

# IDENTIFIKASI KETERLAKSANAAN PEMBELAJARAN SENAM LANTAI SEKECAMATAN KEDUNGADDEM KABUPATEN BOJONEGORO

**Muhammad Suchron Juang Wijaya**

Program studi S1 Pendidikan Keperawatan Olahraga. Fakultas Ilmu Olahraga, Universitas Negeri Surabaya  
e-mail: [Muhammad.18064@mhs.unesa.ac.id](mailto:Muhammad.18064@mhs.unesa.ac.id)

**Mohammad Faruk**

Dosen Pendidikan Keperawatan Olahraga. Fakultas Ilmu Olahraga, Universitas Negeri Surabaya  
e-mail: [mohammadfaruk@unesa.ac.id](mailto:mohammadfaruk@unesa.ac.id)

## Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi keterlaksanaan pembelajaran senam lantai di SMA Sederajat se-Kecamatan Kedungadem Kabupaten Bojonegoro. Jenis penelitian ini merupakan penelitian kualitatif dengan pendekatan analisa deksriptif. Populasi penelitian adalah seluruh siswa SMA Sederajat se-Kecamatan Kedungadem Kabupaten Bojonegoro. Sedangkan sampel dalam penelitian ini sebanyak 122 siswa yang ditentukan dengan metode penentuan sampel menggunakan *probability sampling* yaitu *random sampling*, sehingga populasi yang ditentukan sebagai sampel penelitian adalah populasi yang memenuhi beberapa kriteria yang ditetapkan. Data yang digunakan berupa data primer dan data sekunder yang dikumpulkan melalui metode *survey* dengan angket serta wawancara terstruktur dengan narasumber yang berprofesi sebagai guru PJOK. Data yang telah dikumpulkan diolah dengan Microsoft Excel 2010 untuk kemudian dianalisis guna mendapat kesimpulan akhir penelitian. Hasil penelitian menunjukkan bahwa keterlaksanaan pembelajaran senam lantai di SMA Sederajat se-Kecamatan Kedungadem Kabupaten Bojonegoro dalam aspek perencanaan dan pelaksanaan dikategorikan “Sangat Baik”, sedangkan dalam aspek evaluasi dikategorikan “Baik”. Sehingga, secara keseluruhan keterlaksanaan pembelajaran senam lantai di SMA Sederajat se-Kecamatan Kedungadem Kabupaten Bojonegoro dapat dikategorikan “Sangat Baik”, meskipun beberapa hal masih perlu diperhatikan lebih lanjut untuk mencapai tujuan pendidikan nasional.

**Kata Kunci: pendidikan jasmani, senam lantai, identifikasi pembelajaran**

## Abstract

*This study aims to identify the implementation of gymnastics learning in senior high schools throughout Kedungadem District, Bojonegoro Regency. The type of research used is qualitative research with a descriptive analysis approach. The population in this study were all senior high school students in Kedungadem District, Bojonegoro Regency. While the sample in the study was 122 students who were determined by the method using probability sampling, which is random sampling, so that the sample in this study is a population that met several specified criteria. The data used in this study are primary data and secondary data which collected through survey methods with questionnaires and structured interviews with PJOK teachers. The data collected was processed with Microsoft Excel 2010 and then analyzed in order to get the final conclusion of the study. The results showed that the implementation of gymnastics learning in senior high schools throughout Kedungadem District, Bojonegoro Regency in the planning and implementation aspects was categorized as "Very Good", while in the evaluation aspect it was categorized as "Good". Thus, the overall implementation of gymnastics learning in senior high schools throughout Kedungadem District, Bojonegoro Regency was "Very Good", although several things needed further concern to achieve national education goals.*

**Keywords: physical education, gymnastics, learning identification**

## PENDAHULUAN

Pendidikan adalah usaha yang dilakukan untuk memperoleh kompetensi berupa pengetahuan, keterampilan, dan sikap. Suwartono (2022) memaparkan bahwa pembelajaran di sekolah diarahkan pada pencapaian tujuan pendidikan yaitu untuk mencapai

penguasaan konsep ilmu pengetahuan, pengembangan kepribadian, meningkatkan kemampuan sosial, dan mempersiapkan kemampuan untuk bekerja. Untuk mencapai tujuan pendidikan tersebut, perlu dilakukan pengembangan bahan ajar menggunakan berbagai faktor penunjang pembelajaran seperti strategi pembelajaran,

media, metode dan alat. Upaya untuk meningkatkan efektivitas proses pembelajaran selalu dilakukan tanpa henti, tidak terkecuali seperti pada Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan (PJOK). Pelaksanaan pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan merupakan suatu bentuk investasi jangka panjang yang tidak terpisahkan dari pendidikan secara menyeluruh sebagaimana yang tercantum dalam Undang-Undang Nomor 3 Tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional (SKN). Mengacu pada UU Nomor 3 tahun 2005, penyeleggaran PJOK merupakan sebagai bagian dari proses pendidikan yang teratur dan berkesinambungan untuk memperoleh pengetahuan, kepribadian, keterampilan, kesehatan, dan kebugaran jasmani. Lebih lanjut, Dai et al., (2022) memaparkan bahwa pelaksanaan PJOK ditujukan untuk mengembangkan berbagai aspek melalui aktivitas fisik yang direnankan secara sistematis untuk mencapai tujuan pendidikan nasional meliputi pengembangan aspek jasmani kebugaran, keterampilan gerak, keterampilan berpikir kritis, keterampilan sosial, penalaran, stabilitas emosi, tindakan moral, aspek pola hidup sehat, dan pengenalan lingkungan bersih. Kanca (2010) dalam Jaya et al., (2021) menyebutkan bahwa terdapat karakteristik yang unik dalam pembelajaran PJOK dibandingkan dengan pembelajaran mata pelajaran lainnya salah satunya adalah tuntutan akan keahlian khusus bagi seorang tenaga pendidik atau guru PJOK.

PJOK merupakan salah satu mata pelajaran dengan cakupan kajian yang sangat luas, dimana salah satu bagian dalam lingkup PJOK adalah senam lantai (Yuniartik & Hidayah, 2017). Istilah "lantai" pada senam lantai mengacu pada gerakan atau latihan yang dilakukan di lantai (Siagian et al., 2019) sebagaimana yang telah disebutkan oleh Kemendikbud RI (2018) bahwa senam lantai tidak menggunakan benda atau alat lain dalam melakukannya melainkan hanya menggunakan lantai atau matras sebagai alat (Titting et al., 2016). Wernner, Williams, and Hall dalam Sukoco et al., (2020) mendefinisikan senam lantai sebagai latihan fisik dengan atau tidak menggunakan alat yang dilakukan di lantai untuk meningkatkan daya tahan, kekuatan, kelenturan, koordinasi dan pengendalian diri, terutama untuk mengatur gerak tubuh secara fungsional.

Sebagaimana yang telah dipaparkan sebelumnya bahwa salah satu faktor determinan dalam pencapaian tujuan pendidikan nasional melalui peningkatan kualitas pendidikan jasmani adalah mempersiapkan bahan ajar meliputi materi yang aktual dan inovatif. Bahan ajar yang digunakan dalam proses pembelajaran bertujuan untuk memfasilitasi proses pembelajaran yang berlangsung (Magdalena et al., 2020). Sedangkan, menurut Darling-hammond et al., (2019) bahan ajar

merupakan seperangkat, materi, peralatan, pengaturan dan lain sebagainya yang dapat membuat peserta didik berinteraksi dengan lingkungan sekitar sehingga hal ini memfasilitasi proses pembelajaran peserta didik dengan tujuan dan meningkatkan kinerja atau performa siswa.

Hal ini sejalan dengan hasil wawancara dengan Bapak M. Anwar Sakri, salah satu guru pengampu mata pelajaran PJOK yang menyatakan bahwa kurikulum pendidikan yang meliputi bahan ajar dan tujuan pembelajaran merupakan hal yang sangat penting. Kurikulum yang ditetapkan pemerintah pusat seperti Kurikulum-13 atau kurikulum merdeka belajar menjadi acuan bagi tenaga pendidik, tidak terkecuali bagi guru PJOK untuk menyesuaikan bahan ajar sesuai dengan tujuan pembelajaran yang ditetapkan. Narasumber lainnya, yaitu Bapak Alif Ainur Roziqin juga memaparkan bahwa kurikulum mempermudah siswa untuk menyerap pembelajaran sehingga memudahkan siswa untuk mencapai tujuan dan mendapatkan manfaat dari pembelajaran itu sendiri.

Dalam pengimplementasian bahan ajar atau materi pembelajaran khususnya dalam kajian penelitian ini adalah senam lantai, diperlukan sarana dan prasarana yang memadai sesuai dengan tujuan pembelajaran. Sarana dan Prasarana dalam keterlaksanaan pembelajaran PJOK di SMA Sederajat se-Kedungadem hampir mencapai 70%, namun proses pengembangan pemenuhan sarana dan prasarana keterlaksanaan pembelajaran PJOK masih dilakukan secara berkelanjutan untuk menyesuaikan dengan perubahan kurikulum atau kepentingan siswa.

Terkait ketersediaan sarana dan prasarana di SMA Sederajat se-Kedungadem, keterlaksanaan pembelajaran senam lantai di SMA Sederajat se-Kedungadem hanya dilakukan tanpa alat atau hanya dengan menggunakan matras sebagai alas dan dilakukan di ruang multimedia. Penggunaan matras dipertimbangkan atas dasar kondisi lapangan olahraga di SMA Sederajat se-Kedungadem yang berbahan dasar paving, sehingga hal ini dinilai berpotensi mencederai siswa. Sedangkan, pembelajaran senam lantai dengan alat tidak dapat dilakukan karena tidak ada sarana dan prasarana yang mendukung keterlaksanaan pembelajaran senam lantai dengan alat, seperti gelang-gelang (*rings*), kuda-kuda pelana dan lompat, palang tunggal dan sejajar, serta alat-alat lainnya. Menurut penjelasan, Bapak Alif Ainur Roziqin, pengganti alat untuk praktik senam lantai dengan alat dilakukan dengan menggunakan benda-benda yang memiliki kegunaan serupa, seperti bangku yang dapat dimanfaatkan untuk praktik lompat kangkang.

Menurut kedua narasumber, sarana prasarana dalam keterlaksanaan pembelajaran PJOK terkhusus lagi pada pembelajaran senam lantai dinilai sangat penting karena sebagai salah satu upaya dalam menunjang peningkatan

prestasi oleh siswa. Apabila sarana dan prasarana yang dibutuhkan dalam keterlaksanaan pembelajaran tidak memadai atau tidak tersedia, maka guru PJOK SMA Sederajat se-Kedungadem menggunakan sumber daya yang ada sebagai pengganti sarana dan prasarana yang dibutuhkan agar pembelajaran tetap dapat terlaksana dengan baik.

Walaupun sarana prasarana untuk pembelajaran senam lantai dengan alat tidak tersedia, namun menurut narasumber, pelaksanaan pembelajaran senam lantai di SMA Sederajat se-Kedungadem sudah terlaksana dengan cukup baik pada cakupan dasar-dasar senam lantai seperti roll depan, roll belakang dan lain-lain. Sedangkan, tujuan pembelajaran pada senam lantai dengan alat hanya dapat diajarkan secara keseluruhan melalui teori saja atau praktik sebagian karena kendala keterbatasan sarana dan prasarana.

Selain keterbatasan sarana dan prasarana, kendala lain yang dihadapi SMA sederajat se-Kedungadem terkait keterlaksanaan pembelajaran PJOK secara lebih khusus pada pembelajaran senam lantai yaitu merebaknya virus Covid-19 yang telah dideklarasikan WHO sebagai pandemi pada 11 Maret 2020 lalu (Cucinotta & Vanelli, 2020). Hal ini mengharuskan setiap kegiatan belajar-mengajar (KBM) dilakukan secara daring atau *online*. Namun, seiring dengan melandainya kasus terkonfirmasi Covid-19 di Indonesia, pemerintah mulai menerapkan model pembelajaran *hybrid* dengan melaksanakan pembelajaran tatap muka (PMK) pada sebagian siswa dan guru sehingga kuota yang ditetapkan dalam pembelajaran di sekolah tidak 100%. Selain itu, waktu pembelajaran efektif juga dipangkas mengacu pada kebijakan Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan, sehingga hal ini mengakibatkan materi pembelajaran senam lantai tidak dapat tersampaikan sepenuhnya.

Menanggapi ketidakefektifan akibat pertemuan tatap muka sebagian, SMA sederajat se-Kedungadem memberlakukan evaluasi berkala dalam pelaksanaan pembelajaran PJOK tidak terkecuali pada pembelajaran senam lantai. Evaluasi pembelajaran senam lantai di SMA Sederajat se-Kedungadem dilaksanakan tepat setelah materi pembelajaran disampaikan. Materi atau bahan ajar yang disampaikan tidak hanya terbatas pada teori saja, namun juga secara langsung dipraktikkan oleh guru untuk memberikan contoh yang tepat dalam implementasinya. Menurut narasumber, evaluasi merupakan salah satu upaya untuk meningkatkan performa siswa dalam pembelajaran senam lantai karena dengan memberikan evaluasi (*feedback*), siswa dapat mengetahui kelebihan dan kekurangannya dalam pembelajaran dan praktik senam lantai. Pemberian evaluasi juga diharapkan mampu memberikan pemahaman secara lebih tepat kepada siswa terkait

pelaksanaan senam lantai, sehingga tidak menimbulkan potensi cedera parah apabila siswa mempraktikkan senam lantai secara mandiri atau tanpa pengawasan.

Hasil lain dari evaluasi pembelajaran menunjukkan bahwa karakter siswa merupakan salah satu hal yang perlu menjadi fokus tenaga pendidik secara berkelanjutan. Sebagaimana yang dipaparkan oleh Dewi (2020) bahwa tercapainya pembelajaran yang bermakna dan menyenangkan dapat terjadi apabila proses belajar mengajar sesuai dengan karakteristik siswa. Kurangnya pengetahuan guru atau tenaga pendidik secara keseluruhan tentang pentingnya analisis karakter siswa berdampak pada tidak optimalnya proses pembelajaran. Adapun karakteristik siswa meliputi beberapa hal yaitu, kultural, etnik, status social, minat, perkembangan kognitif, kemampuan awal, gaya belajar (*learning style*), motivasi perkembangan emosi, perkembangan social, moral dan spiritual serta perkembangan motorik (Dewi, 2020).

Survei karakteristik siswa yang dilaksanakan Puslitbang Pendidikan Agama dan Keagamaan setiap tahun menunjukkan penurunan indeks karakter siswa selama masa pembelajaran jarak jauh (Murtadlo, 2021). Pembelajaran jarak jauh (PJJ) atau secara daring belum optimal dalam pelaksanaannya karena tingkat literasi digital siswa masih rendah. Selain itu, faktor kompetensi guru dalam pelaksanaan pembelajaran secara daring atau *online* masih perlu adaptasi lebih lanjut karena adanya *shock*. Secara akumulatif, hal ini berdampak pada penurunan indeks karakter siswa yang perlu mendapatkan perhatian semua pihak, mengingat model pembelajaran *online* dianggap sebagai model pembelajaran yang dapat dijadikan alternatif pembelajaran seiring dengan perkembangan teknologi informasi. Menurut narasumber, walaupun banyak manfaat dari adanya perkembangan pesat teknologi informasi, jangan sampai pendidikan karakter siswa menjadi terabaikan.

Salah satu upaya dalam rangka meningkatkan kualitas pendidikan dan sumber daya manusia dapat dilakukan dengan mengidentifikasi keterlaksanaan pembelajaran. Keterlaksanaan pembelajaran PJOK diharapkan mampu memberikan pengetahuan terhadap siswa atas manfaat berolahraga sejak dini, seperti terhindar dari penyakit dan menjadi lebih bugar. Selain itu, bahan ajar yang telah diperoleh dari pembelajaran PJOK diharapkan mampu memberikan informasi dan pengetahuan terhadap siswa tentang masing-masing manfaat gerakan atau latihan dalam olahraga. Mengingat pentingnya pembelajaran PJOK yang mempengaruhi seluruh aspek siswa salah satunya melalui senam lantai dan menanggapi permasalahan yang telah dipaparkan, maka peneliti tertarik mengidentifikasi keterlaksanaan

pembelajaran senam lantai di SMA Negeri se-Kecamatan Keduangadem Kabupaten Bojonegoro.

## METODE

Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian deskriptif dengan metode survey dan angket. Menurut Priyono (2008) penelitian deskriptif merupakan penelitian yang bertujuan mengumpulkan informasi meliputi status atau gejala yang sedang terjadi dengan apa adanya atau tanpa memberikan perlakuan khusus untuk kemudian diolah dalam angka sehingga dapat dianalisa kesimpulan akhir dari penelitian yang dilakukan.

Penelitian ini menggunakan dua sumber data berdasarkan cara memperolehnya, yaitu 1) Data primer, merupakan data yang diperoleh secara langsung dari sumbernya yaitu berupa angket atau kuesioner yang disebar secara *online* dalam bentuk *link Google Form* dan hasil wawancara terstruktur (*in-depth interview*) dengan guru mata pelajaran PJOK, yaitu Bapak M. Anwar Sakri dan Bapak Alif Ainur Roziqin; 2) Data sekunder, merupakan data yang diperoleh tidak secara langsung dari sumbernya berupa studi kepustakaan atau tinjauan literatur yang dipergunakan sebagai bukti pendukung atau teori penunjang yang berasal dari buku, jurnal, dan lain sebagainya.

Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan metode *survey* melalui angket atau kuesioner *online* dengan *G-form* yang disebar pada populasi penelitian yaitu siswa SMA Sederajat se-Kecamatan Kedungadem Kabupaten Bojonegoro. Teknik pengambilan sampel menggunakan *probability sampling* menggunakan *random sampling*. *Probability sampling* merupakan teknik penentuan sampel dengan memberikan peluang yang sama pada setiap anggota atau unsur populasi untuk menjadi sampel penelitian. Sedangkan *random sampling*, merupakan pengambilan sampel dari anggota populasi secara acak tanpa pertimbangan tertentu. Dalam hal ini, peneliti menetapkan sampel penelitian yang memenuhi dua kriteria sebagai berikut, 1) Siswa SMA Sederajat se-Kecamatan Kedungadem Kabupaten Bojonegoro; dan 2) memberikan respon dengan mengisi kuesioner penelitian secara lengkap. Sampel penelitian yang memenuhi kriteria sampai pada batas waktu pengumpulan data sebanyak 122 siswa.

Data yang dikumpulkan kemudian diolah melalui beberapa tahapan, yaitu 1) *Sortir*, yaitu memisahkan kuesioner berdasarkan kelengkapan jawaban responden; 2) *Coding*, yaitu dengan pengkodean atau memberikan kode pada jawaban responden; dan 3) *Entry data*, yaitu mengolah data ke dalam rumus untuk dianalisa secara deskriptif. Analisis secara deskriptif dilakukan dengan cara mendeskripsikan atau menggambarkan data yang

telah terkumpul sebagaimana adanya tanpa memberikan perlakuan khusus untuk merumuskan kesimpulan hasil penelitian. Dalam pengolahan data, peneliti menggunakan bantuan *software Microsoft Excel 2010*.

## HASIL

### Karakteristik Responden Berdasarkan Tingkatan Kelas

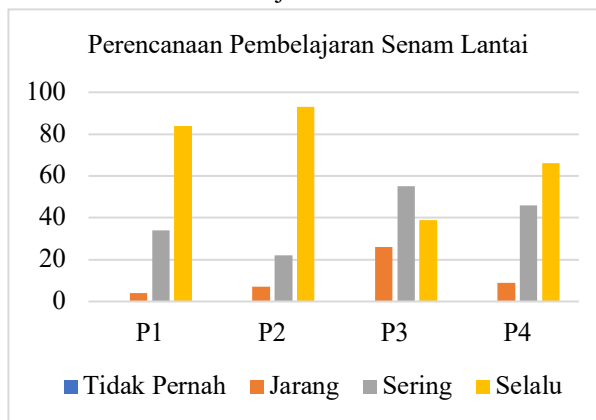
Berdasarkan gambar 1. Berikut dapat diketahui bahwa mayoritas responden dalam penelitian ini adalah siswa kelas XI sebanyak 96 orang atau dalam persentase sebesar 78,7%.



Gambar 1. Responden Berdasarkan Tingkatan Kelas

### Keterlaksanaan Pembelajaran Senam Lantai di SMA Negeri se-Kecamatan Keduangadem Kabupaten Bojonegoro

#### 1. Perencanaan Pembelajaran Senam Lantai



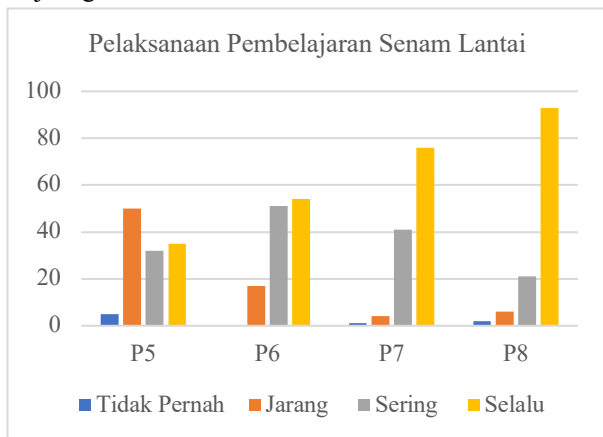
Gambar 2. Perencanaan Pembelajaran Senam Lantai

Berdasarkan Gambar 2, dapat diketahui pendapat siswa SMA Sederajat se-Kecamatan Keduangadem Kabupaten Bojonegoro berkaitan dengan perencanaan pembelajaran senam lantai. Keempat pertanyaan atau item pada kuesioner mendapatkan respon yang berbeda-beda tergantung pada kondisi atau apa yang benar-benar dialami oleh siswa. Sebanyak 84 siswa (68,9%) berpendapat bahwa mereka “selalu” mendapat pembelajaran PJOK secara rutin. Kemudian, sebanyak 93 siswa (76,2%) menyatakan bahwa pembelajaran PJOK “selalu” terlaksana tepat waktu sesuai dengan jadwal. Sebelum pembelajaran dimulai, 55 siswa (45,1%) berpendapat bahwa mereka “sering” telah

mengetahui kompetensi dasar dan indikator pencapaian pembelajaran. Selain itu, terkait sarana dan prasarana senam lantai, sebanyak 66 siswa (54,1%) menyatakan bahwa sarana dan prasarana senam lantai di sekolah “selalu” lengkap dan memadai.

### 2. Pelaksanaan Pembelajaran Senam Lantai

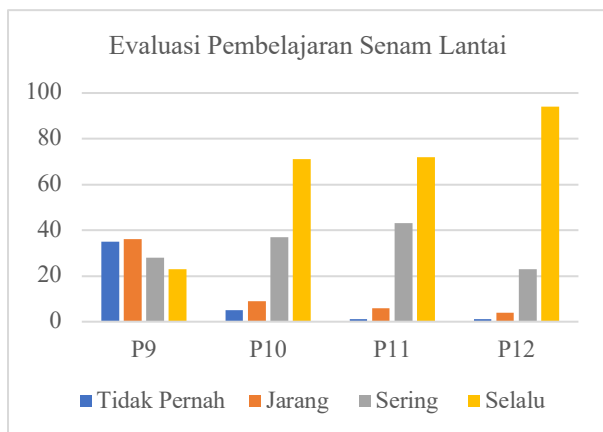
Gambar 3. menunjukkan pendapat siswa terkait pelaksanaan pembelajaran senam lantai di SMA Sederajat se-Kecamatan Kedungadem Kabupaten Bojonegoro.



Gambar 3. Pelaksanaan Pembelajaran Senam Lantai

Sebanyak 50 siswa (41%) “tidak pernah” aktif bertanya ketika materi yang disampaikan oleh guru belum dapat dipahami. Kemudian, sebanyak 54 siswa (44,3%) menyatakan bahwa mereka “selalu” mendapatkan pembelajaran senam lantai dan sebanyak 76 siswa (62,3%) menyatakan bahwa mereka “selalu” mendapat penjelasan detail oleh guru PJOK saat pembelajaran berlangsung. Selain itu, sebanyak 93 siswa (76,2%) menyatakan bahwa guru PJOK “selalu” memberikan contoh gerakan sebelum praktik senam lantai dilakukan di lapangan.

### 3. Evaluasi Pembelajaran Senam Lantai



Gambar 4. Evaluasi Pembelajaran Senam Lantai

Gambar 4. tersebut mencerminkan pendapat siswa terkait keterlaksanaan evaluasi pembelajaran senam lantai di SMA Sederajat se-Kecamatan Kedungadem Kabupaten Bojonegoro. Sebanyak 36 siswa (29,5%) berpendapat bahwa guru PJOK “jarang” mendapat kendala dalam pelaksanaan pembelajaran senam lantai. Kemudian, setelah pelaksanaan pembelajaran senam lantai dilakukan, sebanyak 71 siswa (58,2%) menyatakan bahwa mereka “selalu” mendapat koreksi/masukan oleh guru PJOK terkait gerakan senam lantai yang dipraktikkan. Selain itu, sebanyak 72 siswa (59,0%) menyatakan bahwa guru PJOK “selalu” memberikan evaluasi terhadap pembelajaran yang telah berlangsung dan 94 siswa (77,0%) berpendapat bahwa mereka “selalu” mendapat kesempatan bertanya kepada guru PJOK berkaitan dengan hal-hal dalam proses pembelajaran.

### PEMBAHASAN

Sebanyak 122 siswa SMA Sederajat se-Kecamatan Kedungadem Kabupaten Bojonegoro yang menjadi responden dalam penelitian mayoritas berada di tingkat kelas XI atau kelas 2 SMA. Berdasarkan hasil analisis deskriptif hasil pengolahan data yang diperoleh dari 122 siswa SMA Sederajat se-Kecamatan Kedungadem Kabupaten Bojonegoro terkait dengan perencanaan, pelaksanaan, dan evaluasi pembelajaran senam lantai, maka penilaian rata-rata jawaban responden didasarkan pada kelas interval sebagai berikut:

$$\begin{aligned} \text{Interval kelas} &= \frac{\text{Nilai max} - \text{Nilai min}}{\text{Banyak nilai}} \\ &= \frac{4 - 1}{3} \\ &= 0,75 \end{aligned}$$

Dengan hasil interval kelas 0,75, maka dapat disajikan distribusi frekuensi sebagai berikut:

Interval Kelas	Keterangan
1,00-1,75	Sangat Kurang
1,76-2,50	Kurang
2,51-3,25	Baik
3,26-4,00	Sangat Baik

Sumber: Data diolah (2022)

### Identifikasi Keterlaksanaan Pembelajaran Senam Lantai di SMA Sederajat se-Kecamatan Kedungadem

Pertama, perencanaan pembelajaran senam lantai di SMA Sederajat se-Kecamatan Kedungadem berdasarkan *mean* secara keseluruhan dikategorikan dan dideskripsikan sebagai “Sangat Baik” dengan *mean* sebesar 3,47. Menurut responden penelitian sebanyak 122 siswa, perencanaan pembelajaran senam lantai di SMA Sederajat se-Kecamatan Kedungadem sangat baik

dengan nilai *mean* tertinggi sebesar 3,70 pada pertanyaan terkait dengan ketepatan waktu pelaksanaan pembelajaran PJOK. Sedangkan, *mean* terendah terdapat pada pertanyaan ketiga, “Apakah anda memahami kompetensi dasar dan indikator pencapaian sebelum pembelajaran dimulai?”, sebesar 3,07 yang dikategorikan “Baik”. Walaupun pengetahuan siswa terkait tujuan dan manfaat pembelajaran dalam penelitian ini lebih baik dibandingkan hasil dalam penelitian Sunarya et al., (2021) yang termasuk ke dalam kategori “Sedang” (40%), guru PJOK tetap perlu memberikan informasi secara detail kepada siswa tentang kompetensi dasar dan indikator pencapaian pembelajaran mengingat *mean* pada indikator ini paling rendah dibandingkan indikator keterlaksanaan pembelajaran senam lantai lainnya. Dengan mengetahui tujuan dan manfaat pembelajaran, siswa diharapkan mampu bersungguh-sungguh dalam pelaksanaan pembelajaran agar dapat mencapai tujuan yang ditetapkan dan mendapatkan manfaatnya.

Kedua, pelaksanaan pembelajaran senam lantai di SMA Sederajat se-Kecamatan Kedungadem berdasarkan *mean* secara keseluruhan dikategorikan dan dideskripsikan sebagai “Sangat Baik” dengan *mean* sebesar 3,34. Nilai *mean* tertinggi pada angket pelaksanaan pembelajaran yaitu sebesar 3,68 yang menunjukkan bahwa guru telah “sangat baik” dalam memberikan contoh gerakan senam lantai sebelum dipraktikkan secara langsung oleh siswa di lapangan. Sedangkan, *mean* terendah sebesar 2,80 menunjukkan bahwa pelaksanaan pembelajaran PJOK secara khusus pada senam lantai masih dalam kategori “Baik”, sehingga perlu adanya peningkatan kualitas dalam pelaksanaan pembelajaran seperti membuat inovasi dalam penyampaian materi atau meningkatkan kuantitas dan kualitas sarana dan prasarana yang menunjang proses pembelajaran seperti menyediakan alat untuk keperluan senam lantai yang meliputi gelang-gelang (*rings*), kuda-kuda pelana dan lompat, palang tunggal dan sejajar, serta alat-alat lainnya.

Ketiga, evaluasi pembelajaran senam lantai di SMA Sederajat se-Kecamatan Kedungadem berdasarkan *mean* secara keseluruhan dikategorikan dan dideskripsikan sebagai “Baik” dengan *mean* sebesar 3,25. Nilai *mean* tertinggi pada angket evaluasi pembelajaran yaitu sebesar 3,72 yang menunjukkan bahwa guru telah “sangat baik” dalam memberikan kesempatan kepada siswa untuk bertanya terkait hal-hal selama proses pembelajaran. Sedangkan, *mean* terendah sebesar 2,32 menunjukkan bahwa respon guru dalam menghadapi kendala selama proses pembelajaran secara khusus pada pembelajaran senam lantai termasuk dalam kategori “Kurang”, sehingga guru PJOK diharapkan

lebih responsive atau cepat tanggap dalam merespon kendala yang mungkin timbul selama proses pembelajaran. Namun, mengingat terjadinya pandemi Covid-19 yang mengharuskan pembelajaran dilakukan secara *online* atau PTM yang dilangsungkan dengan kuota tidak 100%, maka hal ini dapat menjadi alasan kuat mengapa responsivitas guru PJOK dalam menghadapi kendala pembelajaran dinilai “Kurang”. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan Raibowo & Nopiyanto (2020) yang menyatakan bahwa proses belajar mengajar PJOK di tingkat SMA se-Kota Bengkulu selama masa pandemi Covid-19 berada pada kategori “Rendah” karena kurangnya interaksi sosial secara langsung antara guru dengan siswa sehingga komunikasi verbal dan non-verbal tidak dapat dilakukan dengan benar.

## SIMPULAN

Berdasarkan hasil pengolahan data dan analisa data, dapat diketahui bahwa keterlaksanaan pembelajaran senam lantai di SMA Sederajat se-Kecamatan Kedungadem Kabupaten Bojonegoro dalam aspek perencanaan dapat dikategorikan “Sangat Baik”, aspek pelaksanaan juga dikategorikan dengan “Sangat Baik”, serta aspek evaluasi dalam kategori “Baik”. Secara keseluruhan berdasarkan ketiga aspek yang telah disebutkan yaitu perencanaan, pelaksanaan dan evaluasi, keterlaksanaan pembelajaran senam lantai di SMA Sederajat se-Kecamatan Kedungadem Kabupaten Bojonegoro tergolong “Sangat Baik”. Namun, berdasarkan analisis deskriptif, ditemukan beberapa hal yang perlu diperhatikan seperti pemenuhan dan peningkatan sarana dan prasarana dalam pembelajaran senam lantai, peningkatan kualitas SDM baik dari sisi tenaga pendidik (guru) maupun siswa dengan harapan dapat mencapai tujuan pendidikan nasional, serta menciptakan inovasi pembelajaran yang tidak monoton sehingga dapat meningkatkan minat siswa untuk terlibat lebih dalam atau bersungguh-sungguh dalam proses pembelajaran.

## SARAN

Berdasarkan hasil dari penelitian, pembahasan dan kesimpulan yang sudah dikemukakan. peneliti menyampaikan saran untuk:

1. Guru

Dari penelitian ini dapat dilihat minimnya sarana dan prasarana pada senam lantai yang sedikitnya mempengaruhi pembelajaran diharapkan guru lebih kreatif dalam memodifikasi alat disekitar agar dapat digunakan untuk mengganti sementara sarana dan prasarana agar pembelajaran dapat tetap terlaksana.

2. Siswa

Dari hasil penelitian diharapkan siswa lebih memahami indikator-indikator pembelajaran agar nanti dalam pembelajaran PJOK khususnya senam lantai dapat terjadi pembelajaran 2 arah, dengan adanya tanya jawab yang membuat pembelajaran juga lebih menyenangkan dan dapat dipahami serta diterima dengan baik.

## DAFTAR PUSTAKA

- C Cucinotta, D., & Vanelli, M. (2020). WHO declares COVID-19 a pandemic. *Acta Biomedica*, 91(1), 157–160.
- Dai, A., Mile, S., Irfan, M., & Hadjarati, H. (2022). Procedure of Sports and Health Physical Education. *Jambura Health and Sport Journal*, 4(1), 53–59.
- Darling-hammond, L., Flook, L., Cook-harvey, C., Barron, B., Flook, L., Cook-harvey, C., Barron, B., Darling-hammond, L., Flook, L., Cook-harvey, C., & Barron, B. (2019). Implications for educational practice of the science of learning and development. *Applied Developmental Science*, 0(0), 1–44.
- Dewi, R. K. (2020). Analisis Karakteristik Siswa Untuk Mencapai Pembelajaran yang Bermakna. *Journal Education Research and Development*, 5(2), 255–262.
- Jaya, I. K. O. P., Yoda, I. K., & Iwan Swadesi, I. K. (2021). Survey Keterlaksanaan Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (PJOK) Berbasis Daring Tingkat SMP. *Jurnal Penjakora*, 8(2), 151.
- Kemendikbud RI. (2018). *Standar Nasional Pendidikan* Kemendikbud RI. (2018). *Standar Nasional Pendidikan Sekolah Menengah Kejuruan/Madrasah Aliyah Kejuruan* (Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan RI (ed.)). Kemendikbud RI.
- Magdalena, I., Sundari, T., Nurkamilah, S., Amalia, D. A., & Tangerang, U. M. (2020). Analisis Bahan Ajar. *Nusantara : Jurnal Pendidikan Dan Ilmu Sosial*, 2(2), 311–326.
- Murtadlo, M. (2021). *Indeks Karakter Siswa Menurun: Refleksi Pembelajaran Masa Pandemi*. Badan Litbang Dan Diklat Kementerian Agama RI. Diakses pada 25 Juni 2022 melalui
- Priyono. (2008). *Metode Penelitian Kuantitatif* (T. Chandra (ed.)). Sidoarjo: Zifatama Publishing.
- Raibowo, S., & Nopiyanto, Y. E. (2020). Proses Belajar Mengajar PJOK Di Masa Pandemi Covid-19. *STAND : Journal Sports Teaching and Development*, 1(2), 112–119.
- Siagian, M. L., Syanif, A. H., Sukur, A. W., Baga, M. D., Ketut, N., & Rayuni, E. (2019). *The Effect of Ergonomic Gymnastics on Joint Pain in Community-Dwelling Elderly*. 14(3).
- Sukoco, P., Mulyaningsih, F., & Meikahani, R. (2020). *The Factors Affecting Learning Difficulties in Gymnastics through Portfolio Model*. 59–65.
- Sunarya, A. S., Yuda, A. K., & Syafei, M. M. (2021). Tingkat Pengetahuan Siswa terhadap Pembelajaran Senam Lantai di SMA se-Kecamatan Tempuran. *Jurnal Pendidikan Olahraga*, 10(2), 125–136.
- Suwartono, T. (2022). Lesson Study : A Collective Concern for Students ' Learning Improvement. *Journal of Learning Improvement and Lesson Study*, 2(1), 9–19.
- Titting, F., Hidayah, T., & Pramono, H. (2016). Pengembangan Multimedia Pembelajaran Senam Lantai Berbasis Android Pada Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan Di SMA. *Journal of Physical Education and Sports*, 5(2), 120–126.
- Yuniartik, H., & Hidayah, T. (2017). *Journal of Physical Education and Sports Evaluasi Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan di SLB C Se-Kota Yogyakarta Abstrak*. 6(2), 148–156.