

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Dalam beberapa tahun terakhir, perkembangan pendidikan serta reformasi dan keterbukaan menjadi sangat penting dalam sistem pendidikan. Salah satu isu utama adalah bahwa peserta didik merasa sulit untuk melakukan tugas motorik selama pembelajaran pendidikan jasmani (Ariani, 2025). Oleh karena itu, masalah mendesak dalam pendidikan jasmani meliputi metode pengajaran tunggal, kurangnya kemampuan gaya mengajar, kurangnya inovasi dalam pembelajaran, dan kurangnya analisis teknis yang komprehensif (Castillo, 2018). Melalui pendidikan jasmani, mental dan karakter dapat terbangun, yang seiring dengan pepatah dalam dunia olahraga, “*Men Sana in Corpora Sanno*”, yaitu didalam tubuh yang kuat akan terdapat jiwa yang sehat pula (Lesmana *et al.*, 2023). Falsafah tersebut menggambarkan bahwa dalam rangka peningkatan kualitas hidup baik secara batiniah dan kualitas kerja jasmaniah, pencapaian sehat bugar sangat dibutuhkan. Guru pendidikan jasmani diharapkan mampu melakukan inovasi pembelajaran dengan berbagai media yang tersedia saat ini, agar proses pembelajaran lebih menarik bagi siswa (Dharmadi *et al.*, 2024). Pandangan tersebut menyoroti bahwa masalah utama dalam pendidikan jasmani adalah kesenjangan antara tuntutan tugas motorik dengan kualitas pengajaran yang cenderung kurang inovatif, yang pada akhirnya menghambat perkembangan kemampuan siswa.

Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) merupakan salah satu mata pelajaran penting dalam kurikulum pendidikan dasar dan menengah. Pendidikan jasmani merupakan komponen penting pendidikan yang memiliki kekuatan untuk mendidik dan mengembangkan anak di semua tingkatan mental, jasmani, sosial, dan spiritual (Yoda, 2020). Salah satu tujuan dari pembelajaran PJOK adalah mengembangkan keterampilan gerak, kebugaran jasmani, serta sikap sportivitas peserta didik melalui berbagai aktivitas fisik. Pembelajaran PJOK memiliki peran strategis dalam mengembangkan aspek kognitif, afektif, dan psikomotor peserta didik melalui aktivitas jasmani terpilih (Wijaya *et al.*, 2025).

Olahraga merupakan kebutuhan periodik dalam kehidupan, sebagai alat untuk pertumbuhan dan perkembangan fisik, spiritual, dan sosial serta menjaga kebugaran dan meningkatkan kemampuan gerak (Lesmana *et al.*, 2024). Meningkatkan peran PJOK sebagai pondasi bagi tumbuh kembang anak perlu diwujudkan dengan berbagai macam cara diantaranya, melaksanakan pembelajaran yang menarik, menyenangkan dan menantang (Semarayasa dkk., 2024). Dalam Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional juga telah disebutkan bahwa pada Pasal 37 yang menerangkan bahwa mewajibkan untuk kurikulum pendidikan dasar dan menengah untuk memuat PJOK. Pembelajaran PJOK berbeda dengan bentuk pembelajaran lainnya karena mengharuskan siswa mahir dalam suatu keterampilan tertentu (Dharmadi *et al.*, 2023). Dalam PJOK terdapat lima ruang lingkup, yaitu aktivitas permainan bola besar dan bola kecil, aktivitas atletik, aktivitas senam, aktivitas gerak berirama. Salah satu ruang lingkup tersebut terdapat aktivitas senam lantai.

Senam lantai merupakan salah satu dari pembelajaran pendidikan jasmani yang diajarkan di Sekolah Menengah Pertama (SMP) (Alamri *et al.*, 2025). Gerakan-gerakan senam lantai sangat sesuai untuk mendapat penekanan di dalam program pendidikan jasmani, terutama karena tuntutan fisik yang dipersyaratkannya, seperti kekuatan dan daya tahan otot dari seluruh bagian tubuh. Di samping itu, senam juga menyumbang besar pada perkembangan gerak dasar fundamental yang penting bagi aktivitas fisik cabang olahraga lain, terutama dalam hal bagaimana mengatur tubuh secara efektif dan efisien. Pembelajaran senam lantai yang diberikan di sekolah menengah pertama contohnya adalah *roll* (guling) depan, *roll* (guling) belakang, gerakan lenting, sikap kayang, sikap lilin dan berbagai bentuk keseimbangan lainnya *roll* (guling) depan ialah gerakan badan berguling ke arah depan melalui bagian belakang badan, pinggul, pinggang dan panggul bagian belakang (Hadjarati dan Haryanto, 2020).

Senam lantai terdapat macam macam bentuk gerakan, baik dilakukan dengan lentingan dan putaran badan, maupun bentuk keseimbangan (Edi, 2023). Sedangkan mudah dan sukarnya melakukan bentuk-bentuk gerakan tersebut tergantung dari besar kecilnya unsur-unsur yang terdapat dalam bentuk gerakannya, misalnya seperti: kelembasan, ketepatan, keseimbangan dan ketangkasan dari yang melakukannya. Senam lantai ini biasa juga di sebut dengan senam bebas karena ketika melakukan gerakan gerakan senam tidak menggunakan alat. Penggunaan matras dalam senam lantai ini tentunya untuk mengurangi cedera saat melakukan olahraga tersebut. Sebagai salah satu aktivitas senam lantai, senam lantai menuntut pencapaian kompetensi afektif, kognitif, dan psikomotorik. Untuk mencapai hasil

belajar optimal dan menjaga motivasi peserta didik tetap tinggi, guru PJOK dapat menerapkan metode pembelajaran yang bervariasi dan inovatif.

Fakta di lapangan terkait dengan hasil belajar senam lantai peserta didik kelas VII pada pengamatan proses pembelajaran materi roll belakang dan kayang yang dilakukan di SMP Negeri 3 Lirung pada semester I tahun pelajaran 2024/2025 ditemukan bahwa keterampilan senam lantai peserta didik masih tergolong rendah sehingga belum mampu melakukan gerakan secara benar dan percaya diri. Secara teknis, masih banyak peserta didik yang melakukan kesalahan dalam pelaksanaan gerakan dasar senam. Beberapa kesalahan umum yang ditemukan meliputi kurangnya koordinasi gerakan, posisi tubuh yang tidak tepat, serta kurangnya kelenturan dan kekuatan otot yang dibutuhkan untuk melakukan gerakan dengan baik.

Hasil penilaian menunjukkan bahwa dari 40 peserta didik kelas VII, hanya 18 orang (45%) yang memperoleh nilai di atas Kriteria Ketuntasan Minimal (KKM), sementara 22 orang (55%) lainnya memperoleh nilai di bawah KKM. Data ini mengindikasikan bahwa sebagian besar dari jumlah peserta didik belum mencapai standar kompetensi yang ditetapkan, yaitu 75. Kondisi ini mencerminkan adanya permasalahan dalam proses pembelajaran, baik dari segi metode yang digunakan, keterlibatan peserta didik, maupun faktor lain yang memengaruhi efektivitas pembelajaran senam lantai. Selama observasi juga ditemukan bahwa: (1) rendahnya semangat dan inisiatif siswa dalam melakukan senam lantai, (2) selama proses pembelajaran beberapa peserta didik kurang memperhatikan penyajian bahan pembelajaran yang dilakukan guru, (3) peserta didik kurang terlibat aktif dalam proses pembelajaran, dan (4) metode yang digunakan guru dalam proses

pembelajaran kurang menarik dan selalu berpusat pada guru sehingga pembelajaran kurang menarik.

Proses pembelajaran yang diterapkan sekolah cenderung menggunakan metode pembelajaran konvensional, di mana guru menyampaikan materi dan siswa mendengarkan. Dengan jumlah siswa yang banyak, umpan balik personal dari guru menjadi sangat terbatas. Akibatnya, siswa yang melakukan kesalahan teknis mungkin tidak segera dikoreksi, sehingga mereka terus mengulangi kesalahan yang sama dan membentuk kebiasaan buruk yang sulit diperbaiki. Metode pembelajaran konvensional cenderung monoton dan kurang menarik. Siswa mungkin merasa bosan atau bahkan takut mencoba senam lantai karena tidak ada variasi yang memotivasi mereka. Pembelajaran yang hanya berfokus pada teknik tanpa konteks permainan atau tantangan yang menarik kurang efektif dalam membangkitkan minat dan kepercayaan diri siswa, yang sangat penting untuk menguasai keterampilan yang berisiko. Metode pembelajaran konvensional mengacu pada paradigma tersebut, yang banyak memberikan peluang menghambat perkembangan hasil belajar siswa.

Dari permasalahan tersebut salah satu hal yang mendorong peneliti untuk melakukan penelitian serta memberikan metode pembelajaran yang lebih inovatif. Besar kemungkinan ketika mereka mendapatkan metode pembelajaran yang optimal dan inovatif akan meningkatkan keterampilan peserta didik sehingga nilai mereka juga akan bisa meningkat di atas nilai KKM. Namun di sisi lain, guru penjas seharusnya mampu membuat aktivitas pembelajaran yang sesuai dengan potensi siswa (Yoda, 2019). Hal ini juga menjadi pengingat akan tanggung jawab fundamental guru PJOK untuk merancang dan menyajikan aktivitas pembelajaran

yang benar-benar relevan dan sesuai dengan potensi serta kebutuhan unik setiap siswa. Guru pendidikan jasmani diharapkan mampu melakukan inovasi pembelajaran dengan berbagai media yang tersedia saat ini, agar proses pembelajaran lebih menarik bagi siswa (Dharmadi *et al.*, 2024). Proses pembelajaran pada intinya adalah proses transformatif yang memfasilitasi perubahan positif pada individu, termasuk peningkatan pengetahuan, peningkatan sikap dan perilaku, peningkatan keterampilan, dan pertumbuhan pribadi yang lebih luas (Suratmin, 2025).

Metode pembelajaran berdiferensiasi dapat digunakan untuk mengajarkan materi senam lantai karena mengatasi inti permasalahan pada hasil belajar siswa. Salah satu upaya untuk mengembangkan konsep belajar yang bisa melayani anak dengan hambatan-hambatan itu sehingga dia bisa tumbuh secara optimal adalah dengan menerapkan pembelajaran berdiferensiasi (Fitra, 2022). Dalam konteks pendidikan, diferensiasi mengacu pada penyesuaian pengajaran yang memenuhi kebutuhan siswa tertentu dan cara mereka belajar. Pembelajaran berdiferensiasi adalah filosofi pengajaran efektif yang memberikan beragam cara dalam menyampaikan informasi kepada semua peserta didik dalam komunitas kelas yang beragam (Faiz *et al.*, 2022).

Pembelajaran berdiferensiasi merupakan pendekatan dalam pengajaran yang efektif dengan memberi variasi cara saat menyampaikan secara informasi kepada peserta didik di lingkungan kelas yang beragam (Safitri *et al.*, 2023). Konsep ini disepakati oleh beberapa peneliti, seperti yang telah dilakukan oleh Suwartiningsih (2021) dan Laia *et al.* (2022) bahwa pembelajaran berdiferensiasi

sangat efektif dalam menyampaikan secara informasi, sehingga peserta didik dapat memahami informasi yang disampaikan.

Dalam konteks pendidikan, diferensiasi merujuk pada upaya menyesuaikan metode pengajaran untuk memenuhi kebutuhan khusus dan gaya belajar mereka (Iskandar, 2021). Dalam kajian literatur ini, fokusnya adalah pada hasil dari yang telah dilakukan oleh peneliti sebelumnya mengenai implementasi pembelajaran berdiferensiasi di berbagai sekolah. Pentingnya pendidikan yang mengakomodasi perbedaan potensi siswa untuk mengembangkan dan mengoptimalkan kompetensi dan karakter yang mereka miliki merupakan orientasi yang diperlukan. Untuk dapat meraih tujuan dari pembelajaran yang diharapkan, penting bagi guru memiliki keterampilan yang memadai dalam memfasilitasi keragaman potensi siswa, jadi kebutuhan belajar individu dapat terpenuhi. Konsep ini sejalan dengan pandangan Ki Hajar Dewantara yang menyebutkan bahwa pembelajaran yang unggul ialah yang menghormati keberagaman yang ada (Safitri *et al.*, 2023). Dalam konteks ini, pembelajaran yang beragam dan sesuai dengan minat peserta didik dapat membantu mereka mencapai hasil belajar yang optimal.

Berdasarkan pemaparan tersebut, dapat diambil suatu kesimpulan bahwa metode pembelajaran berdiferensiasi lebih cocok untuk diterapkan dibandingkan dengan metode pembelajaran konvensional dalam mencapai hasil belajar yang lebih baik. Di sisi lain, keberhasilan dalam pembelajaran, khususnya dalam pendidikan jasmani yang bersifat praktik seperti senam lantai, juga sangat dipengaruhi oleh motivasi belajar.

Motivasi belajar seringkali beriringan dengan hasil belajar, karena motivasi yang tinggi, akan membuat seorang peserta didik untuk belajar bersungguh-

sebenarnya dan tinggi rendahnya motivasi belajar juga berkaitan dengan metode pembelajaran yang diterapkan (Selfiana, 2023). Hasil belajar dipengaruhi oleh faktor internal, yang meliputi sikap siswa terhadap pembelajaran, siswa yang tidak tertarik, dan motivasi belajar siswa yang rendah (Tisna MS *et al.*, 2024). Dalam metode pembelajaran berdiferensiasi yang menggunakan motivasi belajar sebagai moderator, peserta didik dengan motivasi belajar tinggi mampu mengerjakan tugas yang diberikan dengan penuh tanggung jawab, tekun, ulet, dan mengerahkan segala usaha serta kemampuannya untuk menyelesaikan tugas tersebut. Peserta didik dengan motivasi belajar tinggi menunjukkan tekun menghadapi tugas, ulet menghadapi kesulitan, dan menunjukkan minat terhadap macam-macam masalah, berani menghadapi masalah dan mencari jalan keluar dari masalah yang sedang dihadapi (Rusniyanti *et al.*, 2022). Minat yang besar (keinginan yang kuat) terhadap sesuatu dapat menjadi modal besar untuk mencapai tujuan, sebab kemampuan yang dimiliki seseorang itu tidak sama dalam beradaptasi dalam pembelajaran (Lesmana, 2022). Sedangkan, pada motivasi belajar rendah, peserta didik tampak acuh tak acuh, mudah putus asa, perhatiannya tidak tertuju pada pembelajaran yang akibatnya siswa akan mengalami kesulitan belajar (Rahman, 2021). Mengacu pada beberapa pendapat tersebut menunjukkan bahwa motivasi belajar sangat penting dalam penerapan metode pembelajaran berdiferensiasi untuk mengoptimalkan hasil belajar siswa.

Peserta didik dengan motivasi belajar tinggi mampu melaksanakan tahapan-tahapan metode pembelajaran berdiferensiasi dengan baik sehingga berdampak pada pencapaian belajar yang optimal. Dalam dunia pendidikan bahwa siswa yang memiliki motivasi belajar yang tinggi, maka ia akan berusaha untuk berhasil

mencapai tujuan pembelajarannya dan cenderung mampu bertahan ketika menghadapi kesulitan, serta gigih dalam mengerjakan tugas (Santrock, 2017). Pada metode pembelajaran berdiferensiasi peserta didik yang memiliki motivasi belajar tinggi kemungkinan merasa mampu menyelesaikan permasalahan dan menjawab permasalahan yang diberikan. Hal ini dapat mengoptimalkan jalannya penerapan metode pembelajaran berdiferensiasi dan berdampak pada optimalnya pencapaian belajar yang diperoleh peserta didik.

Motivasi belajar tinggi dapat memengaruhi peserta didik untuk tidak mudah menyerah ketika mencari solusi atas suatu permasalahan, yang dapat diartikan bahwa peserta didik memiliki tekad yang kuat pada dirinya. Peserta didik dengan motivasi belajar tinggi menunjukkan upaya yang lebih besar saat menyelesaikan masalah. Pada motivasi belajar tinggi, peserta didik merasa yakin terhadap kemampuan diri dan tidak mudah menyerah dalam menyelesaikan permasalahan. Berdasarkan karakteristik tersebut, penerapan metode pembelajaran berdiferensiasi secara nyata lebih cocok diterapkan dalam mengoptimalkan pencapaian hasil belajar dibandingkan pada siswa yang mengikuti metode pembelajaran konvensional. Hal ini sesuai dengan karakteristik siswa yang memiliki motivasi belajar tinggi, yaitu memiliki semangat dan kemandirian yang lebih dalam memecahkan permasalahan, sehingga lebih cocok diterapkan pada metode pembelajaran berdiferensiasi dibandingkan dengan siswa yang mengikuti metode pembelajaran konvensional.

Motivasi belajar rendah dapat memengaruhi peserta didik untuk mudah menyerah ketika mencari solusi atas suatu permasalahan, yang dapat diartikan bahwa peserta didik memiliki semangat yang kurang pada dirinya. Peserta didik

dengan motivasi belajar rendah menunjukkan upaya yang lebih kecil saat menyelesaikan masalah. Pada motivasi belajar rendah, peserta didik merasa ragu terhadap kemampuan diri dan mudah menyerah dalam menyelesaikan permasalahan. Berdasarkan karakteristik tersebut, penerapan metode pembelajaran konvensional secara nyata lebih cocok diterapkan dalam mengoptimalkan pencapaian hasil belajar dibandingkan pada siswa yang mengikuti metode pembelajaran berdiferensiasi. Hal ini sesuai dengan karakteristik siswa yang memiliki motivasi belajar rendah dalam pembelajaran masih memerlukan tuntunan atau arahan dari guru, sehingga lebih cocok diterapkan pada metode pembelajaran konvensional dibandingkan dengan siswa yang mengikuti metode pembelajaran berdiferensiasi.

Berdasarkan pemaparan di atas, peneliti menyimpulkan bahwa alasan utama ketidaksesuaian metode pembelajaran adalah tidak efektifnya metode pembelajaran materi senam lantai. Peneliti menduga terdapat hubungan antara metode pembelajaran dan motivasi belajar terhadap hasil belajar senam lantai siswa berdasarkan permasalahan tersebut di atas. Oleh karena itu, peneliti tertarik untuk melaksanakan penelitian yang berjudul “Pengaruh Metode Pembelajaran Berdiferensiasi terhadap Hasil Belajar Senam Lantai Peserta Didik SMP Negeri 3 Lirung Ditinjau dari Motivasi Belajar”.

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah dikemukakan di atas, maka masalah-masalah yang timbul dapat diidentifikasi sebagai berikut.

1. Kegiatan pembelajaran PJOK yang dilaksanakan di SMP Negeri 3 Lirung masih berpusat pada guru dan meminimalkan peran aktif peserta didik.

2. Penggunaan metode pembelajaran dalam penyampaian materi yang digunakan oleh guru masih dengan metode ceramah, guru hanya memberikan penjelasan serta pembagian tugas dan latihan.
3. Peserta didik yang kurang aktif seperti peserta didik ragu-ragu untuk bertanya, menjawab, dan mengkomunikasikan sendiri hasil pemikirannya dalam mengikuti pelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan (PJOK) materi senam lantai.
4. Motivasi belajar peserta didik kurang dalam proses pembelajaran senam lantai terlihat peserta didik masih belum antusias dalam belajar kelompok, sehingga tidak bersemangat dalam proses pembelajaran.

1.3 Batasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah dengan mempertimbangkan keterbatasan waktu, biaya, kemampuan, keterampilan, fasilitas, maka perlu dilakukan pembatasan agar pengkajian mencakup masalah-masalah utama yang harus dipecahkan untuk memperoleh hasil yang optimal, adapun batasan masalah dalam penelitian ini sebagai berikut:

1. Variabel independen pada penelitian ini terdapat pada pengaruh metode pembelajaran, yaitu metode pembelajaran berdiferensiasi dan metode pembelajaran konvensional.
2. Variabel terikat pada penelitian ini terbatas pada hasil belajar senam lantai.
3. Variabel moderator dalam penelitian ini adalah motivasi belajar, dipilih menjadi dua yaitu motivasi belajar tinggi dan motivasi belajar rendah.

1.4 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas, adapun rumusan masalah adalah sebagai berikut :

1. Apakah ada perbedaan hasil belajar senam lantai antara peserta didik yang menggunakan metode pembelajaran berdiferensiasi dan yang menggunakan metode pembelajaran konvensional?
2. Apakah terdapat pengaruh interaksi antara metode pembelajaran dan motivasi belajar terhadap hasil belajar senam lantai?
3. Untuk peserta didik dengan motivasi belajar tinggi, apakah ada perbedaan hasil belajar senam lantai antara yang menggunakan metode pembelajaran berdiferensiasi dan yang menggunakan metode pembelajaran konvensional?
4. Untuk peserta didik dengan motivasi belajar rendah, apakah ada perbedaan hasil belajar senam lantai antara yang menggunakan metode pembelajaran berdiferensiasi dan yang menggunakan metode pembelajaran konvensional?

1.5 Tujuan dan Manfaat Penelitian

1.5.1 Tujuan Penelitian

Berdasarkan latar belakang diatas, maka dapat dirumuskan tujuan penelitian sebagai berikut:

1. Untuk mengetahui perbedaan hasil belajar senam lantai antara peserta didik yang menggunakan metode pembelajaran berdiferensiasi dan yang menggunakan metode pembelajaran konvensional.
2. Untuk mengetahui pengaruh interaksi antara metode pembelajaran dan motivasi belajar terhadap hasil belajar senam lantai.

3. Untuk mengetahui peserta didik dengan motivasi belajar tinggi, terdapat perbedaan hasil belajar senam lantai antara yang menggunakan metode pembelajaran berdiferensiasi dan yang menggunakan metode pembelajaran konvensional.
4. Untuk mengetahui peserta didik yang memiliki motivasi belajar rendah, terdapat perbedaan hasil belajar senam lantai antara yang menggunakan metode pembelajaran berdiferensiasi dan yang menggunakan metode pembelajaran konvensional.

1.5.2 Manfaat Penelitian

Berdasarkan tujuan yang ingin dicapai, adapun manfaat yang diperoleh dari hasil penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Manfaat Teoritis

Secara teoritis, hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi di bidang ilmu pengetahuan mengenai pengaruh dari metode pembelajaran berdiferensiasi dan metode pembelajaran konvensional terhadap hasil belajar guling belakang dan kayang senam lantai.

2. Manfaat Praktis

Adapun manfaat praktis yang dapat diambil dari penelitian ini adalah sebagai berikut:

a. Manfaat Untuk Peneliti

Penelitian ini dapat memberikan pengalaman langsung kepada peneliti dalam merancang pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan melalui metode pembelajaran berdiferensiasi.

b. Manfaat Untuk Guru

Memberikan informasi kepada guru atau calon guru pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan tentang penerapan metode pembelajaran berdiferensiasi pada materi senam lantai.

c. Manfaat Untuk Peserta Didik

Peserta didik diharapkan dapat termotivasi untuk belajar mengubah sikap/perilaku peserta didik dalam kegiatan belajarnya, dan agar tercipta kebiasaan- kebiasaan positif seperti keaktifan dalam pembelajaran, belajar bersosialisasi, mengemukakan pendapat, menghargai pendapat orang lain, percaya diri, bertanggung jawab terhadap pembelajaran, dan berpikir kritis.

d. Manfaat Untuk Sekolah

Hasil penelitian ini akan diberikan kepada pihak sekolah sebagai bahan referensi dan diharapkan dapat memberikan kontribusi untuk perbaikan kualitas pembelajaran PJOK di sekolah.

