelajar dan prinsip-prinsip belajar. Oleh karenanya guru dituntut untuk merumuskan tujuan, mengelola, menganalisis, dan mengoptimalkan hal-hal yang berkaitan dengan motivasi siswa, keaktifan siswa, optimalisasi keterlibatan siswa dan pengelolaan proses belajar sesuai dengan perbedaan individual siswa Hartati & Panggabean., (2023, p. 2).

Belajar merupakan sebuah interaksi yang terjadi antara guru dan murid di kelas dengan materi sebagai sumber interaksi. Pembelajaran harusnya terstruktur dan sistematis dengan tujuan dan metode yang jelas. Tujuan dari pendidikan sendiri ialah peningkatan pada pengetahuan, keterampilan dan sikap A. Octavia., (2019, p. 12). Belajar bersifat seumur hidup, tidak ada batasan waktu dan tempat. Pembelajaran diperuntukan agar seorang individu terjadi perubahan dalam tingkah laku ke arah yang lebih baik. Dalam hal ini jelas bahwa pemilihan teori belajar harus sangat diperhatikan sesuai karakteristik pembelajaran.

Adapun teori-teori belajar menurut Subiantoro et al., (2021, p. 6-46) yang relevan dengan tema penelitian ini antara lain;

a) Teori Behavioristik

Teori behavioristik merupakan pendekatan dalam psikologi yang menekankan pentingnya lingkungan eksternal dalam membentuk perilaku manusia. Secara umum, teori behavioristik mengemukakan bahwa perilaku manusia dapat diprediksi dan dijelaskan melalui observasi dan pengukuran perilaku yang dapat diamati secara eksternal. Teori ini memfokuskan perhatian pada hubungan antara rangsangan (stimulus) dari lingkungan dan respons yang dihasilkan oleh individu. Dalam teori behavioristik, perilaku dianggap sebagai tanggapan yang dapat diobservasi terhadap stimulus tertentu. Konsep dasar dalam teori ini meliputi:

- 1) Stimulus: Merujuk pada faktor-faktor dari lingkungan yang mempengaruhi individu, termasuk rangsangan fisik, sosial, dan psikologis.
- 2) Respons: Merupakan tindakan atau perilaku yang dihasilkan sebagai respons terhadap stimulus. Respons ini dapat diamati atau diukur.

a) Prinsip-Prinsip Dasar Teori Behavioristik

Prinsip-prinsip dasar dalam teori behavioristik adalah asas-asas yang membentuk dasar pemahaman tentang bagaimana perilaku manusia dipengaruhi oleh lingkungan eksternal dan bagaimana pembelajaran terjadi melalui respons terhadap stimulus. Berikut adalah beberapa prinsip dasar dalam teori behavioristik:

(1) Pembelajaran melalui asosiasi

Prinsip dasar teori behavioristik adalah bahwa pembelajaran terjadi melalui asosiasi antara stimulus dan respons. Ketika stimulus tertentu dihubungkan dengan respons yang konsisten, terbentuklah hubungan asosiatif antara keduanya. Contohnya adalah saat anjing Pavlov yang diajari mengasosiasikan bunyi lonceng dengan makanan dan merespons bunyi lonceng dengan air liur.

## (2) Penguatan (Reinforcement)

Prinsip penguatan merupakan konsep penting dalam teori behavioristik. Penguatan positif adalah memberikan konsekuensi menyenangkan atau hadiah setelah perilaku yang diinginkan muncul. Penguatan negatif adalah menghilangkan atau mengurangi konsekuensi yang tidak diinginkan setelah perilaku yang diinginkan muncul. Prinsip ini bertujuan untuk meningkatkan kemungkinan terjadinya perilaku yang diinginkan di masa depan.

## (3) Pembiasaan (*Habituation*)

Pembiasaan adalah proses di mana respons terhadap stimulus yang berulang-ulang menjadi kurang intens seiring berjalannya waktu. Individu menjadi terbiasa dengan stimulus tertentu sehingga respons terhadapnya menjadi lebih lemah atau bahkan tidak muncul sama sekali. Misalnya, jika seseorang terpapar dengan bau yang tidak enak secara berulang-ulang, respons terhadap bau tersebut mungkin akan berkurang seiring waktu.

## (4) Generalisasi dan Diskriminasi

Generalisasi terjadi ketika respons yang telah dipelajari muncul dalam situasi yang mirip dengan situasi pembelajaran awal. Misalnya, jika seseorang telah belajar merespons bel masuk sekolah, mereka mungkin juga akan merespons bel yang memiliki bunyi serupa di tempat lain. Di sisi lain, diskriminasi adalah kemampuan untuk membedakan antara situasi yang memerlukan respons dan situasi yang tidak memerlukannya.

## (5) Penghapusan (*Extinction*)

Penghapusan terjadi ketika respons yang telah dipelajari menghilang karena stimulus yang terkait dengannya tidak lagi diikuti oleh penguatan. Jika suatu perilaku tidak lagi diperkuat, kemungkinan terjadinya perilaku tersebut akan menurun seiring waktu dan akhirnya hilang.

## (6) *Shaping* (Pembentukan)

Prinsip pembentukan (*shaping*) mengacu pada proses secara bertahap memperkuat perilaku yang semakin mendekati perilaku yang diinginkan. Dalam *shaping*, respons-respons yang mendekati target perilaku secara bertahap

diperkuat hingga perilaku yang diinginkan tercapai. Misalnya, dalam melatih seekor hewan, penguatan diberikan ketika hewan tersebut semakin mendekati perilaku yang diharapkan, seperti memasuki peti atau menekan tuas.

#### (7) *Operant Conditioning* (Pembelajaran Operan)

Konsep *operant conditioning* merupakan kontribusi besar dari B.F. Skinner dalam teori behavioristik. Dalam *operant conditioning*, perilaku dipengaruhi oleh konsekuensi yang mengikuti perilaku tersebut. Jika konsekuensi positif (penguatan) diberikan setelah perilaku, kemungkinan perilaku tersebut akan terulang. Sebaliknya, jika konsekuensi negatif (hukuman) diberikan setelah perilaku, kemungkinan perilaku tersebut akan berkurang. Prinsip *operant conditioning* menjadi landasan penting dalam desain program penguatan dan hukuman dalam pendekatan pengajaran dan manajemen perilaku.

#### (8) *Observational Learning* (Pembelajaran Observasional)

*Observational learning* adalah konsep yang dikemukakan oleh Albert Bandura dalam teori belajar sosial. Menurutnya, individu dapat belajar melalui pengamatan perilaku orang lain dan proses peniruan. *Observational learning* menekankan peran penting model yang memberikan contoh perilaku yang diinginkan. Melalui pengamatan dan peniruan, individu dapat mengadopsi perilaku baru tanpa harus mengalami penguatan langsung atau pengalaman langsung dengan konsekuensi.

#### (9) Konteks dan Lingkungan

Teori behavioristik menekankan bahwa perilaku dipengaruhi oleh rangsangan lingkungan eksternal. Lingkungan memainkan peran penting dalam membentuk perilaku, baik melalui rangsangan yang diberikan maupun melalui konsekuensi yang terkait dengan perilaku tersebut. Pengaturan lingkungan yang tepat dan memberikan stimulus yang relevan dan penguatan yang sesuai merupakan faktor kunci dalam membentuk perilaku yang diinginkan.

#### (10) Prinsip Individualitas

Teori behavioristik juga mengakui bahwa setiap individu memiliki karakteristik dan kebutuhan yang berbeda. Dalam desain pembelajaran, penting

untuk mempertimbangkan perbedaan individual dan mengadaptasi pendekatan dan penguatan sesuai dengan kebutuhan masing-masing individu. Prinsip ini menekankan pentingnya mempertimbangkan konteks dan karakteristik individu dalam merancang program pembelajaran yang efektif.

#### b) Teori Sosial Kognitif

Teori Sosial Kognitif adalah pendekatan dalam psikologi yang menggabungkan elemen-elemen sosial, kognitif, dan pemrosesan informasi dalam memahami perilaku manusia. Teori ini menekankan bahwa perilaku manusia dipengaruhi oleh interaksi antara faktor sosial, kognitif, dan lingkungan. Teori Sosial Kognitif memperhatikan bagaimana individu belajar melalui pengamatan, imitasi, dan pemodelan dari orang lain di sekitar mereka. Teori Sosial Kognitif menekankan peran penting lingkungan sosial dalam pembentukan perilaku dan pemahaman individu. Teori ini menekankan bahwa perilaku manusia dipengaruhi oleh faktor sosial, kognitif, dan lingkungan yang saling berinteraksi. Teori Sosial Kognitif berfokus pada bagaimana individu belajar melalui pengamatan orang lain, memodelkan perilaku mereka, dan mengembangkan keyakinan, motivasi, dan persepsi mereka melalui proses kognitif. Beberapa konsep kunci dalam teori sosial kognitif meliputi:

##### 1) Pengamatan dan Imitasi

Konsep ini menyoroti pentingnya pengamatan perilaku orang lain sebagai sumber pembelajaran. Individu belajar melalui pengamatan orang lain, baik secara langsung maupun melalui media, dan mereka cenderung meniru atau mengadopsi perilaku yang diamati.

##### 2) Pemodelan

Konsep pemodelan menekankan pentingnya individu memiliki model yang dapat mereka amati dan tiru perilaku mereka. Model model ini dapat menjadi sumber inspirasi dan pembelajaran bagi individu dalam mengadopsi perilaku yang baru atau meningkatkan keterampilan yang ada.

### 3) Keyakinan Pribadi

Teori sosial kognitif mengakui peran penting keyakinan pribadi dalam mengarahkan perilaku dan pencapaian individu. Keyakinan pribadi mencakup persepsi individu tentang kemampuan diri mereka untuk mencapai tujuan, kendali yang mereka miliki atas hasil, dan ekspektasi diri mereka sendiri.

#### 4) *Self-efficacy*

Konsep *self-efficacy* merujuk pada keyakinan individu terhadap kemampuan mereka untuk melakukan tugas atau mencapai tujuan tertentu. Tingkat *self-efficacy* individu dapat mempengaruhi motivasi, usaha, dan ketekunan mereka dalam mencapai hasil yang diinginkan.

#### b) Prinsip-prinsip Dasar Teori Sosial Kognitif

Teori Sosial Kognitif didasarkan pada sejumlah prinsip dasar yang membentuk landasan pemahaman tentang interaksi sosial, pembelajaran, dan pengaruh lingkungan dalam pembentukan perilaku individu. Prinsip-prinsip ini menekankan hubungan yang kompleks antara faktor sosial, kognitif, dan lingkungan dalam mempengaruhi perilaku manusia. Berikut adalah beberapa prinsip dasar dalam teori sosial kognitif:

##### (1) Pembelajaran Melalui Pengamatan

Teori Sosial Kognitif menekankan pentingnya pembelajaran melalui pengamatan orang lain. Individu belajar melalui memperhatikan perilaku orang lain, baik dalam kehidupan nyata maupun melalui media. Mereka cenderung meniru atau mengadopsi perilaku yang diamati, terutama jika perilaku tersebut dianggap bermanfaat atau relevan bagi mereka.

##### (2) Pemodelan Perilaku

Konsep pemodelan dalam teori sosial kognitif menekankan pentingnya memiliki model yang dapat ditiru atau dijadikan contoh dalam pembelajaran perilaku baru. Model-model ini bisa berupa orang-orang yang diperhatikan dalam kehidupan nyata, tokoh publik, atau karakter media. Pemodelan perilaku yang Singgih Subiyantoro efektif melibatkan pengamatan, retensi informasi, reproduksi perilaku, dan penguatan.

### (3) Keyakinan Diri (*Self-efficacy*)

Prinsip keyakinan diri (*self-efficacy*) merupakan salah satu konsep sentral dalam teori sosial kognitif. Keyakinan diri merujuk pada keyakinan individu terhadap kemampuan mereka untuk berhasil dalam tugas tertentu atau mengatasi tantangan. Tingkat keyakinan diri individu mempengaruhi motivasi, upaya, dan ketekunan mereka dalam mencapai tujuan yang diinginkan.

### (4) Perencanaan dan Penetapan Tujuan

Teori sosial kognitif menekankan pentingnya perencanaan dan penetapan tujuan dalam mencapai hasil yang diinginkan. Mengembangkan rencana dan tujuan yang jelas membantu mengarahkan perilaku dan memberikan fokus dalam pencapaian hasil yang diharapkan. Proses ini melibatkan pemilihan tujuan yang realistis, pemantauan kemajuan, dan penyesuaian rencana jika diperlukan.

### (5) Lingkungan Sosial dan Interaksi

Teori sosial kognitif menyoroti pengaruh lingkungan sosial dan interaksi dalam pembentukan perilaku. Lingkungan sosial, termasuk keluarga, teman sebaya, dan masyarakat secara keseluruhan, memberikan model perilaku, norma, dan nilai-nilai yang mempengaruhi pembelajaran dan perkembangan individu.

### (6) Peran Proses Kognitif

Teori sosial kognitif menekankan pentingnya proses kognitif dalam pembentukan perilaku. Hal ini termasuk pemrosesan informasi, interpretasi, pengambilan keputusan, perencanaan, dan pengendalian diri. Proses kognitif ini memainkan peran penting dalam membentuk persepsi individu terhadap lingkungan, mengendalikan perilaku, dan memotivasi tindakan.

#### c) Teori Kognitivistik

Teori kognitivistik adalah pendekatan dalam psikologi dan pendidikan yang menekankan pentingnya pemrosesan informasi, pemikiran, dan pemahaman dalam pembelajaran dan perkembangan manusia. Teori ini memfokuskan perhatian pada proses kognitif internal yang terjadi di dalam pikiran individu, termasuk persepsi, pemikiran, ingatan, dan pemecahan masalah. Teori

Kognitivistik mengacu pada pandangan bahwa pembelajaran terjadi melalui proses mental internal yang melibatkan pemrosesan informasi, pengorganisasian pengetahuan, dan konstruksi pemahaman baru. Teori ini menekankan peran aktif individu dalam mengasimilasi dan mengolah informasi dari lingkungan, serta dalam membangun pengetahuan dan pemahaman baru.

Beberapa konsep penting dalam teori kognitivistik meliputi pemrosesan informasi, skema, konstruksi pengetahuan, dan pemecahan masalah.

#### 1) Pemrosesan Informasi

Teori kognitivistik menganggap individu sebagai pemroses informasi yang aktif. Proses ini melibatkan penerimaan, penyimpanan, pengorganisasian, dan pengambilan informasi dari lingkungan.

#### 2) Skema

Skema adalah struktur kognitif yang digunakan oleh individu untuk mengorganisasi dan memahami informasi. Skema mencakup pengetahuan, keyakinan, konsep, dan pola pikir yang membentuk pemahaman individu tentang dunia.

#### 3) Konstruksi Pengetahuan

Teori kognitivistik mengakui bahwa individu secara aktif membangun pengetahuan mereka melalui konstruksi mental. Ini melibatkan menghubungkan informasi baru dengan pengetahuan yang sudah ada, membuat inferensi, dan memperoleh pemahaman yang lebih dalam melalui refleksi dan pengalaman.

#### 4) Pemecahan Masalah

Pemecahan masalah adalah proses kognitif yang terlibat dalam mengatasi tantangan atau masalah. Individu menggunakan pengetahuan, pemikiran logis, dan strategi pemecahan masalah untuk mencari solusi yang memadai.

#### a) Prinsip-prinsip Dasar Teori Kognitivistik

##### (1) Proses Kognitif Internal

Teori Kognitivistik menekankan bahwa pembelajaran terjadi melalui proses kognitif internal individu. Ini mencakup pemrosesan informasi,

pengorganisasian pengetahuan, pemikiran kritis, pemecahan masalah, dan pemahaman. Individu secara aktif terlibat dalam memproses, memaknai, dan membangun pengetahuan mereka sendiri.

#### (2) Perhatian dan Pemilihan Informasi

Prinsip ini mengacu pada pentingnya perhatian dan seleksi terhadap informasi yang relevan dalam proses pembelajaran. Individu menggunakan mekanisme perhatian untuk memfokuskan pada informasi yang penting dan mengabaikan yang tidak relevan. Proses ini membantu dalam mengorganisasi informasi dalam memori dan membangun pemahaman yang lebih baik.

#### (3) Konstruksi Pengetahuan Aktif

Teori Kognitivistik menekankan bahwa individu secara aktif membangun pengetahuan mereka sendiri melalui proses konstruktif. Proses ini melibatkan menghubungkan informasi baru dengan pengetahuan yang sudah ada, membuat inferensi, dan membangun pemahaman yang lebih dalam melalui refleksi dan pengalaman.

#### (4) Struktur Kognitif dan Skema

Prinsip ini menyoroti peran struktur kognitif individu dalam pembelajaran. Skema atau struktur kognitif mengorganisasi pengetahuan dan memainkan peran penting dalam pemrosesan informasi. Individu menggunakan skema mereka untuk menginterpretasikan, mengelompokkan, dan menghubungkan informasi baru dengan pengetahuan yang sudah ada.

#### (5) Pemecahan Masalah dan Pemikiran Kritis

Teori Kognitivistik mengakui pentingnya pemecahan masalah dan pemikiran kritis dalam pembelajaran. Individu menggunakan pemikiran kognitif merencanakan strategi, untuk mengidentifikasi menerapkan pengetahuan masalah, dan keterampilan yang relevan, serta mengevaluasi hasilnya. Pemecahan masalah dan pemikiran kritis membantu individu mengatasi tantangan dan mencapai pemahaman yang lebih dalam.

#### (6) Konteks dan Transfer Pembelajaran

Prinsip ini menekankan pentingnya konteks dalam pembelajaran. Konteks yang bermakna membantu individu mengaitkan pengetahuan baru dengan pengetahuan yang sudah ada, dan memfasilitasi transfer pembelajaran ke situasi dan konteks baru.

#### (7) Kontribusi Interaksi Sosial

Teori Kognitivistik mengakui pengaruh interaksi sosial dalam pembelajaran. Kolaborasi dan diskusi dengan orang lain dapat membantu individu dalam membangun pemahaman yang lebih baik melalui pengalaman berbagi, mendebat ide, dan saling memberikan umpan balik.

### 2.1.2 Hambatan Belajar

Hambatan belajar dideskripsikan sebagai gangguan pada siswa terkait faktor internal dan eksternal yang menyebabkan kesulitan otak dalam mengikuti proses pembelajaran secara baik dalam hal menerima, memproses, dan menganalisa suatu informasi selama proses pembelajaran Firmansyah et al., 2017, p. 3).

Menurut Tastbita et al., (2020, p. 3) kesulitan belajar terlihat karena adanya hambatan dalam kegiatan mencapai tujuan pembelajaran sehingga perlu adanya usaha untuk mengatasi hambatan tersebut. Hambatan belajar juga dapat didefinisikan sebagai kesulitan belajar. kesulitan belajar ditandai dengan hambatan saat mencapai tujuan pembelajaran, sehingga agar dapat mengatasinya perlu dilakukan dengan usaha lebih giat.

Menurut Hasibuan et al., (2018, p. 3) kesulitan belajar adalah faktor dari luar diri siswa yang dapat menyebabkan rendahnya prestasi siswa. Contohnya siswa tidak mengerti dengan baik pada suatu konsep materi dan tujuan yang telah dipelajari. Faktor lain dapat muncul dari motivasi siswa pada pembelajaran yang rendah. Kesulitan belajar dapat muncul karena faktor eksternal dan internal. Faktor internal muncul dari dalam diri siswa seperti kesehatan, bakat, motivasi, mindat dan kemampuan siswa itu sendiri.

Sedangkan faktor internal berasal dari luar diri siswa antara lain fasilitas belajar seperti buku, dan sarana prasarana namun, faktor eksternal pun dapat

mencakup faktor sosial seperti faktor keluarga, sekolah, teman dan lingkungan masyarakatan Firmansyah et al., (2017, p. 8-9)

Menurut Brousseau dalam Gilbert et al., (2019, p. 2) ada tiga jenis hambatan yang dibagi berdasarkan sistem (siswa-guru-materi) yaitu:

a. Hambatan Ontogeni

Hambatan ontogeni, merupakan hambatan yang muncul akibat keterbatasan yang dimiliki siswa (salah satunya neurofisiologis) pada tahap perkembangannya. Salah satu kasusnya adalah ketidaksiapan mental belajar peserta didik karena perkembangan mental dan kognitif yang jauh tertinggal dengan perkembangan biologisnya.

b. Hambatan Didaktis

Hambatan didaktis, merupakan hambatan belajar yang dialami siswa akibat transfer belajar dari guru ke siswa. Hambatan ini sangat berkaitan dengan cara guru menyampaikan materi kepada siswa.

c. Hambatan Epistemologis

Hambatan epistemologis, merupakan hambatan yang disebabkan karena terbatasnya pengetahuan seseorang pada konteks tertentu. Apabila siswa dihadapkan pada konteks yang berbeda, maka mereka akan mengalami hambatan seolah pengetahuan yang dimiliki tidak berguna.

Sedangkan beberapa faktor yang dapat menghambat siswa dalam pembelajaran senam lantai meliputi:

1) Pemahaman Materi

Pemahaman materi dalam pembelajaran senam lantai memiliki peran yang sangat penting karena menjadi dasar bagi siswa dalam melaksanakan setiap gerakan dengan benar, aman, dan efektif. Melalui pemahaman yang baik terhadap konsep, prinsip, dan teknik gerakan, siswa dapat mengetahui posisi tubuh yang tepat serta cara melakukan gerakan secara terkontrol sehingga dapat mengurangi risiko terjadinya cedera Gilbert et al., (2019, p. 2). Selain itu, pemahaman materi juga membantu siswa meningkatkan keterampilan motoriknya karena mereka memahami tujuan serta tahapan dari setiap gerakan yang diajarkan. Siswa yang

memiliki pemahaman mengetahui apa yang harus dilakukan dan alasan di balik setiap teknik. Di sisi lain, bagi guru, pemahaman siswa terhadap materi dapat mempermudah proses pembelajaran karena waktu tidak banyak terbuang untuk memperbaiki kesalahan mendasar. Pemahaman yang baik juga menumbuhkan sikap apresiatif terhadap olahraga, terutama dalam hal kedisiplinan, ketekunan, dan kerja sama. Dengan demikian, pemahaman materi dalam pembelajaran senam lantai tidak hanya berpengaruh terhadap kemampuan fisik, tetapi juga terhadap sikap dan motivasi belajar siswa secara keseluruhan.

## 2) Fisik

Dalam ilmu keolahragaan, fisik menjadi peran sentral. Dibanyak artikel disebutkan bahwa seluruh aktivitas olahraga pasti melibatkan fisik. Faktor fisik seperti kurangnya kekuatan otot, fleksibilitas tubuh, koordinasi gerakan, obesitas dan bahkan area tubuh yang pernah mengalami cedera dapat menjadi hambatan bagi siswa dalam melakukan gerakan senam lantai Hermansah et al., (2021, p. 3). Kondisi fisik yang kurang optimal dapat menyebabkan siswa mengalami kesulitan dalam menyeimbangkan tubuh dan menguasai teknik gerakan dengan benar. Kesiapan fisik yang baik pada peserta didik dapat meningkatkan kekuatan, keseimbangan dan kelentukan.

## 3) Kepercayaan Diri

Rasa takut dan kurangnya kepercayaan diri sering kali menjadi penghambat utama dalam pembelajaran senam lantai Mahmudah & Darmawan, (2022, p. 7). Beberapa siswa merasa takut terjatuh atau mengalami cedera, sehingga enggan untuk mencoba gerakan-gerakan baru. Selain itu, tekanan dari teman sebaya juga dapat mempengaruhi mental siswa dalam berlatih. Beberapa siswa akan termotivasi dan beberapa siswa lagi akan mendapati mentalnya menurun karena tekanan dari teman sebayanya.

## 4) Guru

Guru dapat menjadi salah satu faktor penghambat siswa dalam pembelajaran senam lantai karena peran guru sangat menentukan keberhasilan proses belajar. Dalam pembelajaran senam lantai, guru tidak hanya berfungsi

sebagai penyampai materi, tetapi juga sebagai pembimbing dan motivator yang harus mampu memberikan contoh gerakan yang benar serta menciptakan suasana belajar yang aman dan menyenangkan Sahin et al., (2024, p. 4).

#### 5) Lingkungan

Hal ini kadang jarang di perhatikan oleh sekolah, yang hanya memberikan fasilitas seakan-akan mengatakan bahwa “asalkan materi bisa di sampaikan itu sudah cukup untuk memulai pembelajaran”. Padahal ketersediaan sarana dan prasarana yang memadai seperti matras, ruang latihan yang cukup, serta bimbingan dari guru yang kompeten sangat penting dalam pembelajaran senam lantai. Lingkungan belajar yang tidak mendukung, seperti lapangan yang keras atau matras yang tidak layak, dapat meningkatkan risiko cedera dan menurunkan motivasi siswa. Kondusifitas di sekolah juga akan berpengaruh seperti yang dikemukakan oleh Nurfirdaus & Hodijah, 2018 pada (Mahmudah & Darmawan., 2022, p. 7) Lingkungan sekolah memiliki peranan penting dalam pembentukan perilaku sosial siswa, sehingga dari tujuan pendidikan dapat diwujudkan secara maksimal, lingkungan yang baik artinya lingkungan yang kondusif serta strategis untuk melaksanakan proses pembelajaran.

### **2.1.3 Pembelajaran Senam Lantai**

Menurut Pasaribu et al., (2018, p. 1-3) Senam merupakan aktifitas fisik yang dapat membantu mengoptimalkan perkembangan anak. Gerakan gerakan senam sangat sesuai untuk mendapat penekanan di dalam program pendidikan jasmani. Di samping itu senam juga memberi sumbangan yang tidak kecil pada perkembangan gerak dasar fundamental yang penting bagi aktivitas fisik cabang olahraga lainnya. Senam sebagai salah satu cabang olahraga merupakan terjemahan langsung dari bahasa Inggris gymnastics, atau Belanda gymnastiek. Gymnastics sendiri asal katanya dari gymnos Bahasa Greka. Gymnos yang berarti telanjang. Gymnastiek pada zaman Yunani Kuno memang dilakukan dengan badan telanjang atau setengah telanjang. Maksudnya agar gerakan dapat dilakukan tanpa gangguan sehingga menjadi sempurna. Adapun tempat yang dipakai berlatih senam di zaman Yunani Kuno disebut gymnasium.

Olahraga senam melibatkan performa gerak yang mem butuhkan kekuatan, kecepatan dan keserasian gerakan fisik yang teratur. Bentuk-bentuk senam modern saat ini ialah: Palang tak seimbang, balok keseimbangan, senam lantai. Bentuk-bentuk tersebut konon berkembang dari latihan yang digunakan oleh bangsa Yunani Kuno untuk menaiki dan menuruni seekor kuda dan pertunjukan sirkus.

Kata "senam" adalah istilah umum yang mencakup beberapa olahraga multi peralatan termasuk empat olahraga olimpiade, beberapa olahraga non-olimpiade, ditambah sejumlah besar kegiatan yang tidak diformalkan sebagai olahraga, namun demikian, senam memiliki daya pikat internasional yang besar. Kata itu berasal dari Yunani Kuno namun aktivitas alam senam telah digambarkan sejak tahun 2000 SM di beberapa kebudayaan. Rangkaian olahraga dan kegiatan senam saat ini telah berevolusi dari empat sumber akar: (1) Seni pertunjukan, (2) pelatihan militer, (3) profesi medis, dan (4) profesi pendidikan. Terlepas dari sejarah panjang ini, senam saat ini berkembang dengan kecepatan yang belum pernah terjadi sebelumnya. Senam sering digunakan orang untuk rekreasi, relaksasi pikiran, biasanya ada yang melakukannya di rumah, di tempat fitness, di gymnasium, dan di sekolah. Sekarang, mulai banyak anak sudah diajarkan senam, baik oleh orang tua, maupun guru pendidikan jasmani di sekolah. senam lantai adalah salah satu cabang olahraga yang mengutamakan keterampilan gerak tubuh diatas matras atau lantai.

Senam lantai adalah rangkaian gerakan tubuh yang mengandalkan kekuatan, keseimbangan, kelentukan, dan koordinasi. "*Gymnastics requires a great diversity of movements: transition from dynamic and static elements and vice versa, frequent changes of the body position in space*". Artinya senam membutuhkan keragaman gerak: peralihan dari dinamis ke statis dan begitu juga sebaliknya, sering terjadi perubahan posisi tubuh dalam ruang Titting et al., (2016, p. 2).

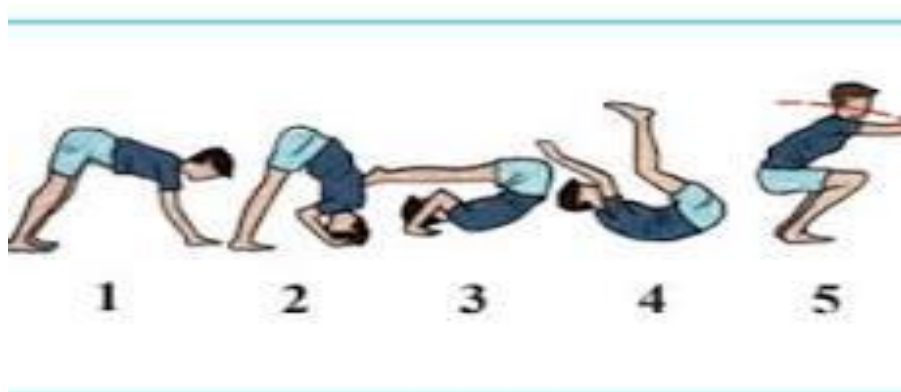
Pembelajaran senam lantai di sekolah merupakan bagian dari kurikulum pendidikan jasmani yang bertujuan untuk meningkatkan kebugaran, keterampilan motorik, serta keberanian siswa dalam melakukan gerakan senam Zulbahri et al.,

(2020, p. 2). Jika kita memahami lebih dalam mengenai Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 3 Tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional pada Pasal 1 Ayat 4, senam lantai bisa disebut suatu upaya yang dirancang oleh pemerintah untuk mendorong, membina, serta mengembangkan potensi jasmani, rohani, dan sosial. Namun, dalam pelaksanaannya, seringkali ditemukan berbagai kendala yang menghambat efektivitas pembelajaran.

Adapun macam-macam gerakan senam lantai menurut Pasaribu et al., (2018, p. 39-92), antara lain:

a. Teknik Guling Depan (*Forward Roll*)

ke depan atau guling ke depan adalah berguling ke depan atas bagian belakang badan (tengkuk, punggung, pinggang dan panggul bagian belakang). Latihan ke depan dapat dilakukan dengan dua cara, yaitu guling ke depan dengan sikap awal jongkok dan guling ke depan dengan sikap awal berdiri. Sebelum melakukan gerakan inti alangkah baiknya melakukan pemanasan dan pelepasan terlebih dahulu, ini untuk mengantisipasi terjadinya cedera. Bukan hanya olahraga roll saja yang menganjurkan pemanasan sebelum kegiatan inti tapi semua cabang olahraga juga wajib melakukan pemanasan sebelum melakukan kegiatan inti, keuntungan pemanasan sebelum olahraga adalah siapnya otot ketika sudah melakukan kegiatan inti, agar otot tidak kaku, detak jantung stabil, meningkatkan suhu tubuh, mencegah resiko cedera, dan agar lebih percaya diri.



Gambar 2.1 cara melakukan guling depan

Sumber (<https://surl.li/qtuwku>)

### Cara melakukan guling depan

- 1) Berdiri tegak kedua tangan ditaruh di bawah dahi kemudian tarik ke atas sampai kepala menghadap ke atas.
- 2) Kepala menunduk dengan kedua tangan ditaruh di atas kepala kemudian ditekan ke bawah.
- 3) Kepala menoleh ke samping kiri kemudian telapak tangan kanan menekan dagu dan sebaliknya.
- 4) Mematahkan leher ke arah kanan/kiri dan tangan kiri di atas kepala menarik dengan telapak tangan secara perlahan.
- 5) Lengan kanan menyelinap ke tangan kiri/menyelinap di depan dada, kemudian tangan kiri menekan lengan kanan yang lurus di depan dada sampai otot bahu terasa tertarik.
- 6) Lengan kanan ditekuk di belakang kepala kemudian tangan kiri menyentuh siku dan ditarik hingga otot bahu terasa tertarik dan sebaliknya. Salah satu kaki diangkat ke atas dan ditekuk sambil ditahan dengan kedua tangan, dilakukan secara bergantian kanan kiri.
- 7) Kaki ditekuk ke belakang dengan ditahan tangan, dilakukan secara bergantian kanan kiri.
- 8) Kaki diangkat lurus ke depan dengan ditahan tangan, dilakukan secara bergantian kanan kiri.
- 9) Posisi kuda-kuda kedua tangan memegang kedua lutut sambil menekan, selanjutnya badan serong kanan dan kiri.

#### b. Teknik Guling Kebelakang (*Back Roll*)

Senam lantai rol belakang adalah gerakan badan berguling ke arah belakang melalui bagian belakang badan mulai dari panggul bagian belakang, pinggang, punggung, dan tengkuk. Guling ke belakang adalah di mana posisi badan tetap harus membulat, yaitu kaki dilipat, lutut tetap melekat di dada, kepala ditundukkan sampai dagu melekat di dada. Berlawanan arah dengan rol depan.



Gambar 2.2 cara melakukan guling belakang

Sumber (<https://surl.li/ehlrde>)

Gerakan guling belakang dapat dilakukan sebagai berikut:

- 1) Pada prinsipnya adalah sama dengan gerakan guling ke depan yang membedakan hanya arahnya ke belakang.
- 2) Gerakan ini dapat dilakukan dengan posisi siap (berdiri) diteruskan kedua kaki jongkok kemudian turunkan punggung ke matras untuk memulai mengguling. Sedangkan saat mengguling biarkan kedua paha tetap mendekati ke dada dengan tujuan agar badan tetap dapat membentuk bulatan.
- 3) Selanjutnya gerakan guling belakang diakhiri dengan posisi jongkok kemudian diteruskan dengan berdiri.

c. Teknik Meroda (*cartwheel*)

Pengertian gerakan meroda adalah gerakan yang diawali dengan gerak memutar tubuh dari sikap menyamping dengan tumpuan kedua tangan diikuti kedua kaki secara bergantian, seperti mirip handstand tetapi menyamping. Gerakan selanjutnya adalah menumpu pada kaki secara bergantian.



Gambar 2.3 cara melakukan *cartwheel*

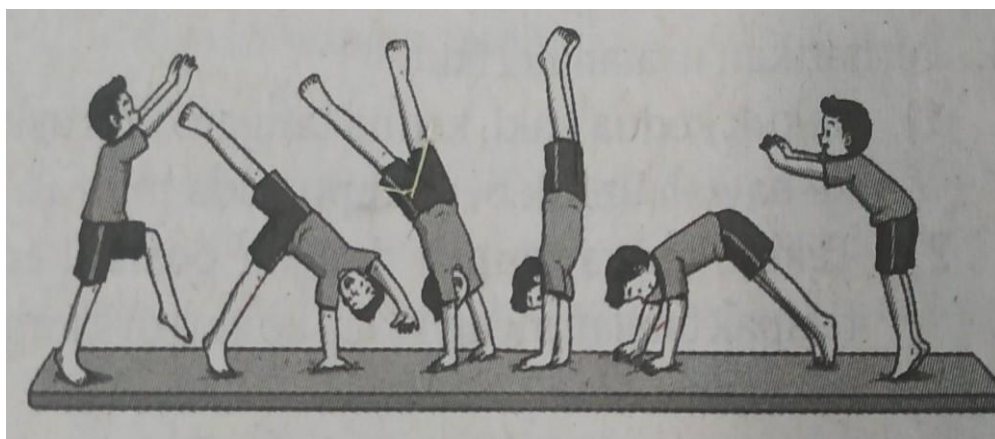
Sumber (<https://surl.li/opgoud>)

Cara melakukan gerakan meroda (*cartwheel*) sebagai berikut:

- 1) Meroda merupakan gerakan senam lantai yang diawali dengan sikap berdiri tegak, dengan kedua tangan lurus ke atas dan salah satu kaki kiri atau kanan di depan.
- 2) Gerakan selanjutnya adalah langkahkan kaki kiri ke depan sebagai tumpuan kemudian diikuti dengan meletakkan kedua tangan di matras sebagai tumpuan lurus ke bawah.
- 3) Setelah ini, kedua kaki angkat ke atas secara bergantian, sehingga posisi berdiri dengan kedua tangan ke arah samping.
- 4) Gerakan akhir, adalah kaki kanan menumpu diikuti oleh kaki kiri dan selanjutnya berdiri tegak seperti biasa ke arah samping dengan posisi kedua tangan tetap lurus ke atas.

d. Teknik Gerakan *Round Off*

*Round off* merupakan gerakan yang hampir memiliki kesamaan seperti meroda. Perbedaan keduanya adalah pada gerakan akhir. Cara melakukan gerakan *round off*, sebagai berikut.



Gambar 2.4 cara melakukan gerakan *round off*

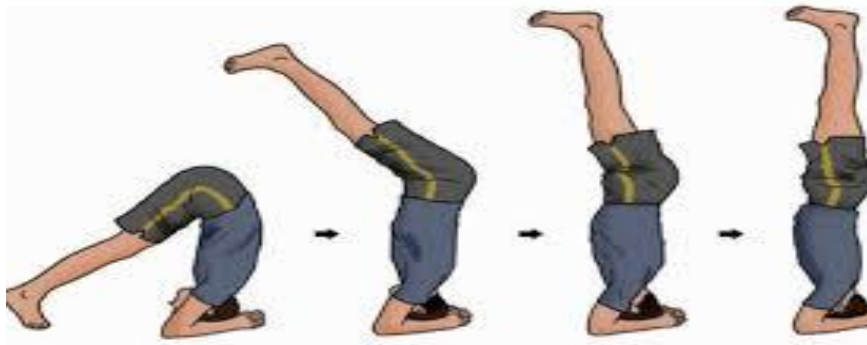
Sumber (<https://brainly.co.id/tugas/37927269>)

Meroda gerakan akhirnya tetap menghadap ke samping, sedangkan *round off* gerakan akhirnya adalah menumpu dengan kedua kaki secara bersamaan dan menghadap ke arah awalan berlari.

- 1) Teknik melakukan *round off* yaitu mengawali gerakan dengan berdiri dengan kedua tangan lurus ke atas.
- 2) Selanjutnya dengan gerakan melangkah ke depan kedua tangan siap menumpu ke matras diikuti dengan melemparkan kaki pertama dan saat mencapai atas disusul oleh kaki kedua untuk dirapatkan. Sehingga pada saat kedua kaki rapat di atas seluruh badan, tangan, dan kedua kaki seperti gerakan berdiri.
- 3) Gerakan akhir adalah menjatuhkan kedua kaki bersamaan dengan posisi badan menghadap ke arah awalan melangkah.

e. Teknik Gerakan *Headstand*

Gerakan *headstand* dapat dilakukan dengan dua cara. Pertama, gerakan berdiri yang menggunakan dasar/landasan dahi kepala yang dibantu oleh kedua telapak tangan yang bersama-sama membentuk segitiga sama sisi. Cara melakukan gerakan *headstand*, sebagai berikut:



Gambar 2.5 cara melakukan *Headstand*

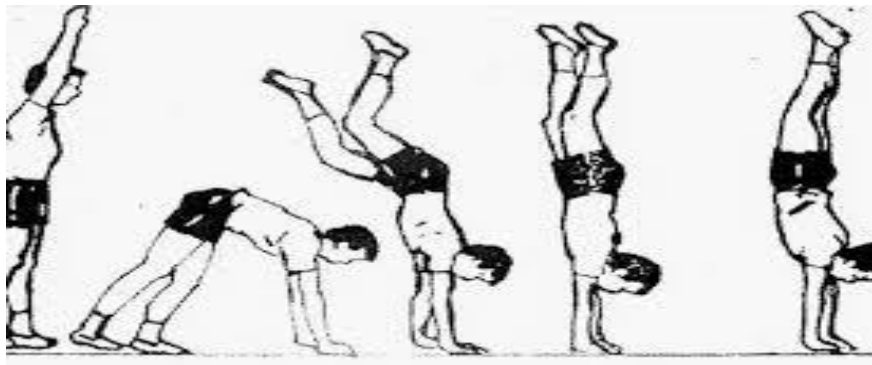
Sumber (<https://surl.li/jhzjuv>)

Cara melakukan gerakan *headstand*, sebagai berikut:

- Pertama, membuat dasar segitiga sama sisi antara kedua tangan dan dahi.
  - Kemudian anggota badan dalam posisi tegak dan kedua ujung kaki dalam keadaan lurus.
  - Gerakan selanjutnya adalah kedua kaki mendorong anggota badan ke depan pelan-pelan sehingga titik keseimbangan badan mulai kurang stabil. Pada posisi seperti ini, kesempatan untuk mengangkat kedua kaki secara pelan-pelan ke atas, sambil menjaga keseimbangan.
- 1) Dalam mengangkat kaki ini dapat dilakukan secara bergantian atau bersama-sama. Hal ini tergantung pada masing-masing pembelajar, mana yang akan dilakukan terlebih dahulu.

#### f. Teknik Gerakan *Handstand*

*Handstand* adalah sebuah gerakan berdiri yang dilakukan dengan menggunakan tangan sebagai landasannya. Jadi handstand merupakan gerakan berdiri namun posisinya terbalik dengan kepala dan tangan di bawah.



Gambar 2.6 cara melakukan gerakan *Handstand*

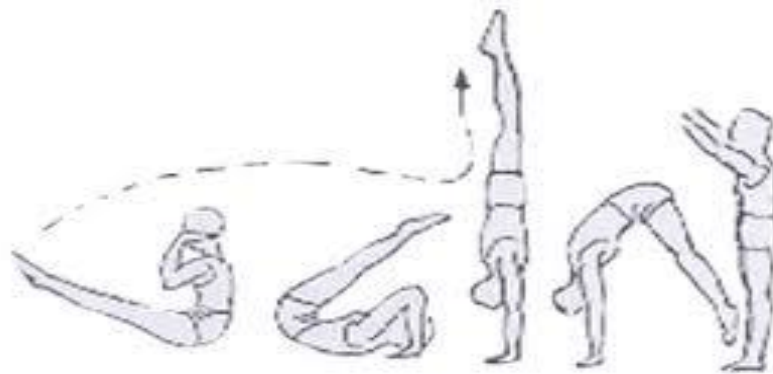
Sumber (<https://surl.li/fughig>)

Cara melakukan gerakan *handstand*:

- 1) Gerakan ini dapat dilakukan dengan posisi awal tubuh berdiri siap dengan kedua tangan lurus ke atas. Kedua tangan menumpu di matras dan gerakan selanjutnya adalah kedua kaki di angkat ke atas, sampai posisi berdiri lurus.
- 2) Dalam mengangkat kedua kaki ini dapat dilakukan dengan gerakan kaki yang bergantian dan dirapatkan kedua kaki saat di atas.
- 3) Setelah semua kaki, tubuh, dan kedua lengan lurus, maka harus ada saat berhenti sejenak untuk menjaga keseimbangan.
- 4) Setelah itu diakhiri dengan guling depan atau kembali seperti semula.

g. *Back Extension (Stut)*

gerakan lanjutan dari guling belakang yang diakhiri dengan posisi *handstand* dan berdiri. Gerakan ini bertumpu pada kedua tangan di samping telinga, mengangkat tubuh ke belakang, dan memerlukan kekuatan serta fleksibilitas tinggi.



Gambar 2.7 cara melakukan gerakan stut

Sumber (<https://surl.li/waqwsw>)

Gerakan *back extension* ini, dapat diawali dengan:

- 1) Gerakan siap dengan kedua kaki ditekuk, kedua tangan di tengadahkan ke atas di samping kiri dan kanan telinga.
- 2) Selanjutnya badan memberikan dorongan untuk siap mengguling ke belakang. Pada saat gerakan mengguling ini, julurkan kedua kaki lurus ke atas secara bersamaan untuk membentuk gerakan handstand.
- 3) Gerakan berikutnya adalah akhiran dengan meletakkan kaki di matras secara bergantian dan dilanjutkan dengan gerakan posisi berdiri.

#### h. Kayang (*Back Limber*)

Kayang adalah salah satu bentuk atau sikap badan terlentang yang membentuk gerakan membusur yang bertumpu pada kedua tangan dan kedua kaki.



Gambar 2.8 cara melakukan gerakan kayang

Sumber (<https://url-shortener.me/FHTD>)

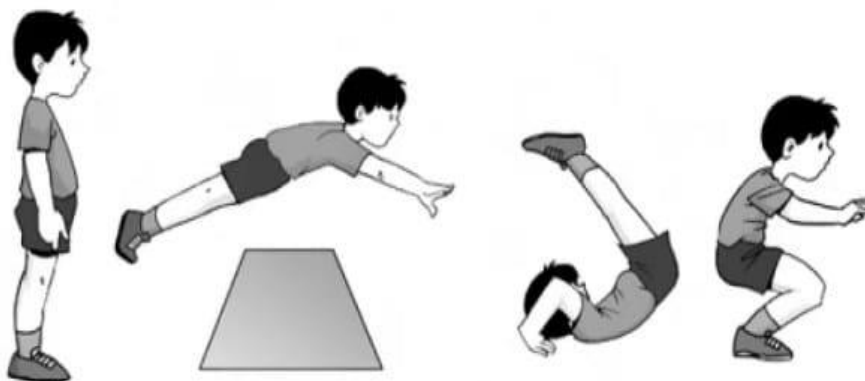
Cara melakukan gerakan kayang:

- 1) Pertama, tidur terlentang dengan kedua tangan berada di samping kiri dan kanan telinga. Kemudian dilanjutkan dengan menekuk lutut kedua kaki. Diteruskan dengan mengangkat badan ke atas setinggi mungkin untuk membentuk gerakan seperti busur.
- 2) Perhatikan mata berusaha menatap lantai agar posisi badan dapat berbentuk busur.
- 3) Gerakan kayang ini juga dapat diawali dengan posisi berdiri, dengan catatan bahwa sudah dapat melakukan gerakan kayang dengan posisi tidur terlentang.
- 4) Pada saat meletakkan kedua lengan ke belakang, pandangan mata tetap mengikuti, kedua tangan ketika menumpu pada matras atau lantai.

i. Teknik Loncat Harimau

Loncat harimau merupakan salah satu dari berbagai macam gerakan senam lantai. Loncat harimau adalah merupakan pengembangan dari gerakan guling ke depan, yang di kembangkan dengan gerakan loncat dan melayang di udara jaraknya lebih jauh dan tinggi. Untuk dapat melakukan gerakan loncat harimau seorang siswa terlebih dahulu harus menguasai gerakan guling ke depan. Pada dasarnya gerakan loncat harimau sama dengan berguling ke depan akan tetapi gerakannya didahului dengan loncatan ke atas. Dalam pembelajaran loncat

harimau guru sangat berperan penting dalam keberhasilan, tidak hanya itu guru juga berperan penting dalam keselamatan siswa. Guru berada di sisi matras dengan menempatkan tangan ditekuk siswa dan membantunya dengan agak mengangkatnya.



Gambar 2.9 cara melakukan gerakan lompat harimau

Sumber (<https://parboaboa.com/lompat-harimau>)

Cara melakukan gerakan lompat harimau sebagai berikut:

- 1) Untuk awalan dapat dilakukan dengan cara awalan sikap jongkok ataupun berdiri kemudian kedua kaki rapat, dan tumit diangkat.
- 2) Kedua tangan dengan siku dibengkokkan ke depan badan, kedua telapak tangan dan pandangan menghadap ke depan.
- 3) Bersamaan dengan menolakkan kedua kaki, lompatlah ke atas ke depan dengan kedua tangan lurus ke depan hingga badan melayang di udara dengan posisi badan dan kaki dalam keadaan lurus.
- 4) Saat telapak tangan menyentuh matras, lipat kepala di antara kedua tangan hingga pundak menyentuh matras.
- 5) Kemudian, lanjutkan dengan gerakan berguling ke depan secara bulat dan sikap akhir jongkok, di mana kedua tangan lurus ke depan menuju ke atas.

## 2.2 Hasil Penelitian yang Relevan

Hasil penelitian yang relevan adalah suatu alat pembandingan dan yang mempunyai keterkaitan dengan penelitian yang dilakukan serta dapat mendukung, memperkuat dan memperluas pemahaman terhadap kajian ilmiah. Berikut adalah beberapa penelitian yang memiliki relevansi terhadap penelitian ini: 1) “Faktor Kesulitan Siswa dalam Pembelajaran Senam Lantai Guling Depan” oleh Mahmudah & Darmawan., (2022). Salah satu penelitian dengan topik pembahasan yang hampir mirip dengan apa yang diteliti oleh penulis saat ini. Persamaan dari penelitian tersebut adalah inti pembahasannya yang merujuk pada keseluruhan dalam pembelajaran senam lantai dengan jenis penelitian deskriptif kuantitatif dengan metode survei dan instrumen penelitian menggunakan angket. Perbedaan dari penelitian tersebut ada pada, metode penelitian dan variabelnya. Variabel terikatnya yang hanya merujuk pada salah satu gerakan tertentu saja. Dan pada variabel bebasnya ada sedikit perbedaan pada kata "hambatan" dan “kesulitan”, pada intinya makna dari keduanya hampir sama, yaitu sebuah keadaan terhalangnya atau keadaan yang rumit dalam sesuatu tersebut mencapai tujuan. Jika melihat hasil yang diperoleh dari penelitian tersebut, ada dua faktor yang menyebabkan kesulitan dalam pembelajaran senam lantai guling depan tersebut, yaitu faktor internal dan faktor eksternal, faktor internal yang meliputi faktor fisik dan psikologi. Sedangkan faktor eksternal meliputi guru, metode, lingkungan, materi, sarana dan prasarana.

2) Selanjutnya ada “Faktor-Faktor Penghambat Peserta Didik Mengikuti Pembelajaran Senam Lantai” dari Syafei et al., (2023). Secara keseluruhan penelitian ini hampir sama mulai dari judul dan metode penelitiannya hanya saja lokus dan subjek penelitiannya yang berbeda. Berdasarkan hasil dari penelitian ini, ada dua faktor yang menjadi penghambat dalam pembelajaran senam lantai, yaitu faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal antara lain ada faktor fisik dengan indikator berat badan dan ada faktor psikologi dengan indikator rasa malu, kurang percaya diri dan rasa takut akan cedera. Sedangkan faktor eksternal meliputi keadaan cuaca, pada penelitian tersebut juga peserta didik mengaku

materi senam lantai ini kurang menarik, dan yang terakhir ada dari sarana dan prasarana.

3) Berikutnya “Pengaruh Model dan Media Pembelajaran Terhadap hasil Belajar Kemampuan Senam Lantai pada Mahasiswa Jurusan PENJASKESREK UNDIKSHA” dari Kadek et al., (2016). Penelitian tersebut memiliki lebih banyak perbedaan dari beberapa penelitian lain yang penulis cantumkan sebagai referensi penelitian yang relevan. Tetapi penelitian tersebut memberikan sebuah pemahaman kepada kita bahwasanya model dan media pembelajaran sangat berpengaruh terhadap pembelajaran senam lantai. Adapun hasil dari penelitian tersebut yaitu: yang pertama, terdapat perbedaan hasil belajar kemampuan dasar senam lantai yang signifikan antara model pembelajaran *Think-Pair-Share* (TPS) dengan model pembelajaran *Student Teams-Achievement Devision* (STAD), dimana hasil belajar kemampuan dasar senam lantai pada mahasiswa yang mengikuti model pembelajaran *Think-Pair-Share* (TPS) lebih baik dibandingkan dengan mahasiswa yang mengikuti model pembelajaran *Student Teams-Achievement Devision* (STAD). Kedua, terdapat perbedaan hasil belajar yang signifikan antara media pembelajaran *Video Compact Disc* (VCD) dengan media pembelajaran gambar. Ketiga, terdapat pengaruh interaktif antara media dan model pembelajaran terhadap hasil belajar kemampuan dasar senam lantai.

Dari beberapa penelitian yang memiliki topik hampir serupa dapat disimpulkan bahwa banyak faktor-faktor yang dapat memberikan hambatan pada pembelajaran senam lantai diantaranya adalah faktor fisik, guru, materi yang disampaikan, lingkungan, minat siswa, kepercayaan diri siswa, waktu belajar, sarana dan prasarana. Dalam teori-teori diatas juga terdapat perbedaan pada hasil penelitian, itu disebabkan cakupan pembahasan yang berbeda dan subjek penelitian yang berbeda pula. Maka dari itu pada penelitian kali ini, peneliti berusaha untuk menemukan kecondongan dalam masalah tersebut serta faktor-faktor baru yang kiranya belum di dapati pada penelitian sebelumnya.

### **2.3 Kerangka Konseptual**

Pembelajaran senam lantai merupakan salah satu aspek penting dalam pendidikan jasmani yang bertujuan untuk meningkatkan keterampilan motorik, keseimbangan, dan koordinasi gerak siswa. Namun, pembelajaran senam lantai ini tidak luput dari kerumitan-kerumitan yang dialami. Dalam praktiknya, terdapat berbagai faktor yang menghambat siswa dalam memahami dan melaksanakan gerakan senam lantai dengan baik. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi serta mendeskripsikan faktor-faktor penghambat yang dialami siswa dalam pembelajaran senam lantai menggunakan metode kualitatif deskriptif.

Ada dua faktor yang dapat dikategorikan sebagai penghambat dalam pembelajaran senam lantai. Faktor-faktor penghambat tersebut antara lain yaitu, faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal meliputi kondisi fisik siswa, seperti kurangnya kekuatan, fleksibilitas, dan koordinasi tubuh, serta faktor psikologis, seperti rasa takut, ketidaktertarikan terhadap pembelajaran, kurang percaya diri, dan rendahnya motivasi dalam belajar. Sementara itu, faktor eksternal mencakup ketersediaan sarana dan prasarana yang memadai, waktu pembelajaran, dukungan dari lingkungan sekolah, serta metode pembelajaran yang digunakan oleh guru yang mungkin kurang efektif dalam memberikan instruksi atau motivasi kepada siswa.

Melalui pendekatan kualitatif deskriptif, penelitian ini akan menggali pengalaman, persepsi, dan kendala yang dihadapi siswa dalam pembelajaran senam lantai. Yang nantinya hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan gambaran yang jelas mengenai faktor-faktor penghambat dalam pembelajaran senam lantai serta memberikan rekomendasi bagi guru dan pihak sekolah dalam meningkatkan kualitas pembelajaran senam lantai

### **2.4 Pertanyaan Penelitian**

Menurut Sakir et al., (2023, p. 250) pertanyaan penelitian kualitatif didorong oleh kebutuhan akan penelitian dan dirumuskan berdasarkan masalah dan mengarah pada identifikasi metodologi. Konsekuensi dari metodologi kualitatif adalah pertanyaan penelitian yang dilakukan peneliti bersifat eksploratif

dan terfokus pada fenomena aktual yang diteliti. Creswell, (2014) menyatakan bahwa pertanyaan penelitian mempersempit pernyataan tujuan menjadi pertanyaan spesifik kualitatif dan menjawab dengan mengumpulkan dan menganalisis data.

Dalam penelitian kualitatif, tujuannya adalah untuk mengeksplorasi serangkaian faktor kompleks yang melingkupi fenomena sentral dan menyajikan beragam perspektif atau makna yang diyakini para partisipan. Pendekatan ini berada dalam batasan yang ditetapkan oleh Miles, M.B. & Huberman, (1994), yang merekomendasikan agar peneliti menulis tidak lebih dari dua belas pertanyaan penelitian kualitatif secara keseluruhan (pertanyaan sentral dan sub pertanyaan).

Menurut Bagong, 2005 (Surokim et al, (2016, p. 89-90) indikator Pertanyaan Penelitian yang baik sebagai berikut:

- a. Untuk penelitian eksplanatori atau penjajakan, Pertanyaan penelitian yang sering dipakai adalah “apakah“ (*what*).
- b. Untuk penelitian Deskriptif, pertanyaan penelitian yang sering dirumuskan biasanya tidak sekedar bertanya “apa” tetapi lebih pada pertanyaan “siapa” (*who*) dan “mengapa” atau “bagaimana” (*how*).
- c. Dalam penelitian eksplanasi, pertanyaan penelitian yang dirumuskan umumnya lebih spesifik yakni menguji hubungan atau pengaruh variable tertentu terhadap variable yang lain.

Adapun pertanyaan penelitian disini antara lain:

- a. Apa saja faktor yang menghambat siswa dalam pembelajaran senam lantai?
- b. Bagaimana pengalaman siswa dalam menghadapi hambatan saat belajar senam lantai?
- c. Mengapa siswa mengalami hambatan dalam memahami dan melakukan gerakan senam lantai?
- d. Bagaimana peran guru dalam membantu siswa mengatasi hambatan dalam pembelajaran senam lantai?
- e. Apa dampak dari faktor-faktor tersebut terhadap siswa dalam menjalani pembelajaran?