

**PENGARUH PENDEKATAN BERMAIN TERHADAP TINGKAT *ANXIETY*
PADA SISWA KELAS V SD NEGERI MADUSARI 1 PRAMBANAN
DALAM PEMBELAJARAN RENANG TAHUN AJARAN 2014/2015**

SKRIPSI

Diajukan kepada Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Yogyakarta
untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan
guna Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan



Oleh
Yeni Susilawati
13604227012

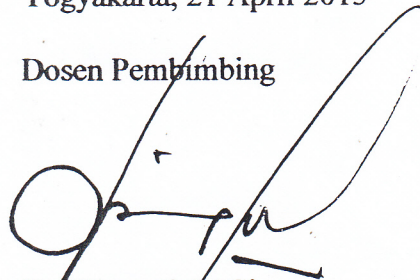
**PROGRAM KELANJUTAN STUDI
PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
2015**

PERSETUJUAN

Skripsi dengan judul “Pengaruh Pendekatan Bermain terhadap Tingkat *Anxiety* pada Siswa Kelas V SD Negeri Madusari 1 dalam Pembelajaran Renang” yang disusun oleh Yeni Susilawati dengan Nim 13604227012, telah disetujui oleh pembimbing untuk diujikan.

Yogyakarta, 21 April 2015

Dosen Pembimbing



Dr. Dimiyati, M.Si.

Nip. 19670127 199203 1 002

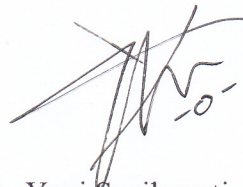
SURAT PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi yang berjudul “Pengaruh Pendekatan Bermain terhadap Tingkat *Anxiety* pada Siswa Kelas V SD Negeri Madusari 1 dalam Pembelajaran Renang” ini benar-benar karya saya sendiri. Sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya atau pendapat yang ditulis atau diterbitkan orang lain kecuali sebagai acuan atau kutipan dengan mengikuti tata penulisan karya ilmiah yang telah lazim.

Tanda tangan dosen penguji yang tertera pada halaman pengesahan adalah asli. Jika tidak asli saya siap menerima sanksi ditunda yudisium pada periode berikutnya.

Yogyakarta, 21 April 2015


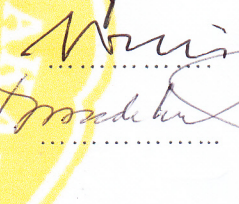
Yang menyatakan,




Yeni Susilawati
NIM.13604227012

HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi dengan judul “Pengaruh Pendekatan Bermain terhadap Tingkat *Anxiety* pada Siswa Kelas V SD Negeri Madusari 1 Prambanan dalam Pembelajaran Renang Tahun Ajaran 2014/2015” yang disusun oleh Yeni Susilawati dengan Nim 13604227012 ini telah dipertahankan di hadapan Dewan Penguji pada tanggal 22 Mei 2015 dan dinyatakan lulus.

Nama	Jabatan	Tanda tangan	Tanggal
Dr. Dimiyati	Ketua Penguji		16/6 2015
Fathan Nurcahyo.M.Or.	Sekretaris Penguji		16/6 2015
Dr. Sri Winarni	Penguji I		16/6 15
Sismadiyanto,M.Pd.	Penguji II		16/6 15

Yogyakarta, Juni 2015
Fakultas Ilmu Keolahragaan
Dekan,



Drs. Rumpis Agus Sudarko, M.S
NIP. 19600824 198601 1 001

MOTTO

1. Manusia bodoh ialah manusia yang masuk ke dalam lubang yang sama berkali-kali tanpa dapat mengambil hikmah dan mempelajari kesalahannya (Yeni Susilawati).
2. Tidak peduli berapa kali kamu terjatuh dan berapa banyak orang yang ingin kamu jatuh, tetaplah bangkit dan bentangkan sayap lebih tinggi. (Yeni Susilawati).
3. Ketika kamu mendapat kemalangan lihatlah ke bawah masih banyak orang-orang yang lebih malang dari kamu, maka kamu tidak perlu menyesali hidupmu dan ketika kamu beruntung lihatlah ke atas masih banyak orang yang lebih hebat dari kamu, maka kamu tidak perlu menyombongkan diri. (Yeni Susilawati).
4. Apapun hasilnya jujur lebih baik daripada kebohongan. (Yeni Susilawati).
5. Jadikan setiap kemalangan sebagai batu loncatan menuju hidup yang lebih berkualitas dunia akhirat. (Yeni Susilawati).

PERSEMBAHAN

Skripsi ini saya persembahkan untuk:

1. Almarhum bapak, A. Azis.Da. semoga dari surga bapak bangga dengan pencapaian saya.
2. Mama saya, Maria Bili yang sekaligus menjadi sahabat saya yang dengan sabar mau mendengar semua keluh kesah saya.
3. Saudara-saudara saya yang rela berkorban, baik materi maupun non materi.
4. Rekan-rekan guru serta kepala sekolah SD Negeri 1 Seteluk yang selalu memberi semangat.
5. Pemerintah Daerah Kabupaten Sumbawa Barat yang telah bersedia memberi izin tugas belajar dan memberi dukungan materi.

**PENGARUH PENDEKATAN BERMAIN TERHADAP TINGKAT ANXIETY
PADA SISWA KELAS V SD NEGERI MADUSARI 1 PRAMBANAN
DALAM PEMBELAJARAN RENANG
PADA TAHUN AJARAN 2014/2015**

**Oleh:
Yeni Susilawati
13604227012**

ABSTRAK

Terdapat beberapa kendala dalam pembelajaran renang, salah satunya adalah *anxiety* atau rasa cemas siswa. Untuk menghilangkan rasa cemas tersebut peneliti mencoba menggunakan pendekatan bermain dalam pembelajaran renang. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh pendekatan bermain terhadap tingkat *anxiety* pada siswa kelas V SD Negeri Madusari 1 dalam pembelajaran renang. Penelitian ini menggunakan metode penelitian eksperimental semu, yaitu *one group pretest posttest design*. instrumen pengumpulan data yang digunakan berupa angket yang diadopsi dari HARS (*Hamilton Anxiety Rating Scale*).

Penelitian ini dilakukan pada siswa kelas V SD Negeri Madusari 1 yang berjumlah 29 siswa, terdiri dari 16 siswa putri dan 13 siswa putra. Sampel dalam penelitian ini menggunakan *total sampling* karena menggunakan seluruh populasi yaitu seluruh siswa kelas V SD Negeri Madusari 1 prambanan yang berjumlah 29 siswa, terdiri dari 16 putri dan 13 putra. Teknik analisis data menggunakan *t-test* dengan membandingkan data yang diambil ketika *pretest* dengan data *posttest*.

Hasil penelitian menunjukkan ada pengaruh signifikan berupa penurunan tingkat kecemasan yang terjadi pada siswa SD Negeri Madusari 1 setelah mendapatkan *treatment*. Hal ini dapat dilihat dari hasil uji hipotesis dengan menggunakan uji *t dependen*. Pada uji hipotesis skor $t_{hitung} > t_{tabel}$ dan $sig < 0.05$, hal ini menandakan adanya perubahan yang signifikan terhadap tingkat *anxiety* ketika *pretest* dan *posttest* pada siswa kelas V SD Negeri Madusari 1 dalam pembelajaran renang. Penurunan derajat kecemasan juga dapat dilihat dari hasil statistik, dari hasil membandingkan hasil *pretest* dan *posttest* dapat dilihat terjadi penurunan derajat kecemasan sebesar 35%. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa pendekatan bermain dapat mengurangi derajat kecemasan siswa kelas V SD Negeri Madusari 1 dalam Pembelajaran renang.

Kata Kunci: *pendekatan bermain dan anxiety, pembelajaran renang SD*

KATA PENGANTAR

Puji syukur dipanjatkan atas kehadiran Allah SWT karena dengan limpahan rahmat, hidayah serta karunia-Nya penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul “Pengaruh Metode Bermain terhadap Tingkat *Anxiety* pada Siswa Kelas V SD Negeri Madusari 1 ketika Pembelajaran Renang”.

Dalam penulisan skripsi ini banyak kendala yang dihadapi, tanpa bantuan, bimbingan serta nasehat dari semua pihak yang terlibat tentunya skripsi ini tidak akan terselesaikan. Untuk itu dalam kesempatan ini penulis ingin menyampaikan terimakasih kepada:

1. Bapak Prof Dr. Rochmat Wahab, M.A.,M.Pd, selaku Rektor Universitas Negeri Yogyakarta yang telah berkenan memberikan izin untuk melanjutkan pendidikan di UNY
2. Bapak Drs.Rumpis Agus Sudarako, M.S, selaku Dekan FIK Universitas Negeri Yogyakarta yang telah berkenan memberikan izin penelitian.
3. Bapak Drs. Amat Komari, M.Si, selaku Kajar POR FIK UNY yang telah berkenan memberikan izin penelitian
4. Bapak Sriawan, M.Kes, selaku Kaprodi PKS PGSD Penjas FIK UNY yang telah berkenan memberikan izin penelitian
5. Bapak Dr. Dimiyati, M.Si. selaku pembimbing skripsi yang telah bersedia memberikan ilmu, waktu dan tenangnya agar saya dapat memberikan yang terbaik pada skripsi ini.
6. Ibu Dra. Sri Mawarti, M.Pd, Selaku pembimbing akademik yang telah berkenan memberikan izin penelitian.

7. Bapak/ibu dosen yang telah bersedia memberikan ilmu, waktu dan tenangnya agar saya dapat memberikan yang terbaik pada skripsi ini.
8. Ibu Ruwiyati, S.Pd.SD selaku Kepala SD Negeri Madusari 1 yang telah berkenan memberikan ijin untuk mengadakan penelitian di sekolah yang beliau pimpin.
9. Siswa kelas V SD Negeri Madusari 1 yang telah bersedia menjadi subjek penelitian.
10. Semua pihak terkait yang tidak dapat disebutkan satu-persatu yang telah memberikan bantuan selama penyusunan skripsi ini.

Semoga Allah membalas semua kebaikan-kebaikan yang telah mereka lakukan.” *Nothing perfect in this world*”, kalimat ini senantiasa menyadarkan saya tentunya sebaik apapun hasil karya yang di buat di dunia ini pastinya tidak luput dari segala kesalahan, begitu pula dengan hasil penulisan skripsi ini. Untuk itulah kritik dan saran yang membangun dari semua pihak sanagt diharapkan.

Akhir kata semoga penelitian ini dapat berguna bagi kemajuan ilmu khususnya pada bidang keolahragaan.

Yogyakarta, 21 April 2015



Yeni Susilawati
Nim. 13604227012

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL	i
PERSETUJUAN SKRIPSI	ii
SURAT PERNYATAAN	iii
HALAMAN PENGESAHAN	iv
MOTTO	v
ABSTRAK	vi
KATA PENGANTAR	vii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL.....	xi
DAFTAR GAMBAR.....	xii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiii
BAB I. PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah.....	5
C. Pembatasan Masalah.....	6
D. Perumusan Masalah.....	6
E. Tujuan Penelitian.....	6
F. Manfaat Penelitian.....	7
BAB II. KAJIAN TEORI	
A. Deskriptif Teori.....	8
1. Anxiety.....	8
2. Bermain	15
3. Pendekatan Bermain.....	23
4. Karakteristik Anak SD.....	24
5. Pembelajaran	25
6. Renang	26
B. Kerangka Berfikir.....	27
C. Pengajuan Hipotesis	28
BAB III. METODE PENELITIAN	
A. Desain Penelitian	29
B. Devinisi Operasioanal Variabel Penenlitian.....	30
1. Variabel Bebas	30
2. Variabel Terikat.....	32

C. Populasi dan Sampel Penelitian.....	33
1. Populasi.....	33
2. Sampel	33
D. Instrument dan Teknik Pengumpulan Data.....	33
E. Teknik Analisis Data.....	37
1. Uji Instrumen.....	37
2. Uji Prasyarat.....	37
BAB IV. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A. Deskripsi Lokasi dan Subjek Penelitian.....	39
B. Hasil Penelitian.....	39
C. Uji Prasyarat.....	43
1. Uji Normalitas.....	36
2. Uji Homogenitas.....	37
3. Uji Hipotesis.....	38
D. Pembahasan.....	46
BAB V. KESIMPULAN	
A. Kesimpulan	48
B. Implikasi Hasil Penelitian.....	48
C. Keterbatasan Penelitian.....	49
D. Saran	49
DAFTAR PUSTAKA.....	51
LAMPPIRAN.....	54

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1. Angket Pengukuran Tingkat <i>Anxiety</i>	34
Table 2. Distribusi Frekuensi Data <i>Pretest</i> Pengukuran Tingkat Kecemasan....	40
Tabel 3. Distribusi Frekuensi Data <i>Posttest</i> Pengukuran Tingkat Kecemasan....	40
Table 4. Perbandingan Statistik <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i>	40
Table 5. Perbandingan Derajat Kecemasan <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i>	41
Table 6. Hasil Uji Normalitas.....	43
Tabel 7. Hasil Uji Homogenitas.....	44
Table 8. Hasil Uji <i>Paired Sampel t Tes</i> dari <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i>	45
Tabel 9. Hasil Observasi SD Negeri Maduari 1.....	56
Tabel 10. Hasil Uji Coba Instrumen Pengukuran Tingkat <i>Anxiety</i> pada Siswa Kelas V SD Negeri Delegan 2.....	57
Tabel 11. Hasil <i>Pretest</i> Tingkat <i>Anxiety</i> pada Siswa Kelas V SD Negeri Madusari 1.....	60
Tabel 12. Hasil <i>Posttest</i> Tingkat <i>Anxiety</i> pada Siswa Kelas V SD Negeri Madusari 1.....	61

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1. Desain Penelitian.....	29
Gambar 2. Histogram Perbandingan Derajat Kecemasan <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i>	41

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pendidikan jasmani adalah pendidikan melalui aktivitas jasmani. Mata pelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (Penjasorkes) mengajarkan kepada siswa tentang aktivitas permainan, kebugaran, senam, aktivitas luar kelas, dan aktivitas air/ akuatik (Kurikulum 2013). Akuatik dapat berupa menyelam (*diving*), loncat indah, renang dan lain sebagainya. Renang adalah salah satu aktivitas air yang harus diajarkan di Sekolah Dasar, ada empat gaya renang yang biasa diperlombakan yaitu gaya *crawl*, gaya dada, gaya punggung, dan gaya kupu-kupu, namun hanya ada dua gaya yang tertera dalam kurikulum 2013, yaitu gaya *crawl* bebas dan gaya dada/katak serta materi pengenalan air. Seperti yang tercantum pada silabus Kurikulum 2013 berikut ini:

Kompetensi Inti	Kompetensi dasar berdasarkan Permendiknas No. 22 Tahun 2006
<ul style="list-style-type: none">• Menerima dan menjalankan ajaran agama dan kepercayaan yang dianutnya• Menunjukkan perilaku jujur, disiplin, tanggung jawab, santun, peduli, dan percaya diri dalam berinteraksi dengan keluarga, teman, guru, dan tetangganya.• Memahami pengetahuan faktual dan konseptual dengan cara mengamati, menanya dan mencoba berdasarkan rasa ingin tahu tentang dirinya, makhluk ciptaan Tuhan dan kegiatannya, dan benda-benda yang dijumpainya di rumah, di sekolah dan	<ul style="list-style-type: none">• Mempraktikkan gerak dasar meluncur, enggerakan tungkai, menggerakkan lengan serta nilai kebersihan.• Mempraktikkan cara bernapas salah satu gaya renang, serta nilai keberanian, disiplin, dan kebersihan.• Mengkombinasikan gerakan lengan dan

<p>tempat bermain</p> <ul style="list-style-type: none"> • Menyajikan pengetahuan faktual dan konseptual dalam bahasa yang jelas, sistematis, logis dan kritis, dalam karya yang estetis, dalam gerakan yang mencerminkan anak sehat, dan dalam tindakan yang mencerminkan perilaku anak beriman dan berakhlak mulia. 	<p>tungkai gaya bebas.</p> <ul style="list-style-type: none"> • mempraktikkan dasar-dasar keselamatan di air.
--	--

Tidaklah berlebihan apabila materi akuatik diajarkan di sekolah-sekolah karena seperti yang telah diketahui bahwa bumi terdiri dari 75% air dan berdasarkan letak geografi Negara Indonesia yang merupakan negara kepulauan serta memiliki lempengan-lempengan bumi dan anak-anak gunung yang masih aktif yang terletak di bawah perairan, sangat memungkinkan terjadinya gelombang *tsunami*. Untuk itulah pengenalan air pada anak sedini mungkin sangat perlu dilakukan. Selain untuk bekal keterampilan hidup, materi akuatik sangat bermanfaat baik bagi fisik maupun psikis anak. Melalui pembelajaran renang kemampuan gerak dasar baik kemampuan lokomotor, non lokomotor maupun manipulatif siswa akan meningkat. Pembelajaran renang juga dapat menjadi salah satu metode pengobatan seperti terapi air untuk penyembuhan penyakit asma, penyembuhan cidera pada otot, dislokasi dan lain sebagainya. Selain bermanfaat bagi fisik pebelajaran renang juga bermanfaat bagi psikis siswa, gerakan-gerakan pada renang akan melatih keteraturan rangkaian gerakan sehingga melatih siswa untuk berfikir sistematis. Renang juga dapat menjadi olahraga rekreasi yang dapat menghilangkan traumatik. Selain sangat bermanfaat bagi perkembangan fisik dan psikis siswa, pembelajaran renang juga dapat memberikan kesenangan

tersendiri pada siswa. Untuk itulah pembelajaran renang sangatlah perlu diadakan pada setiap jenjang pendidikan.

Seperti halnya materi-materi yang lain, pada proses pembelajaran renang juga terdapat banyak kendala, salah satu kendala yang paling sering dijumpai adalah *anxiety* atau rasa cemas siswa terhadap air. Ketika PPL di SD Negeri Madusari 1 Prambanan, peneliti mengumumkan kepada siswa kelas V bahwa besok akan dilaksanakan pembelajaran renang, para siswa sangat antusias, tetapi setelah sampai di kolam renang banyak siswa yang tidak berani memasukan kepala ke dalam air, atau tidak berani masuk kolam bahkan ada siswa yang tidak berani mendekati kolam atau sekedar menyentuh air kolam. Dari hasil observasi siswa kelas V SD Negeri Madusari 1 Prambanan diperoleh hasil sebagai berikut:

- a. 97% siswa kelas V SD Negeri Madusari 1 merasa senang, 3% merasa cemas ketika mengetahui akan diadakan pembelajaran renang.
- b. 80% siswa kelas V SD Negeri Madusari 1 merasa senang, 20% merasa cemas ketika berangkat menuju kolam renang.
- c. 62% siswa Kelas V SD Negeri Madusari 1 merasa, 38% merasa cemas ketika berada di area kolam renang dan ketika akan masuk ke dalam kolam renang.
- d. 41% siswa kelas V SD Negeri Madusari 1 merasa senang, 59% merasa cemas ketika disuruh memasukan kepala ke dalam air.

- e. 28% siswa SD Negeri Madusari 1 merasa senang, 72% merasa cemas ketika diminta melakukan gerak dasar renang seperti gerakan meluncur, gerakan kaki, gerakan tangan dan gerakan mengambil nafas.

Alasan siswa merasa cemas terhadap air kolam bermacam-macam, ada yang takut dingin, ada yang khawatir tenggelam, ada yang khawatir matanya pedih, ada juga yang takut tertular berbagai penyakit, dan masih banyak lagi alasan-alasan siswa untuk cemas ketika pembelajaran renang.

Karena hal-hal tersebut di atas, maka penulis ingin menerapkan pendekatan bermain sehingga dapat mengetahui pengaruh pendekatan bermain terhadap tingkat *anxiety* siswa dalam pembelajaran renang. Tidak dapat dipungkiri bahwa sifat anak sangat gemar bermain, dalam bukunya yang berjudul teori bermain Bandi Utama mengutip dari Plato dalam Tedjasaputra (2001 : 2) “bermain mempunyai nilai praktis dalam kehidupan anak”, karena itulah anak akan lebih mudah mempelajari sesuatu dalam bentuk bermain. Melalui pendekatan bermain pembelajaran renang akan lebih menyenangkan, ketika bermain anak akan mencoba memberikan yang terbaik guna memperoleh kesenangan tanpa memikirkan resiko yang ada, siswa akan melakukan dengan sungguh-sungguh dan siswa akan melupakan rasa takut dan kecemasannya terhadap segala sifat-sifat air kolam yang tidak siswa sukai demi memperoleh kesenangan. Melalui pendekatan bermain diharapkan dapat mengurangi rasa cemas pada siswa sehingga materi yang

diberikan lebih mudah diserap dan pada akhirnya pembelajaran akan berjalan lebih baik.

Dalam penelitian ini peneliti ingin mengetahui seberapa besar pengaruh pendekatan bermain terhadap tingkat kecemasan siswa. Peneliti akan menerapkan metode pendekatan bermain pada setiap tahap pembelajaran, mulai dari pemanasan, inti sampai pendinginan, permainan yang digunakan bermacam-macam, mulai dari permainan tradisional (seperti Tujon, Bangun Benteng dan lain sebagainya) sampai permainan modern, baik permainan modern yang sudah ada (misalnya bintang beralih, lomba mengambil kelereng atau koin di dalam air dan lain sebagainya), maupun permainan modern yang diciptakan sendiri.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah dipaparkan di atas, maka masalah dalam penelitian dapat diidentifikasi sebagai berikut :

1. Siswa kelas V SD Negeri Madusari 1 merasa cemas terhadap air kolam ketika pembelajaran renang.
2. Siswa kelas V SD Negeri madusari 1 Prambanan kesulitan dalam mempraktikkan materi pembelajaran renang karena tidak berani memasukan kepala ke dalam air.
3. Ketika diumumkan materi pelajarannya adalah renang, para siswa sangat antusias, namun ketika sampai di kolam renang, banyak siswa yang tidak berani mendekati kolam.

4. Belum diketahuinya pengaruh pendekatan bermain terhadap tingkat *anxiety* siswa kelas V SD Negeri Madusari 1 Prambanan dalam pembelajaran renang.

C. Batasan Masalah

Terdapat berbagai kendala dalam pembelajaran renang yang apabila dijabarkan semua tentunya akan memakan banyak waktu dan biaya. Untuk itulah agar masalah tidak meluas, maka penelitian ini dibatasi hanya pada “pengaruh pendekatan bermain terhadap tingkat *anxiety* pada siswa kelas V SD Negeri Madusari 1 dalam pembelajaran renang pada tahun ajaran 2014/2015.” Adapun pembatasan masalah ini berdasarkan pertimbangan perlunya menghilangkan rasa cemas siswa terhadap air, sehingga pembelajaran dapat berjalan lebih baik.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah dan pembatasan masalah di atas, maka penelitian ini dapat dirumuskan sebagai berikut, Apakah Ada Pengaruh Pendekatan Bermain Terhadap Tingkat *Anxiety* pada Siswa Kelas V SD Negeri Madusari 1 Prambanan dalam Pembelajaran Renang pada Tahun Ajaran 2014/2015?

E. Tujuan Penelitian

Penelitian ini dilakukan dengan tujuan untuk mengetahui pengaruh pendekatan bermain terhadap tingkat *anxiety* pada siswa kelas V SD Negeri

Madusari 1 Prambanan dalam embelajaran renang pada tahun ajaran 2014/2015.

F. Manfaat Penelitian

1. Manfaat teoritis

Secara teoritis, penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat bagi kemajuan dan perkembangan ilmu pengetahuan, khususnya di bidang pendekatan mengajar Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan

2. Secara Praktis

a. Bagi SD Negeri Madusari 1

Secara praktis, penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi pendekatan yang akan digunakan untuk mrngurangi kendala pada proses pembelajaran renang, sehingga mampu meningkatkan kualitas pendidikan di SD Negeri Madusari 1

b. Bagi siswa SD Negeri Madusari 1

Secara praktis, pendekatan bermain yang digunakan pada penelitian ini diharapkan mampu membantu siswa mengatasi rasa cemas yang dialaminya sehingga semua siswa berani untuk mempraktikkan gerak/teknik dasar renang dan pada akhirnya dapat meningkatkan kemampuan siswa dari semua domain, baik domain psikomotorik, domain kognitif maupun domain afektifnya.

BAB II KAJIAN PUSTAKA

A. Deskripsi Teori

1. Anxiety

a. Hakikat Anxiety

Kecemasan atau dalam Bahasa Inggrisnya *anxiety* berasal dari Bahasa Latin *angustus* yang berarti kaku, dan *ango, anci* yang berarti mencekik. “*Anxiety is defined of as the mental uneasiness you feel when you experience either fear or worry. Anxiety is a very complex psychological construct, and it is composed of several distinct elements*” (Larry, 2008: 79). Perasaan cemas pada dasarnya terjadi karena individu khawatir akan terganggu *personal security*-nya. Kecemasan akan menimbulkan gejala-gejala jasmaniah sebagai bentuk kekhawatiran akan masa depan (V. Mark dan David , 2006) .

Kecemasan adalah emosi negatif (Robert dan Daniel, 2011: 79). Kecemasan merupakan salah satu bentuk emosi yang timbul apabila individu merasa akan adanya tanda bahaya yang mengancam. Seperti yang ditulis oleh Richard (2002: 193) dalam bukunya yang berjudul *Sport Psychology* “*Anxiety is one of many emotions that may arise in response to a competitive situation*”.

Pendapat lain mengatakan bahwa kecemasan adalah reaksi adaptif dari fungsi ego yang memperingatkan adanya tanda bahaya (Freud dalam Alwisol, 2005:28). Seseorang tidak akan merasa cemas

apabila ia tidak merasa akan ada bahaya yang mengancam dirinya. Perasaan cemas akan menimbulkan berbagai gejala psikologi seperti rasa takut, khawatir, tertekan, dan lain sebagainya

Berdasarkan beberapa pendapat para ahli di atas dapat ditarik kesimpulan mengenai pengertian *anxiety*, yaitu salah satu emosi yang menyebabkan seseorang berada dalam kondisi tegang sebagai reaksi dari fungsi ego untuk memperingatkan individu tentang adanya kemungkinan bahaya.

b. Jenis-Jenis *Anxiety*

1). *Trait Anxiety* dan *State Anxiety*

- ***Trait Anxiety***

Trait anxiety adalah kecemasan bawaan yang merupakan faktor kepribadian yang berpengaruh dalam pemberian persepsi atas situasi atau keadaan yang mengancam (Monty, 2000: 96). Richard (2002: 196) yang mengutip dari (Spielberger: 1971) menyatakan, “*trait anxiety is a predisposition to perceive certain environmental situation as threatening and to respond to these situation with increased state anxiety*”. *Trait anxiety* adalah bagian dari pribadi seseorang (Robert dan Daniel, 2011: 79), lebih bersifat tetap dan perasaan cemas akan timbul pada setiap peristiwa, contohnya saja seseorang selalu merasa takut gagal, takut dinilai buruk oleh orang lain dan khawatir terjadi sesuatu

tanpa alasan pada setiap situasi. *“trait anxiety, on the other hand, represents a relatively stable feeling or personality trait”*. Larry M. Leith (2008: 79).

- ***State Anxiety***

State anxiety kecemasan yang bersifat situasional, perasaan cemas hanya timbul pada situasi tertentu, berfluktuasi, berubah-ubah dari waktu ke waktu karena sangat dipengaruhi oleh situasi dan kondisi (Monty, 2000: 97). Richard (2002: 196) dalam bukunya yang berjudul *Sport Psychology* menyatakan, *“state anxiety is an immediate emotional state that is characterized by apprehension, fear, tension, and an increase in physiological arousal”*. Perasaan cemas jenis ini cepat berlalu, hanya muncul pada situasi-situasi tertentu, misalnya menjelang pertandingan seorang atlet merasa gugup, namun ketika pertandingan berlangsung perasaan cemas tersebut akan berkurang atau menghilang. *State anxiety* kondisi emosi sementara seseorang (Robert dan Daniel, 2011: 79). *“State anxiety refers to a conscious feeling of worry or apprehension about a present or upcoming situation”* (Larry: 2008: 79). *State anxiety* dapat dipicu oleh *trait anxiety*, artinya seseorang yang mengalami *trait anxiety* cenderung mengalami *state anxiety* lebih tinggi.

2). *Cognitive Anxiety dan Somatic Anxiety*

Selain perbedaan di atas, kecemasan bisa dibedakan menjadi dua lagi, yakni kecemasan somatis (*somatic anxiety*) dan kecemasan kognitif (*cognitive anxiety*). Baik *trait anxiety* maupun *state anxiety* memiliki gejala kognitif dan somatik *anxiety*. Seseorang mengalami kognitif *anxiety* apabila ketika merasa cemas dia memiliki pikiran-pikiran negatif, misalnya takut dinilai buruk oleh lingkungan sekitar, takut penolakan pelatih, takut gagal dan lain sebagainya. Sedangkan somatik *anxiety* lebih berpengaruh secara fisik, misalnya ketika cemas anda merasa otot-otot menegang, tekanan darah meningkat, mual dan lain sebagainya (Larry, 2008: 80).

Cognitive anxiety is the mental component of anxiety caused by such things as fear of negative social evaluation, fear of failure and loss of self-esteem. Somatic anxiety is the physical component of anxiety and reflects the perception of such physiological responses as increased heart rate, respiration muscular tension. (Richard, 2002: 196).

Berdasarkan beberapa pendapat di atas dapat ditarik kesimpulan bahwa ada dua jenis *anxiety*, yaitu *trait anxiety* dan *state anxiety*. *Trait anxiety* merupakan jenis kecemasan yang bersifat tetap dan selalu ada di setiap situasi, sedangkan *state anxiety* merupakan jenis kecemasan yang bersifat situasional, *state anxiety* hanya muncul pada waktu-waktu tertentu. Baik *trait anxiety* maupun *state anxiety* mengandung dua komponen yaitu komponen somatik dan komponen kognitif. Kecemasan somatik adalah perubahan-perubahan fisiologis yang berkaitan dengan munculnya rasa

cemas. *Somatic anxiety* ini merupakan tanda-tanda fisik saat seseorang mengalami kecemasan. Sedangkan Kecemasan Kognitif adalah pikiran-pikiran cemas yang muncul bersamaan dengan kecemasan somatik.

c. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi *Anxiety*

Banyak hal yang mempengaruhi kecemasan. Beberapa ahli berpendapat bahwa *state anxiety* juga dipengaruhi oleh *trait anxiety*. Seseorang yang memiliki *trait anxiety* yang tinggi akan mengalami *state anxiety* yang tinggi pula (Larry, 2008: 80). Perbedaan persepsi juga akan mempengaruhi tingkat kecemasan (Richard, 2000: 194). Kurangnya kepercayaan diri, tekanan dari penonton, tuntutan pelatih, kurangnya penguasaan teknik, situasi yang berbeda dari biasanya karena bertanding di kandang lawan, tidak menggunakan kostum atau aksesoris yang selalu digunakan ketika kompetisi dan masih banyak lagi. Richard (2002: 197) menyatakan ada lima faktor yang menyebabkan peningkatan kecemasan dalam mengantisipasi peraihan prestasi, yaitu:

- 1). *Fear of performance failure fear of getting defeated by a weaker opponent could pose a threat to an athlete's ego.*
- 2). *fear of negative social evaluation fear of being evaluated negatively of thousands of spectators could pose a threat to self-esteem.*
- 3). *Fear of physical harm fear of being hit in the head by a 90 mph fastball could pose a serious threat.*
- 4). *Situation ambiguity not knowing if he start a match is sometime stressfull to an athlete.*
- 5). *Disruption of well-learned routine being ask to change the way he does things without practice and warning could be threathening to an athlete.*

Berdasarkan beberapa pendapat para ahli di atas dapat disimpulkan bahwa *state anxiety* juga dipengaruhi oleh *trait anxiety*, selain itu ada beberapa faktor yang mempengaruhi tingkat kecemasan yaitu: rasa takut, bingung, situasi yang berbeda dari biasanya, tekanan, cara berfikir atau persepsi, dan lain sebagainya.

d. Pengaruh *Anxiety* Terhadap Olahraga

Dunia olahraga tidak terlepas dari atlet dan kompetisi. Sudah banyak ahli psikologi yang mengaitkan antara tingkat kecemasan dengan penampilan atlet (Nandita: 2013). Monty (2000: 100) dalam teori kecemasan multi dimensionalnya menyatakan penampilan seorang atlet akan semakin buruk ketika rasa khawatirnya semakin tinggi. Fisik, teknik dan mental menentukan keberhasilan atlet, fisik dan mental akan saling mempengaruhi (Komarudin: 2013). Perasaan atau emosi dapat memberi pengaruh fisiologik (Dharma Profesi: 2011). Setiap individu memiliki batasan kecemasan yang berbeda (Monty, 2000: 99). *Anxiety* yang tidak terkontrol akan sangat merugikan penampilan atlet. Perbedaan antara kecemasan kognitif dan somatik memberi pemahaman yang lebih baik mengenai hubungan antara kecemasan dengan kinerja seseorang (Larry, 2008: 81). Misalnya seseorang yang mengalami kecemasan somatik akan mengalami gejala fisik seperti gemetaran, tangan yang gemetaran akan mempengaruhi hasil *freethrow* pada seorang atlet basket. Sedangkan

kecemasan kognitif merupakan masalah besar bagi atlet karena dapat membuat kinerja atlet menurun drastis (Larry, 2008: 81).

Berdasarkan beberapa pendapat ahli di atas dapat disimpulkan bahwa baik *trait anxiety* maupun *state anxiety* memiliki dua komponen atau gejala, yaitu somatik dan kognitif yang akan memberikan dampak negatif pada kinerja apabila tingkat kecemasannya telah melebihi ambang batas atau tidak terkontrol.

e. Pengaruh Anxiety Terhadap Pembelajaran

Tercapainya suatu tujuan pembelajaran tidak terlepas dari proses pembelajaran itu sendiri. Dalam proses pembelajaran, khususnya pembelajaran renang faktor psikis sangat mempengaruhi. Misalnya saja, seorang siswa tidak dapat mengikuti materi gerak dasar mengambil nafas dalam renang gaya bebas apabila siswa tersebut takut untuk memasukan kepala ke dalam air. Takut merupakan salah satu indikasi adanya kecemasan dalam diri seseorang (Monty, 2000: 96). Karena cemas siswa tidak dapat melakukan gerakan-gerakan tertentu. Itulah sebabnya mengapa *anxiety* sangat mempengaruhi suatu pembelajaran, khususnya dalam pembelajaran penjas.

2. Bermain

a. Hakikat Bermain

Bandi Utama dalam bukunya yang berjudul Teori Bermain (2010: 2) menyatakan, “bermain merupakan aktivitas yang mengembirakan mempunyai arti dalam kehidupan anak yaitu mampu membawa anak ke perubahan yang baik dalam berbagai aspek kehidupannya”. Plato adalah salah satu ilmuan yang dianggap sebagai orang pertama yang menyadari bahwa bermain memiliki nilai praktis yang sangat penting dalam berbagai pembelajaran (Mulyo Prayetno: 2012). “Bermain merupakan salah satu aktivitas jasmani yang sangat disukai anak dalam kehidupan sehari-hari sehingga dapat digunakan sebagai salah satu sarana pendidikan jasmani di sekolah” (Bandi Utama, 2010: 2)

Berdasarkan beberapa pendapat tersebut dapat diambil kesimpulan mengenai pengertian bermain, yaitu aktivitas mengembirakan yang memiliki nilai praktis, sehingga melalui bermain anak akan lebih mudah dalam mempelajari sesuatu.

b. Fungsi Bermain Dalam Pendidikan Jasmani

Pendidikan jasmani adalah pendidikan melalui aktifitas jasmani yang memiliki tujuan meningkatkan seluruh aspek kehidupan, yaitu aspek kognitif, psikomotorik dan afektif (Bandi Utama, 2010: 149). Bermain merupakan salah satu aktifitas jasmani yang dapat meningkatkan ketiga aspek tersebut. Bermain memiliki fungsi praktis dan gembira sehingga

sangat efektif bila digunakan dalam dunia pendidikan anak-anak (Mulyo Prayetno: 2012). Melalui bermain tujuan pendidikan penjas akan lebih mudah tercapai karena bermain dapat meningkatkan minat dan motivasi sehingga anak melupakan tekanan-tekanan dalam penguasaan suatu ilmu.

Berdasarkan penjabaran di atas dapat disimpulkan bahwa fungsi bermain dalam pendidikan jasmani adalah sebagai salah satu sarana yang efektif untuk mencapai tujuan pendidikan jasmani.

c. Hubungan Antara Bermain dengan *Anxiety*

Melalui bermain komponen aspek psikis akan berkembang, diantaranya motivasi, emosi, mental, percaya diri, agresivitas dan kecemasan (Bandi Utama, 2010: 89). Melalui bermain anak akan terbiasa dengan tekanan- tekanan baik dari diri sendiri maupun dari luar. Bermain dapat melatih anak untuk mengelola emosi. Bermain memberikan motivasi instrinsik pada anak yang dimunculkan melalui emosi positif. Emosi negatif seperti rasa takut, intimidasi dan stress, secara umum merusak motivasi anak untuk belajar (Mulyo Prayetno: 2012), namun melalui bermain semua emosi negatif tersebut dapat dibebaskan melalui berbagai cara, misalnya dengan teriak atau tertawa lepas ketika bermain. Bandi Utama (2012) dalam penelitiannya mengenai peningkatan hasil belajar gerak dasar renang menyimpulkan bahwa melalui pendekatan bermain tujuan pembelajaran akan mudah dicapai karena dilakukan dengan sungguh-sungguh dan sukarela sehingga tercipta suasana yang

menyenangkan. Suasana yang menyenangkan inilah yang akan merubah persepsi sehingga dengan sendirinya tingkat *anxiety* akan menurun atau bahkan menghilang sama sekali. Bermain memiliki peranan yang sangat penting karena melalui bermain secara tidak sadar dan tidak langsung siswa akan lebih mengenal dan terbiasa dengan sifat air sehingga perasaan takut terhadap air akan hilang dan terciptanya rasa percaya diri (Sismadiyanto, 2005: 112-113). Terri Lees (2007: 3-4) menyatakan, latihan air memiliki komponen sosial dan emotional, interaksi dalam permainan air dapat meningkatkan kepercayaan diri dan siswa berkesempatan melupakan segala tekanan mereka.

Berdasarkan penjabaran di atas dapat disimpulkan bahwa melalui aktivitas bermain aspek psikis anak akan berkembang, salah satu aspek tersebut adalah motivasi dan kepercayaan diri yang dapat menurunkan tingkat *anxiety* dan stres.

d. Jenis-Jenis Permainan yang Diaplikasikan

1. Permainan Estafet Air

Permainan ini dilakukan secara berkelompok, siswa dibagi dalam dua kelompok, setiap kelompok harus memindahkan air dari satu ember ke ember lainnya dengan cara mengangkat air menggunakan mangkuk kecil melewati kepala masing-masing anggota kelompok dalam waktu yang dibatasi. Setelah waktu habis air yang berhasil

dipindahkan akan diukur, kelompok yang paling banyak airnya akan menjadi pemenangnya.

2. Permainan Hitam-Hijau

Permainan ini dilakukan secara berpasangan. Siswa dibariskan dalam formasi dua berbanjar saling berhadapan, Salah satu banjar menjadi anggota kelompok hijau dan banjar lainnya menjadi kelompok hitam. Setelah guru memberi aba-aba secara bergantian siswa akan menjadi pihak terkejar dan pihak yang mengejar.

3. Permainan Mengambil Koin di Dalam Air

Guru membuang beberapa koin ke dalam kolam, setelah aba-aba siswa berlomba mengambil koin tersebut, siswa yang paling banyak mendapat koin akan menjadi pemenangnya.

4. Permainan Lokomotor Berpasangan

Salah satu siswa mengawali dengan sikap berdiri, siswa lainnya berada di belakang dan memegang pinggang pasangannya dengan posisi tubuh telungkup. Guru memberi aba-aba kemudian siswa yang telungkup menendang dinding kolam dan mendorong siswa yang berdiri. Setelah luncuran selsai siswa yang telungkup harus menggerakkan kakinya sehingga mendorong siswa yang berdiri dan siswa yang berdiri berjalan sampai batas yang telah ditentukan. Pasangan yang paling cepat mencapai batas/ finis yang akan menjadi pemenangnya.

5. Permainan Pipa Air

Siswa di bagi dalam dua kelompok kemudian berlomba memasukan air ke dalam pipa yang telah di lubangi, apabila air telah penuh, air harus dituangkan ke dalam botol yang telah disediakan, kelompok yang lebih dulu berhasil memenuhi air di dalam botol akan menjadi pemenangnya.

6. Permainan Polo Air

Permainan ini menggunakan peraturan polo air standar. Sebelum memulai permainan guru harus memberi batas pada area kolam yang aman sehingga tidak membahayak keselamatan siswa yang belum bisa berenang.

7. Permainan Estafet Balon

Siswa meluncur lalu mempraktikkan gerakan kaki secara estafet bersama kelompoknya sambil memeluk balon.

8. Permainan Dorong Gerobak

Permainan ini dilakukan secara berpasangan, salah satu siswa menjadi gerobak dengan cara telungkup pada permukaan kolam, kedua kaki siswa tersebut dipegangi oleh rekannya yang menjadi pendorong gerobak, siswa yang menjadi gerobak mempraktikkan gerakan tangan gaya *crawl* untuk dapat maju sampai batas yang telah ditentukan. Pasangan yang paling cepat mencapai finis akan menjadi pemenangnya.

9. Permainan Kucing Tikus

Siswa bergandengan tangan membentuk lingkaran, secara bergantian siswa di pilih menjadi tikus dan kucing, apabila tikus berhasil ditangkap maka tikus akan disirami air oleh kucing, namun apabila sampai waktu yang telah ditentukan kucing tidak berhasil menangkap si tikus maka kucinglah yang disirami oleh tikus.

10. Permainan Kejar-Kejaran

Aturan permainan kejar-kejaran di air pada prinsipnya sama dengan permainan kejar-kejaran di darat, hanya saja guru harus memberikan batasan yang jelas untuk meminimalisir terjadinya kecelakaan terutama bagi siswa yang belum bias berenang.

11. Permainan Berenang Berpasangan

Secara paralel dua siswa melakukan renang gaya *crawl*, siswa yang berada di depan menggepitkan kedua kakinya pada ketiak pasangannya, kemudian berenang bersama-sama.

12. Permainan meniup Bola

Siswa belajar mengeluarkan nafas dengan meniup bola tenis meja di permukaan air

13. Permainan Mendengar di Dalam Air

Permainan mendengar di dalam air dilakukan secara berpasangan, salah satu siswa menjadi pendengar dan pasangannya menjadi pembicara. Setiap pasangan akan bersaut-sautan berbicara di dalam air. Dengan

melakukan permainan ini secara tidak sadar siswa akan mempelajari teknik mengambil dan membuang nafas.

14. Permainan Renang Beranting dengan Kaus dan Kaus Kaki

Siswa dibagi dalam beberapa tim. Setelah aba-aba, anggota pertama tim menggunakan kaus dan kaus kaki lalu melakukan renang gaya *crawl* sampai batas yang telah ditentukan. Setelah sampai kaus dan kaus kaki dilepaskan, kemudian dipakai oleh anggota kedua tim, lalu anggota kedua melakukan hal yang sama, begitu seterusnya sampai semua anggota berhasil melakukan. Tim yang paling cepat menjadi pemenangnya.

e. **Perencanaan Pembelajaran**

Perencanaan pembelajaran memiliki hakekat perancangan sebagai upaya untuk membelajarkan siswa (Hamzah, 2008: 2). Pada penelitian ini peneliti merencanakan pembelajaran melalui pendekatan bermain yang akan dilakukan pada tiga kali tatap muka.

Dalam penelitiannya yang berjudul Peningkatan Pembelajaran Dasar Gerak Renang melalui Pendekatan Bermain untuk Mahasiswa Prodi PJKR FIK UNY dengan menggunakan metode PTK, Bandi Utama menyimpulkan bahwa setelah melalui tiga siklus, prestasi belajar mahasiswa yang diperoleh telah mencapai target. Tercapainya prestasi belajar yang optimal juga didukung oleh faktor psikis, dalam pembelajaran renang rasa takut menjadi salah satu faktor penghambat. Melalui

pendekatan bermain pada siklus III target pembelajaran telah tercapai yang artinya pada siklus III faktor-faktor psikis seperti rasa takut juga telah teratasi melalui pendekatan bermain. Maka berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh bapak Bandi tersebut peneliti akan mengadakan tiga kali tatap muka untuk mengetahui pengaruh pendekatan bermain pada tingkat *anxiety* dalam pembelajaran renang.

Pada penelitian ini peneliti akan memasukan unsur bermain pada setiap pembelajaran, di mulai dari pemanasan di darat misalnya dengan permainan estafet air, dengan melakukan permainan estafet air siswa dapat meningkatkan suhu tubuh serta menyiapkan diri secara fisik dan psikis untuk merasakn air (basah). Kebanyakan siswa takut untuk memasukan kepala mereka ke dalam air, untuk itulah setelah pemanasan di darat perlu dilakukan pemanasan di dalam air. Terri (2007: 3, 6, 73-75) menyatakan, ada beberapa syarat yang harus dipenuhi untuk pemanasan dengan permainan air, diantaranya:

1. kedalaman air hanya setinggi dada, merasakan air dalam posisi berdiri tanpa harus menyelam akan membangun kepercayaan diri dan mengurangi rasa takut.
2. Memasukan kegiatan berpasangan atau berkelompok, permainan yang berpasangan atau berkelompok akan memunculkan keberanian siswa.
3. Pastikan bahwa siswa merasa nyaman, pemanasan di air akan menentukan kecemasan siswa pada tahap pembelajaran berikutnya,

untuk itulah pada tahap ini siswa harus merasa nyaman sehingga siswa tidak takut ketika masuk ke tahap pembelajaran berikutnya.

Ada beberapa jenis permainan yang dapat dilakukan pada tahap pemanasan di air, misalnya permainan Bintang Beralih. Intensitas waktu pemanasan di darat maupun di air yaitu 5 sampai 10 menit (Terri, 2007: 8).

Setelah pemanasan siswa akan masuk ke tahap inti yang bentuknya juga permainan air, mulai dari gerakan mengapung, meluncur, gerakan kaki, tangan dan nafas semuanya dilakukan dalam bentuk permainan air. contoh rangkaian permainan pada tahap inti yaitu dimulai dari permainan Lokomotor Berpasangan untuk latihan meluncur dan gerakan kaki, permainan Dorong Gerobak untuk gerakan tangan, dan permainan Meniup Bola Estafet untuk latihan pernafasan, lalu permainan Renang Beranting dengan Kaus dan Kaus Kaki pada seluruh rangkaian gerak dasar renang. Untuk lebih jelasnya semua rangkaian permainan akan di tuangkan dalam Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP).

Pada tahap pendinginan juga dilakukan melalui permainan air, guru bisa membiarkan siswa bermain bebas namun tetap terawasi. Ketika bermain bebas siswa akan membaur bersama teman, hal ini akan menciptakan suasana relax dan nyaman sehingga siswa akan pulang dengan perasaan gembira dan siap untuk melanjutkan materi pada pertemuan berikutnya.

3. Pendekatan Bermain

Sebelum masuk ke hakikat pendekatan bermain sebaiknya kita mengenal dulu istilah pendekatan pembelajaran. Pendekatan pembelajaran

adalah titik tolak atau sudut pandang terhadap proses pembelajaran untuk mewadahi dan melatari metode pembelajaran dengan cakupan teoritis tertentu (Akhmad Sudrajat: 2011). Dilihat dari pendekatannya, pembelajaran terdapat dua jenis pendekatan, yaitu: (1) pendekatan pembelajaran yang berorientasi atau berpusat pada siswa (*student centered approach*) dan (2) pendekatan pembelajaran yang berorientasi atau berpusat pada guru (*teacher centered approach*). Pendekatan bermain adalah salah satu pendekatan pembelajaran yang berorientasi atau berpusat pada siswa (Bandi Utama, 2010: 97)

Dengan cara menggabungkan hakikat pendekatan pembelajaran dengan hakikat bermain dapat kita tarik kesimpulan bahwa pendekatan bermain adalah suatu cara untuk mencapai tujuan pendidikan atau suatu materi melalui bermain. Dengan cara memasukan unsur-unsur bermain ketika proses pembelajaran, seperti gembira, tertawa dan sungguh-sungguh anak akan mencapai tujuan pendidikan tanpa adanya tekanan atau unsur paksaan.

Berdasarkan penjabaran di atas dapat di tarik kesimpulan mengenai pendekatan bermain, yaitu salah satu metode pembelajaran yang menggunakan sarana bermain untuk mencapai tujuan pembelajaran.

4. Karakteristik Anak SD

Menurut Annarino yang dikutip oleh Sukintaka (1992: 41), bahwa anak kelas atas (10-12 tahun) mempunyai karakteristik sebagai berikut:

- a. Fisik
 - Tulang lembek dan mudah berubah bentuk
 - Jantung mudah dalam keadaan yang membahayakan

- Waktu reaksi lambat, koordinasi jelek, membutuhkan banyak variasi otot besar
 - Kesehatan umum tidak menentu, mudah terpengaruh terhadap penyakit dan daya perlawanannya masih rendah.
- b. Psikis
- Senang bermain dan senang bergerak
 - Rasa untuk mempertimbangkan dan pemahaman berkembang
 - Senang pada suara berirama
 - Senang kejar-kejaran, berburu dan memanjat
- c. Sosial
- Senang bekerja dalam kelompok

5. Pembelajaran

“Pembelajaran berarti proses interaksi edukatif antara peserta didik dan guru beserta lingkungannya” (Bandi Utomo, 2010: 202). Sedangkan menurut Corey yang dikutip oleh Sagala (2010: 61) konsep pembelajaran adalah suatu proses dimana lingkungan seseorang secara sengaja dikelola untuk memungkinkan ia turut serta dalam tingkah laku tertentu dalam kondisi-kondisi khusus atau menghasilkan respon terhadap situasi tertentu. Pembelajaran merupakan bagian khusus dari pendidikan. Tujuan pembelajaran merupakan tujuan pendidikan pada umumnya, yaitu secara optimal mengembangkan segala potensi yang ada pada peserta didik (Bandi Utomo, 2010: 203).

Berdasarkan beberapa pendapat ahli di atas dapat ditarik kesimpulan bahwa pembelajaran merupakan suatu proses edukatif yang bertujuan mengembangkan potensi peserta didik.

6. Renang

Renang adalah cara melakukan gerakan lengan dan tungkai berikut koordinasi dari kedua gerakan tersebut yang memungkinkan orang berenang maju di dalam air (Alfi: 2012). “Renang telah dikenal sejak jaman batu, hal ini terbukti oleh lukisan dalam “Gua Perenang” di dekat daerah bernama Sura. Lukisan ini di tenggarai telah berada sejak tahun 2000 sebelum masehi. Artinya sejak jaman itu renang telah dilakukan oleh manusia (Miyanto, 2008: 2). Berenang merupakan olahraga yang paling menyehatkan karena melibatkan seluruh tubuh. Berenang juga sering disebut sebagai olahraga rekreasi karena air memiliki daya tarik tersendiri yang dapat menciptakan rasa gembira bagi sebagian besar orang.

Ada empat gaya renang yang biasa diperlombakan, yaitu gaya bebas, gaya dada, gaya punggung dan gaya kupu-kupu. Namun hanya ada dua gaya yang wajib di ajarkan di sekolah dasar. Berdasarkan kurikulum 2013 gaya yang wajib diajarkan adalah gaya bebas atau gaya *crawl* dan gaya dada.

B. Kerangka Berpikir

Pendidikan jasmani merupakan pendidikan melalui aktivitas jasmani untuk mencapai tujuan pendidikan pada umumnya. Aktivitas jasmani merupakan materi pokok dalam pendidikan jasmani, aktivitas jasmani dapat berbentuk olahraga dan non olahraga. Salah satu aktivitas jasmani adalah bermain, melalui bermain anak akan lebih mudah memahami sesuatu karena bermain memiliki nilai praktis. Melalui bermain akan terjadi perubahan positif dalam hal jasmani, sosial, moral dan mental. Terjadinya perubahan positif pada mental anak inilah diharapkan melalui pendekatan bermain siswa tidak lagi merasa cemas ketika pembelajaran renang.

Dalam bermain diharapkan siswa dapat lebih mengenal atau terbiasa dengan sifat-sifat air kolam (dingin, pedih di mata, beraroma kaporit dan lain sebagainya). Ketika bermain emosi positif anak seperti motivasi dan rasa percaya diri akan meningkat, sedangkan emosi yang bersifat negatif seperti kecemasan dan stres akan menurun bahkan hilang sama sekali. Baik secara sadar maupun tidak sadar siswa akan mulai melupakan rasa takutnya karena ketika bermain anak akan melakukan dengan sungguh-sungguh sehingga pikiran siswa akan teralihkan pada permainan yang sedang mereka mainkan. Itulah sebabnya mengapa pendekatan bermain dapat mempengaruhi tingkat *anxiety* ketika pembelajaran renang.

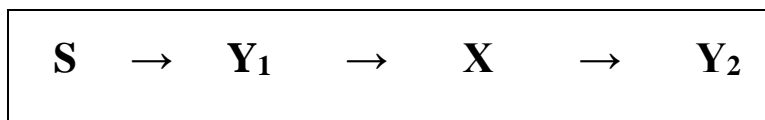
C. Pengajuan Hipotesis

Berdasarkan pembahasan teori dan kerangka pemikiran di atas, maka pada penelitian ini dapat diajukan hipotesis sebagai berikut “ada pengaruh pendekatan bermain terhadap tingkat *anxiety* siswa kelas V SD Negeri Madusari 1 Prambanan dalam pembelajaran renang tahun ajaran 2014/2015”.

BAB III METODE PENELITIAN

A. Desain Penelitian

Metode penelitian pada dasarnya merupakan cara ilmiah untuk mendapatkan data dengan tujuan dan kegunaan tertentu. Dalam bukunya yang berjudul Psikologi (2011: 54), Carol Wade menjelaskan mengapa para psikolog sangat mengandalkan metode eksperimen pada penelitian mereka. Alasan para psikolog sangat mengandalkan metode eksperimen adalah karena eksperimen memungkinkan peneliti mengontrol atau memanipulasi situasi yang sedang dipelajari, tidak hanya mencatat perilaku secara pasif saja, tetapi secara aktif melakukan sesuatu yang diyakini akan mempengaruhi perilaku seseorang, sehingga walaupun dalam waktu yang singkat penelitian sudah dapat menghasilkan kesimpulan yang dapat lebih dipercaya. Karena penelitian ini merupakan penelitian psikologi, maka dengan mempertimbangkan pendapat di atas peneliti menggunakan metode penelitian eksperimental semu, yaitu *one group pretest posttest design*, yaitu penelitian yang dilaksanakan pada satu kelompok saja tanpa ada kelompok pembanding. Dalam penelitian ini peneliti menggunakan sampel sebagai suatu kelompok yang nantinya akan di berikan *pretest* dan *posttest*. Paradigma penelitiannya dapat digambarkan sebagai berikut :



Gambar 1. Desain Penelitian

Hasil pengurangan antara, Y_2 dengan Y_1 dianggap sebagai pengaruh dari *treatment*, (Sugiyono, 2014: 64). Dengan keterangan sebagai berikut:

S : Sampel
X : *treatment* dengan pendekatan bermain sebanyak tiga kali pertemuan
 Y_1 : *Pretest*
 Y_2 : *Posttest*

B. Definisi Operasional Variabel Penelitian

Definisi operasional adalah definisi yang didasarkan atas sifat-sifat hal yang dapat diamati. Setiap penelitian memiliki variabel untuk diamati. Variabel dalam penelitian ini yaitu:

1. Variabel Bebas

Variabel bebas adalah variabel yang menjadi sebab terjadinya perubahan pada variabel terikat. Variabel bebas dalam penelitian ini adalah pendekatan bermain. Pendekatan bermain adalah salah satu metode pembelajaran yang menggunakan sarana bermain untuk mencapai tujuan pembelajaran.

Pada penelitian ini peneliti akan menggunakan pendekatan bermain sebagai salah satu metode untuk mencapai tujuan pembelajaran artinya peneliti akan menggunakan pendekatan bermain sebagai *treatment*. Berdasarkan penelitian tentang “Pengaruh Ekspose Gambaran Tubuh yang Sangat Kurus terhadap Perasaan Negatif Mengenai Bentuk Tubuh Anak Perempuan” yang dilakukan di Inggris oleh Ditmar, Halliwell, dan Ive pada tahun 2006 (Jhon, Eugene, Jeanne, 2012: 178-180). Para peneliti

dalam penelitian tersebut hanya memberikan satu kali *treatment* pada sampel. Karena penelitian ini juga merupakan penelitian psikologi, maka *treatment* yang diberikan tidak sebanyak penelitian tentang keterampilan atau hasil belajar. Untuk itu pembelajaran akan dilaksanakan pada tiga kali pertemuan, pada pertemuan pertama sebelum memulai pembelajaran, siswa akan diukur tingkat kecemasannya, setelah sampai di kolam renang siswa diminta untuk menjawab beberapa pernyataan, setelah itu barulah pembelajaran renang dimulai. Pada pertemuan pertama peneliti memberikan materi gerak dasar mengapung, meluncur dan gerakan kaki renang gaya *crawl* dengan menggunakan permainan Estafet Air untuk pemanasan di darat, permainan Hitam Hijau untuk pemanasan di air, permainan Mengambil Koin di Dalam Air untuk gerakan mengapung, permainan Lokomotor Berpasangan untuk gerakan meluncur dan gerakan kaki. Pada pertemuan kedua peneliti memberikan materi rangkaian gerak dasar meluncur, gerakan kaki dan gerakan tangan renang gaya *crawl* dengan menggunakan permainan Pipa Air untuk pemanasan di darat, permainan Polo Air untuk pemanasan di air, permainan Estafet Balon untuk gerakan kaki dan permainan Dorong Gerobak untuk gerakan tangan. Pada pertemuan ketiga peneliti memberi materi rangkaian gerak dasar meluncur, gerakan kaki, gerakan tangan dan nafas renang gaya *crawl* dengan menggunakan permainan Cendak Dodok untuk pemanasan di darat, permainan Kejar-kajaran untuk pemanasan di air, permainan Berenang Berpasangan untuk gerakan kaki dan tangan, permainan

Mendengar di Dalam Air untuk teknik bernafas dan permainan Renang Beranting dengan Kaus Kaki dan Kaus untuk seluruh rangkaian gerakan. Seluruh rangkaian pembelajaran di atas telah disetujui oleh bapak Ermawan Sutanto, selaku *expertjudgement*. Setelah melaksanakan pembelajaran renang sebanyak tiga kali pertemuan dengan menggunakan model pembelajaran yang sudah tervalidasi oleh *ekspertjudgment* tersebut, siswa kembali diminta untuk menjawab pernyataan pada angket penelitian untuk mengetahui apakah setelah menggunakan pendekatan bermain tingkat kecemasan siswa akan berubah atau tidak.

2. Variabel Terikat

Variabel terikat adalah apa yang diukur dan dipergunakan untuk menilai seberapa besar pengaruh variabel bebas terhadap variabel terikat. Variabel terikat dalam penelitian ini adalah tingkat *anxiety*. Tingkat kecemasan adalah derajat kecemasan seseorang yang pada penelitian ini terbagi dalam empat tingkat, yaitu tidak ada kecemasan, kecemasan ringan, kecemasan sedang dan kecemasan berat. Instrumen yang digunakan untuk menentukan derajat kecemasan tersebut berupa skala yang diadopsi dari HARS (*Hamilton Anxiety Rating Scale*) yang diakses dari <http://syehaceh.wordpress.com/2012/08/03/pengukuran-tingkat-kecemasan/htm>. skala tersebut berupa pernyataan yang terdiri dari delapan belas pernyataan yang berasal dari sembilan symptom. Instrumen penelitian ini telah diuji validasi dan reliabilitasnya dengan melakukan uji

coba pada 30 orang siswa kelas V SD Negeri Delegan 2 dengan hasil R_{hitung} rata-rata diatas 0,361 dan *Cronbach alpha* 0,864.

C. Populasi dan Sampel Penelitian

1. Populasi Penelitian

Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas obyek/subyek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari kemudian ditarik kesimpulannya. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa kelas V SD Negeri Madusari 1 yang seluruhnya berjumlah 29 siswa yang terdiri dari 16 putri dan 13 putra.

2. Sampel Penelitian

Sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut. Sampel dalam penelitian ini menggunakan *total sampling* karena menggunakan seluruh populasi yaitu seluruh siswa kelas V SD Negeri Madusari 1 prambanan yang berjumlah 29 siswa, terdiri dari 16 putri dan 13 putra.

D. Instrumen dan Teknik Pengumpulan Data

Menurut Suharsimi (2002: 136), instrument penelitian adalah alat atau fasilitas yang digunakan peneliti dalam pengumpulan data agar pekerjaannya lebih mudah dan lebih baik. Menurut Rangkang yang diakses dari <http://syehaceh.wordpress.com/2012/08/03/pengukuran-tingkat-kecemasan/htm>, pengukuran tingkat kecemasan dapat diukur dengan menggunakan HARS (*Hamilton anxiety rating scale*). Karena subyek dalam penelitian ini

adalah siswa SD maka peneliti memodifikasi butir-butir pertanyaan yang ada pada HARS, maka dapat dikatakan bahwa pengumpulan data dalam penelitian ini berupa angket yang diadopsi dari HARS. Angket dalam penelitian ini dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

Tabel 1. Anket Pengukuran Tingkat *Anxiety*

NO	PERNYATAAN	YA	TIDAK
1.	TEGANGAN: a. Saya gemetar ketika akan masuk ke dalam kolam renang.		
	b. Saya merasa tubuh saya lemas ketika di kolam renang.		
2.	GANGGUAN KECERDASAN: a. Saya mengalami kesulitan dalam menerima materi yang diberikan oleh guru saya ketika renang.		
	b. Saya mengalami kesulitan dalam memahami pengarahan dari guru sebelum pembelajaran renang dimulai.		
3.	GEJALA SOMATIK: a. Saya merasa nyeri/ kaku pada otot saat melakukan gerakan ketika sampai di kolam renang		
	b. Saya jadi tidak lancar berbicara ketika akan mengikuti pembelajaran renang.		
4.	GEJALA SENSORIK: a. Ujung-ujung jari tangan saya terasa dingin ketika akan mengikuti pembelajaran renang.		
	b. Ujung-ujung jari kaki saya terasa dingin ketika akan mengikuti pembelajaran renang.		
5.	GEJALA KARDIOVASKULER: a. Saya merasa nyeri di bagian dada ketika akan mengikuti pembelajaran renang.		

	b. Jantung saya berdetak lebih kencang dari biasanya ketika masuk di area kolam renang.		
6.	GEJALA PERNAFASAN: a. Nafas saya terasa pendek sehingga saya ingin menarik nafas panjang ketika di kolam renang.		
	b. Nafas saya terasa lebih cepat ketika saya berada di kolam renang		
7.	GEJALA GASTROINTESTINAL: a. Saya merasa sulit menelan ketika akan mengikuti pembelajaran renang.		
	b. Saya merasa mual ketika sampai di kolam renang.		
8.	GEJALA UROGENITAL: a. Saya merasa selalu ingin buang air kecil/ besar sebelum masuk kolam renang.		
	b. Perut saya terasa mulas ketika akan mengikuti pembelajaran renang.		
9.	GEJALA VEGETATIF: a. Keringat saya keluar lebih banyak dari biasanya ketika pembelajaran renang akan dimulai.		
	b. Kepala saya terasa pusing ketika sampai di kolam renang.		

Karena instrumen pada penelitian ini diadopsi dari HARS (*Hamilton Anxiety Rating Scale*), maka Berdasarkan perhitungan untuk menentukan derajat kecemasan pada HARS, maka perhitungan untuk derajat kecemasan pada intrumen penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Perhitungan untuk menentukan derajat kecemasan pada HARS:

- Penentuan derajat kecemasan dengan cara menjumlah nilai skor dan item 0-44 dari 14 symptom dengan hasil:

1. Skor kurang dari 6 = $< 15\%$ (tidak ada kecemasan).

2. Skor 7 – 14 = $15\% - 32\%$ (kecemasan ringan).

3. Skor 15 – 27 = $33\% - 61\%$ (kecemasan sedang).

4. Skor lebih dari 27 = $> 61\%$ (kecemasan berat).

2. Perhitungan untuk menentukan derajat kecemasan pada penelitian ini:

- Penentuan derajat kecemasan dengan cara menjumlah nilai skor dan item 0-18 dari Sembilan symptom dengan hasil:

1. Skor kurang dari 3 = $< 15\%$ (tidak ada kecemasan).

2. Skor 3 – 6 = $15\% - 32\%$ (kecemasan ringan).

3. Skor 7 – 11 = $33\% - 61\%$ (kecemasan sedang).

4. Skor lebih dari 11 = $> 61\%$ (kecemasan berat).

E. Teknik Analisis Data

Sebelum dilakukan uji hipotesis terlebih dahulu melakukan uji instrumen, pengujian data hasil pengukuran yang berhubungan dengan hasil penelitian bertujuan untuk membantu analisis agar menjadi lebih baik. Untuk itu dalam penelitian ini akan dilakukan uji reliabilitas dan uji validitas. Setelah itu akan dilakukan uji prasyarat, yaitu uji normalitas dan uji homogenitas.

1. Uji Instrumen

a. Uji Validitas

Validitas atau kesahihan suatu instrumen adalah ukuran seberapa tepat instrument itu mampu menghasilkan data sesuai dengan ukuran yang sesungguhnya yang ingin diukur. Uji validitas pada penelitian ini menggunakan program SPSS. Instrumen dinyatakan valid apabila R_{hitung} pada setiap butir soalnya lebih besar dari 0,361 ($R_{hitung} > 0,361$).

b. Uji Reliabilitas

Reliabilitas adalah kemampuan instrument menghasilkan ukuran yang konsisten. Pada penelitian ini uji reliabilitas juga dilakukan dengan menggunakan program SPSS. Instrumen dinyatakan reliable apabila *cronbach alpha* lebih besar dari 0,6 (*cronbach alpha* > 0,6).

2. Uji Prasyarat

a. Uji Normalitas

Uji normalitas dilakukan untuk mengetahui apakah data terdistribusi secara normal atau tidak. Karena sampel pada penelitian ini kurang dari 50 orang, maka uji normalitas variable pada penelitian ini menggunakan *Shapiro-wilk* pada program SPSS. Jika sebaran data memiliki $p/sig \geq 0,05$ maka data terdistribusi normal, sebaliknya jika sebaran data memiliki $p/sig \leq 0,05$ maka data tidak terdistribusi normal.

b. Uji Homogenitas

Uji homogenitas dilakukan untuk mengetahui apakah data bersifat homogen. Pada penelitian ini rumus yang digunakan untuk melakukan uji homogenitas adalah rumus *Levene's* pada taraf signifikan 5%. Kriteria pengambilan keputusan adalah apabila $F_{hitung} < F_{table}$, maka data tersebut bersifat homogen, begitu pula sebaliknya apabila $F_{hitung} > F_{table}$ maka data tidak bersifat homogen.

c. Uji hipotesis

Setelah dilakukan uji normalitas, maka dilakukan pengujian hipotesis. Pengujian hipotesis yang dilakukan dalam penelitian ini menggunakan Uji-t, yaitu dengan membandingkan hasil *pretest* dan *posttest*. Untuk membandingkan hasil *pretest* dan *posttest* peneliti menggunakan *Paired Samples t test* atau biasa disebut uji *t dependen*. Taraf signifikansi *Paired Samples t test* dalam penelitian ini sebesar 5%, dan untuk proses pengolahannya menggunakan program computer SPSS 15.0 *for windows*. Kriteria pengambilan keputusan adalah apabila diperoleh nilai *t* yang memiliki $sig < 0,05$ maka terdapat perubahan terhadap tingkat *anxiety* sampel. Begitu pula sebaliknya apabila diperoleh nilai *t* yang memiliki $sig > 0,05$ maka tidak terdapat perubahan terhadap tingkat *anxiety*.

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Deskripsi Lokasi dan Subjek Penelitian

Penelitian ini dilakukan pada siswa kelas V SD Negeri Madusari 1. Lokasi pengambilan data di kolam renang Kampung Air, Prambanan. Subyek penelitian adalah siswa kelas V SD Negeri Madusari 1 yang seluruhnya berjumlah 29 siswa, terdiri dari 16 putri dan 13 putra. Penelitian ini dilaksanakan pada tanggal 5, 12 dan 26 Maret 2015. *Pretest* diambil sebelum pembelajaran dimulai pada pertemuan pertama yaitu tanggal 5 Maret 2015, dan *posttest* diambil setelah pembelajaran berakhir pada pertemuan terakhir yaitu pada tanggal 26 Maret 2015. *Treatment* diberikan pada setiap pertemuan dengan frekuensi tiga kali pertemuan, waktu setiap pertemuannya adalah 75 menit.

B. Hasil Penelitian

Data hasil penelitian yang disajikan berupa data hasil pengukuran tingkat kecemasan dengan menggunakan angket yang diadopsi dari HARS. Angket penelitian yang digunakan untuk pengambilan data ini telah diuji pada siswa SD Negeri Delegan 2, dan telah teruji validitas dan reliabilitasnya. Data hasil penelitian disajikan dalam bentuk interval kelas dengan menggunakan rumus:

- Ring = batas atas – batas bawah
- Banyak kelas yang diambil yaitu enam kelas
- Lebar kelas = ring/ banyak kelas

Adapun data hasil pretest dan posttest pada SD Negeri Madusari 1

Prambanan disajikan pada tabel sebagai berikut:

Tabel 2: Distribusi Frekuensi Data *Pretest* Pengukuran Tingkat Kecemasan

NO	INTERVAL KELAS	F	Fr (%)	Fk
1.	1 – 3	8	27,6	8
2.	4 – 6	8	27,6	16
3.	7 – 9	4	13,8	20
4.	10 – 12	3	10,3	23
5.	13 - 15	3	10,3	26
6.	16 – 18	3	10,3	29

Tabel 3: Distribusi Frekuensi Data *Posttest* Pengukuran Tingkat Kecemasan

NO	INTERVAL KELAS	F	Fr (%)	Fk
1.	0 – 1	5	17,2	5
2.	2 – 3	10	34,5	15
3.	4 – 5	4	13,8	19
4.	6 – 7	4	13,8	23
5.	8 – 9	3	10,3	26
6.	10 – 11	3	10,3	29

Berdasarkan tabel distribusi frekuensi *pretest* dan *posttest* terdapat perbedaan hasil pengukuran tingkat *anxiety* antara *pretest* dengan *posttest*. Untuk lebih memudahkan pengamatan perbedaan tersebut, berikut disajikan tabel perbandingan statistik antara *pretest* dan *posttest*.

Tabel 4: Perbandingan Statistik *Pretest* dan *Posttest*

NO	STATISTIK	PRETEST	POSTTEST	SELISISIH
1.	N	29	29	0
2.	$\sum f$	213	138	75
3.	MEAN	7,3	4,8	2,5
4.	MEDIAN	5	3	2
5.	MODUS	4	1,2 dan 3	3,2 dan 1

Keterangan:

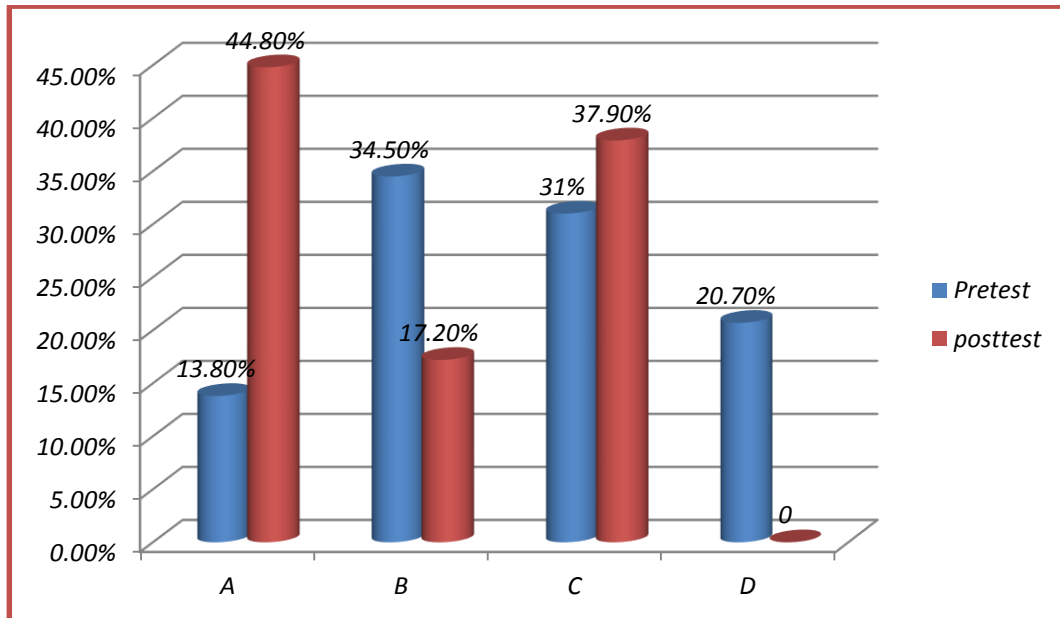
- N : jumlah sampel
 $\sum f$: total skor tingkat kecemasan/ *anxiety*
Mean : rata-rata $\rightarrow \frac{\sum f}{N}$
Median : data yang letaknya persis di tengah
Modus : data yang frekuensinya terbanyak

Berdasarkan tabel perbandingan statistik *pretest* dan *posttest* di atas dapat kita lihat adanya perubahan tingkat *anxiety*. Ketika *pretest* jumlah skor tingkat kecemasan ($\sum f$) mencapai 213, sedangkan ketika *posttest* jumlah skor tingkat kecemasan ($\sum f$) hanya mencapai 138. Karena $\sum f$ berubah maka pada nilai rata-rata juga mengalami perubahan, ketika *pretest* nilai rata-rata (mean) mencapai angka 7,3 sedangkan ketika *posttest* nilai rata-rata (mean) hanya mencapai 3,8. Hal ini memperlihatkan adanya penurunan tingkat kecemasan pada siswa SD Negeri Madusari 1. Untuk lebih meyakinkan lagi, berikut akan disajikan tabel perbandingan derajat kecemasan antara *pretest* dan *posttest*.

Table 5: Perbandingan Derajat Kecemasan *Pretest* dan *Posttest*

NO	DERAJAT KECEMASAN	<i>PRETEST</i> (X)	X (%)	<i>POSTTEST</i> (Y)	Y (%)
1.	TIDAK ADA KECEMASAN	4	13,8	13	44,8
2.	KECEMASAN RINGAN	10	34,5	5	17,2
3.	KECEMASAN SEDANG	9	31	11	37,9
4.	KECEMASAN BERAT	6	20,7	0	0
JUMLAH		29	100	29	100

Tabel perbandingan derajat kecemasan *pretest* dan *posttest* di atas dapat disajikan dalam bentuk histogram seperti yang digambarkan pada diagram batang berikut ini:



Gambar 2. Histogram Perbandingan Derajat Kecemasan Pretest dan Posttest

KETERANGAN:

- A : Tidaka ada kecemasan
- B : Kecemasan ringan
- C : Kecemasan sedang
- D : Kecemasan berat

Berdasarkan gambar di atas dapat dilihat perbandingan hasil pengukuran tingkat *anxiety* ketika *pretest* dan *posttest*. Ketika *pretest* kecemasan berat mencapai 20,7%, sedangkan ketika *posttest* kecemasan berat hanya 0%, hal ini menandakan bahwa setelah mendapatkan *treatment* siswa kelas V SD Negeri Madusari 1 sudah tidak ada yang mengalami kecemasan berat.

C. Uji Prasyarat

Sebelum dilakukan analisis data, akan dilakukan analisis prasyarat data yang menggunakan uji normalitas. Hasil analisis prasyarat disajikan seperti berikut ini:

1. Uji Normalitas

Uji normalitas bertujuan untuk mengetahui apakah data yang diperoleh tiap-tiap variabel yang dianalisis sebenarnya mengikuti pola sebaran normal atau tidak. Karena sampel pada penelitian ini kurang dari 50 orang, maka uji normalitas variable pada penelitian ini menggunakan *Shapiro-wilk*. Jika sebaran data memiliki $p/sig \geq 0,05$ maka data terdistribusi normal, sebaliknya jika sebaran data memiliki $p/sig \leq 0,05$ maka data tidak terdistribusi normal.

Berdasarkan rumus tabel hasil uji normalitas yang diperoleh:

Table 6. Hasil Uji Normalitas

Variabel	p/sig	Keterangan
<i>pretest</i>	.145	Normal
<i>posttest</i>	.285	Normal

Rumus yang digunakan untuk melakukan uji normalitas pada penelitian ini adalah:

$$T_3 = \frac{1}{D} \left[\sum_{i=1}^k a_i (X_{n-i+1} - X_i) \right]^2$$

Berdasarkan tabel di atas terlihat bahwa nilai p/sig kedua variabel lebih besar dari 0,05, maka dapat ditarik kesimpulan bahwa sebaran data pada kedua variabel terdistribusi normal.

2. Uji Homogenitas

Uji homogenitas dilakukan untuk mengetahui apakah data bersifat homogen. Pada penelitian ini rumus yang digunakan untuk melakukan uji homogenitas adalah rumus *Levene's* pada taraf signifikan 5%. Kriteria pengambilan keputusan adalah apabila $F_{hitung} < F_{tabel}$ maka data tersebut bersifat homogen, begitu pula sebaliknya apabila $F_{hitung} > F_{tabel}$ maka data tidak bersifat homogen. Dengan menggunakan rumus :

Tabel 7. Hasil Uji Homogenitas

Varibel	Uji F		keterangan
	F _{Hitung}	F _{Tabel}	
Derajat kecemasan			Homogen
	1,108	4,28	

Rumus yang digunakan untuk menguji homogenitas pada penelitian ini adalah:

$$F = \frac{\text{Varians terbesar}}{\text{Varians terkecil}}$$

Berdasarkan tabel di atas terlihat bahwa nilai $F_{hitung} < F_{tabel}$ sehingga dapat di tarik kesimpulan bahwa data bersifat homogen.

3. Uji Hipotesis

Penelitian ini bertujuan mengetahui pengaruh pedekatan bermain terhadap tingkat *anxiety* pada siswa kelas V SD Negeri Madusari 1 dalam pembelajaran renang. Untuk mencapai tujuan tersebut perlu diadakan *pretest* guna mengetahui tingkat *anxiety* sampel sebelum diberi *treatment*, setelah siswa diberi *treatment* maka dilakukan *posttest* untuk mengetahui apakah *treatment* yang diberikan memberi pengaruh terhadap tingkat *anxiety* sampel

atau tidak. Untuk mengetahui ada tidaknya perubahan terhadap tingkat *anxiety* sampel maka perlu diadakan perbandingan antara hasil *pretest* dan *posttest*. Untuk membandingkan hasil *pretest* dan *posttest* peneliti menggunakan *Paired Samples t test* atau biasa disebut uji *t dependen*. Taraf signifikansi *Paired Samples t test* dalam penelitian ini sebesar 5%, dan untuk proses pengolahannya menggunakan program komputer SPSS 15.0 *for windows*. kriteria pengambilan keputusan adalah apabila diperoleh nilai *t* yang memiliki *sig* < 0,05 maka terdapat perubahan terhadap tingkat *anxiety* sampel. Begitu pula sebaliknya apabila diperoleh nilai *t* yang memiliki *sig* > 0,05 maka tidak terdapat perubahan terhadap tingkat *anxiety*. Adapun hipotesis yang akan diuji kebenarannya dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

Ha : ada pengaruh pendekatan bermain terhadap tingkat *anxiety* pada siswa kelas V SD Negeri Madusari 1 Prambanan dalam pembelajaran renang tahun ajaran 2014/2015.

Tabel 8. Hasil Analisis Uji *Paired Sampel t Test* dari *Pretest* dan *Posttest Anxiety*

kelompok	<i>Paired Sampel Test</i>					
	T _{hitung}	df	T _{tabel}	<i>corelation</i>	<i>sig</i>	Keterangan
<i>Pretest-posttest</i>	33.691	19	1.729	0.949	0.000	Signifikan

Rumus yang digunakan untuk menguji hipotesis pada penelitian ini adalah:

$$t = \frac{d}{s/\sqrt{n}} = \frac{3.70}{1.34/\sqrt{10}} = 8,748$$

Bedasarkan data *pretest* dan *posttest anxiety test* yang dianalisis dengan menggunakan uji *t dependen* diatas terlihat bahwa skor $t_{hitung} > t_{tabel}$ dan $sig < 0.05$, hal ini menandakan adanya perubahan yang signifikan terhadap tingkat *anxiety* ketika *pretest* dan *posttest*. Dengan demikian dapat ditarik kesimpulan bahwa pendekatan bermain telah memberi perubahan yang signifikan terhadap tingkat *anxiety*, yaitu penurunan tingkat kecemasan terhadap siswa kelas V SD Negeri Madusari 1 dalam pembelajaran renang.

D. Pembahasan

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh pendekatan bermain terhadap tingkat *anxiety* siswa kelas V SD Negeri Madusari 1 Prambanan tahun ajaran 2014/2015. Berdasarkan analisis uji *t* yang dilakukan maka dapat diketahui beberapa hal untuk mengambil kesimpulan apakah ada pengaruh pendekatan bermain terhadap tingkat *anxiety* pada siswa kelas V SD Negeri Madusari 1 Prambanan. Adapun uji *t* ini digunakan untuk mengetahui apakah terdapat perbedaan hasil yang diperoleh antara *pretest* dan *posttest*.

Hasil analisis menunjukkan bahwa $t_{hitung} > t_{table}$ ($33.691 > 1.729$) dengan *df* sebesar 19 dan nilai signifikansi $0,000 < 0,005$, hasil ini menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara *pretest* dan *posttest* tingkat *anxiety* siswa SD Negeri Madusri 1 Prambanan. Dengan penurunan derajat kecemasan sebesar 35%.

Derajat kecemasan adalah tingkat kecemasan seseorang yang dalam penelitian ini terbagi dalam empat tingkatan yaitu tidak ada kecemasan,

kecemasan ringan, kecemasan sedang, dan kecemasan berat. Penentu derajat kecemasan dalam penelitian ini berdasarkan jumlah skor yang diperoleh siswa ketika melakukan *pretest* dan *posttest*. Ketika *pretest* $\sum f$ (skor derajat kecemasan) yang diperoleh mencapai 213. Setelah diberi perlakuan berupa pendekatan bermain sebanyak tiga kali maka dilakukan *posttest*. Hasil *posttest* menunjukkan adanya penurunan tingkat kecemasan karena $\sum f$ hanya mencapai 138. Dari hasil pengurangan antara *pretest* dan *posttest* diperoleh hasil 75, hal ini menunjukkan adanya penurunan tingkat kecemasan sebesar 35%.

Berdasarkan berbagai penjelasan di atas dapat ditarik kesimpulan bahwa pendekatan bermain dapat mempengaruhi tingkat *anxiety* siswa SD Negeri Madusari 1 Prambanan tahun ajaran 2014/2015. Pengaruh tersebut berupa penurunan derajat kecemasan sebesar 35%.

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil olah data dan hasil penelitian dapat ditarik kesimpulan bahwa ada pengaruh pendekatan bermain terhadap tingkat *anxiety*. Pengaruh tersebut berupa penurunan derajat kecemasan pada siswa kelas V SD Negeri Madusari 1 dalam pembelajaran renang sebesar 35% dari jumlah frekuensi *pretest* ($\sum f$).

B. Implikasi Hasil Penelitian

Berdasarkan kesimpulan di atas, hasil penelitian ini mempunyai implikasi sebagai berikut:

1. Bagi pelatih dan guru penjasorkes, khususnya guru penjasorkes Sekolah Dasar dapat menciptakan pembelajaran yang lebih menyenangkan tanpa harus melupakan tujuan dari pembelajaran itu sendiri.
2. Secara teoritis dengan adanya penelitian ini diharapkan dapat menjadi acuan dalam mengembangkan pendekatan pembelajaran penjas khususnya pada pembelajaran renang.
3. Bagi para siswa dengan adanya penelitian ini diharapkan dapat memberikan kesempatan yang sama pada semua siswa karena tidak ada lagi siswa yang merasa cemas ketika akan mengikuti pembelajaran renang.

C. Keterbatasan Hasil Penelitian

Penelitian ini telah direncanakan sebaik-baiknya, namun demikian dalam pelaksanaannya tetap terdapat beberapa keterbatasan penelitiannya diantaranya adalah sebagai berikut:

1. Tidak menentukannya air kolam yang terkadang terlalu dalam sehingga peneliti harus memodifikasi beberapa permainan yang telah direncanakan.
2. Tidak menentukannya cuaca yang mengganggu jalannya penelitian.
3. Keterbatasan fisik siswa yang lebih mudah sakit, sehingga peneliti harus mengubah jadwal penelitian.
4. Halaman kolam renang yang tidak terlalu luas sehingga menyulitkan peneliti dalam melaksanakan beberapa permainan untuk pemanasan di darat.

D. Saran

Dengan mengacu pada hasil penelitian dan keterbatasan dalam penelitian, peneliti menyarankan:

1. Bagi pelatih atau guru olahraga yang akan melaksanakan pembelajaran renang sebaiknya merencanakan pembelajaran dengan benar-benar matang karena banyak hal yang menghambat pembelajaran. Pelatih atau guru harus mengecek masalah finansial dan kesehatan fisik siswa. Pelatih atau guru juga harus memperhatikan masalah kewanitaan murit perempuan.

2. Bagi pelatih, guru maupun siswa harus benar-benar mengutamakan masalah keselamatan karena kolam renang sangat rentan terhadap kecelakaan. Guru atau pelatih harus benar-benar mencamkan pada anak didiknya untuk tidak melakukan hal-hal yang berbahaya dan tetap mengikuti perintah guru atau pelatihnya.
3. Bagi peneliti selanjutnya, agar hasil penelitian lebih akurat sebaiknya menggunakan instrumen penelitian yang lebih baik.

DAFTAR PUSTAKA

- Agus Supriyanto. (2008). *Metode Melatih Fisik Renang*. Yogyakarta: FIK UNY.
- Akhmad Sudrajat. (2008). *Pengertian Pendekatan, Strategi, Metode, Teknik, Taktik dan Model Pembelajaran*. diakses dari <https://akhmadsudrajat.wordpress.com/2008/09/12/pendekatan-strategi-metode-teknik-dan-model-pembelajaran/htm>. Pada tanggal 02 Januari 2015 05.40.
- Alfi Nur Hofifah. (2007). *Pengertian dan Sejarah Renang*. Diakses dari http://id.wikipedia.org/wiki/Renang_%28olahraga%29 pada tanggal 31 Desember 2014, Jam 03.15.
- Bandi Utama. (2010). *Teori Bermain*. Yogyakarta: FIK UNY
- Carol, Wade & Carol, Tavis. (2011). *Psikologi*. Alih bahasa: Benectiktine Widyasinta, Darma Juwono. Jakarta: Erlangga.
- Chaube, Nandita. (2013). *Indian Journal of Health and Wellbeing*. Diakses dari <http://m.search.proquest.com/proquestws/mdocview?storeid=1611830644&view=fulltextall&accountid=31324>. Pada tanggal 29 Januari 2015, Jam 10.22.
- Cox, Ricard H. (2002). *Sport Psychology: Concept and Aplication Fifth Edition*. New York: the Mc Graw-Hill Companies.
- Desmita. (2010). *Psikologi Perkembangan Peserta Didik*. Bandung: PT Remaja Rosda Karya.
- Durand, V. Mark dan Barlow, David H. (2006). *Intisari Psikologi Abnormal*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Emma Handoko. (2013). *Kurikulum 2013 SD Mata Pelajaran Penjas*. <http://www.emmahandoko.com/2013/07/kurikulum-2013-sd-mata-pelajaran-penjas.html>. Pada tanggal 23 Mei 2015, Jam 19.23.
- Komarudin. (2009). *Pengantar Psikologi Olahraga*. Diakses dari <http://staff.uny.ac.id/sites/default/files/pendidikan/Komarudin,%20M.A./Makalah%20Gabungan%20Psikologi%20Olahraga.pdf>. Pada tanggal 17 Januari 2015, Jam 05.59.

- Leith, Larry M. (2008). *The Psychology of Achieving Sport axcelente*. Toronto: sport book publisher.
- Lees, Terri. 2007. *Water Fun: 116 Fitness and Swimming for All Ages*. United States: Human Kinetics Publisher.
- Miyanto. (2008). *Ayo Berenang*. Yogyakarta: cv Empat Pilar Pendidikan
- Monty P. Satiadarma. (2000). *Dasar-Dasar Psikologi Olahraga*. Jakarta: Pustaka Sinar Harapan.
- Mulyo Prayetno. (2012). Teori Bermain Menurut Para Ahli. Diakses dari <http://mulyoprayetno.blogspot.com/2012/02/teori-bermain-menurut-ahli.html>. Pada tanggal 02 Januari 2015, Jam 03.22.
- Psikologi Umum. (2010). *Pengertian Kecemasan (Anxiety) Jurnal Online Psikologi*. Diakses dari <http://psikologi.or.id/psikologi-umum-pengantar/pengertian-kecemasan-anxiety.htm>. Pada tanggal 27 nov 2014, Jam 02.39.
- Rangkag. (2012). *Pengukuran Tingkat Kecemasan*. Diakses dari <http://syehaceh.wordpress.com/2012/08/03/pengukuran-tingkat-kecemasan/htm>. Pada tanggal 27 November 2014, Jam 02.39.
- Weinberg, Robert S & Gould, Daniel. (2011). *Foundation of Sport and Exercise Psychology*. Canada: Human Kinetik Publisher.
- Sagala Syaiful. (2010). *Konsep dan Makna Pembelajaran*. Bandung: Alfabeta.
- Shaughnessy, Jhon J., Zechmeister, Eugene B., & Zechmeister, Jeanne S. (2012). *Metode Penelitian Dalam Psikologi*. Penerjemah: Ellys Tjo. Jakarta: Penerbit Salemba Humanika.
- Sugiyono. (2011). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan Kombinasi (Mixed Methods)*. Bandung: Alfabeta.
- Suharsimi Arikunto. (1998). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: PT Reneka Cipta.
- Sukintaka. (1992). *Teori Bermain Untuk DII PGSD Penjaskes*. Yogyakarta: Debdikbut.
- Sumardi Suryabrata. (1997). *Metode Penelitian*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.

Zainal Mustafa, EQ. (2009). *Mengurai Variabel Hingga Instrumentasi*.
Yogyakarta: Graha Ilmu.

LAMPIRAN

ANGKET OBSERVASI SISWA KELAS V SD NEGERI MADUSARI 1

Petunjuk pengerjaan:

- a. Jawablah pertanyaan-pertanyaan di bawah ini dengan sejujurnya (jawaban tidak akan mempengaruhi nilai penjas atau mata pelajaran lainnya).
- b. Berilah alasan dari setiap jawaban.

Nama :

Usia :

Jenis Kelamin :

SELAMAT MENGERJAKAN

- I. Bagaimana perasaan anda ketika:
 - 1) Mengetahui akan diadakan pembelajaran renang?
 - a. Cemas
 - b. Senang
 - 2) Berangkat menuju kolam renang?
 - a. Cemas
 - b. Senang
 - 3) Berada di area kolam renang?
 - a. Cemas
 - b. Senang
 - 4) Akan masuk kolam renang?
 - a. Cemas
 - b. Senang
 - 5) Disuruh memasukan kepala ke dalam air?
 - a. Cemas
 - b. Senang
 - 6) Disuruh melakukan gerak dasar renang seperti meluncur, gerakan kaki, gerakan tangan dan gerakan mengambil nafas?
 - a. cemas
 - b. Senang

Tabel 9. Hasil Observasi SD Negeri Maduari 1

SUBYEK	JAWABAN					
	1	2	3	4	5	6
1	b	a	a	a	a	a
2	b	b	a	a	a	a
3	b	b	b	b	b	b
4	b	b	b	b	b	b
5	b	a	a	a	a	a
6	b	b	b	b	a	a
7	a	a	a	a	a	a
8	b	b	b	b	a	a
9	b	b	b	b	a	a
10	b	b	b	b	a	a
11	b	b	a	a	a	a
12	b	a	a	a	a	a
13	b	b	b	b	a	a
14	b	b	b	b	b	b
15	b	b	b	b	b	a
16	b	b	a	a	a	a
17	b	b	b	b	a	a
18	b	b	b	b	b	b
19	b	b	b	b	b	a
20	b	b	a	a	a	a
21	b	a	a	a	a	a
22	b	b	b	b	b	b
23	b	b	b	b	b	a
24	b	b	b	b	b	b
25	b	b	b	b	b	b
26	b	b	b	b	b	a
27	b	a	a	a	a	a
28	b	b	b	b	b	b
29	b	b	a	a	a	a

Keterangan:

a : Cemas

b : Senang

Tabel 10. Hasil Uji Coba Instrumen Pengukuran Tingkat *Anxiety* pada Siswa Kelas V SD Negeri Delegan 2

SUBYEK	Jenis kelamin	1		2		3		4		5		6		7		8		9		TOTAL
		a	b	a	b	a	b	a	b	a	b	a	b	a	b	a	b	a	b	
1	L	1	0	0	0	0	0	1	0	1	0	0	0	1	0	0	0	0	0	4
2	P	0	1	1	0	0	1	0	0	1	1	0	1	0	0	0	0	0	1	7
3	L	0	0	0	1	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	1	0	5
4	P	1	0	1	1	0	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	0	1	14
5	P	0	0	1	0	0	0	0	1	0	0	1	0	0	0	0	0	1	0	4
6	P	1	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	1	0	1	0	0	0	4
7	L	0	1	1	0	0	0	1	0	1	1	0	1	0	1	0	0	0	1	8
8	P	0	1	0	1	0	1	0	0	1	1	1	0	0	0	0	0	1	0	7
9	L	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1
10	L	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
11	P	1	1	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	1	0	1	0	0	5
12	P	1	0	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0	1	0	0	0	1	1	12
13	L	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
14	P	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	1	0	0	3
15	L	0	0	1	0	1	0	0	1	0	1	0	0	0	1	0	0	0	1	6
16	P	1	0	1	0	0	1	1	0	1	0	0	1	1	0	1	0	0	0	8
17	P	1	0	1	1	0	0	0	1	1	0	1	0	0	1	0	1	1	0	9
18	L	0	1	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	3
19	L	0	1	0	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	12
20	P	0	0	0	0	0	1	1	0	0	1	0	1	0	0	1	1	0	1	7
21	P	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	2
22	P	0	1	1	1	0	1	0	0	1	0	1	0	1	0	0	1	0	0	8

23	L	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1
24	L	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1
25	P	0	1	0	0	1	0	0	1	0	0	0	1	1	1	0	1	1	8
26	P	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	17
27	P	0	0	0	1	0	0	0	0	0	1	0	1	0	0	0	1	0	4
28	L	1	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	1	0	0	1	0	0	4
29	P	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	0	1	1	1	0	0	1	14
30	L	0	1	1	0	1	0	1	0	1	0	1	1	0	1	0	1	1	10

Hasil Uji Validitas dan Reliabilitas

Reliability

Scale: ALL VARIABLES

Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	30	100,0
	Excluded ^a	0	,0
	Total	30	100,0

a, Listwise deletion based on all variables in the procedure,

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
,864	18

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
item1_a	6,2000	20,993	,442	,859
item1_b	6,0667	21,168	,383	,861
item2_a	6,1667	20,971	,438	,859
item2_b	6,2333	20,461	,583	,853
item3_a	6,2333	21,357	,368	,862
item3_b	6,1667	21,109	,407	,860
item4_a	6,2333	20,254	,634	,851
item4_b	6,2333	21,151	,417	,860
item5_a	6,1667	21,040	,422	,860
item5_b	6,1667	20,420	,567	,853
item6_a	6,2667	20,340	,633	,851
item6_b	6,2000	21,200	,394	,861
item7_a	6,2000	20,717	,507	,856
item7_b	6,2333	20,323	,617	,851
item8_a	6,3000	20,769	,548	,855
item8_b	6,1667	21,247	,375	,861
item9_a	6,1667	21,247	,375	,861
item9_b	6,2333	21,013	,450	,858

Tabel 11. Hasil *Pretest* Tingkat *Anxiety* pada Siswa Kelas V SD Negeri Madusari 1

SUBYEK	1		2		3		4		5		6		7		8		9		TOTAL
	a	b	a	b	a	b	a	b	a	b	a	b	a	b	a	b	a	b	
1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	17
2	0	1	1	0	0	1	0	0	1	0	0	1	0	0	0	0	0	1	4
3	0	0	0	1	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	3
4	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	18
5	0	0	1	0	0	0	0	1	0	0	1	0	0	0	0	0	1	0	4
6	1	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	2
7	0	0	1	0	0	0	1	0	0	0	0	1	0	1	0	0	0	1	4
8	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	1	0	2
9	0	0	0	1	0	0	0	0	1	0	0	1	0	0	0	1	0	1	5
10	0	0	0	0	1	0	0	1	0	0	1	0	1	0	1	0	1	0	6
11	1	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	1	0	1	0	0	4
12	1	0	1	1	0	1	1	0	1	0	1	0	1	0	0	0	1	1	9
13	0	0	0	0	1	0	0	0	0	1	0	0	0	0	1	0	0	0	3
14	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	1	0	0	2
15	0	0	0	0	1	0	0	0	0	1	0	0	0	1	0	0	0	0	3
16	1	1	1	0	0	1	1	0	1	0	0	1	1	0	1	0	1	1	11
17	1	1	1	1	0	1	1	1	1	0	1	0	0	1	0	1	1	1	13
18	0	1	0	0	1	0	0	1	0	1	0	0	1	0	1	1	0	1	8
19	0	1	0	1	0	0	1	1	1	1	1	0	1	0	1	0	1	0	10
20	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	2
21	1	1	1	0	1	0	1	1	1	0	1	1	0	1	1	1	1	1	15
22	1	1	1	1	0	1	0	0	1	0	1	0	1	0	0	1	0	0	9

23	1	0	1	0	0	0	1	1	0	1	0	1	1	0	1	0	1	1	10
24	0	1	0	0	1	0	0	0	0	0	1	0	0	1	0	1	0	0	4
25	1	1	0	1	1	1	0	1	1	0	1	0	1	1	1	0	1	1	13
26	0	0	1	0	0	0	1	0	0	1	0	1	0	0	0	1	0	0	5
27	0	1	0	1	0	0	0	1	0	1	0	1	0	1	1	0	1	0	8
28	1	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	1	0	0	1	0	0	3
29	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	16

Tabel 12. Hasil *Posttest* Tingkat *Anxiety* pada Siswa Kelas V SD Negeri Madusari 1

SUBYEK	1		2		3		4		5		6		7		8		9		TOTAL
	a	b	a	b	a	b	a	b	a	b	a	b	a	b	a	b	a	b	
1	1	0	1	1	0	1	1	0	1	0	1	0	1	0	1	0	1	1	11
2	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1
3	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	2
4	1	0	0	1	0	1	0	1	0	1	0	1	1	0	1	0	0	1	9
5	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	1	0	3
6	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1
7	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	2
8	0	1	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	2
9	0	0	0	0	1	0	0	0	1	0	0	0	1	0	0	0	1	0	4
10	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	1	0	0	0	1	0	0	1	3
11	1	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	1	0	1	0	0	4
12	1	0	0	1	0	1	0	0	1	0	1	0	1	0	0	0	1	0	7

13	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1
14	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	2
15	0	0	0	0	1	0	0	0	0	1	0	0	1	0	0	0	1	3
16	1	0	1	0	0	1	1	0	1	0	0	1	1	0	1	1	1	10
17	1	0	1	1	0	0	0	1	1	0	1	0	0	1	0	1	1	9
18	0	1	0	0	1	1	0	0	0	1	0	1	0	0	1	0	0	7
19	0	0	0	0	0	0	1	0	1	0	1	0	1	1	0	0	0	5
20	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	1
21	1	1	0	1	1	0	1	1	0	1	0	1	0	1	1	0	1	11
22	0	1	0	1	0	1	0	0	1	0	1	0	1	0	0	1	0	7
23	0	0	1	0	0	0	1	0	0	0	0	1	0	1	0	0	1	5
24	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	2
25	0	1	0	0	1	0	0	1	0	0	1	0	1	1	1	0	1	9
26	1	0	0	0	1	0	0	1	0	0	0	0	0	0	1	0	0	1
27	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	1	0	3
28	1	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	3
29	0	0	1	0	0	0	1	0	1	0	1	0	1	0	0	0	1	6

MODEL PEMBELAJARAN

Hari/ Tanggal :

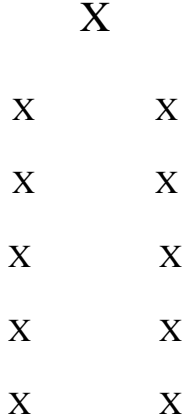
Alokasi Waktu : 75 Menit (satu kali pertemuan\ pertemuan pertama)

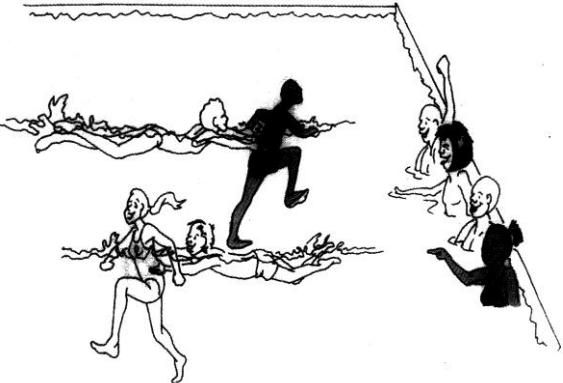
Materi : Mengapung, gerakan meluncur dan gerakan kaki gaya *crawl*

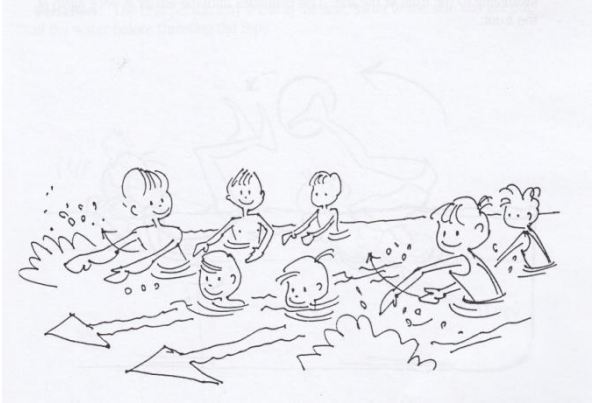
Jumah Sampel : 29 Siswa

NO	LANGKAH PEMBELAJARAN	GAMBAR	ALOKASI WAKTU
1.	<p>PENDAHULUAN</p> <p>Guru mengumpulkan siswa, berbaris, berdoa, berhitung lalu memberikan apersepsi atas kegiatan yang akan dilakukan, kemudian melakukan pemanasan di darat dan di air, langkah-langkah pemanasannya adalah sebagai berikut:</p>	<p>X</p> <p>XXXXXXXXXXXX</p> <p>XXXXXXXXXXXX</p>	<p>15-20 Menit</p>

	<p>a. Darat</p> <p>Menyiapkan siswa secara fisik dan psikis agar lebih siap masuk air dengan cara melakukan permainan yang membuat mereka basah. Permainan yang dilakukan adalah permainan Estafet Air. Permainan ini dilakukan secara berkelompok, siswa di bagi dalam dua kelompok, setiap kelompok harus memindahkan air dari satu ember ke ember lainnya dengan cara mengangkat air menggunakan mangkuk kecil melewati kepala masing-masing anggota kelompok dalam waktu yang dibatasi. Setelah waktu habis air yang berhasil dipindahkan akan diukur, kelompok yang paling banyak airnya akan menjadi pemenangnya.</p>	<p>Gambar 1. Permainan Estafet Air</p> <p style="text-align: center;">X</p> <p style="text-align: center;">X X</p> <p style="text-align: center;">X X</p> <p style="text-align: center;">X X</p> <p style="text-align: center;">X X</p> <p style="text-align: center;">X X</p>	<p>5-10 Menit</p>
--	--	---	-------------------

	<p>b. Air</p> <p>pemanasan di air gunanya untuk meningkatkan suhu tubuh siswa. Pemansan akan dilakukan dengan cara melakukan permainan Hitam-Hijau. Permainan ini dilakukan secara berpasangan. Siswa dibariskan dalam formasi dua berbanjar saling berhadapan, Salah satu banjar menjadi anggota kelompok hijau dan banjar lainnya menjadi kelompok hitam. Setelah guru memberi aba-aba secara bergantian siswa akan menjadi pihak terkejar dan pihak yang mengejar.</p>	<p>Gambar 2. Permainan Hitam Hijau</p>  <p style="text-align: center;">X</p> <p style="text-align: center;">X X</p> <p style="text-align: center;">X X</p> <p style="text-align: center;">X X</p> <p style="text-align: center;">X X</p> <p style="text-align: center;">X X</p>	<p>5-10 Menit</p>
--	--	---	-------------------

<p>tubuh telungkup. Guru memberi aba-aba kemudian siswa yang telungkup menendang dinding kolam dan mendorong siswa yang berdiri. Setelah luncuran selesai siswa yang telungkup harus menggerakkan kakinya sehingga mendorong siswa yang berdiri dan siswa yang berdiri berjalan sampai batas yang telah ditentukan. Pasangan yang paling cepat mencapai batas/ finis yang akan menjadi pemenangnya.</p>	<p>Gambar 4. Permainan Lokomotor Berpasangan (Water Fun: 116 fitness and swimming activities for all ages, oleh Terri Lees).</p> 
---	--

<p>3.</p>	<p>PENUTUP</p> <p>Pendinginan berfungsi menurunkan suhu tubuh siswa dan menyiapkan siswa secara fisik maupun psikis untuk masuk ke aktifitas selanjutnya. Pendinginan dilakukan melalui permainan bebas. Siswa dibebaskan melakukan apa saja yang tidak berbahaya. Dengan membebaskan siswa melakukan apa saja memberikan kesempatan bagi semua siswa untuk menentukan sendiri apa yang menjadi kebutuhannya selama tidak membahayakan dirinya dan orang lain.</p> <p>Setelah cukup bermain guru mengumpulkan siswa, memberikan evaluasi atas pembelajaran yang telah dilakukan, berhitung, berdoa setelah itu siswa dibubarkan.</p>	<p>Gambar 5. Siswa melakukan permainan bebas (Peter Meaney tentang Wet Games: a fun approach to teaching swimming and water safety).</p> 	<p>10-15 Menit</p>
------------------	---	--	------------------------

MODEL PEMBELAJARAN

Hari/ Tanggal :

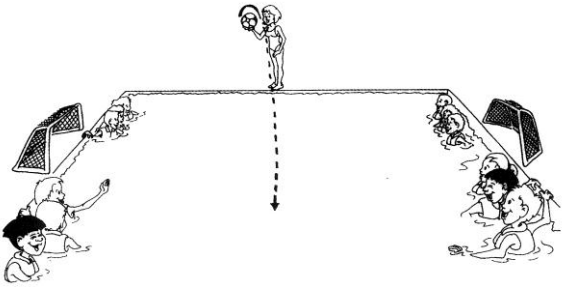
Alokasi Waktu : 75 Menit (satu kali pertemuan\ pertemuan kedua)

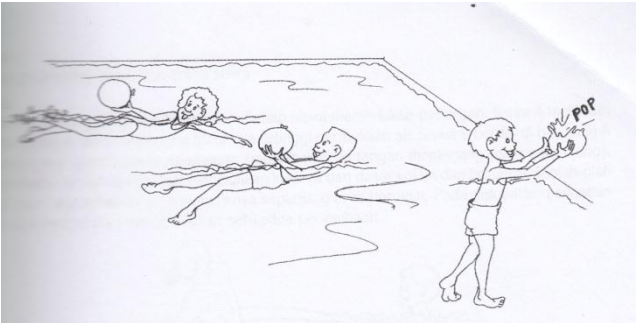
Materi : Rangkaian gerakan meluncur, kaki dan gerakan tangan gaya *crawl*

Jumah Sampel : 29 Siswa

NO	LANGKAH PEMBELAJARAN	GAMBAR	ALOKASI WAKTU								
1.	<p>PENDAHULUAN</p> <p>Guru mengumpulkan siswa, berbaris, berdoa, berhitung lalu memberikan apersepsi atas kegiatan yang akan dilakukan, kemudian melakukan pemanasan di darat dan di air, langkah-langkah pemanasan adalah sebagai berikut:</p>	<p style="text-align: center;">Gambar 1. Permainan Pipa Air</p> <div style="text-align: center;"> <p>X</p> <table style="margin: auto;"> <tr> <td>X</td> <td>X</td> </tr> <tr> <td>X</td> <td>X</td> </tr> <tr> <td>X</td> <td>X</td> </tr> <tr> <td>X</td> <td>X</td> </tr> </table> </div>	X	X	X	X	X	X	X	X	15-20 Menit
X	X										
X	X										
X	X										
X	X										

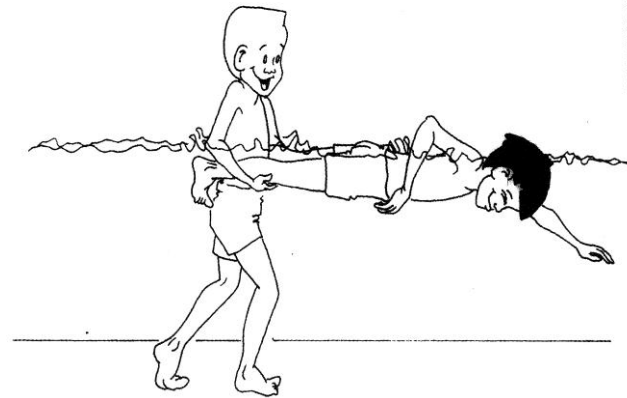
	<p>A. Darat</p> <p>Pemanasan di darat berfungsi menyiapkan siswa secara fisik dan psikis agar siap untuk masuk ke dalam kolam. Pada pertemuan kedua ini siswa akan melakukan pemanasan di darat dengan cara bermain permainan Pipa Air. Siswa di bagi dalam dua kelompok kemudian berlomba memasukan air ke dalam pipa yang telah di lubangi, apabila air telah penuh, air harus dituangkan ke dalam botol yang telah disediakan, kelompok yang lebih dulu berhasil memenuhi air di dalam botol akan menjadi pemenangnya.</p>	<p>X X</p>	<p>5-10 Menit</p>
--	--	------------	-------------------

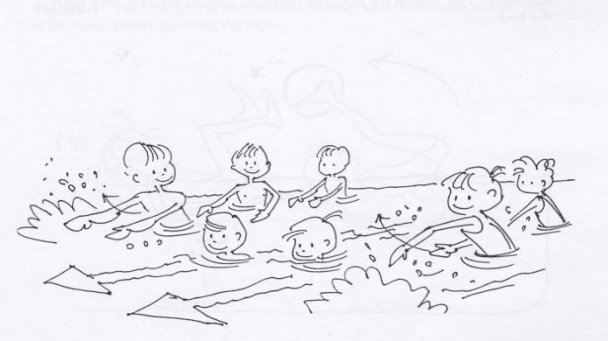
<p>B. Air</p> <p>Pemanasan di air berfungsi meningkatkan suhu tubuh siswa dan menyiapkan siswa secara fisik maupun psikis agar siap untuk masuk ke tahap inti. Pada pertemuan kali ini pemanasan di air dilakukan dengan melakukan permainan Polo Air. Permainan ini menggunakan peraturan polo air standar. Sebelum memulai permainan guru harus memberi batas pada area kolam yang aman sehingga tidak membahayakan keselamatan siswa yang belum bisa berenang.</p>	<p>Gambar 2. Permainan Polo Air (Water Fun: 116 fitness and swimming activities for all ages, oleh Terri Lees).</p> 	<p>5-10 Menit</p>
--	---	-------------------

<p>2.</p>	<p>INTI</p> <p>Untuk mengingatkan kembali pada siswa materi yang telah diberikan pada pertemuan pertama, guru mengulang sekilas materi meluncur dan gerakan kaki melalui permainan Estafet Balon. Siswa meluncur lalu mempraktikkan gerakan kaki secara estafet bersama kelompoknya sambil memeluk balon. Kemudian materi dilanjutkan ke gerakan tangan, pembelajaran gerakan tangan dilakukan dengan cara bermain Dorong Gerobak. Permainan ini dilakukan secara berpasangan, salah satu siswa menjadi gerobak dengan cara telungkup pada permukaan kolam, kedua kaki siswa tersebut dipegangi oleh rekannya yang menjadi pendorong gerobak, siswa yang menjadi</p>	<p>Gambar 3. Permainan Estafet Balon (Water Fun: 116 fitness and swimming activities for all ages, oleh Terri Lees).</p> 	<p>30-35 Menit</p>
-----------	---	--	------------------------

gerobak mempraktikkan gerakan tangan gaya crawl untuk dapat maju sampai batas yang telah ditentukan. Pasangan yang paling cepat mencapai finis akan menjadi pemenangnya.

Gambar 4. Permainan Dorong Gerobak (Water Fun: 116 fitness and swimming activities for all ages, oleh Terri Lees).



<p>3.</p>	<p>PENUTUP</p> <p>Pendinginan berfungsi menurunkan suhu tubuh siswa dan menyiapkan siswa secara fisik maupun psikis untuk masuk ke aktifitas selanjutnya. Pendinginan dilakukan melalui permainan bebas. Siswa dibebaskan melakukan apa saja yang tidak berbahaya. Dengan membebaskan siswa melakukan apa saja memberikan kesempatan bagi semua siswa untuk menentukan sendiri apa yang menjadi kebutuhannya selama tidak membahayakan dirinya dan orang lain.</p> <p>Setelah cukup bermain guru mengumpulkan siswa, memberikan evaluasi atas pembelajaran yang telah dilakukan, berhitung, berdoa setelah itu siswa dibubarkan.</p>	<p>Gambar 5. Siswa bermain bebas (Peter Meaney tentang Wet Games: a fun approach to teaching swimming and water safety).</p> 	<p>5-10 Menit</p>
------------------	---	--	-------------------

MODEL PEMBELAJARAN


Hari/ Tanggal :


Alokasi Waktu : 75 Menit (satu kali pertemuan\ pertemuan ketiga)


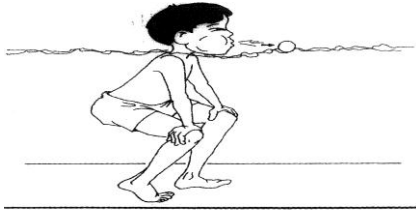
Materi : Rangkaian gerakan meluncur, kaki dan gerakan tangan gaya dan nafas gaya *crawl*

Jumah Sampel : 29 Siswa

NO	LANGKAH PEMBELAJARAN	GAMBAR	ALOKASI WAKTU
1.	PENDAHULUAN Guru mengumpulkan siswa, berbaris, berdoa, berhitung lalu memberikan apersepsi atas kegiatan yang akan dilakukan, kemudian melakukan pemanasan di darat dan di air, langkah-langkah pemanasan adalah sebagai berikut:	X XXXXXXXXXX XXXXXXXXXX	10-20 Menit

<p>a. Darat</p> <p>Pemanasan di darat berfungsi menyiapkan siswa secara fisik dan psikis agar siap untuk masuk ke dalam kolam. Pada pertemuan kedua ini siswa akan melakukan pemanasan di darat dengan cara bermain permainan Kucing Tikus. Siswa bergandengan tangan membentuk lingkaran, secara bergantian siswa di pilih menjadi tikus dan kucing, apabila tikus berhasil di tangkap maka tikus akan disirami air oleh kucing, namun apabila sampai waktu yang telah ditentukan kucing tidak berhasil menangkap si tikus maka kucinglah yang disirami oleh tikus.</p>	<p>Gambar 1. Permainan Kucing Tikus (Peter Meaney tentang Wet Games: a fun approach to teaching swimming and water safety).</p> 	<p>5-10 Menit</p>
---	---	-------------------

<p>b. Air</p> <p>Pemanasan di air berfungsi meningkatkan suhu tubuh siswa dan menyiapkan siswa secara fisik maupun psikis agar siap untuk masuk ke tahap inti. Pada pertemuan kali ini pemanasan di air dilakukan dengan melakukan permainan Kejar-Kejaran, aturan permainan kejar-kejaran di air pada prinsipnya sama dengan permainan kejar-kejaran di darat, hanya saja guru harus memberikan batasan yang jelas untuk meminimalisir terjadinya kecelakaan terutama bagi siswa yang belum bias berenang.</p>	<p>Gambar 2. Permainan Kejar-Kejaran (Peter Meaney tentang Wet Games: a fun approach to teaching swimming and water safety).</p> 	<p>5-10 Menit</p>
--	--	-----------------------

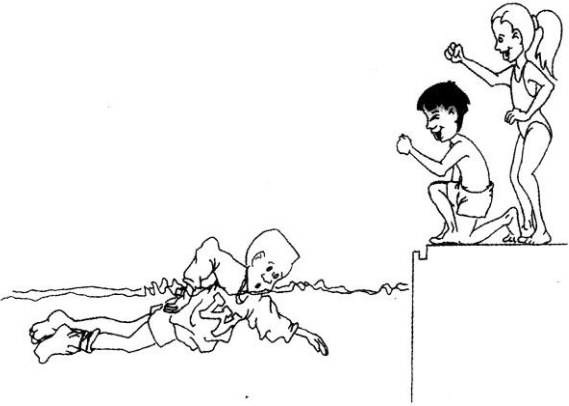
<p>2.</p>	<p>INTI</p> <p>Untuk mengingatkan kembali siswa pada materi pertemuan pertama dan kedua guru mengajak siswa melakukan permainan Berenang Berpasangan secara paralel dua siswa melakukan renang gaya crawl, siswa yang berada di depan menggepitkan kedua kakinya pada ketiak pasangannya, kemudian berenang bersama-sama.</p> <p>Setelah mengulang materi pada pertemuan pertama dan kedua, siswa masuk ke materi berikutnya yaitu gerak dasar nafas pada gaya crawl. Pembelajaran dilakukan dengan cara melakukan permainan Meniup Bola. Siswa belajar mengeluarkan nafas dengan meniup bola tenis meja di permukaan air,</p>	<p>Gambar 3. Permainan Berenang Berpasangan (Water Fun: 116 fitness and swimming activities for all ages, oleh Terri Lees).</p>  <p>Gambar 4. Permainan Meniup Bola (Water Fun: 116 fitness and swimming activities for all ages, oleh Terri Lees).</p> 	<p>30-35 Menit</p>
-----------	---	---	--------------------

setelah itu siswa di ajak bermain Mendengar di Dalam Air untuk belajar mengeluarkan nafas di dalam air. Permainan mendengar di dalam air dilakukan secara berpasangan, salah satu siswa menjadi pendengar dan pasangan menjadi pembicara. Setiap pasangan akan bersaut-sautan berbicara di dalam air. Dengan melakukan permainan ini secara tidak sadar siswa akan mempelajari teknik mengambil dan membuang nafas.

Setelah siswa menguasai teknik gerak dasar nafas siswa berlatih koordianasi seluruh rangkaian gerakan, mulai dari gerakan meluncur, kaki, tangan, sampai nafas. Latihan koordinasi dilakukan dengan

Gambar 5. Permainan Mendengar di Dalam Air (Water Fun: 116 fitness and swimming activities for all ages, oleh Terri Lees).

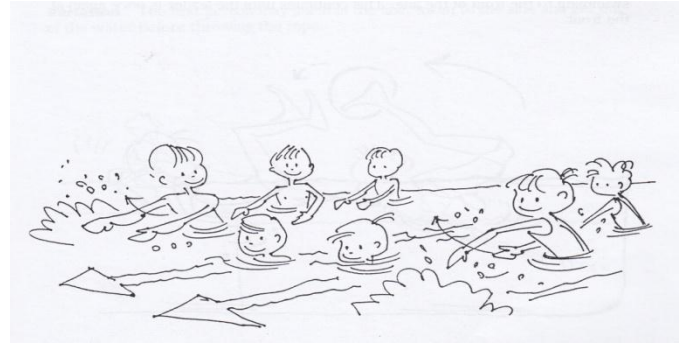


	<p>cara melakukan permainan Renang Beranting dengan Kaus dan Kaus Kaki”. Siswa dibagi dalam beberapa tim. Setelah aba-aba, anggota pertama tim menggunakan kaus dan kaus kaki lalu melakukan renang gaya <i>crawl</i> sampai batas yang telah ditentukan. Setelah sampai kaus dan kaus kaki dilepaskan, kemudian dipakai oleh anggota kedua tim, lalu anggota kedua melakukan hal yang sama, begitu seterusnya sampai semua anggota berhasil melakukan. Tim yang paling cepat menjadi pemenangnya.</p>	<p>Gambar 6 .Renang Beranting dengan Kaus dan Kaus Kaki (Water Fun: 116 fitness and swimming activities for all ages, oleh Terri Lees).</p> 	
<p>3.</p>	<p>PENUTUP</p> <p>Pendinginan berfungsi menurunkan suhu tubuh siswa dan menyiapkan siswa secara fisik maupun</p>		<p>5-10 Menit</p>

psikis untuk masuk ke aktifitas selanjutnya. Pendinginan dilakukan melalui permainan bebas. Siswa dibebaskan melakukan apa saja yang tidak berbahaya. Dengan membebaskan siswa melakukan apa saja memberikan kesempatan bagi semua siswa untuk menentukan sendiri apa yang menjadi kebutuhannya selama tidak membahayakan dirinya dan orang lain.

Setelah cukup bermain guru mengumpulkan siswa, memberikan evaluasi atas pembelajaran yang telah dilakukan, berhitung, berdoa setelah itu siswa dibubarkan.

Gambar 7. Siswa bermain bebas (Peter Meaney tentang Wet Games: a fun approach to teaching swimming and water safety).



Permainan Kucing Tikus



Renang Beranting dengan Kaus dan kaus kaki



Permainan Lokomotor Berpasangan



Permainan Mendengar di Dalam Air



Permainan Hitam Hijau



Permainan Pipa Air



Permainan Cendak Dodok



Permainan Estafet Air



Pendinginan Dengan Bermain Bebas



Permainan kejar-kejaran



Permainan Polo Air



Permainan Berenang Berpasangan



Permainan Dorong Gerobak



Permainan Dorong Gerobak

