

ANALISIS MINAT SISWA TERHADAP PEMBELAJARAN SENAM LANTAI KELAS VII SMP NEGERI 4 PEMALANG

ANALYSIS OF STUDENTS' INTEREST IN LEARNING FLOOR GYMNASTICS IN GRADE VII OF SMP NEGERI 4 PEMALANG

^{1*}Muhammad Afif Fauzan, ²Tubagus Herlambang, ³Fajar Ari Widiyatmoko

^{1*,2,3} Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Pendidikan Ilmu Pengetahuan Sosial dan Keolahragaan, Universitas PGRI Semarang

Kontak koresponden: afiffauzan213@gmail.com

ABSTRAK

Penelitian ini dilatarbelakangi oleh pentingnya minat siswa sebagai salah satu faktor yang memengaruhi keberhasilan pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) khususnya pada materi senam lantai. Tujuan dalam penelitian ini adalah untuk mendeskripsikan tingkat minat siswa dan menganalisis tingkat minat siswa berdasarkan faktor internal dan faktor eksternal dalam mengikuti pembelajaran senam lantai pada kelas VII SMP Negeri 4 Pemalang. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan jenis penelitian deskriptif. Metode dan teknik pengumpulan data dengan survei dan angket tertutup berbentuk skala Likert yang diberikan kepada 50 siswa kelas VII serta wawancara terbuka dengan guru pengampu sebagai data pendukung. Data dianalisis menggunakan teknik statistik deskriptif dan disajikan dalam bentuk tabel, diagram, dan persentase. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat minat siswa dalam mengikuti pembelajaran senam lantai kelas VII SMP Negeri 4 Pemalang yang menunjukkan bahwa kategori “Sangat Rendah” sebesar 10%, pada kategori “Rendah” 12%, pada kategori “Sedang” 56%, pada kategori “Tinggi” 20%, pada kategori “Sangat Tinggi” 2%. Analisis berdasarkan faktor penyebab baik internal maupun eksternal keduanya berada pada kategori sedang, hal ini menunjukkan bahwa kedua faktor tersebut sangat berperan dalam membentuk minat siswa. Temuan ini menyatakan bahwa minat siswa dipengaruhi oleh faktor internal dan faktor eksternal terhadap partisipasi mereka dalam pembelajaran olahraga khususnya senam lantai.

Kata Kunci: minat belajar; senam lantai; pembelajaran PJOK

ABSTRACT

This research is motivated by the importance of student interest as one of the factors that influence the success of Physical Education, Sports, and Health (PJOK) learning, especially in floor gymnastics material. The purpose of this study is to describe the level of student interest and analyze the level of student interest based on internal and external factors in participating in floor gymnastics learning in class VII of SMP Negeri 4 Pemalang. This study uses a quantitative approach with a descriptive research type. Data collection methods and techniques with surveys and closed questionnaires in the form of a Likert scale given to 50 class VII students and open interviews with teachers as supporting data. Data were analyzed using descriptive statistical techniques and presented in the form of tables, diagrams, and percentages. The results of the study indicate that the level of student interest in participating in

floor gymnastics learning in class VII of SMP Negeri 4 Pemalang shows that the "Very Low" category is 10%, in the "Low" category 12%, in the "Medium" category 56%, in the "High" category 20%, in the "Very High" category 2%. Analysis of both internal and external causal factors found that both were in the moderate category, indicating that both factors play a significant role in shaping student interest. These findings suggest that student interest is influenced by both internal and external factors, influencing their participation in sports learning, particularly floor gymnastics.

Keywords: *learning interest; floor gymnastics; physical education learning*

Pendahuluan

Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) adalah salah satu mata pelajaran yang berperan penting dalam mendukung perkembangan siswa secara menyeluruh. Melalui berbagai aktivitas fisik dalam pembelajaran yang dirancang secara sistematis untuk kebugaran, namun juga membantu siswa untuk mengembangkan kemampuan motorik, sikap sosial dan emosional. Samsudin (dalam Puspitaningrum, 2024) menyatakan bahwa pendidikan jasmani adalah proses pembelajaran melalui aktivitas fisik yang bertujuan untuk meningkatkan kebugaran fisik, keterampilan motorik, pengetahuan dan perilaku gaya hidup aktif dan sehat, sportivitas, serta kecerdasan emosional. Pembelajaran PJOK tidak hanya berfokus pada aspek kebugaran jasmani saja namun berperan penting dalam pembentukan karakter siswa. Salah satu materi yang diajarkan dalam PJOK adalah senam lantai yang tidak hanya melatih kelenturan dan kekuatan otot, namun juga membantu meningkatkan koordinasi motorik serta keberanian siswa (Hidayat, et al., 2025). Keberhasilan dalam pembelajaran tidak hanya ditentukan oleh kemampuan fisik siswa saja tetapi dipengaruhi juga oleh minat siswa dalam mengikuti pembelajaran olahraga.

Proses belajar dinyatakan berhasil tidak hanya ditentukan oleh kemampuan akademik atau keterampilan siswa saja, tetapi juga oleh minat yang dimiliki terhadap materi yang sedang dipelajari. Kecenderungan siswa untuk memilih atau mendalami suatu mata pelajaran secara intensif dibandingkan mata pelajaran lain pada dasarnya dipengaruhi oleh minat siswa tersebut. Proses pemilihan hingga pengambilan keputusan oleh siswa untuk mendalaminya secara psikologis sangat ditentukan oleh minatnya terhadap mata pelajaran itu sendiri. Pintrich (dalam Rendiyono, 2025) menjelaskan bahwa minat belajar adalah keadaan ketika seseorang terdorong untuk tertarik dan fokus pada pelajaran ataupun aktivitas belajar tertentu. Lamusu, et al. (2023) dan Podungge, et al. (2022) (dalam Ruqayah et al., 2025) menyatakan bahwa minat merupakan suatu kecenderungan batin seseorang yang memicu adanya perhatian dan rasa ketertarikan konsisten pada suatu objek ataupun aktivitas. Siswa yang memiliki minat tinggi terhadap suatu mata pelajaran cenderung menunjukkan perhatian, keterlibatan, dan usaha yang lebih besar dalam proses belajar sehingga dapat mendukung pencapaian hasil belajar yang optimal (Wafa & Darmawan, 2025). Selain itu, minat seorang anak juga banyak dipengaruhi oleh pola dan kebiasaan yang dialaminya bersama teman sebaya. Seorang anak dapat menjadi tertarik pada suatu aktivitas yang sebelumnya tidak diminatinya karena adanya interaksi sosial dan pengaruh

dari kelompok teman sebaya. Melalui proses peniruan dan penyesuaian diri terhadap lingkungan pergaulannya, aktivitas yang awalnya hanya dilakukan karena pengaruh teman dapat berkembang menjadi kesenangan yang relatif menetap, yaitu minat. Hal ini didukung oleh penelitian yang menunjukkan bahwa dukungan teman sebaya berpengaruh signifikan terhadap minat belajar siswa (Oktaviani & Perianto, 2022). Oleh karena itu, minat merupakan suatu kecenderungan yang menetap dalam hati seseorang untuk mengingat maupun mengerjakan suatu hal secara terus menerus dan tidak merasa terbebani untuk mendapatkan hal yang dibutuhkan yang disertai oleh perasaan senang (Solehah et al., 2022).

Beberapa penelitian mengenai minat siswa dalam pembelajaran telah banyak dilakukan dengan berbagai fokus. Beberapa penelitian antara lain oleh (Maulana et al., 2021) menunjukkan bahwa penyebab rendahnya adalah variabel minat, aktivitas siswa, kompetensi pembelajaran, metode pembelajaran, komponen pembelajaran, dan prasarana. Selanjutnya penelitian (Nazirun et al., 2019) menjelaskan bahwa minat siswa terhadap pembelajaran Pendidikan Jasmani di SMP YLPI Pekanbaru dengan rata-rata 76% dengan kategori kuat. Adapun penelitian dari (Utami & Purnomo, 2019) menjelaskan bahwa tingkat minat siswa SMP Negeri 2 Jenawi Kabupaten Karanganyar kelas VIII terhadap pembelajaran atletik yang berkategori sangat tinggi adalah 0,00%, tinggi 11,00%, sedang 83,00%, kurang 6,00% dan sangat kurang 0,00%. Sebagai pelengkap, Baidawi & Maidarman (2019) dalam penelitiannya menunjukkan bahwa minat siswa dalam pembelajaran bola voli di SMA Negeri 6 Padang, termasuk dalam kategori "Rendah" atau sekitar (61,09%). Terakhir, penelitian yang dilakukan oleh (Hasanah et al., 2022) menyoroti bahwa minat siswa kelas IX dalam mengikuti pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan di SMPN 11 Muaro Jambi termasuk dalam kategori tinggi.

Meskipun kajian mengenai minat siswa dalam pembelajaran Pendidikan Jasmani telah banyak dilakukan, sebagian besar penelitian tersebut berfokus pada cabang olahraga lain seperti atletik, bola voli, maupun pendidikan jasmani secara umum, sedangkan penelitian yang secara khusus mengkaji minat siswa terhadap pembelajaran senam lantai di jenjang SMP masih sangat terbatas. Selain itu, penelitian sebelumnya umumnya hanya meneliti tingkat minat siswa secara umum, sedangkan dalam penelitian ini tidak hanya fokus pada tingkat minat siswa, tetapi juga mengkaji faktor internal dan faktor eksternal. Berdasarkan hal tersebut, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian lebih lanjut mengenai minat siswa dalam pembelajaran. Jika guru memahami tingkat minat siswa maka pendekatan yang digunakan dapat lebih adaptif. Berdasarkan seluruh paparan tersebut, tujuan penelitian ini adalah untuk mendeskripsikan tingkat minat siswa dalam mengikuti pembelajaran senam lantai pada kelas VII SMP Negeri 4 Pemalang dan untuk menganalisis tingkat minat berdasarkan faktor internal dan faktor eksternal yang memengaruhi pembelajaran senam lantai pada kelas VII SMP Negeri 4 Pemalang.

Metode

Jenis pendekatan yang digunakan pendekatan kuantitatif dengan menggunakan jenis penelitian deskriptif. Pendekatan ini dipilih karena dapat menguraikan atau menganalisis

temuan suatu studi namun tidak bertujuan untuk menarik kesimpulan yang bersifat umum atau lebih luas. Sumber data yang digunakan dalam penelitian ini berupa angket yang diisi oleh siswa kelas VII di SMPN 4 Pemalang.

Teknik sampling yang digunakan adalah *purposive sampling*. Teknik ini dipilih didasarkan pada pertimbangan tertentu bahwa subjek merupakan siswa kelas VII yang telah mengikuti pembelajaran senam lantai dan berdasarkan informasi dari guru pengampu yang menunjukkan tingkat minat tergolong lebih rendah dibandingkan dengan kelas lainnya. Atas dasar kriteria tersebut, jumlah siswa yang menjadi subjek dalam penelitian ini berjumlah 50 siswa yang berasal dari dua kelas VII SMP Negeri 4 Pemalang.

Metode dan teknik pengumpulan data dilakukan dengan metode survei dengan teknik pengumpulan data dengan angket. Selain itu, wawancara secara terbuka juga dilakukan dengan guru pengampu sebagai data pendukung untuk memperkuat hasil angket. Data hasil wawancara dianalisis secara deskriptif. Metode survei biasa digunakan pada subjek yang banyak untuk mengumpulkan pendapat ataupun informasi terkait status suatu gejala ketika penelitian sedang berlangsung.

Instrumen penelitian berupa angket tertutup berbentuk rating-scale. Skoring menggunakan Skala Likert yang memiliki empat opsi; sangat setuju, setuju, tidak setuju, dan sangat tidak setuju. Opsi ragu-ragu tidak digunakan guna mempertajam jawaban. Angket dibagikan langsung kepada siswa sebagai subjek penelitian. Data yang telah diperoleh dianalisis menggunakan teknik statistik deskriptif. Analisis data dilakukan dengan menghitung nilai rata-rata (*mean*), nilai tengah (*median*), modus (*mode*), Standar Deviasi (SD), skor terendah (minimum), dan skor tertinggi (*maximum*). Kemudian skor responden dikategorikan dalam lima kategori, yakni sangat rendah, rendah, sedang, tinggi dan sangat tinggi. Pembentukan kategori dilakukan berdasarkan nilai mean (M) dan Standar Deviasi (SD) menggunakan rumus kategorisasi, yaitu:

1. Sangat tinggi = $X > M + 1,5SD$
2. Tinggi = $M + 0,5SD < X \leq M + 1,5SD$
3. Sedang = $M - 0,5SD < X \leq M + 0,5SD$
4. Rendah = $M - 1,5SD < X \leq M - 0,5SD$
5. Sangat rendah = $X \leq M - 1,5SD$

Data yang telah dianalisis kemudian disajikan secara formal dalam bentuk persentase.

Hasil

Penelitian ini membahas mengenai tingkat minat siswa dalam pembelajaran pendidikan jasmani dan kesehatan dengan fokus pada materi senam lantai di SMP Negeri 4 Pemalang yang dibagi menjadi dua faktor, yaitu faktor internal dan faktor eksternal dengan rata-rata (*mean*) 78,53, nilai tengah (*median*) 78,5, modus (*mode*) 77, Standar Deviasi (SD) 3,60, skor terendah (minimum) 68, skor tertinggi (*maximum*) 86.

Tabel 1. Deskriptif Statistik Minat Siswa

<i>N</i>	50
<i>Mean</i>	78,53
<i>Median</i>	78,5
<i>Mode</i>	77
<i>Std. deviation</i>	3,60
<i>Minimum</i>	68
<i>Maximum</i>	86

Berdasarkan tabel tersebut, diperoleh nilai rata-rata (*mean*) sebesar 78,53 yang menunjukkan bahwa minat siswa berada kategori sedang. Nilai *median* sebesar 78,5 dan *modus* 77 yang mendekati nilai rata-rata, hal ini menandai bahwa distribusi data relative normal dan tidak terdapat perbedaan yang mencolok antar siswa. Sementara itu, nilai minimum sebesar 68 dan nilai *maximum* sebesar 86, hal ini menunjukkan adanya variasi yang terjadi, meskipun secara garis besar mayoritas siswa berada di kategori sedang.

Berdasarkan hasil analisis diperoleh nilai mean sebesar 78,53 dan Standar Deviasi sebesar 3,60. Perhitungan interval kategori minat siswa dilakukan sebagai berikut:

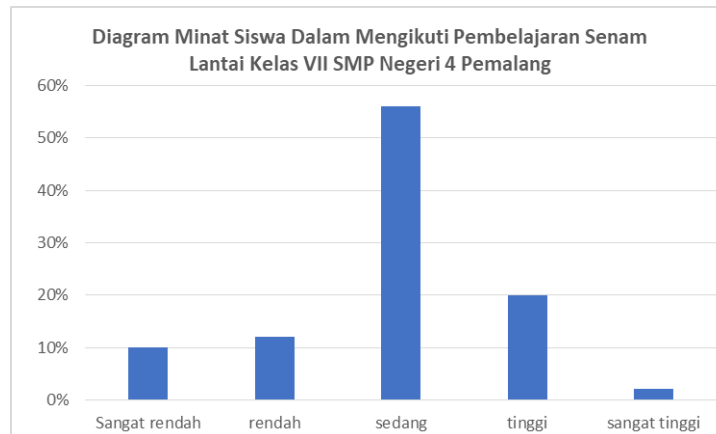
1. $M + 1,5SD = 78,53 + (1,5 \times 3,60) = 83,9$
2. $M + 0,5SD = 78,53 + (0,5 \times 3,60) = 80,33$
3. $M - 0,5SD = 78,53 - (0,5 \times 3,60) = 76,73$
4. $M - 1,5SD = 78,53 - (1,5 \times 3,60) = 73,13$

Hasil perhitungan tersebut digunakan sebagai dasar dalam penyusunan norma penilaian minat siswa berikut ini:

Tabel 2. Norma Penilaian Minat Peserta Didik

No.	Interval	Kategori
1.	$X \leq 73,13$	Sangat rendah
2.	$73,13 < X \leq 76,73$	Rendah
3.	$76,73 < X \leq 80,33$	Sedang
4.	$80,33 < X \leq 83,93$	Tinggi
5.	$X \geq 83,93$	Sangat tinggi

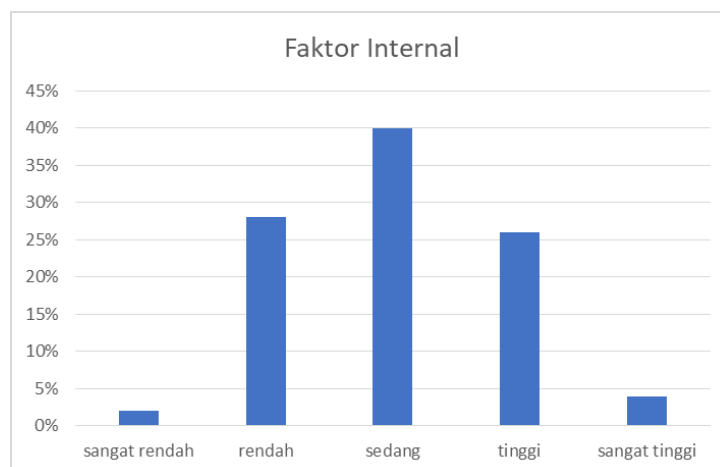
Diketahui bahwa tingkat minat siswa dalam mengikuti pembelajaran senam lantai kelas VII SMP Negeri 4 Pemalang yang menunjukkan bahwa kategori “Sangat Rendah” sebesar 10%, pada kategori “Rendah” 12%, pada kategori “Sedang” 56%, pada kategori “Tinggi” 20%, pada kategori “Sangat Tinggi” 2%.



Gambar 1. Tingkat Minat Siswa dalam Dalam Mengikuti Pembelajaran Senam Lantai Kelas VII SMP Negeri 4 Pemalang

1. Faktor Internal

Dengan menggunakan deskriptif statistik data hasil penelitian terhadap minat siswa dalam mengikuti pembelajaran senam lantai kelas VII SMP Negeri 4 Pemalang berdasarkan faktor internal diperoleh rata-rata (*mean*) 38,64, Standar Deviasi (SD) 2,32.



Gambar 2. Faktor Internal Tingkat Minat Siswa

Hasil penelitian tersebut dari faktor internal dapat diketahui pada kategori “Sangat Rendah” sebesar 2%, pada kategori “Rendah” 28%, pada kategori “Sedang” 40%, pada kategori “Tinggi” 26%, pada kategori “Sangat Tinggi” 4%.

Untuk memperoleh gambaran lebih rinci mengenai faktor internal, analisis dilakukan berdasarkan indikator perhatian, tertarik, dan aktivitas. Hasil analisis sebagai berikut:

Tabel 3. Indikator Faktor Internal

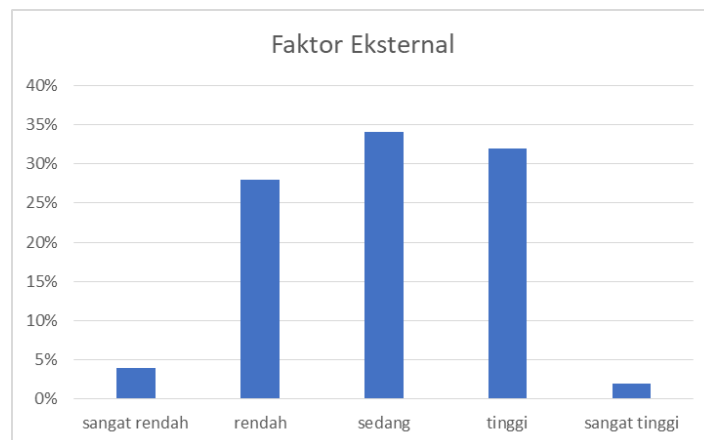
Indikator	Mean	SD	Sangat Rendah	Rendah	Sedang	Tinggi	Sangat Tinggi
Perhatian	15,2	1,14	4%	22%	38%	28%	8%
Tertarik	10,6	1,12	2%	58%	22%	10%	8%

Aktivitas	12,84	1,47	2%	18%	46%	32%	2%
-----------	-------	------	----	-----	-----	-----	----

Berdasarkan tabel, pada indikator perhatian menunjukkan bahwa mayoritas siswa berada dalam ketagori sedang 38%, dan indikator tertarik menunjukkan bahwa mayoritas siswa berada dalam kategori rendah sebesar 58%, hal ini mendeteksi bahwa minat siswa dalam pembelajaran olahraga khususnya materi senam lantai perlu ditingkatkan. Demikian pula pada indiator aktivitas menunjukkan bahwa mayoritas siswa berada dalam kategori sedang yakni 46%.

2. Faktor Eksternal

Dengan menggunakan deskriptif statistik data hasil penelitian terhadap minat siswa dalam mengikuti pembelajaran senam lantai kelas VII SMP Negeri 4 Pemalang berdasarkan faktor eksternal diperoleh rata-rata (*mean*) 39,98, Standar Deviasi (SD) 2,71.



Gambar 3. Faktor Eksternal Tingkat Minat Siswa

Hasil penelitian tersebut dari faktor eksternal dapat diketahui pada kategori “Sangat Rendah” sebesar 4%, pada kategori “Rendah” 28%, pada kategori “Sedang” 34%, pada kategori “Tinggi” 32%, pada kategori “Sangat Tinggi” 2%.

Untuk memperoleh gambaran lebih rinci mengenai faktor eksternal, analisis dilakukan berdasarkan indikator keluarga, sekolah, dan lingkungan. Hasil analisis sebagai berikut:

Tabel 4. Indikator Faktor Eksternal

Indikator	Mean	SD	Sangat Rendah	Rendah	Sedang	Tinggi	Sangat Tinggi
Keluarga	13,26	1,24	8%	16%	40%	32%	4%
Sekolah	12,94	1,35	0%	18%	50%	28%	4%
Lingkungan	13,78	1,59	2%	14%	58%	22%	4%

Berdasarkan tabel, indikator keluarga menunjukkan mayoritas siswa termasuk ke dalam kategori sedang yakni 40%, sama halnya dengan indikator sekolah yang menunjukkan mayoritas siswa termasuk kategori sedang sebesar 50%, dan indikator lingkungan menunjukkan mayoritas siswa termasuk ke dalam kategori sedang sebesar 58%. Dengan demikian, hasil ini menunjukkan bahwa faktor eksternal sangat mendukung minat siswa dalam pembelajaran.

Berdasarkan wawancara dengan guru pengampu, sebagian besar siswa cukup antusias mengikuti pembelajaran senam lantai karena materi tersebut merupakan pengalaman baru bagi mereka. Guru juga mengatakan bahwa penggunaan demonstrasi langsung dan video instruksional membantu siswa menjaga rentang perhatian mereka selama proses pembelajaran. Namun, karena merasa gugup atau tidak percaya diri, beberapa siswa, terutama perempuan, terlihat kurang terlibat dalam latihan gerakan. Selain itu, guru menyatakan bahwa lingkungan sekolah, dengan menyediakan sumber daya pembelajaran yang memadai, juga membantu meningkatkan keterlibatan siswa dalam kelas senam di lantai.

Pembahasan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, terungkap bahwa minat siswa dalam mengikuti pembelajaran senam lantai pada kelas VII SMP Negeri 4 Pemalang berada di kategori sedang dengan presentase 56%. Temuan ini sejalan dengan Utami & Purnomo, (2019) yang menyatakan bahwa minat siswa SMP Negeri 2 Jenawi kelas VIII terhadap pembelajaran atletik yang berkaitan dengan faktor perhatian memiliki minat cukup, dengan kategori terbanyak berada pada kategori sedang sebanyak 76 dengan persentase 76%. Temuan tersebut mengindikasikan bahwa mayoritas siswa telah menunjukkan perhatian dan keterlibatan yang cukup dalam proses pembelajaran, namun tingkat minat yang ada belum mencapai kategori yang optimal. Situasi ini menunjukan bahwa siswa masih memerlukan metode pembelajaran yang lebih menarik agar partisipasi mereka dapat ditingkatkan secara optimal. Hal ini juga sejalan dengan guru pengampu yang menyatakan bahwa mayoritas siswa memberi reaksi antusias yang cukup tinggi karena materi senam lantai bagi siswa menjadi pengalaman yang baru. Berdasarkan hasil temuan ini, menunjukkan kondisi yang perlu diupayakan untuk meningkatkan minat dan keaktifan siswa dalam mengikuti pembelajaran olahraga. Fenomena ini dapat dijelaskan melalui perspektif perkembangan minat yang dikemukakan Pintrich, yakni minat pada tahap awal umumnya bersifat situasional, dipicu oleh stimulus baru seperti pengenalan materi senam lantai yang belum pernah dipelajari sebelumnya. Namun, minat situasional tersebut belum tentu berkembang menjadi minat individual yang lebih stabil apabila tidak diperkuat secara berkelanjutan melalui pengalaman belajar yang bermakna dan menyenangkan. Dengan demikian, dominasi kategori sedang pada hasil penelitian ini mengindikasikan bahwa minat siswa masih berada pada tahap transisi, sehingga peran guru dalam memberikan penguatan secara konsisten menjadi kunci penting agar minat tersebut dapat berkembang menuju tahap yang lebih matang dan menetap.

Pada aspek faktor internal, mayoritas siswa termasuk dalam kategori sedang sebesar 40%.

Untuk indikator perhatian menunjukkan hasil yang cukup baik karena mayoritas siswa dapat memperhatikan penjelasan guru selama proses belajar berlangsung. Guru PJOK menyatakan bahwa penerapan demonstrasi gerakan dan video pembelajaran bisa mendukung peningkatan konsentrasi siswa selama proses belajar. Hasil ini mengindikasikan bahwa penggunaan metode pembelajaran yang bervariasi bisa meningkatkan perhatian siswa terhadap materi senam lantai. Namun, untuk indikator tertarik, persentase siswa dalam kategori rendah ditemukan paling dominan, yaitu 58% temuan ini menunjukkan bahwa meskipun siswa berpartisipasi dalam proses pembelajaran, rasa ketertarikan siswa terhadap materi senam lantai masih relatif rendah. Sementara itu, untuk indikator aktivitas menunjukkan di kategori sedang yakni sebesar 46% yang memberikan tanda bahwa siswa cukup aktif dalam mengikuti pembelajaran. Pola ini secara keseluruhan mengindikasikan adanya kesenjangan antara perhatian dan keterlibatan fisik siswa di satu sisi dengan ketertarikan emosional mereka terhadap materi senam lantai di sisi lain. Dengan kata lain, siswa cenderung mengikuti instruksi guru dan terlibat aktif secara fisik, tetapi belum sepenuhnya menikmati atau merasa antusias terhadap aktivitas tersebut, sehingga aspek ketertarikan inilah yang perlu menjadi prioritas utama dalam upaya peningkatan minat siswa ke depannya. Namun, guru mengungkapkan bahwa terdapat beberapa siswa terutama siswa perempuan yang kurang aktif karena merasa malu untuk mempraktikkan gerakan. Temuan ini didukung oleh penelitian Reza et al., (2021) yang menunjukkan bahwa tingkat kepercayaan diri siswa memiliki hubungan dengan keberanian dalam melakukan gerakan senam lantai. Semakin tinggi kepercayaan diri siswa, semakin besar pula partisipasi dan keberanian mereka dalam mengikuti praktik senam lantai di kelas. Kesenjangan antara tingginya partisipasi fisik dan rendahnya ketertarikan emosional ini mengindikasikan bahwa keterlibatan siswa selama ini lebih banyak didorong oleh kepatuhan terhadap instruksi guru dibandingkan oleh dorongan intrinsik untuk menyukai aktivitas tersebut. Kondisi ini sejalan dengan pandangan bahwa minat situasional yang muncul akibat instruksi dan demonstrasi guru tidak secara otomatis berkembang menjadi minat personal apabila siswa belum memiliki keyakinan diri (self-efficacy) yang memadai terhadap kemampuannya sendiri. Oleh sebab itu, upaya membangun rasa percaya diri melalui latihan bertahap dan pemberian pengalaman keberhasilan kecil (small success) perlu menjadi strategi utama, khususnya bagi siswa perempuan yang cenderung lebih rentan terhadap rasa malu dan keraguan diri dalam mempraktikkan gerakan senam lantai.

Sementara itu faktor eksternal memberikan kontribusi yang signifikan terhadap pembentukan minat siswa dalam mengikuti pembelajaran senam lantai. faktor sekolah yang mencapai presentase 50% menunjukkan bahwa mutu proses pembelajaran adalah faktor yang sangat penting dalam meningkatkan keterlibatan siswa. Peran guru tidak hanya terbatas pada penyampaian materi, tetapi juga menciptakan lingkungan belajar yang dapat meningkatkan rasa percaya diri dan kenyamanan siswa dalam melaksanakan praktik gerakan, di samping itu, penerapan metode pembelajaran yang beragam serta ketersediaan fasilitas belajar yang cukup juga berperan dalam meningkatkan semangat siswa dalam mengikuti pembelajaran. Faktor lingkungan dan keluarga turut berperan dalam membangun motivasi belajar siswa, terutama dalam memberikan dorongan emosional serta rasa aman saat siswa mengalami kesulitan dalam

praktik senam lantai. Dukungan tersebut menjadi sangat krusial mengingat siswa kelas VII berada pada masa transisi dari sekolah dasar menuju sekolah menengah pertama, sebuah fase yang secara psikologis ditandai dengan kebutuhan besar akan rasa aman dan penerimaan sosial. Ketika dihadapkan pada gerakan-gerakan senam lantai yang baru dan menantang secara fisik, dukungan keluarga serta kenyamanan lingkungan sekolah menjadi faktor penopang yang membantu siswa mengatasi kecemasan dan keraguan diri pada masa transisi tersebut. Hasil ini mengindikasikan bahwa minat siswa tidak hanya dibentuk secara individual, tetapi juga dipengaruhi oleh interaksi berbagai lingkungan yang mendukung keseluruhan proses pembelajaran siswa. Sinergi antara sekolah, keluarga, dan lingkungan pergaulan siswa ini memperkuat gagasan bahwa minat bukan semata-mata atribut individual yang statis, melainkan hasil konstruksi sosial yang terus berkembang melalui interaksi berulang antara siswa dengan lingkungan belajarnya. Implikasinya, penguatan minat siswa terhadap senam lantai tidak dapat hanya mengandalkan intervensi di kelas, tetapi juga memerlukan keterlibatan orang tua dalam memberikan dukungan emosional di rumah serta penciptaan budaya sekolah yang mengapresiasi proses belajar, bukan semata-mata hasil akhir, sehingga siswa yang belum terampil pun tetap merasa dihargai dan termotivasi untuk terus berlatih.

Berdasarkan nilai hasil pembelajaran senam lantai yang didapat dari 50 siswa, ditemukan nilai rata-rata skor yang mencapai 84 menunjukkan bahwa metode pembelajaran yang digunakan telah mendukung pencapaian kompetensi siswa dengan cukup baik. Rentan nilai antara 77 hingga 90 menunjukkan bahwa keterampilan siswa cukup seimbang, meskipun masih ada variasi dalam penguasaan gerakan di antara beberapa siswa. Menurut Arifudin & Kartika, (2021) hasil belajar merupakan kompetensi yang diperoleh siswa dari proses pembelajaran dan bisa digunakan sebagai ukuran untuk menilai pencapaian dalam tujuan belajar. Sebagian besar pelajar menunjukkan kemahiran yang baik dalam teknik dasar senam lantai, seperti gerakan guling depan, guling belakang, sikap lilin. Nilai rata-rata yang tinggi menunjukkan bahwa tujuan pembelajaran telah berhasil dicapai dan sebagian besar siswa memahami materi dan mampu menerapkan gerakan sesuai dengan standar yang ditetapkan. Rentang nilai yang tidak terlalu jauh di antara siswa menunjukkan bahwa proses pembelajaran senam lantai dapat memberikan kesempatan belajar yang cukup merata bagi semua siswa. Keadaan tersebut menunjukkan bahwa Sebagian besar siswa telah berhasil mengikuti proses pembelajaran dan mencapai kemampuan dasar yang ditentukan. Siswa yang mendapatkan nilai tinggi menunjukkan kemampuan penguasaan teknik yang lebih baik serta tingkat kepercayaan diri yang lebih tinggi saat melakukan rangkaian gerakan senam lantai. Siswa dengan nilai yang lebih rendah masih membutuhkan penguatan pada koordinasi Gerak, fleksibilitas tubuh, dan ketepatan teknik supaya kemampuan yang dimiliki bisa berkembang lebih optima. Perbedaan hasil tersebut menunjukkan bahwa kemampuan siswa dalam pembelajaran senam lantai dipengaruhi oleh kesiapan fisik, keberanian berlatih, serta tingkat keterlibatan siswa selama proses pembelajaran. Menariknya, pencapaian nilai psikomotor yang tergolong baik ini justru berlangsung meskipun tingkat minat siswa secara keseluruhan hanya berada pada kategori sedang. Hal ini mengindikasikan bahwa keberhasilan akademik dalam praktik senam lantai tidak selalu berbanding lurus dengan

tingginya minat afektif siswa, melainkan dapat pula didorong oleh kepatuhan terhadap arahan guru serta latihan yang terstruktur. Kondisi tersebut perlu menjadi perhatian, sebab pencapaian hasil belajar yang baik tanpa dilandasi minat yang kuat berisiko bersifat sementara dan kurang berkelanjutan, khususnya apabila siswa dihadapkan pada materi gerak yang lebih kompleks pada jenjang berikutnya.

Secara keseluruhan, hasil pembelajaran senam lantai ini dapat dianggap baik dan sukses, dengan rata-rata nilai kelas 84 yang menunjukkan tingkat penguasaan materi yang memuaskan bagi kebanyakan siswa. Temuan ini sejalan dengan penelitian Zahra et al., (2023) yang menunjukkan bahwa pembelajaran senam lantai mampu meningkatkan hasil belajar psikomotor siswa secara signifikan, ditandai dengan peningkatan nilai rata-rata setelah penerapan model pembelajaran yang tepat. Selain itu, penelitian Mabrur et al., (2021) juga menyimpulkan bahwa hasil belajar teknik dasar guling depan dapat meningkat melalui proses pembelajaran yang terstruktur dan sesuai dengan karakteristik peserta didik, sehingga keterampilan gerak dasar senam lantai dapat dikuasai dengan lebih baik. Dengan menggabungkan temuan mengenai tingkat minat, faktor internal, faktor eksternal, dan hasil belajar tersebut, penelitian ini menunjukkan bahwa minat siswa dan capaian belajar merupakan dua hal yang saling berkaitan namun tidak selalu berjalan beriringan secara linear. Pemetaan yang lebih rinci terhadap faktor-faktor pembentuk minat ini memberikan pijakan yang lebih konkret bagi guru PJOK dalam merancang intervensi yang tepat sasaran, misalnya dengan memperkuat indikator ketertarikan melalui variasi metode pembelajaran, sekaligus tetap menjaga dukungan lingkungan sekolah dan keluarga yang telah terbukti berperan positif. Meskipun demikian, penelitian ini masih bersifat deskriptif dan belum menguji hubungan statistik antara minat dengan hasil belajar secara langsung, sehingga penelitian selanjutnya perlu mempertimbangkan pendekatan korelasional atau eksperimental untuk mengukur secara lebih pasti sejauh mana peningkatan minat, khususnya pada indikator ketertarikan, dapat berkontribusi terhadap peningkatan hasil belajar senam lantai siswa.

Kesimpulan

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa minat siswa kelas VII SMP Negeri 4 Pemalang dalam mengikuti pembelajaran senam lantai tergolong sedang. Hal ini menunjukkan bahwa mayoritas siswa sudah menunjukkan minat dan partisipasi yang cukup baik dalam proses belajar, meskipun belum sampai pada level yang optimal. Minat yang berbeda dalam kategori sedang menandakan bahwa pembelajaran senam lantai berhasil menarik perhatian siswa, tetapi masih diperlukan berbagai langkah untuk meningkatkan semangat dan partisipasi mereka secara lebih efektif. Temuan ini menyatakan bahwa kegiatan senam lantai memiliki peluang untuk dikembangkan menjadi aktivitas yang lebih menarik sehingga mampu meningkatkan motivasi belajar siswa dalam pelajaran PJOK.

Referensi

- Baidawi, T., & Maidarman, M. (2019). Minat Siswa Terhadap Pembelajaran Bolavoli. *Jurnal Patriot*, 1(3), 1300-1306. <https://doi.org/10.24036/patriot.v1i3.420>
- Dwi Oktaviani, D. O., & Perianto, E. (2022). Pengaruh dukungan teman sebaya terhadap minat belajar siswa. *TERAPUTIK: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 6(1), 127-134. <https://doi.org/10.26539/teraputik.611093>
- Hasanah, S., & Muzaffar, A. (2022). Minat Siswa Kelas IX dalam Mengikuti Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan di SMPN 11 Muaro Jambi. *Indonesian Journal of Sport Science and Coaching*, 4(1), 100-109. <https://doi.org/10.22437/ijssc.v4i1.19355>
- Hidayat, F. N., Parlindungan, D. P., & Anggriawati, L. (2025). Upaya Meningkatkan Keterampilan Senam Lantai Gerakan Roll Depan dan Roll Belakang Melalui Metode Latihan Bertahap di Kelas VI MI Muhammadiyah Garung Butuh. *SEMNASFIP*, 2(2), 1259-1269.
- Iswanto, A., & Widayati, E. (2021). Pembelajaran Pendidikan Jasmani yang Efektif dan Berkualitas. *MAJORA: Majalah Ilmiah Olahraga*, 27(1), 13-17. <https://doi.org/10.21831/majora.v27i1.34259>
- Mabrur, M., Setiawan, A., & Mubarak, M. Z. (2021). Pengaruh Model Pembelajaran Direct Instruction Terhadap Hasil Belajar Teknik Dasar Guling Depan Senam Lantai. *Physical Activity Journal*, 2(2), 193. <https://doi.org/10.20884/1.paju.2021.2.2.4014>
- Maulana, T., Rustiadi, T., Sudarmono, M., & Putra, R. B. A. (2021). Analisis Faktor Penyebab Rendahnya Aktivitas Siswi dalam Mengikuti Pembelajaran Penjasorkes di SMA Negeri 01 Larangan Kabupaten Brebes. *Indonesian Journal for Physical Education and Sport*, 2(1), 59-64.
- Nazirun, N., Gazali, N., & Fikri, M. (2019). Minat Siswa terhadap Pembelajaran Pendidikan Jasmani. *Jurnal Penjakora*, 6(2), 119-126. <https://doi.org/10.23887/penjakora.v6i2.20898>
- Rendiyono, P. W. (2025). *Mendorong Minat Belajar Siswa: Efektivitas Teknik Reinforcement Positive Untuk Siswa Sekolah Dasar* (Doctoral dissertation, Universitas Muhammadiyah Gresik).
- Reza, E. A., Syafei, M. M., & Achmad, I. Z. (2021). Tingkat Rasa Percaya Diri Siswa pada Pembelajaran Senam Lantai. *Gelanggang Olahraga: Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga (JPJO)*, 4(2), 142-149. <https://doi.org/10.31539/jpjo.v4i2.1832>
- Ruqayah, R., Pratiwi, Y. R., & Fitri, A. (2025). Minat Siswa SMA Negeri 14 Pekanbaru Terhadap Ekstrakurikuler Olahraga Tennis Meja. *Jambura Journal of Sports Coaching*, 7(2), 153-163. <https://doi.org/10.37311/jjsc.v7i2.33029>
- Solehah, N. N., Saputra, H. H., & Setiwan, H. (2022). Analisis Minat Belajar Siswa Kelas IV SDN 20 Ampenan pada Masa Pandemi Covid-19 Tahun Pelajaran 2021/2022. *Jurnal Ilmiah Profesi Pendidikan*, 7(1), 229-235. <https://doi.org/10.29303/jipp.v7i1.449>
- Ulfah, U., Arifudin, O., & Kartika, I. (2021). Pengaruh Aspek Kognitif, Afektif, dan Psikomotor terhadap Hasil Belajar Peserta Didik. *Jurnal Al-Amar: Ekonomi Syariah, Perbankan Syariah, Agama Islam, Manajemen dan Pendidikan*, 2(1), 1-9.
- Utami, M. S., & Purnomo, E. (2019). Minat Siswa Sekolah Menengah Pertama terhadap Pembelajaran Atletik. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 15(1), 12-21. <https://doi.org/10.21831/jppi.v15i1.25486>
- Wafa, M. A., & Darmawan, D. (2025). Pengaruh Minat Belajar Terhadap Hasil Belajar Tingkat SMA/SMK. *Jurnal Tawadhu*, 9(1), 92-104.

Zahra, H., Maulana, F., & Nugraheni, W. (2023). Teknik Dasar Senam Lantai: Bagaimana Model Problem Based Learning Dapat Meningkatkan Sikap Lilin dan Kayang Siswa Sekolah Dasar. *Jurnal Educatio FKIP UNMA*, 9(3), 1236–1244. <https://doi.org/10.31949/educatio.v9i3.5395>