



Tingkat Minat Siswa pada Senam Lantai di SDN 198/X Desa Rawasari

Agnes¹, Sukendro²

Kepelatihan Olahraga, Universitas Jambi, Indonesia¹

Pendidikan Olahraga dan Kesehatan, UniversitasJambi, Indonesia¹

Correspondence author : agnesdimi61@gmail.com

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi upaya-upaya apa yang dapat meningkatkan minat siswa terhadap senam lantai pada Kelas IV SDN 198/X di Kecamatan Berbak Desa Rawasari. Metode penelitian yang digunakan adalah metode deskriptif dengan pendekatan kuantitatif, yang bertujuan untuk memberikan deskripsi mengenai minat siswa terhadap senam lantai di SDN 198/X, Kecamatan Berbak, Desa Rawasari. Dengan pendekatan ini, penelitian ini akan menyajikan informasi yang mendalam dan komprehensif mengenai tingkat minat siswa terhadap senam lantai, sehingga dapat memberikan gambaran yang akurat terkait dengan aspek ini di tingkat kelas IV. Metode yang diterapkan dalam penelitian ini adalah metode survei, dengan pengumpulan data menggunakan instrumen berupa angket. Hasil analisis data menunjukkan bahwa minat siswa terhadap senam lantai di SDN 198/X, Kecamatan Berbak, Desa Rawasari, pada dimensi Intrinsik memiliki kategori sangat baik, diikuti oleh kategori baik, yaitu sebanyak 9 orang (45%) dan 11 orang (55%) secara berturut-turut. Sementara pada dimensi Ekstrinsik, minat siswa juga menunjukkan kategori sangat baik, yang mencakup 15 orang (75%), diikuti oleh kategori baik sebanyak 5 orang (25%). Dengan demikian, kesimpulan dari penelitian ini adalah bahwa minat siswa terhadap senam lantai di SDN 198/X, Kecamatan Berbak, Desa Rawasari, menunjukkan tingkat yang positif, terutama pada aspek Intrinsik dan Ekstrinsik. Temuan ini memberikan gambaran bahwa upaya-upaya dalam meningkatkan minat siswa terhadap senam lantai di sekolah tersebut telah memberikan hasil yang memuaskan.

Kata Kunci: Minat Siswa, Senam Lantai

Level of Student Interest in Floor Gymnastics at SDN 198/X Rawasari Village

ABSTRACT

This study aims to identify what efforts can increase students' interest in floor gymnastics in Class IV of SDN 198/X in Berbak District, Rawasari Village. The research method used is a descriptive method with a quantitative approach, which aims to provide a description of students' interest in floor gymnastics at SDN 198/X, Berbak District, Rawasari Village. With this approach, this study will present in-depth and comprehensive information about the level of student interest in floor gymnastics, so as to provide an accurate picture related to this aspect at the grade IV level. The method applied in this study is a survey method, with data collection using instruments in the form of questionnaires. The results of data analysis showed that students' interest in floor gymnastics at SDN 198/X, Berbak District, Rawasari Village, in the Intrinsic dimension had a very good category, followed by a good category, which was 9 people

(45%) and 11 people (55%) respectively. While on the Extrinsic dimension, student interest also showed a very good category, which included 15 people (75%), followed by a good category of 5 people (25%). Thus, the conclusion of this study is that students' interest in floor gymnastics at SDN 198/X, Berbak District, Rawasari Village, shows a positive level, especially in Intrinsic and Extrinsic aspects. These findings illustrate that efforts to increase students' interest in floor gymnastics at the school have yielded satisfactory results.

Keywords: *student interest, floor gymnastics*

PENDAHULUAN

Olahraga merupakan kebutuhan esensial bagi setiap individu, dengan masyarakat semakin menyadari manfaatnya dalam meningkatkan kebugaran, kesegaran, dan kesehatan. Selain itu, olahraga juga diakui sebagai sarana untuk meningkatkan produktivitas kerja. Seiring dengan kesadaran tersebut, banyak masyarakat yang mengalokasikan waktu dan tempat ruang mereka untuk berpartisipasi dalam kegiatan olahraga, bahkan mengikuti program-program yang disusun oleh instruktur.

Dalam konteks pelaksanaan olahraga, manusia memiliki berbagai tujuan yang mendasari partisipasinya. Menurut Chan (2012), terdapat empat dasar tujuan olahraga, yaitu rekreasi, pendidikan, mencapai tingkat kesegaran jasmani, dan pencapaian prestasi sebagai sasaran akhir. Bagi pelajar, olahraga tidak hanya sebagai ajang rekreasi atau hobi semata, tetapi juga sebagai sarana untuk meraih prestasi. Proses panjang yang melibatkan perencanaan dan pelaksanaan yang terarah menjadi kunci dalam meraih tujuan tersebut.

Fokus penelitian ini tertuju pada olahraga senam, suatu bentuk aktivitas fisik yang memiliki dampak signifikan terhadap perkembangan fisik individu. Senam tidak hanya memberikan rasa senang dan kesenangan, tetapi juga membawa banyak keuntungan. Latihan senam dapat meningkatkan konsentrasi, keteguhan hati, serta keyakinan diri. Pengaruhnya terhadap perkembangan fisik, termasuk peningkatan kekuatan, kelentukan, koordinasi, sikap, dan kesadaran kinestetik, menjadikan senam sebagai olahraga yang penuh pesona dan manfaat. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk menyelidiki dampak latihan senam terhadap perkembangan fisik individu, dengan harapan dapat memberikan wawasan lebih mendalam mengenai manfaat dan pentingnya partisipasi dalam olahraga senam.

Penelitian ini menyoroti peran olahraga senam dalam membentuk aspek fisik dan mental individu, terutama bagi pelajar yang menganggapnya sebagai ajang untuk meraih prestasi dan meningkatkan kualitas hidup. Senam tidak hanya melibatkan gerakan tubuh yang teratur, tetapi juga melibatkan aspek-aspek psikologis seperti konsentrasi, keteguhan hati, dan peningkatan kepercayaan diri.

Penting untuk dicatat bahwa pelaksanaan senam tidak hanya menghadirkan tantangan fisik, tetapi juga menciptakan lingkungan yang mendukung pengembangan keterampilan motorik dan keseimbangan tubuh. Oleh karena itu, penelitian ini berusaha memahami dampak latihan senam terhadap perkembangan fisik melalui analisis yang holistik.

Selain itu, penelitian ini juga melihat bagaimana partisipasi dalam senam dapat memengaruhi aspek-aspek lain dalam kehidupan sehari-hari, termasuk peningkatan

fokus dan kemampuan berkonsentrasi, yang pada gilirannya dapat berdampak positif pada prestasi akademis dan produktivitas secara keseluruhan.

Dengan demikian, penelitian ini diharapkan dapat memberikan pemahaman yang lebih mendalam tentang dampak olahraga senam terhadap perkembangan fisik dan psikologis, memberikan dasar bagi pengembangan program olahraga yang lebih efektif, terutama di kalangan pelajar. Dengan memperoleh wawasan yang lebih baik tentang manfaat olahraga senam, diharapkan masyarakat dan lembaga pendidikan dapat lebih mendukung dan mendorong partisipasi dalam kegiatan ini sebagai bagian integral dari gaya hidup sehat dan pembangunan pribadi yang holistik..

Senam lantai merupakan “satu dari rumpun senam. Sesuai dengan istilah lantai, gerakan gerakan/bentuk latihannya dilakukan di lantai. lantai/matraslah yang merupakan alat yang dipergunakan” (Muhajir dan Sutrisno, 2013). Menurut Nurdini (2013:56) senam lantai yaitu “latihan gerakan dengan berbagai variasi gerakan, antara lain guling ke depan, guling ke belakang, guling lenting, loncat harimau, meroda, dan lenting tangan”.

Senam lantai adalah jenis latihan yang dilakukan di atas permukaan lantai, sesuai dengan namanya. Latihan ini umumnya melibatkan gerakan tubuh dan bentuk latihan yang dilakukan di atas matras atau permadani. Uniknya, senam lantai sering disebut sebagai "latihan bebas" karena tidak melibatkan penggunaan benda-benda atau perkakas tambahan seperti balok atau tongkat. Ini membedakannya dari beberapa jenis senam lain yang menggunakan alat bantu dalam pelaksanaannya.

Matras atau permadani digunakan dalam senam lantai untuk memberikan alas yang empuk dan memberikan perlindungan saat melakukan gerakan di lantai. Meskipun demikian, terdapat situasi di mana senam lantai melibatkan penggunaan balok atau tongkat, tetapi hal ini umumnya bertujuan untuk meningkatkan ketangkasan, kelemasan, kekuatan, dan keseimbangan. Penggunaan perkakas tambahan ini dapat menjadi bagian dari pelatihan yang lebih intens dan kompleks, terutama ketika senam lantai diselenggarakan secara massal dengan partisipasi ribuan peserta.

Manfaat senam selain untuk membentuk keterampilan psikomotorik anak dan meningkatkan kebugaran anak, senam memiliki manfaat lain untuk meningkatkan aspek afektif anak diantaranya melalui senam anak menjadi lebih percaya diri dan berani. Senam yang diajarkan disekolah ada dua yaitu senam artistik dan senam ritmik. Untuk senam artistik di sekolah yang sering diberikan berkaitan dengan senam lantai (*floor exercise*) dan senam ritmiknya ada pada senam irama (Nugraheni, 2019).

Menurut Agusta dan Hidayat (2009) mendefinisikan senam sebagai Suatu latihan tubuh yang dipilih dan dikonstruksi dengan sengaja, dilakukan secara sadar dan terencana, disusun secara sistematis dengan tujuan meningkatkan kesegaran jasmani, mengembangkan keterampilan, dan menanamkan nilai-nilai spiritual. Unsur-unsur gerakannya sendiri terdiri dari mengguling, melompat, meloncat, berputar di udara, menumpu dengan tangan atau kaki untuk mempertahankan keseimbangan atau pada saat meloncat kedepan atau kebelakang. Bentuk latihannya merupakan gerakan dasar dari senam perkakas (alat). Pada dasarnya, bentuk-bentuk katihan bagi putra dan putri adalah sama, hanya untuk putri banyak unsur gerak balet. Jenis senam juga disebut latihan bebas karena pada waktu melakukan gerakan pesenam tidak mempergunakan suatu peralatan khusus.

Senam lantai adalah cara gerakan dan bentuk latihannya di lantai, hal itu disesuaikan dengan namanya yaitu lantai. Lantai yang dimaksud untuk latihan

menggunakan matras ataupun permadani. Senam lantai juga dapat disebut dengan latihan bebas, alasannya disebut latihan bebas karena tidak mempergunakan benda-benda ataupun perkakas untuk latihan. Misalnya saja tidak menggunakan balok, tongkat, dll. Apabila terlihat suatu ketika saat senam lantai membawa perkakas seperti balok ataupun tongkat, hal itu hanya untuk menambah ketangkasan, kelemasan, kekuatan dan keseimbangan tentunya, terutama bagi penyelenggaraan secara massal yang dapat diikuti oleh ribuan peserta bersama-sama.

Minat merupakan sumber motivasi yang mendorong individu untuk melakukan apa yang mereka inginkan bila mereka bisa memilih. Bila mereka melihat sesuatu akan menguntungkan mereka merasa berminat. Seseorang mempunyai minat terhadap sesuatu maka perhatiannya akan sendirinya tertarik pada objek tersebut (Maulana et al, 2020)

Minat adalah kecenderungan yang berlangsung lama terhadap suatu objek atau dalam melakukan sesuatu kegiatan (perbuatan) yang didasari oleh perasaan tertarik, senang, yang muncul dari dalam diri (Indricha et al, 2019). Selaras dengan Indricha, minat adalah suatu rasa lebih suka dan rasa ketertarikan pada suatu hal atau aktivitas, tanpa ada yang menyuruh. Minat pada dasarnya adalah penerimaan akan suatu hubungan antara diri sendiri dengan suatu di luar diri. Minat timbul dalam diri seseorang untuk memerhatikan, menerima dan melakukan sesuatu tanpa ada yang menyuruh dan sesuatu itu dinilai penting atau berguna bagi dirinya (Subini, 2012:87).

Siswa yang memiliki minat terhadap subyek tertentu cenderung untuk memberikan perhatian yang lebih besar. Minat tidak dibawa sejak lahir, melainkan diperoleh kemudian. Minat terhadap sesuatu dipelajari dan mempengaruhi belajar selanjutnya serta mempengaruhi penerimaan minat-minat baru. Jadi minat terhadap sesuatu merupakan hasil belajar dan menyokong belajar selanjutnya. (Slameto, 2010:180)

Minat memiliki dampak signifikan pada pencapaian tujuan terkait dengan hal yang diinginkan. Minat seseorang tidak muncul secara instan, melainkan melalui suatu proses yang berkembang. Siswa, sebagai contoh, membawa minat dari bawaan dirinya dan mengembangkannya melalui interaksi dengan lingkungannya serta memperoleh perhatian. Dengan demikian, minat memiliki potensi untuk tumbuh dan berkembang seiring waktu.

Faktor intrinsik, yang berasal dari dalam individu tersebut, juga memainkan peran kunci dalam perkembangan minat. Faktor-faktor ini mencakup rasa tertarik, tingkat perhatian, dan tingkat aktivitas yang mendasari minat seseorang. Sebagai contoh, rasa tertarik pada suatu subjek atau kegiatan dapat menjadi pendorong utama dalam perkembangan minat. Oleh karena itu, pemahaman faktor intrinsik ini penting untuk mengidentifikasi dan memahami peran yang dimainkan oleh aspek-aspek internal dalam membentuk minat seseorang. Berikut penjelasan dari faktor intrinsik tersebut:

1. Perasaan Senang atau Rasa Tertarik

Menurut Walgito (2010: 139), perasaan di sifatkan sebagai suatu keadaan jiwa sebagai akibat adanya peristiwa-peristiwa yang ada pada umumnya menimbulkan goncangan pada individu yang bersangkutan. Jadi perasaan senang merupakan peristiwa kejiwaan yang di alami dengan senang dalam hubungan peristiwa mengenal dan bersifat subjektif.

2. Perhatian

Menurut Walgito (2010: 56) “Perhatian adalah pemusatan konsentrasi dari seluruh aktivitas individu yang ditunjukkan terhadap sesuatu atau sekelompok objek”. Jadi perhatian adalah proses kesadaran individu terhadap sesuatu aktivitas dengan mengerahkan panca indra. Bila individu mempunyai perhatian terhadap sesuatu objek, maka terhadap objek tersebut timbul minat spontan secara otomatis minat itu akan timbul.

3. Aktivitas

Menurut Suryabrata (2004: 72), aktivitas adalah banyak sedikitnya orang menyatakan diri, menjelmakan perasaan-perasaannya, dan pikiran-pikirannya dalam tindakan yang spontan. Aktivitas yaitu keaktifan atau partisipasi langsung dari individu terhadap sesuatu hal. Jadi, aktivitas merupakan kegiatan yang dilakukan secara berkelanjutan akan membentuk sebuah kebiasaan yang akhirnya akan menumbuhkan rasa senang dan tertarik

Berdasarkan pengamatan yang penulis lakukan, terlihat bahwa minat, khususnya pada siswa kelas IV SD N 198/X, Kecamatan Berbak, terhadap cabang olahraga senam lantai masih sangat terbatas. Meskipun pemerintah telah memberikan dukungan melalui penyelenggaraan mata pelajaran Pendidikan Jasmani dan Olahraga (Penjas) yang mencakup pembelajaran senam lantai, jumlah siswa yang menunjukkan minat pada aktivitas ini masih minim. Faktanya, cabang olahraga senam lantai memiliki potensi besar, telah melahirkan atlet-atlet berprestasi, dan juga dilengkapi dengan sarana latihan yang memadai. Meski demikian, tingginya peluang untuk meraih prestasi tidak sepenuhnya dimanfaatkan oleh siswa.

Menghadapi permasalahan ini, peneliti merasa perlu untuk menggali informasi mengenai tanggapan masyarakat terhadap cabang olahraga senam lantai. Dengan adanya prestasi yang telah dicapai oleh atlet-atlet di bidang ini dan sarana latihan yang memadai, penelitian ini bertujuan untuk memahami lebih dalam mengapa minat siswa terhadap senam lantai masih rendah. Oleh karena itu, penelitian ini berjudul “Upaya Meningkatkan Minat Siswa Terhadap Senam Lantai pada Kelas IV SD N 198/X Kecamatan Berbak Desa Rawasari Tahun Ajaran 2021/2022.” Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi dalam merancang strategi yang lebih efektif untuk meningkatkan minat siswa terhadap senam lantai, sehingga potensi atletik mereka dapat lebih optimal terwujud.

METODE

Penelitian ini dilakukan pada bulan Desember 2022, dan penelitian akan di laksanakan di SD N 198/X Kecamatan Berbak desa Rawasari. Jenis penelitian yang dilakukan yaitu penelitian deskriptif bersifat survei dengan memaparkan hasil Persepsi siswa kelas IV SD N 198/X. Penelitian dilaksanakan mulai dengan kegiatan penyebaran angket kepada sampel. Kemudian dilakukan analisis data terhadap hasil yang diperoleh dari sampel penelitian.

Merupakan wilayah generalisasi yang terdiri atas, obyek/subyek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk di tinjau dan ditarik kesimpulan. Populasi penelitian ini adalah siswa kelas IV SD N 198/X Kecamatan Berbak desa Rawasari. .Dikarenakan di anggap telah memenuhi kriteria kualitas dan karakteristik yang sudah di tentukan. Dengan populasi siswa sebanyak 20 orang

Dalam penelitian ini instrumen yang digunakan yaitu angket yang berisi pernyataan yang akan digunakan untuk Mengetahui Minat siswa kelas IV SD N 198/X Kecamatan berbak terhadap senam lantai dilihat dari faktor intrinsik (motif, harapan, sikap, pengetahuan, dan pengalaman) dan faktor ekstrinsik (objek dan faktor situasi). Penulis menyusun angket penelitian yang diarahkan dosen pembimbing. Kemudian menyebarkan angket kepada responden untuk memperoleh data Persepsi Minat siswa kelas IV SD N 198/X Kecamatan Berbak terhadap senam lantai.

Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan angket tertutup yang meminta responden untuk memilih satu dari beberapa jawaban yang telah disediakan pada lembar jawaban. Penyusunan angket didasarkan pada Skala Likert dengan empat (4) kategori jawaban sebagai berikut:

1. Sangat Setuju (SS)
2. Setuju (S)
3. Tidak Setuju (TS)
4. Sangat Tidak Setuju (STS).

Angket ini dirancang untuk memberikan ruang bagi responden untuk menyatakan tingkat persetujuan atau ketidaksetujuan mereka terhadap pernyataan atau pertanyaan yang diajukan dalam penelitian. Dengan menggunakan Skala Likert, penelitian ini bertujuan untuk menggambarkan sejauh mana pandangan atau pendapat responden terhadap topik tertentu, memungkinkan analisis yang lebih rinci terhadap variasi tingkat respons di antara peserta penelitian.

Tabel 1. Kisi-kisi Angket Variabel

VARIABEL	FAKTOR	INDIKATOR
Persepsi Minat siswa kelas IV SD N 61/X	Intrinsik	Motif
		Harapan
		Sikap
		Pengetahuan
	Ekstrinsik	Pengalaman
		Objek
		Faktor Situasi

Setelah semua data berhasil dikumpulkan kemudian diolah, karena jenis penelitian ini bersifat deskriptif maka teknik analisis dapat digunakan adalah dengan menggunakan teknik distribusi frekuensi (statistik deskriptif) dengan perhitungan presentase. Angket yang disebarkan kepada responden untuk mengetahui minat responden berolahraga. Data hasil angket disajikan dalam bentuk tabel dan dianalisis dengan persentase. Menurut Arikunto (2016) ada langkah-langkah perhitungan persentase sebagai berikut

HASIL DAN PEMBAHASAN

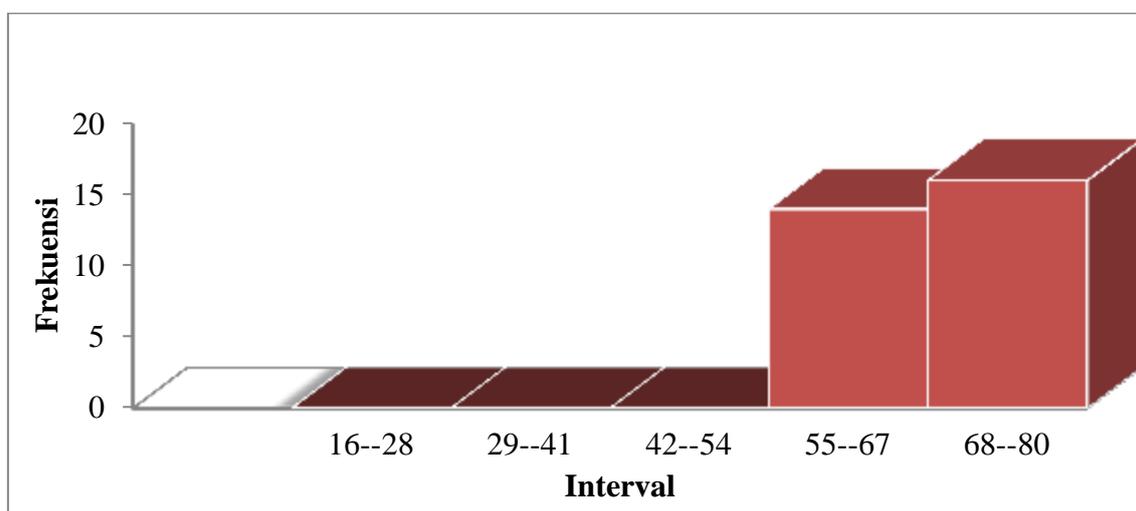
Berdasarkan uraian yang telah dikumpulkan sebelumnya, bab ini akan menganalisis hasil pembahasan yang diperoleh dalam penelitian ini. Hasil penelitian akan disajikan sesuai dengan tujuan dan hipotesis yang diajukan sebelumnya. Angket yang disebarkan kepada siswa kelas IV di SDN 198/X, Kecamatan Berbak, dianggap telah memiliki konstruksi validitas yang memadai. Selanjutnya, penelitian dilakukan pada sampel sebanyak 20 siswa yang menjadi responden, dan dalam waktu 60 menit,

responden dapat mengisi angket tersebut dengan baik. Perlu dicatat bahwa tugas responden hanya melibatkan memberikan tanda checklist pada jawaban yang di pilih.

Data tersebut diproses dan disajikan dalam bentuk tabel sebelum dilakukan analisis. Berikut adalah hasil analisis yang mencakup setiap dimensi dari butir pernyataan yang dijawab oleh responden:

Tabel 2 Minat Siswa Terhadap Senam Lantai SDN 198/X Kecamatan Berbak Sebelum Dilakukan Perlakuan Pada dimensi Intrinsik

No	Norma	Interval	F1	Persentase
1	Sangat Kuurang	14.5-27.5	0	0%
2	Kurang	27.5-39.5	0	0%
3	Cukup	39.5-51.5	0	0%
4	Baik	51.5-63.5	11	55%
5	Sangat Baik	63.5-75.5	9	45%

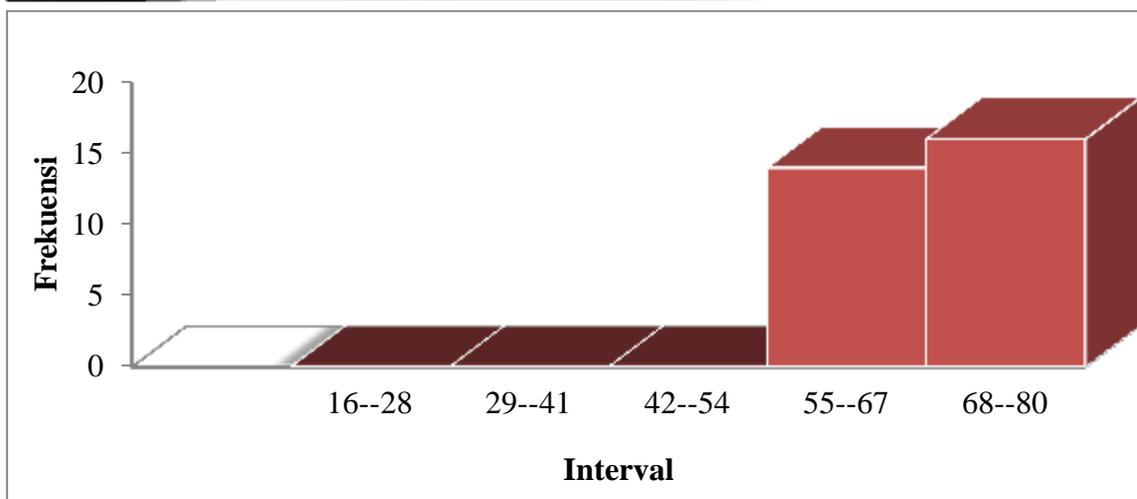


Gambar 1. Minat Siswa SDN 198/X Kecamatan Berbak sebelum dilakukan perlakuan

Dari tabel di atas dapat dilihat bahwa Minat Siswa SDN 198/X Kecamatan Berbak sebelum dilakukan perlakuan Pada dimensi Intrinsik kategori kategori baik sebanyak 11 orang dengan persentase 25% dan kategori sangat baik sebanyak 9 orang dengan persentase 45%.

Tabel 3. Minat Siswa Terhadap Senam Lantai SDN 198/X Kecamatan Berbak sesudah dilakukan perlakuan Pada dimensi Ekstrinsik.

No	Norma	Interval	F1	Persentase
1	Sangat Kurang	24.5-44.5	0	0%
2	Kurang	44.5-64.5	0	0%
3	Sedang	64.5-84.5	0	0%
4	Baik	84.5-104.5	5	25%
5	Sangat Baik	104.5-125.5	15	75%



Gambar 2. Minat Siswa Terhadap Senam Lantai SDN 198/X Kecamatan Berbak sesudah dilakukan perlakuan.

Dari tabel di atas dapat dilihat bahwa Minat Siswa SDN 198/X Kecamatan Berbak sesudah dilakukan perlakuan masuk kategori sangat baik sebanyak 15 orang dengan persentase 75%, kategori baik sebanyak 5 orang dengan persentase 25%.

Minat adalah dorongan individu terhadap suatu objek yang didasarkan pada perasaan senang atau tidak senang. Dalam konteks ini, perasaan senang atau tidak senang menjadi dasar pembentukan minat seseorang. Jika seseorang merasa senang terhadap suatu hal, kemungkinan besar mereka akan mengembangkan minat terhadap objek atau aktivitas tersebut. Sebaliknya, jika ada perasaan tidak senang, individu cenderung tidak tertarik atau memiliki minat yang rendah terhadap suatu hal.

Minat dapat dianggap sebagai kecenderungan atau gairah yang tinggi terhadap sesuatu. Dengan kata lain, minat mencerminkan sejauh mana seseorang merasa terpenggil atau tertarik terhadap suatu objek atau kegiatan. Dengan memahami bahwa perasaan senang atau tidak senang adalah pemicu utama minat, kita dapat lebih baik memahami dinamika psikologis di balik ketertarikan individu terhadap berbagai aspek kehidupan. Oleh karena itu, memahami dan mengelola minat dapat menjadi kunci untuk memotivasi diri sendiri atau orang lain dalam mencapai tujuan dan kepuasan pribadi.

Minat berpengaruh pada pencapaian tujuan terhadap suatu hal yang diinginkan. Minat dalam diri seseorang tidak dapat terjadi secara tiba-tiba melalui proses. Siswa memiliki minat dari pembawaannya dan memperoleh perhatian, berinteraksi dengan lingkungannya sehingga minat dapat tumbuh dan berkembang.

Melalui pengamatan langsung kegiatan-kegiatan mana yang paling sering dilakukan, cara ini disadari mengandung kelemahan karena tidak semua kegiatan yang dilakukan adalah kegiatan yang disenangi, sebagai kegiatan yang sering dilakukan karena terpaksa untuk memenuhi kebutuhan atau maksud-maksud tertentu melalui pelaksanaan tes objektif, coretan atau gambaran yang dibuat. Dengan menggunakan tes bidang minat yang telah dipersiapkan secara baku.

Minat Siswa Terhadap Senam Lantai SDN 198/X Kecamatan Berbak sebelum dilakukan perlakuan pada dimensi Intrinsik kategori sangat baik sebanyak 9 orang dengan persentase 45%, kategori baik sebanyak 11 orang dengan persentase 55%. Minat Siswa Terhadap Senam Lantai SDN 198/X Kecamatan Berbak sesudah dilakukan

perlakuan pada dimensi Ekstrinsik kategori sangat baik sebanyak 15 orang dengan persentase 75%, kategori baik sebanyak 5 orang dengan persentase 25%.

KESIMPULAN

Kesimpulan dari penelitian ini menunjukkan adanya perubahan yang signifikan dalam minat siswa terhadap senam lantai pada kelas IV SDN 198/X Kecamatan Berbak sebelum dan sesudah dilakukan perlakuan. Sebelum perlakuan, dalam dimensi intrinsik, sebanyak 9 orang atau 45% termasuk dalam kategori sangat baik, dan 11 orang atau 55% dalam kategori baik. Setelah perlakuan, terjadi peningkatan yang signifikan dengan 15 orang atau 75% masuk dalam kategori sangat baik, dan 5 orang atau 25% dalam kategori baik. Hasil ini menunjukkan bahwa perlakuan yang diberikan secara khusus memiliki dampak positif pada minat siswa terhadap senam lantai, terutama dalam aspek ekstrinsik. Peningkatan persentase pada kategori sangat baik menunjukkan bahwa siswa lebih responsif dan tertarik terhadap kegiatan senam lantai setelah perlakuan dilakukan. Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa upaya untuk meningkatkan minat siswa terhadap senam lantai pada kelas IV SDN 198/X Kecamatan Berbak melalui perlakuan tersebut memberikan hasil yang positif.

DAFTAR PUSTAKA

- Agusta, H., & Hidayat, I. (2009). Pola Gerak Dalam Senam 1. Jakarta: CV. Ipa Abong.
- Arikunto, S. (2016). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta
- Bimo Walgito. (2010). *Pengantar Psikologi Umum*. Yogyakarta: Andi Offset
- Chan, F. (2012). *Strength Training (Latihan Kekuatan)*. Cerdas Sifa Pendidikan, 1(1). <https://doi.org/10.22437/csp.v1i1.703>
- Indricha, M., Arfanda, P. E., & Juhanis, J. (2019). *Survei Minat Olahraga Pengunjung Car Free Day Boulevard Makassar (Doctoral dissertation, UNIVERSITAS NEGERI MAKASSAR)*.
- Maulana, M., Ismaya, B., & Hidayat, A. S. (2020). Minat Siswi Dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani Senam Lantai SMAN 1 Cikampek. *Jurnal Literasi Olahraga*, 1(1). <https://doi.org/10.35706/jlo.v1i1.3766>
- Muhajir, & Sutrisno, B. 2013. *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan Kelas VII*. Jakarta: Politeknik Negeri Media Kreatif.
- Nini Subini. 2012. *Psikologi Pembelajaran*. Yogyakarta: Mentari Pustaka.
- Nugraheni, W. (2019). Meningkatkan Minat Siswa Dalam Pembelajaran Penjas Senam Lantai Melalui Permainan Pada Siswa Kelas X IPA 1 SMAN 4 Kota Sukabumi. *Jendela Olahraga*, 4(2), 63-69. <https://doi.org/10.26877/jo.v4i2.3926>
- Nurdini. 2013. Optimalisasi Pelatihan Ketahanan Otot, Kelincahan Serta Keseimbangan Dalam Olahraga Senam Lantai Untuk Meningkatkan Prestasi Belajar Dan Kemampuan Melakukan Senam Dengan Baik Dan Benar Pada Siswa Kelas X Semester II SMK Maospati Kabupaten Magetan Tahun Pelajaran 2012/2013. *Jurnal Ilmiah Pendidikan*, 01(01):53-56.
- Slameto. 2010. *Belajar dan faktor-faktor yang Mempengaruhinya*. Jakarta: PT. Rineka Cipta
- Sumadi Suryabrata. 2004. *Psikologi Pendidikan*. Jakarta: Raja Grasindo Persada.