

**KECEMASAN PESERTA DIDIK DALAM PEMBELAJARAN SENAM  
ARTISTIK KELAS X SMK 3 YPKK SLEMAN**

**TUGAS AKHIR SKRIPSI**

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



Oleh:  
Qurrota'ayun  
NIM. 15601241147

**PRODI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN  
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA  
2019**

## PERSETUJUAN

Tugas Akhir Skripsi dengan Judul

### KECEMASAN PESERTA DIDIK DALAM PEMBELAJARAN SENAM ARTISTIK KELAS X SMK 3 YPKK SLEMAN

Disusun Oleh:

Qurrota'ayun  
NIM. 15601241147


telah memenuhi syarat dan disetujui oleh Dosen Pembimbing untuk  
dilaksanakan Ujian Akhir Tugas Akhir Skripsi bagi yang  
bersangkutan.

Yogyakarta, April 2019

Mengetahui,  
Ketua Program Studi

  
Dr. Guntur M.Pd.  
NIP. 19810226 200604 1 001

Disetujui,  
Dosen Pembimbing,

  
Prof. Dr. Pamuji Sukoco, M.Pd.  
NIP. 19620806 198803 1 001

### **SURAT PERNYATAAN**

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Qurrota'ayun  
NIM : 15601241147  
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi  
Judul TAS : KECEMASAN PESERTA DIDIK DALAM PEMBELAJARAN SENAM ARTISTIK KELAS X SMK 3 YPKK SLEMAN

menyatakan bahwa skripsi ini benar-benar karya saya sendiri. Sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya atau pendapat yang ditulis atau diterbitkan orang lain kecuali sebagai acuan kutipan dengan mengikuti tata penulisan karya ilmiah yang telah lazim.

Yogyakarta, April 2019  
Yang Menyatakan,



Qurrota'ayun  
NIM. 15601241147

## HALAMAN PENGESAHAN

Tugas Akhir Skripsi

### KECEMASAN PESERTA DIDIK DALAM PEMBELAJARAN SENAM ARTISTIK KELAS X SMK 3 YPKK SLEMAN

Disusun Oleh:

Qurrota'ayun  
NIM. 15601241147

Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji Tugas Akhir Skripsi Program  
Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Universitas Negeri Yogyakarta

Pada tanggal 9 Mei 2019

#### TIM PENGUJI

Nama/Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
Prof. Dr. Pamuji Sukoco, M.Pd. Ketua Penguji		13/5 - 2019
Farida Mulyaningsih, M.Kes. Sekretaris Penguji		13/5 - 2019
Dr. Sugeng Purwanto, M.Pd. Penguji Utama		

Yogyakarta, Mei 2019

Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta  
Dekan,

  
Prof. Dr. Wawan S. Suherman, M.Ed  
NIM. 19640707 198812 1 001

## **MOTTO**

1. *Nothing worth heaving comes easy* (Ayun)
2. Bermimpilah setinggi langit, jika engkau jatuh maka akan jatuh di antara bintang-bintang (Soekarno)

## **PERSEMBAHAN**

Dengan mengucap syukur Alhamdulillah, kupersembahkan karya kecilku ini untuk orang yang kusayangi:

1. Orang Tuaku, yang telah memberikan dukungan moril maupun materi serta doa yang tiada henti untuk kesuksesan saya, karena tiada kata seindah lantunan doa dan tiada doa yang paling khusuk selain doa yang terucap dari orangtua. Ucapan terimakasih saja takkan pernah cukup untuk membalas kebaikan orangtua, karena itu terimalah persembahan bakti dan cintaku untuk kalian, bapak ibuku.
2. Untuk kakakku yang senantiasa memberikan dukungan, semangat, senyum dan doanya untuk keberhasilan ini, cinta kalian adalah memberikan kobaran semangat yang menggebu, terimakasih dan sayangku untuk kalian.

# **KECEMASAN PESERTA DIDIK DALAM PEMBELAJARAN SENAM ARTISTIK KELAS X SMK 3 YPKK SLEMAN**

**Oleh:**

Qurrota'ayun  
NIM. 15601241147

## **ABSTRAK**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui mengapa peserta didik mengalami kecemasan dalam pembelajaran senam artistik kelas X di SMK YPKK 3 Sleman.

Jenis penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kualitatif. *Setting* penelitian ini dilakukan di SMK YPKK 3 Sleman. Sampel dalam penelitian ini yaitu peserta didik kelas X SMK YPKK 3 Sleman yang diambil dengan teknik *snowball sampling*. Teknik pengumpulan data menggunakan observasi, wawancara, dokumentasi, dan pengamatan dengan tahapan yaitu pengumpulan data, reduksi data, dan penyajian data. Keabsahan data menggunakan teknik triangulasi sumber, yaitu hasil wawancara dengan guru PJOK dan dokumentasi saat pembelajaran.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa kecemasan peserta didik dalam pembelajaran senam artistik kelas X di SMK YPKK 3 Sleman ada beberapa peserta didik mengalami kecemasan. Kecemasan berdasarkan faktor fisik (somatik) yaitu peserta didik merasa denyut nadi tidak normal dan berdetak semakin kencang ketika akan mengikuti pembelajaran senam artistik, kecemasan berdasarkan faktor psikologis yaitu peserta didik merasa khawatir dan takut ketika akan melakukan gerakan senam artistik.

Kata kunci: kecemasan, peserta didik, pembelajaran senam artistik

## KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadiran Allah SWT atas berkat rahmat dan karunia-Nya, Tugas Akhir Skripsi dalam rangka untuk memenuhi sebagian persyaratan untuk mendapatkan gelar Sarjana Pendidikan dengan judul “Kecemasan Peserta Didik dalam Pembelajaran Senam Artistik Kelas X SMK 3 YPKK Sleman“ dapat disusun sesuai dengan harapan. Tugas Akhir Skripsi ini dapat diselesaikan tidak lepas dari bantuan dan kerjasama dengan pihak lain. Berkenaan dengan hal tersebut, penulis menyampaikan ucapan terima kasih kepada yang terhormat:

1. Bapak Prof. Dr. Pamuji Sukoco, M.Pd., Dosen Pembimbing Tugas Akhir Skripsi dan Ketua Penguji yang telah banyak memberikan semangat, dorongan, dan bimbingan selama penyusunan Tugas Akhir Skripsi ini.
2. Ibu Farida Mulyaningsih, M.Kes., Sekretaris dan Penguji yang sudah memberikan koreksi perbaikan secara komprehensif terhadap Tugas Akhir Skripsi ini.
3. Bapak Dr. Guntur, M.Pd., Ketua Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi beserta dosen dan staf yang telah memberikan bantuan dan fasilitas selama proses penyusunan pra proposal sampai dengan selesainya Tugas Akhir Skripsi ini.
4. Bapak Prof. Dr. Wawan S. Suherman, M.Ed., Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan yang memberikan persetujuan pelaksanaan Tugas Akhir Skripsi
5. Kepala Sekolah SMK 3 YPKK Sleman, yang telah memberi ijin dan bantuan dalam pelaksanaan penelitian Tugas Akhir Skripsi ini.
6. Staf dan Guru di SMK 3 YPKK Sleman yang telah memberi bantuan memperlancar pengambilan data selama proses penelitian Tugas Akhir Skripsi ini.
7. Semua pihak, secara langsung maupun tidak langsung, yang tidak dapat disebutkan di sini atas bantuan dan perhatiannya selama penyusunan Tugas Akhir Skripsi ini.
8. Semua teman-teman PJKR yang selalu memberikan semangat, serta motivasinya.



Akhirnya, semoga segala bantuan yang telah berikan semua pihak di atas menjadi amalan yang bermanfaat dan mendapatkan balasan dari Allah SWT/Tuhan Yang Maha Esa dan Tugas Akhir Skripsi ini menjadi informasi bermanfaat bagi pembaca atau pihak lain yang membutuhkannya.

Yogyakarta, April 2019

Penulis,



Qurrota'ayun

NIM. 15601241147

## DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL .....	i
HALAMAN PERSETUJUAN .....	ii
HALAMAN PERNYATAAN .....	iii
HALAMAN PENGESAHAN .....	iv
HALAMAN MOTTO .....	v
HALAMAN PERSEMBAHAN .....	vi
ABSTRAK .....	vii
KATA PENGANTAR .....	viii
DAFTAR ISI .....	x
DAFTAR GAMBAR .....	xii
DAFTAR TABEL .....	xiv
DAFTAR LAMPIRAN .....	xv
<b>BAB I. PENDAHULUAN</b>	
A. Latar Belakang Masalah .....	1
B. Identifikasi Masalah.....	5
C. Fokus Masalah.....	5
D. Rumusan Masalah.....	6
E. Tujuan Penelitian.....	6
F. Manfaat Hasil Penelitian .....	6
<b>BAB II. KAJIAN PUSTAKA</b>	
A. Deskripsi Teori .....	8
1. Hakikat Kecemasan.....	8
2. Hakikat Pembelajaran .....	15
3. Hakikat Pembelajaran Senam .....	25
4. Karakteristik Peserta Didik SMK .....	31
B. Penelitian yang Relevan.....	33
C. Kerangka Berpikir .....	34
<b>BAB III. METODE PENELITIAN</b>	
A. Pendekatan Penelitian .....	37
B. <i>Setting</i> Penelitian .....	37
C. Subjek Penelitian .....	37
D. Teknik dan Instrumen Pengumpulan Data.....	38
E. Teknik Analisis Data .....	42
F. Uji Keabsahan Data .....	44
<b>BAB IV. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN</b>	
A. Hasil Penelitian.....	48
1. Profil SMK YPKK 3 Sleman.....	48
2. Penyajian Hasil Penelitian .....	51

B. Pembahasan .....	53
C. Keterbatasan Hasil Penelitian .....	57
<b>BAB V. KESIMPULAN DAN SARAN</b>	
A. Kesimpulan .....	58
B. Implikasi.....	58
C. Saran .....	59
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>60</b>
<b>LAMPIRAN .....</b>	<b>64</b>

## DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1. Pedoman Pengertian Senam.....	26
Gambar 2. Alur Kerangka Berpikir .....	36
Gambar 3. Teknik Pengumpulan Data.....	42
Gambar 4. Komponen dalam Analisis Data ( <i>Interactive Model</i> ).....	44
Gambar 5. Triangulasi “Sumber” Pengumpulan Data.....	47
Gambar 6. Denah Lokasi SMK YPKK 3 Sleman .....	48

## DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1. KI dan KD Pembelajaran Senam Kelas X SMK.....	30
Tabel 2. Jumlah Peserta Didik yang Memiliki Kecemasan Berlebih.....	39
Tabel 3. Kisi-kisi Pedoman Observasi .....	40
Tabel 4. Kisi-Kisi Pedoman Wawancara.....	41
Tabel 5. Data Sarpras SMK YPKK 3 Sleman .....	49
Tabel 6. Hasil Wawancara Kecemasan Berdasarkan Faktor Internal .....	51
Tabel 7. Hasil Wawancara Kecemasan Berdasarkan Faktor Eksternal .....	52

## DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Lembar Pengajuan Judul Proposal TAS .....	65
Lampiran 2. Lembar Bimbingan TAS .....	66
Lampiran 3. Lembar Pembimbing Proposal TAS .....	67
Lampiran 4. Surat Izin Penelitian dari Fakultas .....	68
Lampiran 5. Surat Keterangan Penelitian dari SMK YPKK 3 Sleman .....	69
Lampiran 6. Bukti Observasi di SMK YPKK 3 Sleman.....	70
Lampiran 7. Bukti Narasumber Penelitian .....	71
Lampiran 8. Kisi-kisi Wawancara .....	72
Lampiran 9. Transkrip Wawancara.....	73
Lampiran 10. Silabus .....	83
Lampiran 11. RPP.....	84
Lampiran 12. Denyut Nadi Peserta Didik .....	92
Lampiran 13. Dokumentasi Penelitian.....	93

## **BAB I PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang Masalah**

Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (PJOK) pada dasarnya merupakan pendidikan melalui aktivitas jasmani yang dijadikan sebagai media untuk mencapai perkembangan individu secara menyeluruh. Namun, perolehan keterampilan dan perkembangan lain yang bersifat jasmaniah itu juga sekaligus sebagai tujuan. Melalui PJOK peserta didik disosialisasikan ke dalam aktivitas jasmani termasuk keterampilan beraktivitas (Mulyaarja & Hastuti, 2015: 112). Sekolah Dasar merupakan salah satu jenjang pendidikan yang salah satunya mengajarkan mata pelajaran PJOK.

PJOK di sekolah merupakan bagian integral dari pendidikan secara keseluruhan, bertujuan untuk mengembangkan aspek kebugaran jasmani, keterampilan gerak, keterampilan berfikir kritis, keterampilan sosial, penalaran, stabilitas emosional, tindakan moral, aspek pola hidup sehat dan pengenalan lingkungan bersih melalui aktivitas PJOK terpilih yang direncanakan secara sistematis dalam rangka mencapai tujuan pendidikan nasional. PJOK di sekolah berisi materi-materi yang dapat dikelompokkan menjadi aktivitas pengembangan, aktivitas senam, aktivitas ritmik, akuatik, uji diri, pendidikan luar kelas, permainan, dan olahraga (Departemen Pendidikan Nasional, 2006: 1)

Salah satu materi yang harus diajarkan atau diberikan di sekolah adalah Senam Artistik, melalui senam artistik peserta didik dapat melatih fleksibilitasnya dalam gerak. Jika melihat kurikulum atau silabus, senam Artistik adalah materi

wajib yang harus diberikan dalam mata pelajaran PJOK di sekolah, baik itu Sekolah Dasar (SD), Sekolah Menengah Pertama (SMP) dan Sekolah Menengah Atas (SMA). Walaupun senam artistik adalah materi wajib, tidak menjadikan peserta didik bersemangat dalam mengikuti pembelajarannya. Ada beberapa peserta didik yang mengalami kecemasan. Terbukti saat pembelajaran berlangsung ada beberapa peserta didik yang segan mengikuti maupun mencoba gerakan senam yang diberikan saat pembelajaran tersebut. Keseganan peserta didik tersebut menjadi kendala tersendiri dalam kelancaran pembelajaran senam artistik.

Kesulitan belajar tak jarang disebabkan oleh faktor kecemasan ketika mengikuti pelajaran tertentu. Kecemasan merupakan hal yang normal terjadi pada setiap individu, reaksi umum terhadap stress kadang dengan disertai kemunculan kecemasan (Solihah & Liana, 2017). Perasaan takut atau tegang dalam menghadapi suatu persoalan tersebut disebut kecemasan. Crow & Crow (dalam Handayani, 2016: 27) mengemukakan bahwa: “kecemasan adalah sesuatu kondisi kurang menyenangkan yang dialami oleh individu yang dapat mempengaruhi keadaan fisiknya”.

Pelaksanaan pembelajaran diperlukan penyusunan program dan rencana pembelajaran. Di SMK YPKK 3 Sleman pembelajaran senam artistik yang diberikan oleh guru PJOK sudah berpedoman pada Kurikulum 2013. Di samping perencanaan program yang sudah sesuai dengan Kurikulum 2013, juga diupayakan dapat mengurangi tingkat kesulitan belajar peserta didik dalam materi senam artistik. Berdasarkan wawancara dengan guru PJOK di SMK YPKK 3



Sleman ternyata pembelajaran senam artistik mengalami hambatan. Kesulitan tersebut mengakibatkan hasil belajar peserta didik dalam pembelajaran kurang. Salah satu kesulitan yang dialami yaitu tingkat kecemasan peserta didik sebelum melakukan gerakan senam artistik. Kecemasan yang berlebihan akan berdampak buruk pada diri peserta didik, karena dapat mengurangi efektivitas dari usaha yang dilakukan.

Pembelajaran hanya dilakukan di dalam kelas yang sempit yang digunakan untuk pembelajaran senam artistik. Banyaknya peserta didik tidak sebanding dengan peralatan yang akan digunakan pada pembelajaran PJOK materi senam artistik. Akibat hal tersebut, banyak peserta didik yang menunggu giliran sambil bercanda bersama teman-temannya. Kurangnya sarana yang digunakan untuk pembelajaran PJOK, akan menyebabkan terhambatnya proses pelaksanaan pembelajaran. Hal ini bisa menyebabkan kemampuan peserta didik dalam melakukan gerakan dalam senam artistik terhambat. Berdasarkan nilai pembelajaran senam artistik masih di bawah KKM.

Temuan lainnya yang dapat menyebabkan peserta didik kurang mampu melakukan senam artistik adalah kurang tersedianya sarana dan prasarana, hanya tersedia 2 matras, 1 matras terbuat dari busa dan 1 lagi terbuat dari serabut kelapa. Hal ini dapat menyebabkan peserta didik untuk melakukan senam artistik sangat kurang. Terlihat banyak peserta didik yang merasa cemas, tegang, takut, dan tidak mau melakukan gerakan senam artistik tersebut. Peserta didik juga ragu untuk melakukan gerakan tersebut, padahal belum mencoba melakukan gerakan. Guru sudah memberikan motivasi, contoh, dan juga pertolongan agar peserta didik mau

dan berani melakukan gerakan. Tetapi masih ada juga peserta didik yang belum berani melakukan gerakan tersebut. Peserta didik yang diliputi rasa cemas dan tegang maka akan berpengaruh terhadap kelentukan tubuh mereka, ketidaknyamanan membuat tubuhnya kaku saat melakukan gerakan.

Slameto (2010: 186), berpendapat bahwa pada tahap dimana pekerjaan sekolah paling menantang bagi peserta didik (tidak terlalu sulit dan tidak terlalu mudah), peserta didik dengan tingkat kecemasan yang rendah berprestasi lebih baik daripada peserta didik dengan kecemasan tinggi. Jadi dalam hal ini kecemasan merupakan hal utama yang harus diperhatikan, jika seorang peserta didik mengalami kecemasan pasti akan berakibat dirinya mengalami kesulitan dalam belajar. Kecemasan merupakan permasalahan psikologis yang sering muncul pada setiap individu. Dalam pembelajaran senam artistik, kecemasan dapat muncul pada setiap peserta didik yang mengikuti pembelajaran tersebut. Kecemasan yang muncul dapat memecahkan konsentrasi peserta didik dan menjadikan peserta didik merasa takut untuk melakukan gerakan. Padahal untuk melakukan gerakan senam artistik tersebut dibutuhkan konsentrasi dan juga keberanian. Berdasarkan hal tersebut, Guru diharapkan dapat menemukan solusi yang tepat untuk mengatasi kecemasan peserta didik pada pembelajaran senam artistik.

Seorang pendidik harus mampu dan memahami karakteristik peserta didik untuk mengatasi masalah belajar perlu mengadakan pendekatan pribadi di samping pendekatan instruksional dalam berbagai bentuk kemungkinan guru dapat lebih mengenal dan memahami peserta didik serta masalah belajarnya

terutama pada tingkat kecemasan yang sangat mempengaruhi hasil belajar peserta didik pada pembelajaran senam artistik. Berdasarkan hal di atas, penting dilakukan penelitian lebih lanjut untuk melakukan penelitian yang berjudul “Kecemasan peserta didik dalam pembelajaran senam artistik kelas X di SMK YPKK 3 Sleman”.

### **B. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan uraian latar belakang masalah di atas, maka dapat diidentifikasi permasalahan sebagai berikut:

1. Sarana dan prasarana yang digunakan masih terbatas.
2. Adanya kesulitan yang sering dialami peserta didik dalam melaksanakan senam lantai.
3. Metode mengajar yang dilakukan guru kurang dapat menarik perhatian peserta didik.
4. Peserta didik merasa cemas sebelum melakukan gerakan senam lantai, misalnya tegang dan takut cedera.
5. Belum diketahuinya kecemasan peserta didik dalam pembelajaran senam artistik kelas X di SMK YPKK 3 Sleman.

### **C. Fokus Masalah**

Agar permasalahan pada penelitian ini tidak menjadi luas perlu adanya fokus masalah, sehingga ruang lingkup penelitian menjadi jelas. Berdasarkan dari identifikasi masalah di atas dan mengingat keterbatasan biaya, tenaga, kemampuan dan waktu penelitian, maka penulis hanya akan membahas tentang

Kecemasan peserta didik dalam pembelajaran senam artistik kelas X di SMK YPKK 3 Sleman berdasarkan faktor fisik dan faktor psikologis.

#### **D. Rumusan Masalah**

Berdasarkan identifikasi dan pembatasan masalah di atas, maka permasalahan dalam penelitian ini dirumuskan yaitu: “Mengapa peserta didik mengalami kecemasan dalam pembelajaran senam artistik kelas X di SMK YPKK 3 Sleman?”

#### **E. Tujuan Penelitian**

Berdasarkan penelitian tersebut di atas, maka tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui kecemasan peserta didik dalam pembelajaran senam artistik kelas X di SMK YPKK 3 Sleman.

#### **F. Manfaat Penelitian**

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat, baik secara teoretis maupun praktis, sebagai berikut:

1. Manfaat Teoretis
  - a. Bagi pembaca untuk mengetahui tentang kecemasan peserta didik dalam pembelajaran senam artistik kelas X di SMK YPKK 3 Sleman.
  - b. Dapat digunakan sebagai acuan bagi penelitian lain sejenis untuk mengupas lebih jauh tentang kecemasan peserta didik dalam pembelajaran senam artistik kelas X di SMK YPKK 3 Sleman.
2. Manfaat Praktis

- a. Bagi sekolah dapat dijadikan bahan pertimbangan agar mengetahui kecemasan peserta didik dalam pembelajaran senam artistik kelas X di SMK YPKK 3 Sleman.
- a. Bagi guru PJOK dapat digunakan sebagai salah satu pedoman untuk mengetahui dan menyusun program pelaksanaan pembelajaran senam lantai yang dilakukan di sekolah.
- b. Bagi peserta didik agar lebih mudah memahami materi yang diajarkan.

## **BAB II**

### **KAJIAN PUSTAKA**

#### **A. Deskripsi Teori**

##### **1. Hakikat Kecemasan**

###### **a. Definisi Kecemasan**

Kecemasan merupakan reaksi situasional terhadap berbagai rangsangan stres. Gerald (2007: 19) menyatakan bahwa kecemasan yang tidak dapat ditanggulangi dengan tindakan-tindakan yang efektif disebut traumatik, yang akan menjadikan seseorang merasa tidak berdaya, dan belum mendapatkan jati diri yang sebenarnya. Apabila ego tidak dapat menanggulangi kecemasan dengan cara-cara rasional, maka dia akan kembali pada cara-cara yang tidak realistik yang dikenal istilah mekanisme pertahanan diri seperti: represi, proyeksi, pembentukan reaksi, fiksasi dan regresi. Semua bentuk mekanisme pertahanan diri tersebut memiliki ciri-ciri umum yaitu: (1) mereka menyangkal, memalsukan atau mendistorsikan kenyataan dan (2) mereka bekerja atau berbuat secara tidak sadar, sehingga tidak tahu apa yang sedang terjadi.

Kecemasan dapat dialami siapapun dan di mana pun, termasuk juga oleh para siswa di sekolah. Kecemasan yang dialami siswa di sekolah bisa berbentuk kecemasan realistik, neurotik atau kecemasan moral. Kecemasan merupakan proses psikis yang sifatnya tidak tampak ke permukaan maka untuk menentukan apakah seseorang siswa mengalami kecemasan atau tidak, diperlukan penelaahan yang seksama, dengan berusaha mengenali simptom atau gejala-gejalanya, beserta faktor-faktor yang melatarbelakangi dan mempengaruhinya. Kendati demikian,

perlu dicatat bahwa gejalagejala kecemasan yang bisa diamati di permukaan hanyalah sebagian kecil saja dari masalah yang sesungguhnya (Gerald, 2007: 28)

Di sekolah, banyak faktor-faktor pemicu timbulnya kecemasan pada diri siswa. Target kurikulum yang terlalu tinggi, iklim pembelajaran yang tidak kondusif, pemberian tugas yang sangat padat, serta sistem penilaian ketat dan kurang adil dapat menjadi faktor penyebab timbulnya kecemasan yang bersumber dari faktor kurikulum. Begitu juga, sikap dan perlakuan guru yang kurang bersahabat, galak, judes dan kurang kompeten merupakan sumber penyebab timbulnya kecemasan pada diri siswa yang bersumber dari faktor guru. Penerapan disiplin sekolah yang ketat dan lebih mengedepankan hukuman, iklim sekolah yang kurang nyaman, serta sarana dan pra sarana belajar yang sangat terbatas juga merupakan faktor-faktor pemicu terbentuknya kecemasan pada siswa.yang bersumber dari faktor manajemen sekolah.

Cashmore (2002) (dalam Mahakharisma, 2014: 8) menjelaskan bahwa kecemasan mengacu kepada emosi yang tidak menyenangkan dan ditandai dengan perasaan samar, tetapi terus menerus merasa prihatin dan kekuatan. Kecemasan adalah ketegangan mental yang biasanya disertai dengan gangguan tubuh yang menyebabkan individu yang bersangkutan merasa tidak berdaya dan mengalami kelelahan karena senantiasa harus berada dalam keadaan waspada terhadap ancaman bahaya yang tidak jelas (Komarudin, 2015: 102).

Levitt yang dikutip oleh Husdarta (2011: 73) menyatakan “Kecemasan dapat didefinisikan sebagai suatu perasaan subjektif terhadap sesuatu yang ditandai oleh kekhawatiran, ketakutan, ketegangan, dan meningkatkan kegairahan

secara fisiologik.” Setiap orang pernah mengalami kecemasan atau ketakutan terhadap berbagai situasi seperti takut dimarahi, takut tidak naik kelas, takut gagal, takut tertabrak dan takut atau khawatir. Adapun Gunarsa (2008: 147) menambahkan kecemasan adalah perasaan tidak berdaya, tak aman tanpa sebab yang jelas, kabur atau samar-samar.

Dari definisi tersebut di atas, dapat dikatakan bahwa kecemasan merupakan bentuk perasaan seseorang baik berupa perasaan takut, tegang ataupun cemas dalam menghadapi ujian atau dalam melaksanakan pembelajaran dengan berbagai bentuk gejala yang ditimbulkan. Orang yang memiliki kecemasan cenderung menganggap pelajaran sebagai sesuatu yang tidak menyenangkan. Perasaan tersebut muncul karena beberapa faktor baik itu berasal dari pengalaman pribadi terkait dengan guru atau ejekan teman karena tidak bisa menyelesaikan permasalahan. Gejala Kecemasan ada dalam bermacam-macam bentuk dan kompleksitasnya, namun biasanya cukup mudah dikenali. Karena kecemasan merupakan proses psikis yang sifatnya tidak tampak ke permukaan maka untuk menentukan apakah seseorang siwa mengalami kecemasan atau tidak, diperlukan penelaahan yang seksama, dengan berusaha mengenali gejala-gejalanya, beserta faktor-faktor yang melatarbelangi dan mempengaruhinya. Kendati demikian, perlu dicatat bahwa gejala-gejala kecemasan yang bisa diamati di permukaan hanyalah sebagian kecil saja dari masalah yang sesungguhnya.



## **b. Jenis Kecemasan**

Jenis-jenis gangguan kecemasan dapat digolongkan menjadi beberapa pendekatan. Wiramiharja (Haruman, 2013: 23) mengungkapkan beberapa jenis gangguan kecemasan yang dijelaskan sebagai berikut:

- 1) *Panic disorder* yaitu gangguan yang dipicu oleh munculnya satu atau dua serangan atau panik yang dipicu oleh hal-hal yang menurut orang lain bukan merupakan peristiwa yang luar biasa. *Agrofobia* yaitu suatu keadaan dimana seseorang merasa tidak dapat atau sukar menjadi baik secara fisik maupun psikologis untuk melepas diri.
- 2) *Phobia* lainnya merupakan pernyataan perasaan cemas atau takut atas suatu yang tidak jelas, tidak rasional, tidak realistis.
- 3) *Obsesive-compulsive* yaitu suatu pikiran yang terus menerus secara patologis muncul dari dalam diri seseorang, sedangkan kompulsif adalah tindakan yang didorong oleh impuls yang berulang kali dilakukan.
- 4) Gangguan kecemasan yang tergenerelisasikan yang ditandai adanya rasa khawatir yang eksematik dan kronis dalam istilah lama disebut *Free Floating Anxiety*.

Santiadarma, (2000: 96) membedakan kecemasan menjadi dua bagian yaitu :

- 1) Kecemasan bawaan (*trait anxiety*) yaitu faktor kepribadian yang mempengaruhi seseorang untuk mempersepsi suatu keadaan sebagai situasi yang mengandung ancaman, atau situasi yang mengancam.
- 2) Kecemasan sesaat (*state anxiety*) yaitu suatu keadaan atau kondisi yang berubah-ubah dari suatu waktu ke waktu yang lainnya, yang sangat dipengaruhi oleh kondisi dan situasi yang terjadi saat ini.

Husdarta (2011: 80) menyatakan bahwa kecemasan yang dirasakan oleh atlet dalam waktu tertentu, misalnya menjelang pertandingan (*state anxiety*) dan kecemasan yang dirasakan karena atlet tergolong pencemas (*trait anxiety*).

Satiadarma (2000: 11) menjelaskan bahwa dalam dunia olahraga kecemasan (*anxiety*), gugahan (*arousal*), dan stres (*stress*) merupakan aspek yang memiliki kaitan yang sangat erat satu sama lain sehingga sulit dipisahkan. Charles

Spielberger (1966) (dalam Gunarsa, 2008: 74) membagi kecemasan menjadi dua, yaitu:

1) *State Anxiety*

*State anxiety* adalah suatu keadaan emosional berupa ketegangan dan ketakutan yang tiba-tiba muncul, serta diikuti perubahan fisiologi tertentu. Munculnya kecemasan antara lain ditandai gerakan-gerakan pada bibir, sering mengusap keringat pada telapak tangan, atau pernapasan yang terlihat tinggi. *State anxiety* merupakan keadaan objektif ketika seseorang mempersepsikan rangsangan-rangsangan lingkungan, sebagai sesuatu yang memang menimbulkan ketegangan atau kecemasan.

2) *Trait Anxiety*

*Trait anxiety* adalah suatu predisposisi untuk mempresepsikan situasi lingkungan yang mengancam dirinya. Spielberger (1966) (dalam Gunarsa, 2008: 74) merumuskan *trait anxiety* sebagai berikut: Jika seorang atlet pada dasarnya memiliki *trait anxiety*, maka manifestasinya kecemasannya akan selalu berlebihan dan mendominasi aspek psikis.

Komarudin (2015: 13) menyatakan bahwa kecemasan somatik (*somatic anxiety*) adalah perubahan-perubahan fisiologis yang berkaitan dengan munculnya rasa cemas. *Somatic anxiety* ini merupakan tanda-tanda fisik saat seseorang mengalami kecemasan. Tanda-tanda tersebut antara lain: perut mual, keringat dingin, kepala terasa berat, muntah-muntah, pupil mata melebar, otot menegang, dan sebagainya. Untuk mengukur kecemasan jenis ini dibutuhkan pemahaman yang mendalam dari atlet terhadap kondisi tubuhnya. Kecemasan kognitif

(*cognitive anxiety*) adalah pikiran-pikiran cemas yang muncul bersamaan dengan kecemasan somatis. Pikiran-pikiran cemas tersebut antara lain: kuatir, ragu-ragu, bayangan kekalahan atau perasaan malu. Pikiran-pikiran tersebut yang membuat seseorang selalu merasa dirinya cemas. Kedua jenis rasa cemas tersebut terjadi secara bersamaan, artinya ketika seorang atlet mempunyai keraguraguan saat akan bertanding, maka dalam waktu yang bersamaan dia akan mengalami kecemasan somatis, yakni dengan adanya perubahan-perubahan fisiologis.

Stuart (2006: 31) menyatakan bahwa kecemasan dapat diekspresikan secara langsung melalui perubahan fisiologis dan perilaku, yaitu sebagai berikut:

- 1) Gejala kecemasan fisiologis, diantaranya adalah kardiovaskular (jantung berdebar dan rasa ingin pingsan), pernafasan (sesak nafas, tekanan pada dada, dan sensasi tercekik), neuromuskular (insomnia, mondar-mandir, dan wajah tegang), gastrointestinal (nafsu makan hilang, mual, dan diare), saluran perkemihan (tidak dapat menahan kencing), dan kulit (berkeringat, wajah memerah, dan rasa panas dingin pada kulit).
- 2) Gejala kecemasan perilaku yang meliputi kognitif dan afektif. Perilaku kognitif diantaranya adalah perhatian terganggu, konsentrasi buruk, pelupa, salah memberikan penilaian, hambatan berpikir, kehilangan objektivitas, bingung, takut, dan mimpi buruk. Perilaku afektif diantaranya adalah mudah terganggu, tidak sabar, gelisah, tegang, gugup, ngeri, khawatir, rasa bersalah, dan malu.

Menurut Atkinson dkk (1999: 47) ada beberapa gejala kecemasan, yaitu jantung berdebar, gangguan-gangguan kecil pada syaraf yang menjadikan gelisah dan jengkel, tiba-tiba takut tanpa alasan yang tepat, merasa cemas terus-menerus dan putus asa, diserang rasa kelelahan dan keletihan, sulit memutuskan suatu hal, takut akan sesuatu, gugup dan perasa setiap saat, merasa tidak dapat mengatasi kesulitan, serta tegang. Berdasarkan uraian di atas mengenai jenis kecemasan secara umum dapat diklasifikasikan sebagai berikut : (1) kecemasan menurut

sumber yang menyebabkannya (baik sumber yang berasal dari dalam dirinya atau dari luar dirinya), dan (2) kecemasan menurut keadaan yang dirasakan (kecemasan somatif dan kecemasan kognitif). Dalam penelitian ini, kecemasan diukur berdasarkan faktor fisik dan faktor psikologis.

### **c. Gejala Kecemasan**

Wicaksono (2013: 27) menyatakan gejala kecemasan ada bermacam-macam bentuk dan kompleksitasnya, namun biasanya cukup mudah dikenali. Seseorang yang mengalami kecemasan cenderung untuk terus menerus merasa khawatir akan keadaan yang buruk yang akan menimpa dirinya atau diri orang lain yang dikenalnya dengan baik. Biasanya seseorang yang mengalami kecemasan cenderung tidak sadar, mudah tersinggung, sering mengeluh, sulit berkonsentrasi dan mudah terganggu tidurnya atau mengalami kesulitan untuk tidur.

Menurut Dacey dikutip dalam Wicaksono (2013: 29), mengenali gejala kecemasan dapat ditinjau melalui tiga komponen, yaitu:

- 1) Komponen psikologis, berupa kegelisahan, gugup, tegang, cemas, rasa tidak aman, takut, cepat terkejut.
- 2) Komponen fisiologis, berupa jantung berdebar, keringat dingin pada telapak tangan, tekanan darah meninggi (mudah emosi), respon kulit terhadap aliran galvanis (sentuhan dari luar) berkurang, gerakan peristaltik (gerakan berulang-ulang tanpa disadari) bertambah, gejala somatik atau fisik (otot), gejala somatik atau fisik (sensorik), gejala Respiratori (pernafasan), gejala Gastrointestinal (pencernaan), gejala Urogenital (perkemihan dan kelamin).
- 3) Komponen sosial, sebuah perilaku yang ditunjukkan oleh individu di lingkungannya. Perilaku itu dapat berupa tingkah laku (sikap) dan gangguan tidur.

Berdasarkan uraian pendapat para ahli di atas, dapat ditarik kesimpulan bahwa gejala-gejala kecemasan yaitu detak jantung semakin kencang, bahkan

sampai sering buang air besar maupun air kecil. Penderita kecemasan sering mengalami gejala-gejala seperti berkeringat berlebihan walaupun udara tidak panas dan bukan karena berolahraga, jantung berdegup ekstra cepat atau terlalu keras, dingin pada tangan atau kaki, mengalami gangguan pencernaan, merasa mulut kering, merasa tenggorokan kering, tampak pucat, sering buang air kecil melebihi batas kewajaran dan lain-lain. Mereka juga sering mengeluh pada persendian, kaku otot, cepat merasa lelah, tidak mampu rileks, sering terkejut, dan ada kalanya disertai gerakan-gerakan wajah atau anggota tubuh dengan intensitas dan frekuensi berlebihan, misalnya pada saat duduk terus menerus, menggoyang-goyangkan kaki, meregangkan leher, mengernyitkan dahi dan lain-lain.

## **2. Hakikat Pembelajaran**

### **a. Pengertian Pembelajaran**

Pembelajaran merupakan aktivitas yang paling utama dalam kegiatan belajar mengajar. Pembelajaran adalah suatu proses interaksi antara guru dan peserta didik dengan terencana dalam sistem pendidikan untuk menyampaikan materi dengan pola pendekatan sehingga peserta didik lebih mudah menerima materi yang disampaikan sesuai keragaman dan kemampuan peserta didik yang berbeda-beda. Artinya peserta didik akan berhasil melakukannya dengan waktu dan macam gerak berbeda sesuai keterampilannya.

Mulyasa (2002: 24) menyatakan bahwa pembelajaran pada hakikatnya adalah proses interaksi antara peserta didik dengan lingkungannya sehingga terjadi perubahan perilaku ke arah yang lebih baik. Dalam pembelajaran, tugas guru yang paling utama adalah mengkondisikan lingkungan agar menunjang

terjadinya perubahan perilaku bagi peserta didik. Dengan demikian, pembelajaran merupakan suatu proses membuat peserta didik belajar melalui interaksi peserta didik dengan lingkungannya sehingga terjadi perubahan perilaku bagi peserta didik. Pembelajaran adalah pemberdayaan potensi peserta didik menjadi kompetensi. Kegiatan pemberdayaan ini tidak dapat berhasil tanpa ada orang yang membantu (Priastuti, 2015: 138).

Hamalik (2010: 57) menyatakan bahwa pembelajaran adalah suatu kombinasi yang tersusun meliputi unsur-unsur manusiawi, material, fasilitas, perlengkapan, dan prosedur yang saling mempengaruhi tujuan pembelajaran. Selain itu pembelajaran merupakan proses belajar yang dilakukan peserta didik dalam memahami materi kajian yang tersirat dalam pembelajaran dan kegiatan mengajar guru yang berdasarkan kurikulum yang telah ditetapkan. Dengan kata lain, pembelajaran adalah suatu proses untuk membantu dan mengembangkan peserta didik agar dapat belajar lebih baik.

Senada dengan pendapat di atas, Mulyaningsih (2009: 54) menyatakan pembelajaran ialah membelajarkan peserta didik menggunakan asas pendidikan maupun teori belajar merupakan penentu utama keberhasilan pendidikan. Pembelajaran merupakan penentu utama keberhasilan pendidikan. Pembelajaran merupakan proses komunikasi dua arah, mengajar dilakukan oleh pihak guru sebagai pendidik, sedangkan belajar dilakukan oleh peserta didik atau murid.

Ditambahkan Mulyaningsih (2008: 34) bahwa dalam proses pembelajaran, agar ada interaksi edukatif dan dapat berjalan dengan lancar, maka paling tidak harus ada komponen-komponen sebagai berikut : (1) adanya tujuan yang hendak

dicapai; (2) adanya materi atau bahan ajaran yang menjadi isi kegiatan; (3) adanya peserta didik yang menjadi subjek dan objek yang aktif mengalami; (4) adanya guru yang melaksanakan kurikulum; (5) adanya sarana dan prasarana yang menunjang terselenggaranya proses pembelajaran; (6) adanya metode untuk mencapai tujuan; (7) adanya situasi yang memungkinkan untuk proses pembelajaran berlangsung; dan (8) adanya penilaian untuk mengetahui keberhasilan proses pembelajaran.

Dalam pembelajaran, terdapat tiga konsep pengertian. Sugihartono (dalam Fajri & Prasetyo, 2015: 90) konsep-konsep tersebut, yaitu:

1) Pembelajaran dalam pengertian kuantitatif

Secara kuantitatif pembelajaran berarti penularan pengetahuan dari guru kepada peserta didik. Dalam hal ini, guru dituntut untuk menguasai pengetahuan yang dimiliki, sehingga dapat menyampaikannya kepada peserta didik dengan sebaik-baiknya.

2) Pembelajaran dalam pengertian institusional

Secara institusional, pembelajaran berarti penataan segala kemampuan mengajar, sehingga dapat berjalan efisien. Dalam pengertian ini guru dituntut untuk selalu siap mengadaptasikan berbagai teknik mengajar untuk bermacam-macam peserta didik yang memiliki berbagai perbedaan individual.

3) Pembelajaran dalam pengertian kualitatif

Secara kualitatif pembelajaran berarti upaya guru untuk memudahkan kegiatan belajar peserta didik. Dalam pengertian ini peran guru dalam

pembelajaran tidak sekedar menjejalkan pengetahuan kepada peserta didik, tetapi juga melibatkan peserta didik dalam aktivitas belajar yang efektif dan efisien.

Sudjana yang dikutip Sugihartono (2007: 80) menyatakan bahwa pembelajaran merupakan setiap upaya yang dilakukan dengan sengaja oleh pendidik yang dapat menyebabkan peserta didik melakukan kegiatan belajar. Diungkapkan oleh Rahyubi (2014: 234) bahwa dalam pembelajaran mempunyai beberapa komponen-komponen yang penting, yaitu tujuan pembelajaran, kurikulum, guru, peserta didik, metode, materi, media, dan evaluasi. Masing-masing dijelaskan sebagai berikut:

#### 1) Tujuan Pembelajaran

Tujuan setiap aktivitas pembelajaran adalah agar terjadi proses belajar dalam diri peserta didik. Tujuan pembelajaran adalah target atau hal-hal yang harus dicapai dalam proses pembelajaran. Tujuan pembelajaran biasanya berkaitan dengan dimensi kognitif, afektif, dan psikomotorik. Tujuan pembelajaran bisa tercapai jika pembelajar atau peserta didik mampu menguasai dimensi kognitif dan afektif dengan baik, serta cekatan dan terampil dalam aspek psikomotornya.

#### 2) Kurikulum

Secara etimologis, kurikulum (*curriculum*) berasal dari bahasa Yunani “*curir*” yang artinya “pelari” dan “*curere*” yang berarti “tempat berpacu”. Yaitu suatu jarak yang harus ditempuh oleh pelari dari garis start sampai garis finis. Secara terminologis, kurikulum mengandung arti sejumlah pengetahuan atau mata pelajaran yang harus ditempuh atau diselesaikan peserta didik guna mencapai



suatu tingkatan atau ijazah. Kurikulum sebagai rancangan pendidikan mempunyai kedudukan yang sangat strategis dalam seluruh aspek kegiatan pendidikan. Mengingat pentingnya peranan kurikulum didalam pendidikan dan dalam perkembangan kehidupan manusia, maka dalam penyusunan kurikulum tidak bisa dilakukan tanpa menggunakan landasan yang kokoh dan kuat.

### 3) Guru

Guru atau pendidik yaitu seorang yang mengajar suatu ilmu. Dalam bahasa Indonesia, guru umumnya merujuk pendidik profesional dengan tugas utama mendidik, mengajar, membimbing, mengarahkan, melatih, memfasilitasi, menilai, dan mengevaluasi peserta didik. Peranan seorang guru tidak hanya terbatas sebagai pengajar (penyampai ilmu pengetahuan), tetapi juga sebagai pembimbing, pengembang, dan pengelola kegiatan pembelajaran yang dapat memfasilitasi kegiatan belajar peserta didik dalam mencapai tujuan yang telah ditetapkan.

### 4) Peserta didik

Peserta didik atau peserta didik adalah seseorang yang mengikuti suatu program pendidikan di sekolah atau lembaga pendidikan di bawah bimbingan seorang atau beberapa guru, pelatih, dan instruktur.

### 5) Metode

Metode pembelajaran adalah suatu model dan cara yang dapat dilakukan untuk menggelar aktivitas belajar mengajar agar berjalan dengan baik. Metode pembelajaran, khususnya dalam pembelajaran motorik ada beberapa metode yang sering diterapkan yaitu metode ceramah, metode tanya jawab, metode diskusi,

metode demonstrasi, metode karyawisata, metode eksperimen, metode bermain peran/simulasi, dan metode eksplorasi.

#### 6) Materi

Materi merupakan salah satu faktor penentu keterlibatan peserta didik. Jika materi pelajaran yang diberikan menarik, kemungkinan besar keterlibatan peserta didik akan tinggi. Sebaliknya, jika materi yang diberikan tidak menarik, keterlibatan peserta didik akan rendah atau bahkan tidak peserta didik akan menarik diri dari proses pembelajaran motorik.

#### 7) Alat Pembelajaran (media)

Media pada hakikatnya merupakan salah satu komponen sistem pembelajaran. Sebagai komponen, media hendaknya merupakan bagian integral dan harus sesuai dengan proses pembelajaran secara menyeluruh.

#### 8) Evaluasi

Evaluasi adalah kegiatan mengumpulkan data seluas-luasnya, sedalam-dalamnya yang bersangkutan dengan kapabilitas peserta didik, guna mengetahui sebab akibat dan hasil belajar peserta didik yang dapat mendorong dan mengembangkan kemampuan belajar. Evaluasi yang efektif harus mempunyai dasar yang kuat dan tujuan yang jelas. Dasar evaluasi yang dimaksud adalah filsafat, psikologi, komunikasi, kurikulum, manajemen, sosiologi, antropologi, dan lain sebagainya.

Berdasarkan pengertian di atas dapat ditarik kesimpulan bahwa pembelajaran adalah usaha sadar dari guru untuk membuat peserta didik belajar, yaitu terjadinya perubahan tingkah laku pada diri peserta didik yang belajar,

dimana perubahan itu dengan didapatkannya kemampuan baru yang berlaku dalam waktu yang relatif lama dan karena adanya usaha.

#### **b. Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (PJOK)**

Salah satu mata pelajaran yang diajarkan di sekolah adalah Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (PJOK). “Pendidikan jasmani merupakan proses pendidikan yang memanfaatkan aktivitas jasmani dan direncanakan secara sistematis bertujuan untuk meningkatkan individu secara organik, neuromuskuler, perseptual, kognitif, sosial dan emosional” (Supriatna & Wahyupurnomo, 2015: 66). Esensi pendidikan jasmani adalah suatu proses belajar untuk bergerak (*learning to move*) dan belajar melalui gerak (*learning through movement*). Program pendidikan jasmani berusaha membantu peserta didik untuk menggunakan tubuhnya lebih efisien dalam melakukan berbagai keterampilan gerak dasar dan keterampilan kompleks yang diperlukan dalam kehidupan sehari-hari (Firmansyah, 2009: 32).

Lutan (2004: 1) menyatakan pendidikan jasmani adalah wahana untuk mendidik anak. Selain itu pendidikan jasmani merupakan alat untuk membina anak muda agar kelak mereka mampu membuat keputusan terbaik tentang aktivitas jasmani yang dilakukan dan menjalani pola hidup sehat di sepanjang hayatnya. Paturusi (2012: 4-5), menyatakan pendidikan jasmani merupakan suatu kegiatan mendidik anak dengan proses pendidikan melalui aktivitas pendidikan jasmani dan olahraga untuk membantu anak agar tumbuh dan berkembang secara wajar sesuai dengan tujuan pendidikan nasional.

Suryobroto (2004: 16), menyatakan pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan adalah suatu proses pembelajaran yang didesain untuk meningkatkan kebugaran jasmani, mengembangkan keterampilan motorik, pengetahuan dan perilaku hidup aktif, dan sikap sportif melalui kegiatan jasmani. Proses dalam pembelajaran pendidikan jasmani memiliki beberapa faktor. Pada tingkat mikro ada empat unsur utama yaitu tujuan, substansi (tugas ajar), metode dan strategi, dan asesmen, serta evaluasi. Keempat unsur ini tidak dapat dipisahkan satu sama lain. Tugas utama guru pendidikan jasmani ialah mengelola persiapan dan keterkaitan keempat unsur tersebut dalam sebuah mata rantai, berawal pada perencanaan tujuan dan berakhir pada gambaran tentang pencapaian tujuan (Suherman, 2000: 7).

Sementara Khomsin (dalam Sartinah, 2008: 63) menganggap bahwa mata pelajaran PJOK memiliki peran unik dibandingkan dengan mata pelajaran lainnya, karena selain dapat digunakan untuk pengembangan aspek fisik dan psikomotor, juga ikut berperan dalam pengembangan aspek kognitif dan afektif secara serasi dan seimbang. PJOK merupakan mata pelajaran yang melibatkan aktivitas fisik dan pembiasaan pola hidup sehat, sehingga dapat merangsang pertumbuhan jasmani, kesehatan dan kesegaran jasmani, kemampuan dan keterampilan serta perkembangan individu yang seimbang.

Sukintaka (2004: 55), menyatakan pendidikan jasmani adalah proses pendidikan melalui aktivitas jasmani untuk mencapai tujuan pendidikan. Melalui proses pembelajaran jasmani diharapkan akan terjadi perubahan pada peserta didik. Proses belajar tersebut terjadi karena ada rangsang yang dilakukan oleh

guru. Guru memberikan rangsang dengan aneka pengalaman belajar gerak, di sisi lain peserta didik akan membalas respon melalui aktivitas fisik yang terbimbing. Melalui respon itulah akan terjadi perubahan perilaku. Pelaksanaan pembelajaran praktik pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan secara garis besar dilakukan dalam tiga tahapan yaitu kegiatan pendahuluan, kegiatan inti, dan kegiatan penutup (Suherman, 2000: 34). Agar mempunyai profil guru pendidikan jasmani yang disebutkan di atas, menurut Sukintaka (dalam Subagyo, Komari, & Pambudi, 2015) guru pendidikan jasmani dapat memenuhi persyaratan sebagai berikut: (1) sehat jasmani maupun rohani, dan berprofil olahragawan, (2) berpenampilan menarik, (3) tidak gagap, (4) tidak buta warna, (5) pandai (cerdas), (6) energik dan berketerampilan motorik.

Utama (2011: 3) menyebutkan bahwa berdasarkan pemahaman mengenai hakikat pendidikan jasmani maka tujuan pendidikan jasmani sama dengan tujuan pendidikan pada umumnya, karena pendidikan jasmani merupakan bagian yang integral dari pendidikan pada umumnya melalui aktivitas jasmani. Salah satu tujuan pendidikan jasmani yaitu melalui aktivitas jasmani diupayakan untuk meningkatkan keterampilan motorik dan nilai-nilai fungsional yang mencakup aspek kognitif, afektif, psikomotor, dan sosial. Pernyataan ini mungkin yang secara tegas dijadikan asumsi dasar oleh guru pendidikan jasmani dengan memilih cara menyampaikan tujuan pembelajaran yang berorientasi pada tujuan keseluruhan. Memudahkan penyampaian tujuan pembelajaran secara keseluruhan agar mudah dimengerti oleh peserta didik, upaya yang dilakukan oleh guru pendidikan jasmani adalah dengan merumuskan tujuan umum atau menyeluruh

tersebut dirumuskan secara khusus. Secara eksplisit, tujuan-tujuan khusus pembelajaran pendidikan jasmani termuat dalam kompetensi dasar pada setiap semester dan tingkatan kelas yang menjadi target belajar peserta didik (Hendrayana, dkk., 2018).

Seaton (dalam Thamrin, 2006: 4) menyatakan bahwa tujuan pendidikan jasmani adalah mengembangkan kesegaran jasmai, keterampilan motorik, pengetahuan, sosial dan keindahan. Kesegaran jasmani menyangkut fisik, kesegaran organik dan kesegaran motorik. Fisik meliputi proporsi tubuh, hubungan antar tulang, lemak, otot, tinggi dan berat badan. Kesegaran organik menyangkut efisiensi peralatan tubuh seperti jantung, paru, hati, ginjal dan sebagainya. Kesegaran motorik berhubungan dengan kekuatan, kelincahan, keseimbangan dan kelentukan. Drowatzky (dalam Thamrin, 2006: 4) memerinci tujuan pendidikan jasmani sebagai berikut: (1) perkembangan individu, menyangkut efisiensi fisiologis dan keseimbangan fisik (2) mengatasi lingkungan yang menekankan pada orientasi spisial dan manipulasi objek (3) interaksi sosial, meliputi: komunikasi, interaksi antar kelompok dan budaya.

Berdasarkan pendapat para ahli di atas dapat disimpulkan bahwa pendidikan jasmani adalah suatu wadah untuk mendidik anak atau peserta didik melalui aktivitas jasmani agar dapat tumbuh dan berkembang secara baik dan mempunyai kepribadian yang baik pula.

### **3. Hakikat Pembelajaran Senam**

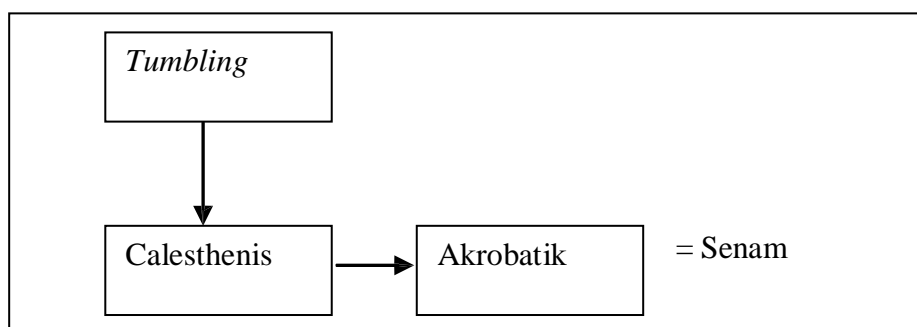
#### **a. Pembelajaran Senam**

Senam merupakan salah satu olahraga yang diajarkan pada mata pelajaran PJOK. Soekarno, (2000: 31) menyatakan bahwa senam yang dikenal dalam bahasa Indonesia sebagai salah satu cabang olahraga merupakan terjemahan langsung dari bahasa Inggris *gymnastics*, atau Belanda *gymnastiek*. *Gymnastics* sendiri dalam bahasa aslinya merupakan serapan kata dari bahasa Yunani yaitu *gymnos* yang berarti telanjang. *Gymnastiek* dipakai untuk menunjukkan kegiatan fisik yang memerlukan keluasaan gerak, keluasaan gerak mudah dilakukan dengan telanjang atau setengah telanjang. Hal tersebut bisa terjadi karena teknologi pembuatan pakaian belum semaju sekarang, sehingga pembuatan pakaian belum bias mengikuti gerak pemakainya. *Gymnastics* dalam bahasa Yunani berasal dari kata *gymnazien* yang artinya berlatih atau melatih diri.

Soekarno (2000: 32) mendefinisikan senam sebagai latihan tubuh yang dipilih dan diciptakan dengan berencana, disusun secara sistematis dengan tujuan membentuk dan mengembangkan pribadi secara keseluruhan dengan harmonis. Hidayat (Mahendra, 2000: 9) mendefinisikan senam merupakan suatu latihan tubuh yang dipilih dan dilakukan secara sadar, disusun secara sistematis untuk tujuan meningkatkan kesegaran jasmani, mengembangkan keterampilan, serta menanamkan nilai mental spiritual.

Peter H. Warner (dalam Priastuti, 2015: 138 ), menyatakan: “*gymnastics may be globally defined as any physical exercises on the floor or apparatus that is designed to promote endurance, strength, flexibility, agility, coordination and*

*body control*”. Dari pengertian di atas, maka definisi tersebut berbunyi senam sebagai bentuk latihan tubuh pada lantai pada alat yang dirancang untuk meningkatkan daya tahan, kekuatan, kelentukan, kelincahan, koordinasi, serta kontrol tubuh. Knirsch K (Wuryantoro & Muktiani, 2011: 93) membagi senam menjadi dua bentuk yaitu *Normatif* dan *Nonnormatif*. Senam normatif lebih dikenal dengan nama senam artistik, ritmik sportif, atau *sports aerobics*. Semua kegiatannya dibatasi oleh sejumlah peraturan yang telah baku atau telah memiliki peraturan khusus dalam penyelenggaraannya yang dikenal dengan *Technical Regulation* dan *Code of Point* yang dikeluarkan FIG (*Federation International Gymnastics*). Senam mengacu pada bentuk gerak yang dikerjakan dengan kombinasi terpadu dan menjelma dari setiap bagian anggota tubuh dari komponen-komponen kemampuan motorik seperti: kekuatan, kecepatan, keseimbangan, kelentukan, agilitas, dan ketepatan dengan koordinasi yang sesuai dan tata urutan gerak yang selaras akan terbentuk rangkaian gerak *artistic* yang menarik. Pedoman untuk memperjelas pengertian senam adalah sebagai berikut:



**Gambar 1. Pedoman Pengertian Senam**  
(Sumber: Mahendra, 2000: 10)

Mahendra (2000: 10) menjelaskan bahwa gambar di atas kegiatan fisik jika digabungkan dengan ketiga unsur di atas dapat menjadi senam, karena



senam terdiri dari unsur-unsur kalestenik, tublik, dan akrobatik. Soekarno, (2000: 30) memberikan penjelasan *calestenic*, *tumbling*, dan *akrobatik* sebagai berikut:

1) *Calestenic*

*Calesthenic* diartikan sebagai kegiatan memperindah tubuh melalui latihan kekuatan tubuh. *Calesthenic* juga bisa berarti latihan fisik untuk memelihara atau menjaga kesegaran jasmani, meningkatkan kelentukan dan keluwesan, serta memelihara teknik dasar dan keterampilan.

2) *Tumbling*

*Tumbling* diartikan sebagai gerakan melompat, melenting, dan mengguling, jadi *tumbling* berarti gerakan melompat, melenting, dan berjungkir balik secara berirama.

3) *Akrobatik*

*Akrobatik* adalah suatu ketangkasan yang merupakan gerak putar pada poros poros tubuh. Unsur-unsur gerakan *calestenic*, *tumbling*, dan *akrobatik* ada pada gerakan senam, gerakan senam menggabungkan keindahan tubuh, gerakannya cepat dan eksplosif, serta menonjolkan fleksibilitas dan keseimbangan yang mampu menjadi kesatuan gerak tubuh yang indah serta mempunyai karya seni dari tubuh jika dilihat. Manfaatnya jelas untuk meningkatkan kekuatan fisik serta melatih penguasaan kontrol gerak.

Pembelajaran senam di sekolah memiliki sasaran paedagogis. Mahendra (2000: 10), menyatakan bahwa "pembelajaran senam di sekolah atau dikenal dengan senam kependidikan merupakan pembelajaran yang sasaran utamanya diarahkan untuk mencapai tujuan-tujuan pendidikan". Artinya, pembelajaran senam hanyalah alat, sedangkan yang menjadi tujuan adalah aspek pertumbuhan dan perkembangan anak yang dirangsang melalui kegiatan-kegiatan yang bertema senam. Artinya, senam kependidikan lebih menitikberatkan pada tujuan pembelajaran, yaitu pengembangan kualitas fisik dan pola gerak dasar.

Berdasarkan pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa pembelajaran senam di sekolah atau dikenal dengan senam kependidikan merupakan

pembelajaran yang sasaran utamanya diarahkan untuk mencapai tujuan-tujuan pendidikan. Pembelajaran senam hanyalah alat, sedangkan yang menjadi tujuan adalah aspek pertumbuhan dan perkembangan anak yang dirangsang melalui kegiatan yang bertema senam.

#### **b. Jenis-jenis Senam**

Senam sangat banyak jenisnya sehingga kesulitan dalam membagi senam ke dalam jenis-jenisnya. Untuk mempermudah penjenisan senam maka FIG (*Federation Internationale de Gymnastique*), Mahendra (2000: 11-14) membagi senam menjadi 6 kelompok yaitu:

##### **1) Senam Artistik (*Artistic Gymnastics*)**

Senam artistik adalah senam yang menggabungkan aspek *tumbling* dan akrobatik untuk mendapatkan efek-efek artistik dari gerakan-gerakan yang dilakukan pada alat-alat sebagai berikut: (1) lantai (*floor exercises*), (2) kuda pelana (*pommel horse*), (3) gelang-gelang (*rings*), (4) kuda lompat (*vaulting horse*), (5) palang sejajar (*parallel bars*), (6) palang tunggal (*horizontal bar*) untuk senam artistik putra, sedangkan alat untuk senam artistik putri adalah sebagai berikut: (1) kuda lompat (*vaulting horse*), (2) palang bertingkat (*uneven bars*), (3) balok keseimbangan (*balance beam*), (4) lantai (*floor exercises*).

##### **2) Senam Ritmik Sportif (*Sportive Rhythmic Gymnastics*)**

Senam ritmik sportif adalah senam yang dikembangkan dari senam irama sehingga dapat dipertandingkan. Komposisi gerak yang diantarkan melalui tuntunan irama musik dalam menghasilkan gerak-gerak tubuh dan alat yang

artistik. Alat-alat yang digunakan adalah sebagai berikut: bola (*ball*), pita (*ribbon*), tali (*rope*), simpai (*hoop*), dan gada (*clubs*).

### 3) Senam Akrobatik (*Acrobatic Gymnastics*)

Senam akrobatik adalah senam yang mengandalkan akrobatik dan tumbling, sehingga latihannya banyak mengandung salto dan putaran yang harus mendarat ditempat-tempat yang sulit. Senam ini biasanya dilakukan tunggal dan berpasangan.

### 4) Senam Aerobik Sport (*Sports Aerobics*)

*Sports aerobics* merupakan pengembangan dari senam aerobik agar pantas dipertandingkan, latihan-latihan senam aerobik yang merupakan tarian atau kalistenik tertentu digabung dengan gerakan-gerakan akrobatik yang sulit.

### 5) Senam Trampolin (*Trampolinning*)

Senam trampolin merupakan pengembangan dari suatu bentuk latihan yang dilakukan di atas trampolin. Trampolin adalah sejenis alat pantul yang terbuat dari rajutan kain yang dipasang pada kerangka besi berbentuk segi empat, sehingga memiliki daya pantul yang sangat besar.

### 6) Senam Umum (*General Gymnastics*)

Senam umum adalah segala jenis senam di luar kelima jenis senam di atas, seperti senam aerobik, senam pagi, senam SKJ, senam wanita dsb.

## **c. Pengertian Pembelajaran Senam Lantai**

Senam lantai merupakan salah satu bagian dari senam artistik. Dikatakan senam lantai karena keseluruhan keterampilan gerakan dilakukan pada lantai yang beralas matras tanpa melibatkan alat lainnya. Senam lantai mengacu pada

gerak yang dikerjakan kombinasi terpadu dan menjelma dari setiap bagian anggota tubuh dari kemampuan komponen motorik seperti kekuatan, kecepatan, keseimbangan, kelentukan, kelincahan, dan ketepatan (Muhajir, 2007: 69).

Soekarno (dalam Nurjanah, 2012: 21-22), menyatakan “Senam dengan istilah lantai, merupakan gerakan atau bentuk latihannya dilakukan di atas lantai dengan beralaskan matras sebagai alat yang dipergunakan”. Berdasarkan materi yang ada dalam latihan senam lantai, keterampilan tersebut di atas terbagi ke dalam unsur gerakan yang bersifat statis (diam di tempat) dan dinamis (berpindah tempat). Keterampilan senam lantai yang bersifat statis meliputi: kayang, sikap lilin, *splits*, berdiri dengan kepala, berdiri dengan kedua tangan dan lain sebagainya. Keterampilan senam lantai yang bersifat dinamis meliputi; guling depan, guling belakang, guling lenting, meroda, dan lain sebagainya. Berdasarkan Kompetensi Inti dan Kompetensi Dasar (KI dan KD) pembelajaran senam meliputi untuk kelas X SMK:

**Tabel 1. KI dan KD Pembelajaran Senam Kelas X SMK**

<b>Kompetensi Inti</b>	<b>Kompetensi Dasar</b>
3.6 Menganalisis keterampilan rangkaian gerak sederhana dalam aktivitas spesifik senam lantai	4.6 mempraktikkan hasil analisis keterampilan rangkaian gerak sederhana dalam aktivitas spesifik senam lantai

Senam lantai sendiri termasuk ke dalam kelompok senam artistik di mana senam artistik ini menurut Mahendra (2000: 12), merupakan penggabungan antara aspek tumbling dan akrobatik untuk mendapatkan efek-efek artistik dan gerakan-gerakan yang dilakukan pada alat-alat tertentu. Efek artistiknya dihasilkan dari besaran (amplitudo) gerakan serta kesempurnaan gerak dalam menguasai tubuh ketika melakukan berbagai posisi.

Dapat disimpulkan pembelajaran senam harus direncanakan dengan matang dan disampaikan dengan metode yang yang sistematis dan dengan tujuan yang tertentu. Tidak boleh di lupakan bahwa pada pelajaran senam dasar tujuan yang hendak dicapai secara sistematis adalah memperbaiki kelainan-kelainan sikap anak, membentuk tubuh yang serasi, meningkatkan kemampuan dan keterampilan hingga anak-anak siap untuk mempelajari seni gerak, Sehingga senam tidak hanya sebatas guling depan maupun guling belakang.

#### **4. Karakteristik Peserta Didik SMK**

Peserta didik SMA tergolong dalam usia remaja. Masa remaja merupakan peralihan dari fase anak-anak ke fase dewasa. Dewi (2012: 4) menyatakan bahwa “fase masa remaja (pubertas) yaitu antara umur 12-19 tahun untuk putra dan 10-19 tahun untuk putri”. Pembagian usia untuk putra 12-14 tahun termasuk masa remaja awal, 14-16 tahun termasuk masa remaja pertengahan, dan 17-19 tahun termasuk masa remaja akhir. Pembagian untuk putri 10-13 tahun termasuk remaja awal, 13-15 tahun termasuk remaja pertengahan, dan 16-19 tahun termasuk remaja akhir. Desmita (2009: 190) menyatakan bahwa “fase masa remaja (pubertas) yaitu antara umur 12-21 tahun, dengan pembagian 12-15 tahun termasuk masa remaja awal, 15-18 tahun termasuk masa remaja pertengahan, 18-21 tahun termasuk masa remaja akhir”. Dengan demikian atlet remaja dalam penelitian ini digolongkan sebagai fase remaja awal, karena memiliki rentang usia tersebut.

Masa remaja perkembangan sangat pesat dialami seseorang. Seperti yang diungkapkan Desmita (2009: 36) beberapa karakteristik peserta didik SMA antara

lain: “(1) terjadi ketidak seimbangan antara proporsi tinggi dan berat badan; (2) mulai timbul ciri-ciri seks sekunder; (3) kecenderungan ambivalensi, serta keinginan menyendiri dengan keinginan bergaul dan keinginan untuk bebas dari dominasi dengan kebutuhan bimbingan dan bantuan orang tua; (4) senang membandingkan kaedah-kaedah, nilai-nilai etika atau norma dengan kenyataan yang terjadi dalam kehidupan orang dewasa; (5) mulai mempertanyakan secara *skeptic* mengenai eksistensi dan sifat kemurahan dan keadilan Tuhan; (6) reaksi dan ekspresi emosi masih labil; (7) mulai mengembangkan standar dan harapan terhadap perilaku diri sendiri yang sesuai dengan dunia sosial; dan (8) kecenderungan minat dan pilihan karier relatif sudah lebih jelas”. Dewi (2012: 5) menambahkan “periode remaja awal (12-18) memiliki ciri-ciri: (1) anak tidak suka diperlakukan seperti anak kecil lagi; dan (2) anak mulai bersikap kritis”.

Remaja merupakan fase antara fase anak-anak dengan fase dewasa, dengan demikian perkembangan-perkembangan terjadi pada fase ini. Seperti yang diungkapkan oleh Desmita (2009: 190-192) “secara garis besar perubahan/perkembangan yang dialami oleh remaja meliputi perkembangan fisik, perkembangan kognitif, dan perkembangan psikososial”. Yusuf (2012: 193-209) menyatakan bahwa “perkembangan yang dialami remaja antara lain perkembangan fisik, perkembangan kognitif, perkembangan emosi, perkembangan sosial, perkembangan moral, perkembangan kepribadian, dan perkembangan kesadaran beragama”. Jahja (2011: 231-234) menambahkan “aspek perkembangan yang terjadi pada remaja antara lain perkembangan fisik, perkembangan kognitif, dan perkembangan kepribadian, dan sosial”.

Berdasarkan beberapa pendapat ahli tersebut dapat disimpulkan bahwa perkembangan yang mencolok yang dialami oleh remaja adalah dari segi perkembangan fisik dan psikologis. Berdasarkan perkembangan-perkembangan yang dialami oleh remaja, diketahui ada beberapa perbedaan perkembangan yang dialami antara remaja putra dan putri memiliki perkembangan yang berbeda.

### **B. Penelitian yang Relevan**

Penelitian ini memiliki persamaan dan perbedaan dengan penelitian sebelumnya yang telah dilakukan oleh:

1. Penelitian yang dilakukan oleh Amin Nurjayadi (2016) yang berjudul “Tingkat Kecemasan Siswa Kelas VI SD Negeri 3 Pengasih terhadap Pembelajaran Kayang dalam Senam Lantai Tahun Pembelajaran 2015/2016”. Adapun tujuan yang ingin dicapai adalah untuk mengetahui seberapa besar tingkat kecemasan siswa kelas VI SD Negeri 3 Pengasih terhadap pembelajaran kayang dalam senam lantai tahun pembelajaran 2015/2016. Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif dengan metode survei. Populasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah seluruh siswa kelas VI SD Negeri 3 Pengasih sebanyak 27 siswa. Sampel dalam penelitian ini semua populasi, sehingga disebut penelitian populasi. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah angket. Dari hasil ujicoba 31 butir pernyataan, ada 8 butir pernyataan yang gugur, dan 23 butir pernyataan yang digunakan untuk penelitian. Koefisien reliabilitasnya adalah sebesar 0,822. Data penelitian dianalisis menggunakan statistik deskriptif dengan persentase. Hasil penelitian secara keseluruhan menunjukkan bahwa tingkat kecemasan

siswa kelas VI SD Negeri 3 Pengasih terhadap pembelajaran kayang dalam senam lantai tahun pembelajaran 2015/2016 masuk kategori sedang dengan persentase mencapai 48,1%. Secara lebih rinci, tingkat kecemasan siswa kelas VI SD Negeri 3 Pengasih yaitu: (1) faktor fisiologis masuk kategori sedang sebesar 51,3%, (2) faktor psikologis juga masuk kategori sedang dengan persentase sebesar 48,7%.

2. Penelitian yang dilakukan oleh Kusumawardani (2017) yang berjudul “Faktor Penghambat Peserta Didik dalam Pembelajaran Senam Lantai Kelas VII di SMP Negeri 2 Piyungan Bantul Tahun Pelajaran 2016/2017”. Penelitian ini merupakan jenis penelitian deskriptif kualitatif, data yang dihasilkan berupa laporan/uraian mengenai hambatan yang dialami 6 peserta didik. Teknik pengumpulan data menggunakan wawancara mendalam dan observasi. Teknik analisis data meliputi: *data reduction*, *data display*, *data conclusion/verivication*. Penelitian ini menghasilkan faktor-faktor yang menghambat 6 peserta didik kelas VII SMP Negeri 2 Piyungan Bantul dalam pembelajaran senam lantai yang meliputi: faktor fisik (obesitas, cacat ringan maupun berat) yang berdampak pada faktor psikologis berupa kurangnya percaya diri dan minat peserta didik pada materi tersebut. Faktor guru, guru yang cenderung galak akan menurunkan minat peserta didik untuk mengikuti pembelajarannya.

### **C. Kerangka Berpikir**

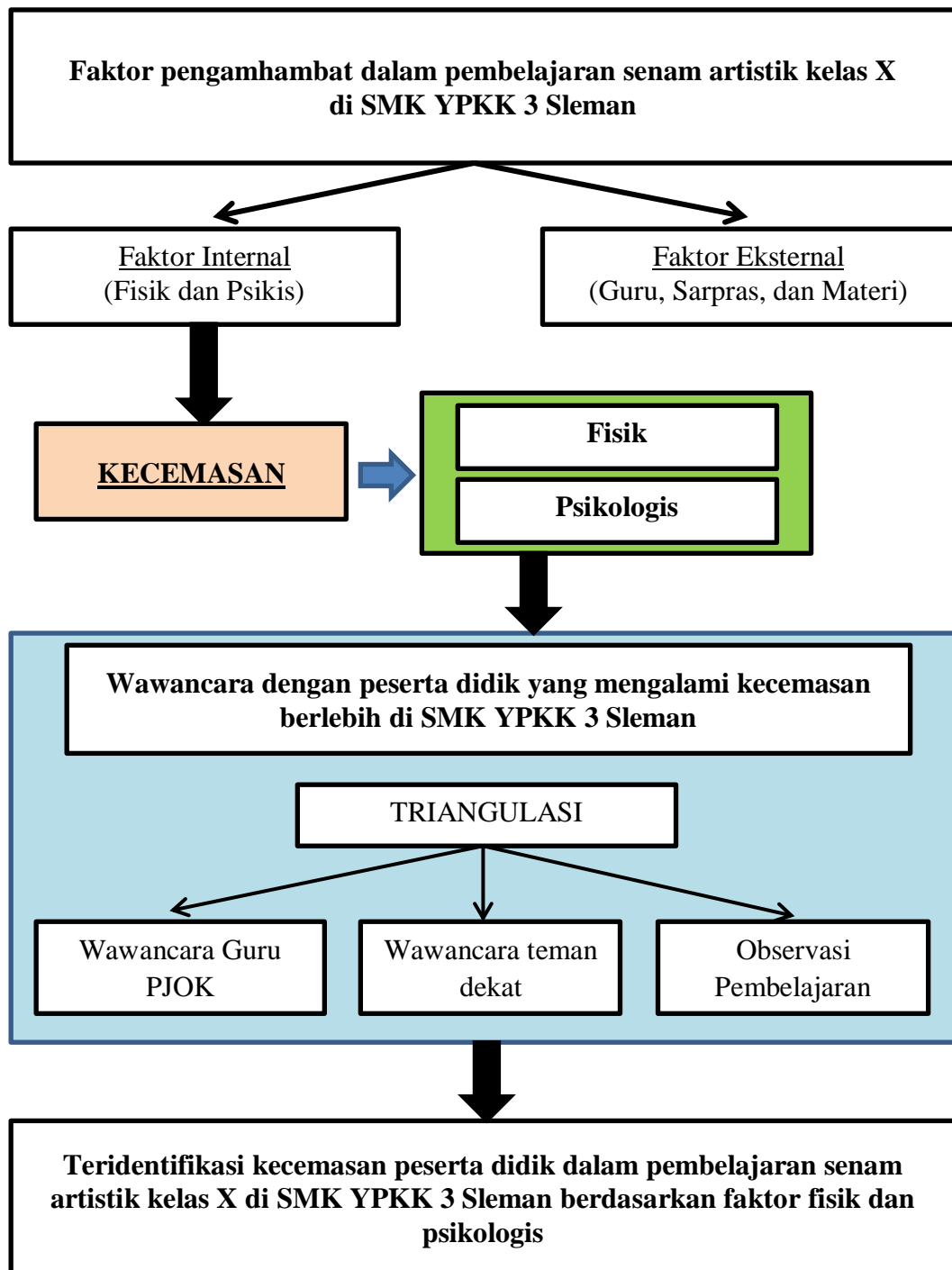
Pembelajaran senam khususnya senam Artistik merupakan pembelajaran yang bertujuan untuk melatih kelentukan tubuh, tetapi dalam pelaksanaanya



pembelajaran kurang berjalan dengan maksimal. Hal ini dikarenakan peserta didik takut dan khawatir dalam melakukan gerakan senam Artistik. Saat akan melakukan gerakan senam Artistik ada beberapa peserta didik keringat dingin, wajah mereka mendadak menjadi pucat. Beberapa gejala yang dialami peserta didik tersebut merupakan gejala-gejala timbulnya kecemasan pada peserta didik.

Pembelajaran senam artistik, kecemasan dapat muncul pada setiap peserta didik yang mengikutinya. Kecemasan yang muncul mengakibatkan peserta didik ragu dan belum berani dalam melakukan gerakan senam Artistik. Kecemasan merupakan permasalahan mental yang sering muncul pada seseorang yang menghadapi sesuatu yang dianggapnya mengancam dirinya. Kecemasan yang timbul dapat disebabkan dari dua faktor yaitu (dari diri sendiri dan dari luar diri sendiri), selain itu kecemasan juga dapat dilihat pada perubahan diri seseorang baik secara fisiologis maupun psikologis maupun internal dan eksternal.

Kecemasan hampir selalu ada dan dirasakan oleh seseorang dalam menghadapi sesuatu, kecemasan yang berlebihan akan berdampak negatif pada peserta didik yang akan melakukan gerakan senam Artistik. Peserta didik menjadi ragu dan bahkan menjadi tidak berani melakukannya. Berdasarkan kondisi tersebut dalam penelitian ini mengungkapkan tentang penelitian yang berjudul “Kecemasan peserta didik dalam pembelajaran senam artistik kelas X di SMK YPKK 3 Sleman”. Bagan kerangka berpikir digambarkan sebagai berikut:



Gambar 2. Alur Kerangka Berpikir

### **BAB III METODE PENELITIAN**

#### **A. Pendekatan Penelitian**

Penelitian ini menggunakan pendekatan penelitian deskriptif kualitatif. Penelitian ini bertujuan untuk mendapatkan informasi yang mendalam berupa data mengenai kecemasan peserta didik dalam pembelajaran senam artistik kelas X di SMK YPKK 3 Sleman. Moleong (2007: 6) menyatakan bahwa penelitian kualitatif adalah penelitian yang bertujuan untuk memahami fenomena tentang apa yang dialami subjek penelitian (misalnya perilaku, persepsi, motivasi, dan lain-lain) secara holistik dengan mendeskripsikan dalam bentuk kata-kata pada konteks khusus yang alamiah.

#### **B. Setting Penelitian**

*Setting* penelitian yaitu di SMK YPKK 3 Sleman beralamat di Jl. Ring Road Utara No.45, Krodan, Maguwoharjo, Kecamatan Depok, Kabupaten Sleman, Daerah Istimewa Yogyakarta 55281. Penelitian ini dilaksanakan pada bulan Februari 2019.

#### **C. Subjek Penelitian**

Arikunto (2010: 88) menyatakan bahwa subjek penelitian adalah benda, hal, atau orang tempat data untuk variabel penelitian melekat dan yang dipermasalahkan. Subjek penelitian ini diambil dengan cara memilih subjek penelitian dengan pertimbangan tertentu, yaitu dengan cara memilih orang yang dianggap paling paham tentang apa yang akan diteliti dan memilih subjek penelitian seorang pemimpin sehingga akan memudahkan peneliti menjelajahi

objek/situasi sosial yang diteliti (Sugiyono, 2009: 219). Subjek penelitian memiliki peran penting dalam keberhasilan penelitian karena melalui subjek penelitian, peneliti dapat memperoleh data yang diperlukan tentang variabel yang akan diteliti. Teknik *sampling* menggunakan *snowball sampling* atau sampel berkembang sesuai dengan kebutuhan atau keadaan yang ada.

Subjek penelitian ini adalah peserta didik kelas X SMK YPKK 3 Sleman yang mengalami kecemasan saat pembelajaran senam artistik. Sumber data dari penelitian kali ini yang mengenai faktor kecemasan peserta didik dalam mengikuti pembelajaran senam Artistik adalah beberapa peserta didik yang bersangkutan, ditambah untuk data pendukung yaitu dari teman dekat sampel karena dianggap yang paling dekat dan mengerti tentang keadaan peserta didik yang memiliki kecemasan.

**Tabel 2. Jumlah Peserta Didik yang Memiliki Kecemasan Berlebih**

No	Kelas	Nama
1	Akutansi 1	Indah
2	Akutansi 2	Tiara
3	Kecantikan	Merita
4	Kecantikan	Siska
5	Kecantikan	Devi
6	Kecantikan	Isnaini Nur K
7	Akutansi 2	Puspita
8	Akutansi 2	Untari

#### **D. Metode dan Instrumen Pengumpulan Data**

##### **1. Instrumen Penelitian**

Arikunto (2010: 101), menyatakan bahwa “Instrumen pengumpulan data adalah alat bantu yang dipilih dan digunakan oleh peneliti dalam kegiatannya mengumpulkan agar kegiatan tersebut menjadi sistematis dan dipermudah olehnya.” Bentuk instrumen pendukung yang digunakan dalam penelitian ini

adalah instrumen observasi, pedoman wawancara, dan dokumentasi, sebagai berikut:

#### a. Observasi

Nasution (Sugiyono, 2009: 310) menyatakan bahwa observasi adalah dasar semua ilmu pengetahuan. Data diperoleh dengan menggunakan indra manusia. Jenis observasi yang digunakan adalah observasi non partisipan. Observasi non partisipan adalah observasi yang tidak melibatkan peneliti dengan kegiatan sehari-hari orang yang diamati atau yang digunakan sebagai sumber penelitian. Peneliti hanya sebagai pengamat *independen* yang mencatat, menganalisis, dan membuat kesimpulan tentang kecemasan peserta didik dalam pembelajaran senam artistik kelas X di SMK YPKK 3 Sleman.

Pada teknik ini peneliti dengan panduan observasi mengamati beberapa aspek berkaitan dengan pertanyaan penelitian yang telah dikembangkan pada bab sebelumnya, yaitu mengamati pelaksanaan proses pembelajaran, sikap atau tingkah laku peserta didik pada saat pembelajaran. Teknik ini menggunakan instrumen yaitu berupa panduan observasi. Pedoman observasi dalam penelitian ini disajikan dalam tabel 3 sebagai berikut:

**Tabel 3. Kisi-kisi Pedoman Observasi**

No	Aspek yang diamati	Indikator yang dicari	Sumber
1.	Observasi fisik/lingkungan sekolah	Letak dan alamat sekolah	Observasi
		Keadaan sekolah	
		Sarana dan prasarana sekolah	
		Kondisi lingkungan sekolah	
2.	Observasi kegiatan	Suasana pembelajaran senam lantai	Observasi
		Pelaksanaan pembelajaran	
		Peserta didik dengan kecemasan berlebih	

## b. Wawancara

Moleong (2007: 186) menyatakan bahwa wawancara adalah percakapan dengan maksud tertentu yang dilakukan oleh dua pihak yaitu pewawancara yang mengajukan pertanyaan dan narasumber yang memberikan jawaban atas pertanyaan. Wawancara digunakan sebagai teknik pengumpulan data untuk mengetahui hal-hal yang akan diteliti dari responden secara mendalam berkaitan dengan kecemasan peserta didik dalam pembelajaran senam artistik kelas X di SMK YPKK 3 Sleman, berdasarkan faktor fisik dan faktor psikologis. Pedoman wawancara dalam penelitian ini disajikan dalam tabel 4 sebagai berikut:

**Tabel 4. Kisi-Kisi Pedoman Wawancara**

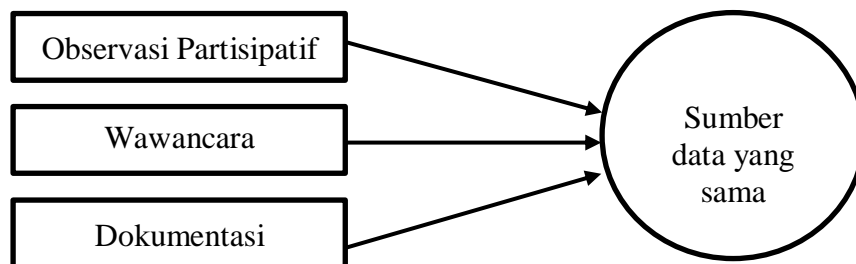
<b>Faktor</b>	<b>Indikasi</b>
Fisik (Somatik)	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Apakah denyut nadi kamu normal pada saat mengikuti pembelajaran senam artistik?</li><li>2. Apakah sebelum mengikuti pembelajaran senam artistik memiliki riwayat penyakit atau cedera?</li><li>3. Apakah kamu memiliki trauma khusus dalam pembelajaran senam artistik?</li><li>4. Apakah anda merasa keadaan fisik anda membuat penampilan anda tidak maksimal dalam pembelajaran senam Artistik?</li><li>5. Apakah anda merasa mual-mual ketika akan megikuti pembelajaran senam artistik?</li></ol>
Psikologis	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Apakah anda merasa kesulitan untuk mengikuti gerakan yang dicontohkan?</li><li>2. Bagaimanakah minat kamu dalam pembelajaran senam lantai?</li><li>3. Apakah kamu merasa gelisah dalam pembelajaran senam artistik?</li><li>4. Apakah anda merasa khawatir dan takut dalam pembelajaran senam artistik?</li><li>5. Apakah kamu merasa senang saat mengikuti pembelajaran senam artistik?</li></ol>

### c. Dokumentasi

Arikunto (2010: 206) mengemukakan bahwa dokumentasi adalah metode dalam mencari data berupa catatan, transkrip, buku, surat kabar, majalah, prasasti, notulen rapat, *legger*, agenda program sekolah, jadwal pelajaran, dan sebagainya. Dokumentasi dalam kegiatan penelitian ini dilakukan untuk mendukung kelengkapan data dari hasil pengamatan dan hasil wawancara yang telah dilakukan. Data dokumen yang dikumpulkan dalam penelitian ini berupa data peserta didik pada saat pembelajaran senam artistik dan dokumentasi pada saat pengambilan data wawancara dan nilai peserta didik dalam pembelajaran senam.

### 2. Teknik Pengumpulan data

Teknik pengumpulan data pada bagian penelitian ini dengan menggunakan trigulasi data guna memperkaya dan memperbanyak data yang diperoleh dengan kredibilitas yang baik. Triangulasi sendiri menurut (Sugiyono 2009: 330) diartikan sebagai teknik pengumpulan data yang bersifat menggabungkan dari berbagai teknik pengumpulan dan sumber data yang ada. Pada trigubulasi ada dua macam yaitu triangulasi teknik dan triangulasi sumber. Triangulasi teknik berarti menggabungkan teknik pengumpulan data yang berbeda-beda untuk mendapatkan data dari sumber yang sama. Sedangkan triangulasi sumber yaitu menggabungkan data dari sumber yang berbeda-beda dengan teknik yang sama.



**Gambar 3. Teknik Pengumpulan Data**

Sumber data pada penelitian kali ini adalah dengan melakukan observasi partisipatif, wawancara mendalam dan dokumentasi. Dengan menggabungkan ketiganya dapat memperoleh data yang kredibel (dapat dipercaya), jika dari ketiga proses tersebut diperoleh data yang sama maka hasil penelitiannya dianggap kredibilitasnya tinggi.

Observasi partisipatif yang dilakukan peneliti dalam penelitian ini adalah dengan terjun langsung mengajar dalam pembelajaran senam Artistik selama satu minggu pada setiap kelas kelas X, sehingga bisa dikatakan bahwa peneliti mengetahui dan merekamnya. Peneliti bisa mengetahui mana peserta didik yang benar-benar memiliki permasalahan yang dikatakan serius pada saat pembelajaran berlangsung.

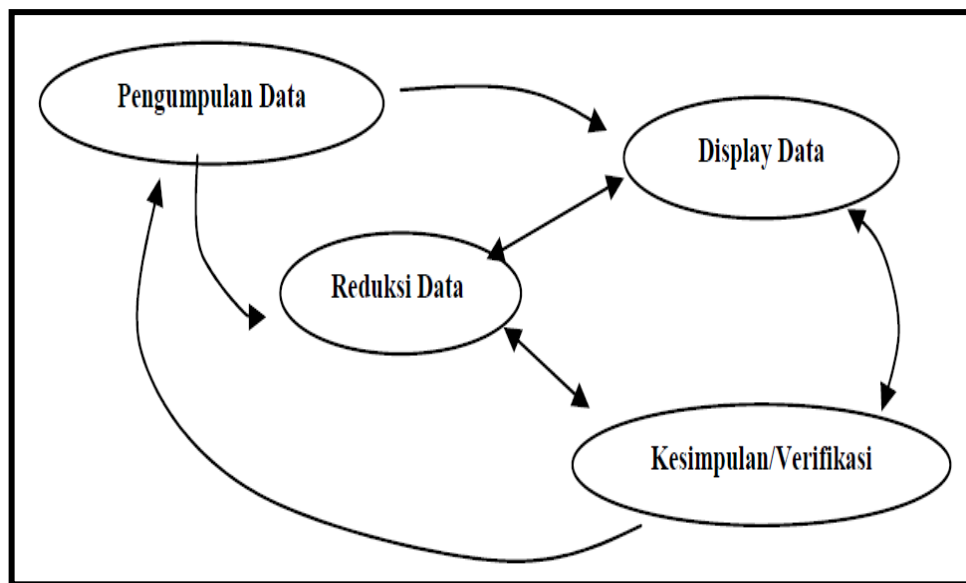
Wawancara mendalam dilakukan dengan melakukan wawancara beberapa kali dengan subjek penelitian, pada penelitian ini peneliti melakukan 3x sesi wawancara pada tiap subjek dan sumber data teman terdekat dan guru PJOK). Selain melakukan wawancara pada peserta didik, peneliti juga melakukan *crosscheck* mengenai hasil wawancara dari peserta didik pada teman terdekat dan Guru PJOK guna memperoleh data yang dapat dipercaya. Dokumentasi dilakukan dengan mencari dokumen-dokumen berkaitan dengan pembelajaran senam seperti daftar nilai dan sarana prasarana pendukung pembelajaran

#### **E. Teknik Analisis Data**

Bogdan dan Biklen (Moleong, 2007: 248) menyatakan bahwa analisis data dalam penelitian kualitatif dilakukan dengan mengorganisasikan data, memilih-milih menjadi kesatuan, mensintesiskannya, mencari dan menemukan pola,



menentukan apa yang penting dan apa yang dipelajari, serta memutuskan apa yang dapat diceritakan kepada orang lain. Sugiyono (2009: 245) menyatakan dalam penelitian kualitatif, analisis data lebih difokuskan selama proses di lapangan bersamaan dengan pengumpulan data. Miles & Huberman (Sugiyono, 2009: 246-253) mengemukakan bahwa aktivitas dalam analisis data kualitatif dilakukan secara interaktif dan berlangsung secara terus menerus sampai tuntas, sehingga datanya jenuh. Aktivitas dalam analisis data, yaitu *data reduction*, *data display*, dan *conclusion drawing/verification*. Langkah-langkah analisis ditunjukkan pada gambar berikut.



**Gambar 4. Komponen dalam Analisis Data (*Interactive Model*)**

**Sumber: Miles dan Huberman (Sugiyono, 2009: 338)**

Analisis data pada penelitian ini adalah sebagai berikut:

#### 1. Pengumpulan Data

Data yang diperoleh di lapangan dikumpulkan dan dicatat kemudian dari data yang diperoleh dideskripsikan. Selanjutnya dibuat catatan refleksi yaitu

catatan yang berisi komentar, pendapat atau tafsiran peneliti atas data yang diperoleh dari lapangan.

## 2. Reduksi Data

Data yang diperoleh dari lapangan masih bersifat kompleks, rumit dan banyak, untuk itu perlu dicatat secara teliti dan rinci. Data yang diperoleh harus segera dianalisis data melalui reduksi data. Mereduksi data berarti merangkum, memilih hal-hal yang pokok, memfokuskan pada hal-hal yang penting, dicari tema dan polanya. Dengan demikian data yang telah direduksi akan memberikan gambaran yang lebih jelas dan memudahkan peneliti.

## 3. Penyajian Data

Setelah data direduksi, langkah selanjutnya adalah menyajikan data. Dalam penelitian kualitatif penyajian data bisa dilakukan dalam bentuk uraian singkat, bagan, hubungan antar kategori, *flowchart*, dan sejenisnya. Miles dan Huberman (Sugiyono, 2009: 249) menyatakan bahwa yang paling sering digunakan dalam penelitian kualitatif adalah dengan teks yang bersifat naratif.

## 4. Penarikan Kesimpulan

Langkah ketiga dalam analisis data kualitatif adalah penarikan kesimpulan. Data yang sudah disajikan dipilih yang penting kemudian dibuat kategori. Kategori dibuat berdasarkan faktor fisik dan faktor psikologis.

## **F. Uji Keabsahan Data**

Triangulasi merupakan teknik untuk menguji kredibilitas data dengan cara mengecek data dengan sumber yang sama dengan teknik yang berbeda yaitu observasi, wawancara, dan dokumentasi (Sugiyono, 2009: 274). Apabila dengan

tiga teknik pengujian kredibilitas data tersebut menghasilkan data yang berbeda-beda, maka peneliti melakukan diskusi lebih lanjut kepada sumber data yang bersangkutan atau yang lain, untuk memastikan data mana yang dianggap benar. Peneliti menggunakan triangulasi sumber dengan mengecek data yang telah diperoleh melalui hasil wawancara dengan guru, peserta didik, dan beberapa dokumentasi saat pembelajaran.

Menurut Tanzeh (2018: 120) ada beberapa standar atau kriteria guna menjamin keabsahan data kualitatif, antara lain sebagai berikut.

1. *Standar kredibilitas*, apa hasil penelitian memiliki kepercayaan yang tinggi sesuai dengan fakta yang ada di lapangan perlu dilakukan: (1) memperpanjang keterlibatan peneliti di lapangan, (2) melakukan observasi terus-menerus dan sungguh-sungguh, (3) peneliti dapat mendalami fenomena yang ada, (4) lakukan triangulasi (metoda, isi, dan proses), (5) melibatkan atau diskusi dengan teman sejawat, (6) melakukan kajian atau analisis kasus negatif, dan (7) melacak kesesuaian dan kelengkapan hasil analisis.
2. *Standar transferabilitas*, merupakan standar yang dinilai oleh pembaca laporan. Suatu hasil penelitian dianggap memiliki transferabilitas tinggi apabila pembaca laporan memiliki pemahaman yang jelas tentang fokus dan isi penelitian.
3. *Standar dependabilitas*, adanya pengecekan atau penilaian ketepatan peneliti di dalam mengkonseptualisasikan data secara ajeg. Konsistensi peneliti dalam keseluruhan proses penelitian menyebabkan pendidik ini dianggap memiliki dependabilitas tinggi.

4. *Standar konfirmabilitas*, lebih terfokus pada pemeriksaan dan pengecekan (*checking and audit*) kualitas hasil penelitian, apakah benar hasil penelitian didapat dari lapangan. Audit konfirmabilitas umumnya bersamaan dengan audit dependabilitas

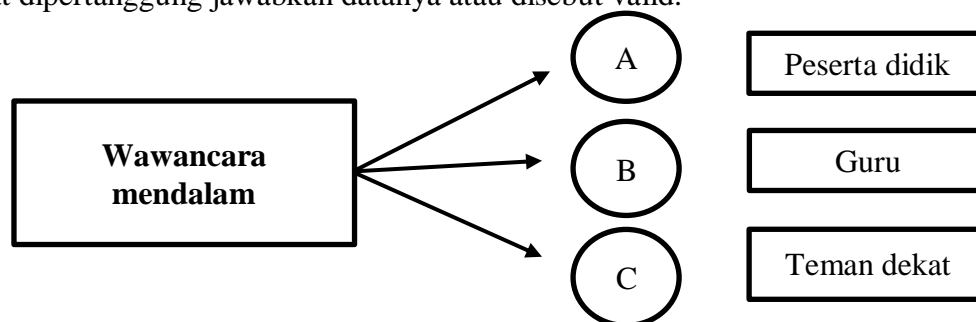
Penelitian ini menggunakan dua macam/jenis triangulasi teknik dan triangulasi sumber. Keduanya digunakan bersama dengan tujuan agar data yang dihasilkan benar-benar dapat dipercaya. Pada triangulasi teknik peneliti menggabungkan data hasil observasi dan wawancara mendalam. Pada triangulasi sumber peneliti menggabungkan data dari berbagai sumber diantaranya subjek penelitian yaitu peserta didik yang memiliki kecemasan, guru PJOK dan teman terdekat subjek yaitu 16 peserta didik. dilakukan dengan wawancara mendalam sampai 3x guna memperoleh hasil atau jawaban yang sama. Agar data yang dihasilkan bisa dianggap jenuh sehingga peneliti dianggap cukup.

Data hasil wawancara mendalam tiap selesai satu sesi (satu minggu) ke lapangan dilakukan *peer debriefing* dengan dosen pembimbing skripsi setelah selesai ke lapangan tiap minggunya, sehingga setelahnya peneliti tahu langkah apa yang harus dilakukan setelah wawancara selesai apakah perlu menambah narasumber lain atau tidak. Selain ini penelitian melakukan observasi juga kepada sampel untuk mendukung dan memperkaya data.

Pada penelitian kali ini peneliti melakukan *peer debriefing* dengan pembimbing sebanyak tiga kali dengan rincian untuk *peer debriefing* yang pertama dilakukan untuk melaporkan hasil akhir tujuan lapangan pertama dengan wawancara narasumber berupa peserta didik dan guru pengampu PJOK dan

dari dosen pembimbing memberikan masukan untuk mengulang wawancara dengan sampel (8 peserta didik) dan menambah narasumber pendukung dari teman dekat dan guru PJOK untuk mendapatkan data yang valid.

Pada *peer debriefing* kedua penelitian melaporkan hasil lapangan yang kedua yang hasilnya sebenarnya tidak jauh berbeda dengan hasil wawancara yang pertama, dari hasil bimbingan tersebut dosen pembimbing menyarankan untuk wawancara sekali lagi dengan mencoba meminta teman dekat subjek penelitian untuk mengkonfirmasi hasil wawancara yang pertama dan kedua dengan harapan subjek akan lebih terbuka jika di wawancara oleh teman dekatnya. Dari wawancara ketiga tersebut peneliti mendapatkan hasil yang sama dengan wawancara sebelumnya. Dengan demikian pada *peer debriefing* ketiga dosen pembimbing menyatakan bahwa penelitian yang dilakukan peneliti mengenai kecemasan peserta didik dalam pembelajaran senam Artistik sudah cukup dan dapat dipertanggung jawabkan datanya atau disebut valid.



**Gambar 5. Triangulasi “Sumber” Pengumpulan Data**

## **BAB IV**

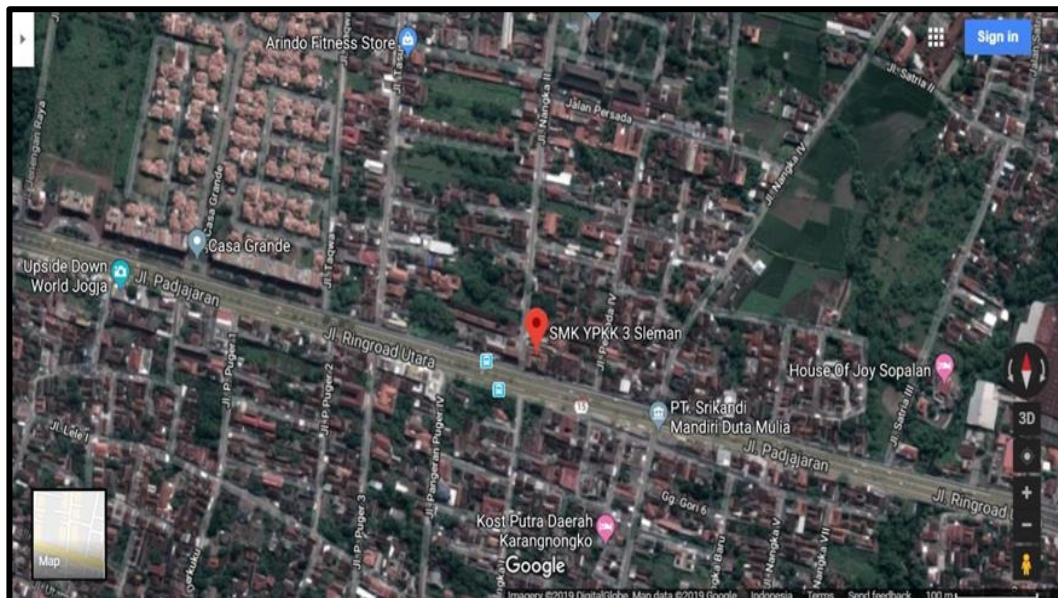
### **HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

#### **A. Hasil Penelitian**

##### **1. Profil SMK YPKK 3 Sleman**

###### **a. Deskripsi Lokasi**

SMK YPKK 3 Sleman merupakan salah satu sekolah kejuruan di kabupaten Sleman yang terletak di Ringroad Utara Karangnongko, Maguwoharjo Depok Sleman, D.I Yogyakarta. jarak yang ditempuh dari sekolah ke Universitas Negeri Yogyakarta berkisar sekitar 15 Menit. Jarak dari SMK YPKK 3 Sleman dari UNY adalah 5,5 km. Jika berkendara dari kampus cukup dengan mengikuti rute dari jalan. Affandi ke arah utara sekitar 2,2 Km, kemudian belok kanan ke jalan Padjajaran atau Ringroad Utara 1,9 Km bertemu lampu merah lurus sekitar 1,9 km dan sampai di SMK YPKK 3 Sleman ada di kiri jalan No 45, Karangnongko Maguwoharjo Depok Sleman.



**Gambar 6. Denah Lokasi SMK YPKK 3 Sleman**

Sekolah ini terbentuk pada tahun 1987 yang tersusun atas 2 lantai, lantai 1 di pakai untuk ruang Bimbingan Konseling, ruang Kepala Sekolah, ruang Tata usaha, ruang Guru, Mushola, Kantor guru, Aula, kopraasi peserta didik, tempat parkir guru, lapangan upacara, Perpustakaan dan Gudang dan Kelas XI Akutansi kemudian dilantai dua ada kelas X Akutansi 1, X Akutansi 2, Tata kecantikan XI Tata kecantikan, XII Tata kecanntikan, XII Akutansi dan Lab Komputer.

Materi olahraga yang bisa dilakukan di lapangan sekolah seperti pengambilan  $VO_2$ Maks, kebugaran jasmani, senam lantai dan lain-lain. Jika materi seperi Sepak Bola, Atletik, Basket, dan Voli biasanya guru dan murid berjalan sekitar 400 Meter dari sekolah untuk memakai lapangan yang dimiliki oleh desa. Untuk sarana dan prasarana sekolah tersebut memiliki beberapa yang digunakan seperti : Bola Basket 1 Buah, Bola Voli 3 Buah, Bola sepak 2 buah, Matras 1 Buah, net voli, 5 cone, dan net batminton, masing masing 1 buah dan ditambah lagi alat-alat atletik seperti lempar lembing, cakram, peluru dan lain-lain.

**Tabel 5. Data Sarpras SMK YPKK 3 Sleman**

No	Uraian	Jumlah
1	Ruang Kelas	8
2	Ruang Lab	1
3	Ruang Perpus	1
<b>Total</b>		<b>10</b>

Sangat disayangkan dengan banyaknya alat-alat yang ada di gudang namun tidak ada inventarisasi dari alat tersebut, sehingga penggunaanya tidak dikontrol karena jika ada kehilangan dan sebagainya sulit untuk direkam karena tidak ada dokumentasi dari peralatan tersebut.

## **b. Deskripsi Subjek**

Subjek penelitian yang digunakan pada mulanya adalah seluruh peserta didik kelas X di SMK YPKK 3 Sleman, namun setelah diamati maka hanya diambil 8 peserta didik yang memiliki masalah serius dalam pembelajaran senam artistik, rata-rata dari sampel tersebut tidak hanya memiliki satu permasalahan namun ada dua permasalahan yang menjadikan peserta didik mengalami kecemasan. Untuk memperkaya data penelitian maka peneliti menambahkan teman terdekat kedelapan peserta didik serta guru PJOK dari peserta didik yang bersangkutan sebagai data pendukung agar penelitian yang dihasilkan lebih kuat.

## **c. Deskripsi Waktu Penelitian**

Penelitian kualitatif adalah semenjak peneliti masuk ke lingkungan sekolah tersebut, maka terhitung dari awal bulan Desember 2018 sampai Akhir Februari 2019. Pada penelitian bulan Desember tersebut peneliti mulai masuk ke sekolah dan mengikuti kegiatan belajar-mengajar, mulai pendekatan dengan peserta didik kelas X Akutansi. Kemudian setelah peserta didik selesai mengikuti UAS (Ulangan Akhir Semester) Peneliti kembali datang ke sekolah untuk proses pendekatan kembali dengan peserta didik dengan mengajak berbincang di sela-sela jam istirahat. Peneliti mulai benar-benar meneliti pada bulan Februari 2019, Dilakukan saat peserta didik kelas X mengikuti materi pembelajaran PJOK Senam Artistik. Dilihat kemampuan peserta didik untuk kemudian didata siapa saja yang mengalami kecemasan selama mengikuti pembelajaran senam Artistik, Selain itu peneliti juga melakukan pengamatan peserta didik pada saat peserta didik berkomunikasi dan bergaul dengan teman-temanya.



## 2. Penyajian Hasil Penelitian

Pada bahasan ini, peneliti akan menyajikan data terkait hasil wawancara kecemasan peserta didik dalam pembelajaran senam artistik kelas X di SMK YPKK 3 Sleman. Hasil wawancara, secara rinci hasilnya dipaparkan sebagai berikut:

### a. Kecemasan Berdasarkan Faktor Fisik

Kecemasan berdasarkan faktor internal dalam penelitian ini meliputi indikator fisik. Kecemasan secara fisik meliputi gugup, gelisah, anggota tubuh berkeringat, bergetar atau gemetar, mulut atau kerongkongan terasa kering, sulit berbicara, sulit bernafas, jantung berdebar atau berdetak kencang, merasa lemas, pusing, selalu buang air kecil, mati rasa, dan adanya perasaan sensitif (Jeffrey et al, 2005: 164). Pada saat pembelajaran senam artistik kelas X di SMK YPKK 3 Sleman masih banyak peserta didik yang mengalami kecemasan berdasarkan indikator fisik, hal tersebut diantaranya denyut nadi tidak normal ketika mengikuti pembelajaran senam artistik. Hasil wawancara selengkapnya disajikan pada tabel sebagai berikut:

**Tabel 6. Hasil Wawancara Kecemasan Berdasarkan Faktor Fisik**

Hasil	Penyebab
a. Peserta didik merasa denyut nadi tidak normal dan berdetak semakin kencang ketika akan melakukan gerakan senam artistik.	a. Peserta didik mempunyai kondisi fisik yang tidak normal, misalnya terjadi obesitas.
b. Peserta didik merasa mual ketika akan mengikuti pembelajaran senam artistik.	b. Peserta didik memiliki riwayat cedera pada saat melakukan gerakan senam, sehingga peserta didik trauma ketika disuruh untuk mempraktikkan gerakan.

Berdasarkan hasil wawancara dengan peserta didik di atas, diperkuat oleh hasil wawancara yang dilakukan dengan guru PJOK di SMK YPKK 3 Sleman

yang menyatakan bahwa peserta didik sering meminta izin buang air kecil pada saat akan mempraktikkan gerakan senam artistik. Tanda kecemasan yang lain ditunjukkan dengan banyaknya keringat yang keluar dari peserta didik yang mempunyai kecemasan tinggi.

### c. Kecemasan Berdasarkan Faktor Psikologis

Kecemasan berdasarkan faktor psikologis dalam penelitian ini meliputi indikator psikologis. Keadaan psikologis seseorang memang mempengaruhi tingkat kecemasan belajar seseorang. Secara psikologis meliputi khawatir tentang sesuatu, adanya keyakinan bahwa sesuatu yang mengerikan akan segera terjadi, adanya perasaan terganggu atau ketakutan akan sesuatu yang terjadi di masa depan, merasa takut kehilangan kontrol diri, takut akan ketidakmampuan mengatasi masalah, memiliki pemikiran bahwa semuanya tidak dapat dikendalikan lagi, serta merasa sulit untuk memfokuskan pikiran dan berkonsentrasi (Jeffrey et al, 2005: 164). Hasil wawancara selengkapnya disajikan pada tabel sebagai berikut:

**Tabel 7. Hasil Wawancara Kecemasan Berdasarkan Faktor Psikologis**

Hasil	Penyebab
a. Peserta didik merasa khawatir ketika akan melakukan gerakan senam artistik.	a. Peserta didik merasa kesulitan saat melakukan gerakan senam artistik.
b. Peserta didik merasa ketakutan ketika akan mengikuti pembelajaran senam artistik.	b. Peserta kurang minat terhadap pembelajaran senam artistik.

Berdasarkan hasil wawancara dengan peserta didik di atas, diperkuat oleh hasil wawancara yang dilakukan dengan guru PJOK di SMK YPKK 3 Sleman

yang menyatakan bahwa peserta didik kesulitan saat melakukan gerakan senam artistik,

## **B. Pembahasan**

Berdasarkan hasil penelitian, menunjukkan bahwa kecemasan peserta didik dalam pembelajaran senam artistik kelas X di SMK YPKK 3 Sleman dipengaruhi oleh faktor fisik dan faktor psikologis. Kecemasan merupakan bagian dari kehidupan manusia sehari-hari dan gejala yang normal. Setiap orang cenderung pernah merasakan kecemasan pada saat-saat tertentu, dan dengan tingkat yang berbeda-beda. Kecemasan terjadi karena individu tidak mampu mengadakan penyesuaian diri terhadap lingkungan sekitar. Fausiah & Widury (2005) mengungkapkan rasa cemas umumnya terjadi bagi seseorang yang penyesuaiannya kurang baik, maka stres dan kecemasan menghambat kegiatan sehari-harinya. Rasa cemas umumnya terjadi pada saat ada kejadian atau peristiwa tertentu, maupun dalam menghadapi suatu hal, misalnya seorang peserta didik cemas ketika mengikuti pembelajaran senam artistik.

Di sekolah, banyak faktor-faktor pemicu timbulnya kecemasan pada diri peserta didik. Target kurikulum yang terlalu tinggi, iklim pembelajaran yang tidak kondusif, pemberian tugas yang sangat padat, serta sistem penilaian ketat dan kurang adil dapat menjadi faktor penyebab timbulnya kecemasan yang bersumber dari faktor kurikulum. Begitu juga, sikap dan perlakuan guru yang kurang bersahabat, galak, judes dan kurang kompeten merupakan sumber penyebab timbulnya kecemasan pada diri peserta didik yang bersumber dari faktor guru. Penerapan disiplin sekolah yang ketat dan lebih mengedepankan hukuman, iklim

sekolah yang kurang nyaman, serta sarana dan pra sarana belajar yang sangat terbatas juga merupakan faktor-faktor pemicu terbentuknya kecemasan pada peserta didik.yang bersumber dari faktor manajemen sekolah.

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa kecemasan berdasarkan faktor fisik yaitu peserta didik merasa denyut nadi tidak normal dan berdetak semakin kencang ketika akan mengikuti pembelajaran senam artistik. Penyebabnya yaitu peserta didik mempunyai kondisi fisik yang tidak normal, misalnya terjadi obesitas. Peserta didik memiliki riwayat cedera pada saat melakukan gerakan senam, sehingga peserta didik trauma ketika disuruh untuk mempraktikkan gerakan. Saat pembelajaran senam Artistik diadakan kembali di SMP peserta didik memilih untuk tidak mencoba sama sekali dengan alasan takut cedera/keselo. Anak tersebut langsung mengungkapkan bahwa dirinya menyadari bahwa dengan berat badanya yang di atas rata-rata dari anak seusianya menyebabkan sulit bergerak di beberapa cabang olahraga yang menghiskannya berlair, peserta didik tersebut tidak mengikuti secara menyeluruh terkadang baru beberapa menit mencoba sudah istirahat.

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa kecemasan berdasarkan faktor psikologis yaitu peserta didik merasa khawatir dan takut ketika akan melakukan gerakan senam artistik. Penyebabnya yaitu peserta didik merasa kesulitan saat melakukan gerakan senam artistik. Peserta kurang minat terhadap pembelajaran senam artistik. Tidak dapat dipungkiri bahwa setiap orang pasti memiliki rasa takut dengan kadar yang berbeda-beda. Peserta didik mengungkapkan bahwa malu dan takut yang dialaminya karena belum bisa

melakukan gerakan yang diajarkan guru, selain itu melalui wawancara peserta didik tersebut mengutarakan bahwa rasa malu semakin besar ketika mencoba gerakan senam dengan peserta didik laki laki yang ada. Ditambah dengan gerakan yang dihasilkan tidak sempurna, karena hal tersebut menjadi bahan tertawaan teman-temanya.

Hasil pengamatan dan wawancara dapat dimaknai bahwa kurangnya minat peserta didik dapat mempengaruhi bahkan menambah perasaan takut dan cemas saat proses pembelajaran senam artistik yang dilaksanakan di SMK YPKK 3 Sleman tersebut. Karena kurangnya minat membuat peserta didik menjadi enggan mencoba gerakan-gerakan senam yang diberikan oleh guru. Meskipun tidak semua peserta didik demikian (enggan mencoba), namun tetap saja bisa menghambat tujuan pendidikan yaitu adanya perubahan yang dialami peserta didik setelah mengikuti pembelajaran yang tadinya belum bisa menjadi lumayan bisa bahkan mahir dalam bergerak (otomatisasi).

Kecemasan dianggap sebagai salah satu faktor penghambat dalam belajar yang dapat mengganggu kinerja fungsi-fungsi kognitif seseorang, seperti dalam berkonsentrasi, mengingat, pembentukan konsep dan pemecahan masalah. Pada tingkat kronis dan akut, gejala kecemasan dapat berbentuk gangguan fisik (somatik), seperti: gangguan pada saluran pencernaan, sering buang air, sakit kepala, gangguan jantung, sesak di dada, gemetaran bahkan pingsan.

Stuart (2006: 31) menyatakan bahwa kecemasan dapat diekspresikan secara langsung melalui perubahan fisiologis dan perilaku, yaitu sebagai berikut:

1. Gejala kecemasan fisiologis, diantaranya adalah kardiovaskular (jantung berdebar dan rasa ingin pingsan), pernafasan (sesak nafas,

tekanan pada dada, dan sensasi tercekik), neuromuskular (insomnia, mondar-mandir, dan wajah tegang), gastrointestinal (nafsu makan hilang, mual, dan diare), saluran perkemihan (tidak dapat menahan kencing), dan kulit (berkeringat, wajah memerah, dan rasa panas dingin pada kulit).

2. Gejala kecemasan perilaku yang meliputi kognitif dan afektif. Perilaku kognitif diantaranya adalah perhatian terganggu, konsentrasi buruk, pelupa, salah memberikan penilaian, hambatan berpikir, kehilangan objektivitas, bingung, takut, dan mimpi buruk. Perilaku afektif diantaranya adalah mudah terganggu, tidak sabar, gelisah, tegang, gugup, ngeri, khawatir, rasa bersalah, dan malu.

Seperti yang telah diuraikan bahwa kecemasan adalah kondisi psikologis seseorang yang bersifat negatif yang ditandai dengan perasaan khawatir, was-was, serta ketakutan yang disebabkan karena adanya ancaman terhadap keamanan dirinya baik yang nyata maupun yang tidak nyata. Seseorang yang mengalami kecemasan akan muncul reaksi fisiologis dan psikologis dalam tubuh. Reaksi tersebut bisa berupa tindakan atau perbuatan yang disadari maupun yang tidak disadari oleh seseorang. Hal tersebut dapat muncul pada peserta didik saat melakukan pembelajaran kayak di sekolah. Peserta didik yang cemas akan mengalami perubahan perasaan dan juga pikiran yang mempengaruhi dirinya. Jadi peserta didik yang seharusnya bisa dan berani melakukan gerakan tetapi merasa cemas maka dalam melakukan gerakan tersebut menjadi tidak maksimal.

Sudrajat (2008: 41), menyatakan upaya-upaya untuk mencegah dan mengurangi kecemasan peserta didik di sekolah dapat dilakukan melalui:

1. Menciptakan suasana pembelajaran yang menyenangkan.
2. Sewaktu-waktu ajaklah peserta didik untuk melakukan kegiatan pembelajaran di luar kelas.
3. Dihadapan peserta didik, guru akan dipersepsi sebagai sosok pemegang otoritas yang dapat memberikan hukuman. Oleh karena itu, guru harus berupaya untuk menanamkan kesan positif dalam diri peserta didik, dengan hadir sebagai sosok yang menyenangkan, ramah,

cerdas, penuh empati dan dapat diteladani, bukan menjadi sumber ketakutan.

4. Mengoptimalkan pelayanan bimbingan konseling di sekolah.
5. Melakukan kegiatan selingan melalui berbagai atraksi “*game*” tertentu, terutama dilakukan pada saat suasana kelas sedang tidak kondusif.

Cara lain yang dapat meminimalkan kecemasan peserta didik, dapat dilakukan dengan cara menanamkan rasa percaya diri dalam diri peserta didik, seorang guru harus bisa menjadikan kelas yang nyaman dan menyenangkan, sehingga peserta didik akan aktif belajar, dapat juga dengan menanamkan rasa tanggung jawab kepada peserta didik. Kecemasan dianggap sebagai salah satu faktor penghambat dalam belajar yang dapat mengganggu kinerja fungsi-fungsi kognitif seseorang, seperti dalam berkonsentrasi, mengingat, pembentukan konsep dan pemecahan masalah. Pada tingkat kronis dan akut, gejala kecemasan dapat berbentuk gangguan fisik (somatik), seperti: gangguan pada saluran pencernaan, sering buang air, sakit kepala, gangguan jantung, sesak di dada, gemeteran bahkan pingsan. Djiwandono (2002) menyatakan cara mengatasi kecemasan yaitu menggunakan kompetisi secara hati-hati, memperhatikan situasi peserta didik, memberikan perintah yang jelas, menghindari menekankan waktu yang tidak penting, dan memindahkan beberapa tekanan dari tes-tes standar yang diperlukan ke tes sehari-hari.

### **C. Keterbatasan Penelitian**

Penelitian ini telah diupayakan dengan cermat dan teliti, namun bagaimanapun juga memiliki kelemahan dan keterbatasan yaitu: penelitian ini mendeskripsikan kecemasan peserta didik dalam pembelajaran senam artistik kelas X di SMK YPKK 3 Sleman hanya berdasarkan subjektivitas guru dan

peserta didik. Penelitian ini belum menggali informasi dari orang tua peserta didik dan pihak eksternal lainnya, namun peneliti melengkapi jawaban sisi subjektivitas pihak sekolah, yaitu guru PJOK dengan metode observasi dan dokumentasi.



## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian serta pembahasan dapat disimpulkan bahwa kecemasan peserta didik dalam pembelajaran senam artistik kelas X di SMK YPKK 3 Sleman ada beberapa peserta didik mengalami kecemasan. Kecemasan berdasarkan faktor fisik (somatik) yaitu peserta didik merasa denyut nadi tidak normal dan berdetak semakin kencang ketika akan mengikuti pembelajaran senam artistik, kecemasan berdasarkan faktor psikologis yaitu peserta didik merasa khawatir dan takut ketika akan melakukan gerakan senam artistik.

#### **B. Implikasi**

Berdasarkan hasil penelitian yang telah disimpulkan di atas dapat dikemukakan implikasi hasil penelitian yaitu bagi guru pendidikan jasmani diharapkan untuk memberikan pemanasan yang cukup serta pengetahuan yang baik dan maksimal agar peserta didik mampu memahami pembelajaran yang dilakukan.

#### **C. Saran**

Berdasarkan hasil pembahasan dan kesimpulan penelitian yang telah dikemukakan tersebut di atas, maka peneliti memberikan saran-saran sebagai berikut:

1. Agar mengembangkan penelitian lebih dalam lagi tentang kecemasan peserta didik dalam pembelajaran senam artistik kelas X di SMK YPKK 3 Sleman dengan metode lain.

2. Pihak sekolah untuk memperbaiki pada faktor sarana dan prasarana pembelajaran senam agar lebih baik.
3. Guru PJOK agar dapat mengembangkan kegiatan pembelajaran senam artistik (meroda) agar minat dan motivasi peserta didik dalam pembelajaran tersebut meningkat, sehingga apa yang menjadi tujuan pembelajaran tersebut bisa tercapai.
4. Bagi guru PJOK, diharapkan menambah pengetahuan yang berhubungan dengan pembelajaran senam, baik teknik, kreatifitas, maupun cara menyampaikan agar proses pembelajaran dapat terus meningkatkan kualitasnya.

## DAFTAR PUSTAKA

- Amin Nurjayadi. (2016). *Tingkat kecemasan siswa kelas VI SD Negeri 3 Pengasih terhadap pembelajaran kayang dalam senam lantai tahun pembelajaran 2015/2016*. Skripsi, sarjana tidak diterbitkan. Universitas Negeri Yogyakarta, Yogyakarta.
- Aminullah, M. A. (2013). Kecemasan antara siswa SMP dan santri pondok pesantren. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, 1(2), 205–215.
- Arikunto, S. (2010). *Prosedur penelitian suatu pendekatan praktek*. Jakarta: PT Bina Aksara.
- Atkinson, R.L. (1999). *Pengantar psikologi*. Jakarta: Erlangga.
- Depdiknas. (2006). *Pendidikan jasmani*. Jakarta: Balai Pustaka.
- Desmita. (2009). *Psikologi perkembangan*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Dewi, H.E. (2012). *Memahami perkembangan fisik remaja*. Yogyakarta: Kanisius.
- Djiwandono, S. E. (2002). *Psikologi pendidikan*. Jakarta: PT Gramedia.
- Fajri, S.A & Prasetyo, Y. (2015). Pengembangan busur dari pralon untuk pembelajaran ekstrakurikuler panahan siswa sekolah dasar. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, Volume 11, Nomor 2.
- Fauziah, F & Julianti, W. (2005). *Psikologi abnormal klinis dewasa*. Jakarta: Penerbit Universitas Indonesia.
- Firmansyah, H. (2009). Hubungan motivasi berprestasi siswa dengan hasil belajar pendidikan jasmani. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, Volume 6, Nomor 1.
- Gerald, C. (2007). *Teori dan praktik konseling*. Bandung: PT. Rafika Aditama.
- Gunarsa, S.D. (2008). *Psikologis olahraga prestasi*. Jakarta: Gunung Mulia.
- Hamalik, O. (2010). *Media pendidikan*. Bandung: Penerbit Alumni.
- Handayani, S. D. (2016). Pengaruh konsep diri dan kecemasan siswa terhadap pemahaman konsep matematika. *Jurnal Formatif*, 6(1), 23–34.

- Haruman. (2013). *Pengaruh terapi musik terhadap penurunan kecemasan atlet anggar sebelum menghadapi pertandingan*. Skripsi, sarjana tidak diterbitkan. Universitas Pendidikan Indonesia, Bandung.
- Hendrayana, Y, Mulyana, A & Budiana, D. (2018). Perbedaan persepsi guru pendidikan jasmani terhadap orientasi tujuan instruksional pada pembelajaran pendidikan jasmani di sekolah dasar. *Journal of Physical Education and Sport*, Volume 1 Nomor 1.
- Husdarta, H.J.S. (2011). *Psikologi olahraga*. Bandung: Alfabeta.
- Jahja, Y. (2011). *Psikologi perkembangan*. Jakarta: Kencana Media Group.
- Jeffrey, N., Rathus, A.S., & Greene B. (2005). *Psikologi abnormal*. (Alih bahasa: Tim Fakultas Psikologi UI). Jakarta: Penerbit Erlangga.
- Komarudin. (2015). *Psikologi Olahraga Latihan Keterampilan Mental dalam Olahraga Kompetitif*. Bandung: PT REMAJA ROSDAKARYA.
- Kusumawardani, A. (2017). *Faktor penghambat peserta didik dalam pembelajaran senam lantai kelas VII di SMP Negeri 2 Piyungan Bantul Tahun Pelajaran 2016/2017*. Skripsi, sarjana tidak diterbitkan. Universitas Negeri Yogyakarta, Yogyakarta.
- Lutan, R. (2004). *Belajar keterampilan motorik pengantar teori dan metode*. Jakarta: P2LPTK Depdikbud.
- Mahakharisma, R. (2014). *Tingkat kecemasan dan stres atlet bulu tangkis menjelang kompetisi Pomnas XII Tahun 2013 di Daerah Istimewa Yogyakarta*. Skripsi, sarjana tidak diterbitkan. Universitas Negeri Yogyakarta, Yogyakarta.
- Mahendra, A. (2000). *Pemanduan bakat olahraga senam*. Jakarta: Depdiknas.
- Marliani, N., & Hakim, A. R. (2015). Pengaruh metode belajar dan kecemasan diri terhadap hasil belajar matematika peserta didik. *JKPM*, 1(1), 136–150.
- Moleong, L.J. (2007). *Metodologi penelitian kualitatif*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Mulyaarja & Hastuti, T.A. (2015). Peningkatan keaktifan aspek afektif siswa dalam pembelajaran gerak dasar lompat tinggi dengan metode permainan siswa kelas IV SD Negeri Banyuraden Gamping Sleman. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, Volume 11, Nomor 2.

- Mulyaningsih, F. (1994). *Optimalisasi Gerakan-gerakan senam untuk meningkatkan kesegaran jasmani*. Cakrawala Pendidikan, Nomor 2, Tahun XIII.
- \_\_\_\_\_. (2008). Efektivitas pembelajaran senam pada Prodi PJKR FIK UNY. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*. Volume 5, Nomor 2.
- \_\_\_\_\_. (2009). Inovasi model pembelajaran pendidikan jasmani untuk Penelitian Tindakan Kelas (PTK). *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, Volume 6, Nomor 1.
- Mulyasa, E. (2002). *Kurikulum berbasis kompetensi*. Bandung: Rosda Karya.
- Nurjanah, S. (2012). *Peningkatan pembelajaran senam lantai guling depan melalui permainan pada siswa kelas IV SD Negeri Nganggrung*. Skripsi, sarjana tidak diterbitkan. Universitas Negeri Yogyakarta, Yogyakarta.
- Paturusi, A. (2012). *Manajemen pendidikan jasmani dan olahraga*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Priastuti, D. (2015). Peningkatan keberanian guling belakang melalui permainan bola dan simpai pada siswa kelas IV A SDN 4 Wates Kulonprogo. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, Volume 11, Nomor 2.
- Rahyubi, H. (2014). *Teori-teori belajar dan aplikasi pembelajaran motorik deskripsi dan tinjauan kritis*. Bandung: Nusa Media.
- Sartinah. (2008). Peran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan dalam perkembangan gerak dan keterampilan sosial siswa sekolah dasar. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, Volume 5, Nomor 2.
- Satiadarma, M.P. (2000). *Dasar-dasar psikologi olahraga*. Jakarta: Pustaka Sinar Harapan.
- Slameto. (2010). *Belajar dan faktor-faktor yang mempengaruhi*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Soekarno, W. (2000). *Teori dan praktek senam dasar*. Yogyakarta: Intan Pariwara.
- Solihah, F. I., & Liana, C. (2017). Pengaruh tingkat kecemasan siswa terhadap prestasi belajar sejarah siswa kelas X IPS 2 SMAN 12 Surabaya. *AVATARA : E-Journal Pendidikan Sejarah*, 5(3), 1138–1150.
- Stuart, G.W. (2013). *Keperawatan jiwa*. Jakarta: EGC.

- Subagyo, Komari, A & Pambudi, A.F. (2015). Persepsi guru pendidikan jasmani sekolah dasar terhadap pendekatan tematik integratif pada kurikulum 2013. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, Volume 11, Nomor 1.
- Sudrajat, A. (2008). *Pengertian pendekatan, strategi, metode, teknik dan model pembelajaran*. Bandung : Sinar Baru Algensindo.
- Sugihartono. (2007). *Psikologi pendidikan*. Yogyakarta. UNY Press.
- Sugiyono. (2009). *Metode penelitian pendidikan pendekatan kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Suherman, A. (2000). *Dasar-dasar penjasokes*. Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan.
- Sukintaka. (2004). *Teori pendidikan jasmani*. Yogyakarta: Esa Grafika.
- Supriatna, E & Wahyupurnomo, M.A. (2015). Keterampilan guru dalam membuka dan menutup pelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan di SMAN se-Kota Pontianak. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, Volume 11, Nomor 1.
- Suryobroto, A. S. (2004). *Sarana dan prasarana pendidikan jamani*. Yogyakarta: FIK UNY.
- Tanzeh, H.A. (2018). *Metode penelitian kualitatif: konsep, prinsip dan operasionalnya*. Tulungagung: Akademia Pustaka.
- Thamrin, M.H. (2006). Peranan pendidikan jasmani dalam pembangunan nasional. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*. Volume 3, Nomor 3.
- Utama, AM.B. (2011). Pembentukan karakter anak melalui aktivitas jasmani bermain dalam pendidikan jasmani. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*. Vol 2, hlm 3.
- Wicaksono, A,F. (2013). Mengelola kecemasan siswa dalam pembelajaran matematika. *Jurnal Pendidikan Matematika*, ISBN : 978 – 979 – 16353 – 9 – 4.
- Wuryantoro, K & Muktiani, N.R. (2011). Meningkatkan keterampilan senam meroda melalui permainan tali pada siswa kelas VIIIA MTS Ma'arif NU. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, Volume 8, Nomor 2.
- Yusuf, S. (2004). *Psikologi perkembangan anak dan remaja*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.

# LAMPIRAN

## Lampiran 1. Lembar Pengajuan Judul Proposal TAS

Lampiran : 1 Bendel Judul Proposal Penelitian  
Hal : Pengajuan Judul Proposal Penelitian

Kepada  
Yth. Ketua Jurusan POR  
Fakultas Ilmu Keolahragaan UNY

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama Mahasiswa : Qurrotulayun  
Nomor Mahasiswa : 15601241147  
Jurusan : POR  
Prodi : PJKR

Dengan hormat, untuk keperluan Tugas Akhir Skripsi, dengan ini saya mengajukan kepada Bapak Ketua Jurusan POR, judul penelitian yang telah direkomendasi oleh Koordinator/Anggota *Research Group* Jurusan POR. Adapun judul penelitian tersebut adalah sebagai berikut :

keceemasan peserta didik dalam pembelajaran  
senam Artistik di SMK YPKK 3 Sleman

Besar harapan saya Bapak menyetujui permohonan ini. Atas perhatian dan bantuannya, saya ucapkan banyak terima kasih.

Koordinator/Anggota  
*Research Group* Jurusan POR  
Prof. Dr. Pamyji Sukoco, M.Pd.  
NIP. 196208061988021001 ✓

Yogyakarta, 3 Desember 2018  
Yang Mengajukan  
Qurrotulayun  
NIM. 15601241147

Mengetahui,  
an-Ketua Jurusan POR  
Dr. Guntur, M.Pd.  
NIP. 19810926 200604 1 001



Lampiran 2. Lembar Bimbingan TAS

**KARTU BIMBINGAN TUGAS AKHIR SKRIPSI**

Nama Mahasiswa : Qurrota'ayun  
 NIM : 15601241147  
 Program Studi : PJKR  
 Pembimbing : Prof. Dr. Pamuji Sukoto, M.Pd.



No.	Tanggal	Pembahasan	Tanda - Tangan
1.	3 Desember 2018	Pembahasan latar belakang, Tujuan penelitian, Penyesuaian judul,	1. / 2. /
2	10 Desember 2018	Pengurusan perijinan	3. /
3	9 Januari 2019	Revisi Bab 1, 2, 3	4. /
4	11. Jan 19	Menyusun pedoman wawancara	5. /
5	22 Jan 19	Menyiapkan persiapan ambil data	6. /
6.	7 Feb 19	Peer debriefing 1	7. /
7	14 Feb 19	Peer debriefing 2.	8. /
8.	28 Feb 19	Peer debriefing 3. Penelitan cukup.	9. /
9.	5 Maret 19	Pembahasan bab 3 & 4. Olah data	10. /
10	15 Maret 19	Revisi bab 1-5	11. /
11.	17. April 19	Perseftujuan magu sidang.	

Ketua Jurusan POR,




Dr. Guntur, M.Pd.  
 NIP. 19810926 200604 1 001.




### Lampiran 3. Lembar Pembimbing Proposal TAS

	<p>KEMENTERIAN RISET, TEKNOLOGI, DAN PENDIDIKAN TINGGI UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA FAKULTAS ILMU KEOLAHRAAGAAN JURUSAN PENDIDIKAN OLARHAGA Alamat : Jl. Colombo No. 1, Yogyakarta Telp. 513092, 586168 Psw. 1341</p>
<hr/>	
Nomor : 062/POR/I/2019	13 Februari 2019
Lamp. : 1 bendel	
Hal : Pembimbing Proposal TAS	
<p>Yth. Prof. Dr. Pamuji Sukoco, M.Pd. Jurusan POR FIK Universitas Negeri Yogyakarta</p>	
<p>Diberitahukan dengan hormat, bahwa dalam rangka membantu mahasiswa dalam menyusun TAS untuk persyaratan ujian TAS, dimohon kesediaan Bapak/Ibu untuk menjadi pembimbing penulisan TAS saudara :</p>	
Nama :	QURROTA'AYUN
NIM :	15601241147
Judul Skripsi :	KECEMASAN PESERTA DIDIK DALAM PEMBELAJARAN SENAM ARTISTIK KELAS X DI SMK YPKK 3 SLEMAN
<p>Bersama ini pula kami lampirkan proposal penulisan TAS yang telah dibuat oleh mahasiswa yang bersangkutan, topik/judul tidaklah mutlak. Sekiranya kurang sesuai, mohon kiranya diadakan pembenahan sehingga tidak mengurangi makna dari masalah yang diajukan.</p>	
<p>Atas perhatian dan kesediaan Bapak/Ibu disampaikan terima kasih.</p>	
<p>Ketua Jurusan POR,</p> <p></p> <p>Dr. Guntur, M.Pd. NIP. 19810926 200604 1 001.</p>	

Lampiran 4. Surat Izin Penelitian dari Fakultas

	<b>KEMENTERIAN RISET, TEKNOLOGI DAN PENDIDIKAN TINGGI UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN</b> <small>Alamat : Jl. Kolombo No.1 Yogyakarta 55281 Telp.(0274) 513092, 586168 psw: 282, 299, 291, 541</small>
<hr/>	
Nomor : 01.38/UN.34.16/PP/2019.	31 Januari 2019.
Lamp. : 1 Eks.	
Hal : Permohonan Izin Penelitian.	
 <b>Kepada Yth.</b> <b>Kepala SMK YPKK 3 Sleman</b> <b>di Tempat.</b>	
<p>Diberitahukan dengan hormat, bahwa mahasiswa kami dari Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta, bermaksud memohon izin wawancara, dan mencari data untuk keperluan penelitian dalam rangka penulisan Tugas Akhir Skripsi, kami mohon Bapak/Ibu/Saudara berkenan untuk memberikan izin bagi mahasiswa:</p>	
Nama	: Qurrota'ayun
NIM	: 15601241147
Program Studi	: PJKR.
Dosen Pembimbing	: Prof. Dr. Pamuji Sukoco, M.Pd.
NIP	: 196208061988031001
Penelitian akan dilaksanakan pada :	
Waktu	: 10 Januari s/d 10 April 2019
Tempat	: SMK YPKK 3 Sleman
Judul Skripsi	: Kecemasan Peserta didik dalam pembelajaran senam artistik kelas 10 di SMK YPKK 3 Sleman
<p>Demikian surat ini dibuat agar yang berkepentingan maklum, serta dapat dipergunakan sebagaimana mestinya. Atas kerjasama dan izin yang diberikan, kami ucapkan terima kasih.</p>	
<p>Dekan,</p>   Prof. Dr. Wawan S. Suherman, M.Ed. NIP. 19640707 198812 1 001	
<b>Tembusan :</b>	
1. Kaprodi PJKR.	
2. Pembimbing Tas.	
3. Mahasiswa ybs.	

Lampiran 5. Surat Keterangan Penelitian dari SMK YPKK 3 Sleman






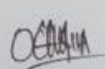


	<b>YAYASAN PENDIDIKAN KEJURUAN DAN KETERAMPILAN YOGYAKARTA</b> <b>SMK YPKK 3 SLEMAN</b> KOMPETENSI KEAHLIAN : AKUNTANSI DAN KEUANGAN LEMBAGA TERAKREDITASI A KOMPETENSI KEAHLIAN : TATA KECANTIKAN KULIT DAN RAMBUT TERAKREDITASI B Alamat : Ringroad Utara Karangnongko, Maguwoharjo, Depok, Sleman, D.I. Yogyakarta. Kode Pos 55282 Telp/Fax (0274) 881378 e-mail : smk_ypkk3_sleman@yahoo.co.id
<p style="text-align: center;"><b><u>SURAT KETERANGAN</u></b> <b>No. 031/L.13/E.7/II/2019</b></p>	
<p>Yang bertanda tangan di bawah ini Kepala SMK YPKK 3 Sleman Kecamatan Depok Kabupaten Sleman, menyatakan dengan sesungguhnya bahwa :</p>	
Nama	: QURROTA'AYUN
No. Mahasiswa	: 15601241147
Program Studi	: PJKR
Instansi	: Universitas Negeri Yogyakarta
<p>Telah melaksanakan <i>penelitian</i> di SMK YPKK 3 Sleman, dalam rangka penulisan Tugas Akhir Skripsi, dengan judul penelitian <b><i>"Kecemasan Peserta Didik Dalam Pembelajaran Senam Artistik Kelas X di SMK YPKK 3 Sleman"</i></b>. Demikian surat keterangan ini dibuat untuk dapat dipergunakan sebagaimana perlunya dan kepada yang berkepentingan harap maklum.</p>	
<p style="text-align: right;">Depok, 27 Februari 2019 Kepala Sekolah  <b>Dra NURSILAH</b> NIK. 025211258080190</p>	

Lampiran 6. Bukti Observasi di SMK YPKK 3 Sleman

LAMPIRAN 7

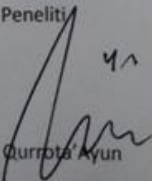
DATA BUKTI OBSERVASI PENELITIAN

KECEMASAN PESERTA DIDIK DALAM PEMBELAJARAN SENAM ARTISTIK DI KELAS 10 SMK  
YPKK 3 SLEMAN

NO	NAMA	TANGGAL	WAKTU	TEMPAT	TTD
1	Merita Widhi Pangestuti	18/01/19	07.00 - 09.00	Ruang praktik sekolah	
2	Devi Rahmawati	18/01/19	07.00 - 09.00	Ruang praktik sekolah	
3	Tiara Septiyani Irawati	18/01/19	09.15 - 11.15	Ruang praktik sekolah	
4	Siska Yulianti	18/01/19	09.15 - 11.15	Ruang praktik sekolah	
5	Ruspita Lidia Sari	18/01/19	11.15 - 12.00	Ruang praktik sekolah	
6	Isnaini Nur Khotimah	22/01/19	07.00 - 10.00	Ruang praktik sekolah	
7	untari	16/01/19	07.00 - 09.00	Ruang praktik sekolah	
8	Indah Nur Rahmawati	16/01/19	09.00 - 11.00	Ruang praktik sekolah	

Sleman, 4 Februari 2019

Peneliti

  
Qurrotul Ayun  
NIM. 15601241147











Lampiran 7. Bukti Narasumber Penelitian

LAMPIRAN 9

DATA BUKTI NARASUMBER PENELITIAN

KECEMASAN PESERTA DIDIK DALAM PEMBELAJARAN SENAM ARTISTIK DI KELAS 10 SMK  
YPKK 3 SLEMAN

NO	NAMA	TANGGAL	WAKTU	TEMPAT	TTD
1	Merita Widhi Pangestuti	28/02/19	07.00 - 09.00	ruang tata rias	
2	Devi Rahmawati	28/02/19	09.00 - 10.00	ruang tata rias	
3	Triara Septiyani Prawati	27/02/19	07.00 - 08.00	ruang tata rias	
4	Siska Yulianti	27/02/19	08.00 - 09.00	ruang tata rias	
5	Isnaini Nur Khotimah	26/02/19	07.00 08.00	ruang tata rias	
6	Puspita Lidia Sari	26/02/19	09.00 10.00	ruang tata rias	
7	Untari	26/02/19	09.10 10.00	ruang tata rias	
8	Indah Nur Rahmawati	26/02/19	10.00 11.00	ruang tata rias	

Sleman, 28 Februari 2019

Peneliti

Qurrotul Ayun

NIM. 15601241147

Lampiran 8. Kisi-kisi Wawancara

**KECEMASAN PESERTA DIDIK DALAM PEMBELAJARAN SENAM  
ARTISTIK DI KELAS 10 SMK YPKK 3 SLEMAN**

1. Apakah denyut nadi kamu normal pada saat mengikuti pembelajaran senam Artistik?
2. Apakah sebelum mengikuti pembelajaran senam Artistik memiliki riwayat penyakit atau cedera.
3. Apakah kamu memiliki trauma khusus dalam pembelajaran senam artistik.
4. Apakah anda merasa keadaan fisik anda menghambat penampilan anda dalam pembelajaran senam Artistik.
5. Apakah anda merasa mual mual ketika akan mengikuti pembelajaran Senam Artistik.
6. Apakah anda merasa kesulitan untuk mengikuti gerakan yang dicontohkan?
7. Bagaimanakah minat kamu dalam pembelajaran senam lantai?
8. Apakah kamu merasa gelisah dalam pembelajaran senam artistik?
9. Apakah anda merasa khawatir dan takut dalam pembelajaran senam artistik?
10. Apakah kamu merasa senang saat mengikuti pembelajaran senam artistik?

## Lampiran 9. Transkrip Wawancara

**Indah Nur Rhamawati**

**10 Akutansi 1**

**28 Februari 2019**

**Ruang Tata rias**

Saya : Ndah kenapa takut sama senam artistik

Indah : soalnya gerakannya sulit bu, saya gabisa, takut

Saya: kamu kalo pagi ada pembelajaran senam artistik kamu bisa tidur nyenyak tidak ?

Indah : iya bu, mikirin besok gimana ya gitu

Saya : Lha misal waktu giliran kamu mempraktekan apa yang kamu lakukan, kamu mencoba tidak ?

Indah : Tidak sama sekali, saya ketakutan

Saya : kamu kringat dingin ?

Indah :Iya bu saya nderdeg, perut saya sakit, badan saya kaku,

Saya : terus gimana pak guru waktu indah gak mau coba ?

Indah : pak guru selalu memberi semangat tapi saya tetap tidak mencoba karena takut.

Saya : terus apa yang kamu lakukan kalo pak guru menuruhmu memaksa

Indah : Saya selalu ke toilet atau menangis

Saya : weh temen-temenmu pada liatin nggak ?

Indah : iya bu ya mereka ngeneng-nengi tapi saya tetep gamau takut hehehehe.

Saya: kamu merasa pusing nggak sbkm pembelajaran dimulai

Indah : keringat dingin bu, pusing perasaan gak karuan, mau muntah kalo liat temen temen bisa gitu

Saya : selalu merasa gelisah saat tau kalo ada pembelajaran senam artistik?

Indah : Iya bu. Khawatir kalo gabisa kalo sakit kalo di ketawain temen

Saya : jadi selama ini kamu gapernah juga coba senam artistik gitu ?

Indah : enggak sama sekali bu hehehheh



**Tiara**  
**10 Akutansi 2**  
**28 Februari 2019**  
**Ruang Tata rias**

Saya : Hai tiara!

Tiara :Iya mbak

Saya : aku mau tanya nih, kamu kenapa takut gitu waktu pembelajaran senam artistik

Tiara : ya gimana nggak takut mbak suruh nglundung2 gitu, pusing pening aku mbak

Saya : terus yang kamu rasain apa kalo misal giliran kamu melakukan roll depan dua kali misalnya.

Tiara : yang pertama ya mules perutnya, kringet dingin, gafokus lagi lah mbak aku takut banget

Saya : pernah ya ada kejadian nggak enak dulu yang bikin kamu takut gitu ?

Tiara : iya waktu smp pernah keselo mbak, dan dulu gurunya maska terus saya sakit dan harus mijetin.

Saya : tapi waktu pelajaran kamu melakukan nggak?

Tiara : kalo melakukan kayanya ½ ya gimana ya mbak soalnya pasti cuma setengah roll saya dah takut dah pusing terus diketawain temen temen malu

Saya : apakah sarana dan prasarana disekolah menjadikan perasaan mu was was karena kamu merasa itu kurang ?

Tiara : iya mbak, soale kasure koyo keset e bu keras juga.

Saya : padahal kasurnya baru ya

Tiara : meskipun kasurnya ganti saya tetap takut mbak hehehe

Saya : okay terimakasih waktunta tiara!

**Merita Widhi Pangesti**

**X Tata Kecantikan**

**28 Februari 2019**

**Ruang Tata rias**

Saya: kamu kenapa kok cemas waktu pembelajaran senam artistik ?

Merita: piye yo buk aku wedi nek cedera.

Saya :emang pernah ada peristiwa atau kejadian nggak mengenakan nggak?

Merita : pernah, kan aku loncat harimu terus gatau itu kecetit apa keselo tapi rasanya nggak bisa jalan tau tau aboh gede gitu bu.

Saya: kamu nek ada pembelajaran senam merasa was was nggak, terus nyaman nggak ?

Merita :tegang jelas bu. Intine wedi dan wegah nggak yaman lah kan aku nggak bisa

Saya : apakah kamu merasa karena kamu gendut kamu ndk isa melakukan gerakan itu

Merita: merasa karena gendut

Saya :emg kalo gendut nggakin bisa nglakuin

Merita: ya nggak sih bu saya emang bener bener takut karena kejadian dulu itu

Saya : kalo misal girliran kamu nih waktu pembelajaran kamu kringet dingin nggak ?

Merita : Iya bu saya merasa pusing kringet dingin pikiran kemana mana i, mikirin nek aku jatuh pie nek aku sakit pie jadi mending aku nggak nyoba sama sekali hehehe

Saya :Pengen minum terus gitu nggak? Terus pengen pipis terus gitu?

Merita: kalo terus ditekan teman teman dan guru saya minum terus dan mules pengen pipis terus bu tenggorokan kaya haus terus gitu bu

Saya : terus gimana dong pak guru kasih nilai ke kamu kalo ndak praktek?

Merita : Emang di beberapa olahraga sejak smp saya selalu minta tugas bu untuk meneutupi kekurangan nilai saya hehehe

Saya : yawis oke oke. Makasih yah waktunya

**Devi Rahmawati**  
**X Tata Kecantikan**  
**28 Februari 2019**  
**Ruang Tata rias**

Saya : Km kenapa takut sama meroda  
Devi : takut kalo tanganya patah  
Saya: lha ngopi kok wedi  
Devi: yo wedi nek keselo po kecetit gitu mbak takut kalo kepalanya kebentur juga  
Saya: kamu nek pelajaran merasa nyaman nggak ?  
Devi: ora, mending sepakbola atau voli  
Saya : kamu sebelum nama kamu dipanggil buat melajukan gerakan itu kamu lemes nggak ?  
Devi : lemes grogi degdegan ngewel  
Saya : ngewel i apa e  
Devi : ndredeg, tangan e gemetaran  
Saya: ooo tremor gemetar gitu . kringet dingin nggak  
Devi: batuk e panas tangane dingin  
Saya : haitu yang kamu rasain apa  
Devi : wedi wedi wani dilakoni yo wedi diwaneni yo raiso  
Saya : kamu ada motivasi biar bisa gitu nggak  
Devi : blas nggak ada. Lha wong takut kok  
Saya : pernah ada trauma atau kejadian gitu nggak dulu  
Devi : pernah  
Saya : pas kapan itu ?  
Devi : pas meroda tanganya tiba tiba nekuk dewe, terus ngledak .  
Saya : kapan itu  
Devi : pas SMP  
Saya : sejak saat itu kamu takut gitu cemas kalo ada pemebajaran senam ?  
Devi : iya gamau ...

**Isnaini Nur Khotimah**

**X Tata Kecantikan**

**28 Februari 2019**

**Ruang Tata rias**

Saya : Hai isna, kamu kenapa kalau waktu pembelajaran meroda kamu kringet dingin?

Isna : Heem wedi buk

Saya : Iha kok takut kenapa?

Isna : Ndak boyoken, bu ntar kalo salah gerakan.

Saya : adakah ketakutan selain boyoken, merasa takut dan terancam waktu tidak bisa atau salah dalam melakukan praktek dalam pembelajaran?

Isna : ya intinya saya terlalu khawatir untuk melakukan gerakan yang ada dalam senam artistik

Saya : kalo udah seperti itu kamu konsentrasi nggak waktu pembelajaran ?

Isna : Nggak, karena pikirannya keaana sana

Saya : emang kemana na la kenapa kok gitu?

Isna : Karena mikirnya yang aneh aneh nanti nek gini gitu ataun gimana maksudnya takut jatuh atau sakit atau gmna gt bu

Saya : Detak jantungmu tambah lebih cepet gak atau normal aja?

Isna : Iya bertambah lebih cepet, ya karena takut itu

Saya : La nek waktu bagianmu atau absenmu dipanggil gimana ?

Isna : Tambah dekdegan tambah kringet dingin takut banget

Saya : Lemes ra?

Isna : Sedikit lemes. Banget pucet aku bu biasanya hahaha

Saya : Percaya diri ndak waktu itu?

Isna : emang kenapa bu, jane ya biasa aja.

Saya : Takutnya gabisa jadi nanti diliat temenmu nanti malu gitu?

Isna : iya sih bu sediki kalo malu, diketawain semua soalnya.

Saya : Temenmu ada yang mendukung kamu nggak?

Isna : Ora do ngece do nguyu nguyu haha

Saya : Kamu emang penyakit riwyat cedera atau trauma ?

Isna : Belum pernah si Cuma takut aja kalo meroda bu. Ndak gejungkel aku tambah pesek ngko.

Saya : Kamu merasa ga kamu agak gentut juk kamu sulit bergerak ?

Isna : Iya karena lumayan gemuk nanti kalo meroda tu ya gitulah buk .

Saya : Merasa kesulitan waktu pembelajaran nggak?

Isna : Jelas kesulitan wong ndak bisa kok suruh nyobo mulu

Saya : Kamu gelisah ra pas melakukan

Isna : Gelisah bangetlah

Saya : Gelisah yang kaya gimana ?

Isna : Ya giamana ya bu njelasnya sulite.

Saya : pengen cepet cepet selesai ?

Isna : Iya trus biar ga dapet giliran biar ga dapet jatah melakukan ..

Saya : Kamu merasa bersalaah atau gmn gt nggak kalo ndak bisa melakukan .

Isna : Aku biasa aja nggak merasa bersalah soalnya emg aku gabisa ya mau gimana lagi

Saya : Ada motivasi ben biasa gt nggak atau ada rencana pgn belajar biar bisa ? atau uah liat referensi gerak biar kamu mau melakukan itu ?

Isna : Nek meroda aku bener bener ga mau. tapi kalo rol depan fine fine aja aku mau bu

Saya : Hubunganmu sama guru baik ga ?

Isna : Enak enak aja si bu

Saya : Lingkungan mempengaruhi ra?

Isna : Jelas lha wong marai ra pd

Saya : yaudah makasih yaaaah.

**Puspita Lidia Sari**  
**10 Akutansi 2**  
**28 Februari 2019**  
**Ruang Tata rias**

Saya :kamu kenapa kok takut sama roll depan ataupun belakang ?

Puspita: yo wedi nek kecetit po, takut jatuh bu.

Saya : kamu merasa was was nggak atau waspada gitu lo kalau melakukan hal itu terlalu beresiko ?

Puspita : Saya tetep ndak mau bu saya merasa saya gendut jadi susah gerak apalagi dulu pake keset gitu ndak pake kasur, meskipun sekarang udah ganti tetapi saya tetap takut.

Saya : adakah kejadian yang ndak enak dulu dulu?

Puspita : tau tibo tau, tibo patah tulang yo tau tau loro tau boyoken. Wegah pokoke

Saya : dadanya sesek ndak ? atau deg degan gitu?

Puspita : hayo deg degan to piye to. Mosok wong raiso kok di paksa

Saya : kamu merasa was was nggak atau waspada gitu ?

Puspita :hoo, yo wedi gemredek, pokoke nek roll depan gelem nek roll belakang wegah.

Saya : Pusing nggak atau mual mual gitu sebelum melakukan gerakan?

Puspita: Ya jelas bu tapikan saya nggak pernah nyoba bu karena sbm giliran saya saya dah nggak mau buat mempraktekan gerakan tersebut

Saya : otot otot pegel nggak?

Puspita : ya bagian belakang bu di bawah kepala kaku kaku bu

Saya : lemes nggak waktu pelajaran senam artistik?

Puspita : iya bu waktu nama saya dipanggil misalnya rasanya mak deg deg serrrrr tangan keluar kringet dingin

Saya : pengen mutah mutah nggak?

Puspita : cuman hawanya dahaga terus sih bu

Saya : orang tua ndukung kamu nggak kalo km sekolah, misalnya nyemangatin gitu

Puspita : enggak bu, kita di rumah nggak pernah ngobrol juga diem dieman gitu

Saya : jadi komunikasi di rumah kurang gitu ya pus?

Puspita: iya bu

**Uuntari**

**10 Akutansi 2**

**28 Februari 2019**

**Ruang Tata rias**

Saya: kenapa un kamu kok takut atau cemas waktu pembelajaran senam artistik?

Untari : hehehe tau sendiri to bu saya ndut (tangan satu menutup mulut)

Saya : emang kamu ragu gitu sama kemampuan kamu selama kamu masih bisa melakukan itu?

Untari : ya ragu iya sih bu, saya malu kalo misal saya tidak bisa melakukan gerakan yang diperintahkan oleh pak guru.

Saya : sewaktu kamu ragu itu apa yang kamu rasain waktu pembelajaran.

Untari : diem bu heheh, saya nggak praktek kok (sambil ketawa)

Saya : kok bisa diem, kamu takut waktu praktek? Takutnya kenapa ? atau gimana un?

Untari : ndredek bu, selalu ndredeg kalo pelajaran senam artistik tu bu.

Saya : kringet dingin nggak un? Atau pusing mual gitu?

Untari : iya kringat dingin itu pasti, apalagi waktu giliran saya bu. Tangan saya ngewel tremor gitu o bu. Kalo mual enggak sih cuman misal saya nyoba terus gagal pusing terus bisa murah bu. Paling Cuma boyoken sih di bagian atas tulang belakang itu pasti

Saya :tapi kalo waktu pembelajaran senam artistik nyaman nggak sama materi atau gurunya?

Untari : pastinya enggak bu, saya kan kaya terancam hidupnya hahaha suruh melakukan hal yang nggak seharusnya saya bisa karena keterbatasan saya karena gendut heheh.

Saya : yayaya, mau coba agar lebih baik lagi nggak?

Untari : iya bu. Pengen nyoba sebenarnya tapi kalo nyoba terus diketawain temen tuh terus malu e bu nggak pd gitu lo.

Saya : jadi kenapa kamu takut dan cemas itu karena kamu pertama gendut. Kedua karena kamu takut cemas kalo sakit gimana gitu ketiga karena kamu gapede karena diketawain

Untari : ya gitu bu. Kaya yang ibu alamin waktu ngajar kita. Kan bukan Cuma aku aja yang takut (tertawa)

**Siska yulianti**  
**X Tata Kecantikan**

Saya : kamu kenapa takut ? kenapa cemas waktu pembelajaran senam artistik itu ?

Siska : yo wedi nek encok .

Saya : sak durunge pembelajaran lemes ndak ?

Siska : iya, ya karena cemas takut gitu.

Saya : kamu mersa nyaman nggak waktu pembelajaran

Siska: nggaklah mbak kalo dah takut gitu kan wedi,

Saya : jadi kamu kalo senam ndak mau nglakuin gitu ?

Siska : iya kalo senam irama mah mau atau renang atau voli. Kalo senam roll depan belakan sama meroda dah takut semua, hawannya deg degan lemes, was was sma ga pede sih malu juga

Saya: ngopo kok malu

Siska : yo di deloke wong akeh e mbak

Saya : ada motivasi biar bisa gitu nggak ?

Siska : aku wegah og wedi .

Saya: kamu nek misalnya nih ada latihan terus menerus jadi pembelajaranya ditambah, kamu merasa banyaknya latihan bikin kamu bisa nggak ?

Siska : tetep wae ora mbak wkwkwkkw

Saya : waktu pembelajaran dimulai ketika mendengar namamu dipanggil pak guru giliranmu apa yang kamu rasakan?

Siska : berantakan pikiranya mbak, lemes, pusing, takut, kringet dingin, tremor

Saya: tapi kamu tetap melakukan apa yang disuruh pak guru tidak?

Siska : tidak mbak \*malu-malu\*

Saya : pikiranya yang kamu maksud itu gimana maksudnya sis?

Siska : ya sebenarnya pikiranya lebih ke resiko sih mbak kaya jatuh atau luka atau bojoken jadi kaya eman eman aja gitu sama badanya mbak hehehehehe

Saya : tapi kalo kamu liat temenmu bisa kamu pengen ngak?

Siska : kalo ditanya pengen iya, cuman aku juga gamau nyoba sih mbak takut banget, meskipun waktu ngilatin kayanya gampang ya mbak

Saya : Sebenarnya semua bisa kok kalo mau latihan terus berulang-ulang sis.

Siska: iya mbak mungkin aku udah takut duluan hehee.



## **Wawancara dengan Guru PJOK SMK YPKK 3 Sleman Ridho Nugroho, S.Pd**

Saya : selamat pagi pak, pak saya ingin bertanya perihal kecemasan yang terjadi saat berlangsungnya pembelajaran senam artistik di beberapa anak yang ada di kelas 10 akutansi maupun kecantikan.

Pak Ridho : ya mbak pagi, kecemasan yang terjadi di sekolah kami itu memang terjadi di beberapa siswa, jadi kalau suruh senam artistik mereka itu ketakutan mbak ada memang beberapa anak yang sangat akut sekali seperti phobia mbak, kelas 10 akutansi 1 itu indah yang gendut itu mbak kalau disuruh senam pasti nangis saking ketakutanya, setiap kelas pasti ada mbak 2 sampai 3 atau 4 anak yang mengalami kecemasan seperti itu.

Saya: Baik pak, kalau untuk analisis bapak sendiri apakah ketakutan dan kecemasan yang terjadi itu karena mereka yang memiliki kecemasan berlebihan itu karena masa lalunya seperti di smp/sma seperti itu pak ?

Pak Ridho : mereka sering bilang mereka takut keselo, ada yang sudah pernah keselo, ada yang belum tapi udah ketakutan terlebih dahulu mbak.

Saya : Kalau semisal untuk pengambilan nilai apalagi kelas 10 kan k13 otomatis harus mengambil nilai setiap kali praktekkan pak. Terus gimana pak? Apakah bapak melakukan penekanan terhadap mereka yang mengalami kecemasan yang berlebih ?

Pak Ridho : Sebenarnya saya ingin anak-anak saya bisa, tetapi saya pernah ditegur oleh kepala sekolah untuk tidak memaksa anak yang memiliki kecemasan berlebih di pembelajaran senam artistik mbak, saya selaku guru disini juga susah, dalam artian ada kurikulum memiliki sarana dan prasarana tetapi anak-anak tidak mau memaksa dirinya sendiri

Saya : okay pak. Pak kalau untuk masalah yang di alami peserta didik disini, apakah bapak merasa karena ada faktor faktor lain selain dari diri sendiri ?

Pak Ridho : Faktor ekstrinsik banyak mbak, anak-anak disini itu rata rata broken home, jadi ya susah diatur dalam artian mereka itu memiliki masalah dalam dirinya sendiri, kemudian ditambah dengan keluarga yang terkadang ada keributan jadi pikiranya tidak fokus seperti itu mbak tidak ada dukungan sekolah, mungkin juga mereka itu sebenarnya tidak ada motivasi juga. Saya selaku guru disini juga terkadang memotivasi mereka agar tetap semangat sekolah.

Saya : apakah bapak selalu memaksa mereka melakukan apa yang bapak katakan?

Pak Ridho : terkadang saya memaksa mbak, tetapi tidak serta merta saya membentak tidak saya hanya membujuk mereka untuk mencoba, tapi anak anak yang memiliki kecemasan berlebih itu yang kadang menangis dan mengatakan saya takut saya tidak mau dan sebagainya mbak

Saya : tetapi untuk materi PJOK yang lain mereka minat pak?

Pak Ridho : iya mbak, mereka sangat senang jika materi pembelajaran renang, lari, sepak bola dan permainan-permainan tradisional .

Saya : Nggih pak terimakasih atas waktunya

Pak Ridho : ya mbak, sama sama

# SILABUS

Nama Sekolah :  
Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan  
Kelas/Semester : X / 1  
Standar Kompetensi : 3. Mempraktikkan keterampilan rangkaian senam lantai dan nilai-nilai yang terkandung didalamnya.

Standar Kompetensi	Kompetensi Dasar	Materi Pokok/ Pembelajaran	IMTAQ	Kegiatan Pembelajaran	Indikator	Penilaian			Alokasi Waktu	Alat/Sumber Belajar
						Teknik	Bentuk Instrumen	Contoh Instrumen		
3.  Mempraktikkan keterampilan rangkaian senam lantai dan nilai-nilai yang terkandung didalamnya.	3.1. Mempraktikkan rangkaian senam lantai dengan menggunakan bantuan serta nilai percaya diri, kerjasama, tanggungjawab dan menghargai teman.	<b>Aktivitas Uji diri/Senam</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Dapat menarik kweb yang diberikan dan bersukur</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Melakukan latihan guling depan dengan koordinasi yang baik.</li> <li>Melakukan latihan guling belakang dengan koordinasi yang baik.</li> <li>Melakukan latihan gerakan kayang dengan koordinasi yang baik.</li> <li>Melakukan latihan sikap lilin dengan koordinasi yang baik.</li> <li>Melakukan latihan berdiri dengan kepala dengan koordinasi yang baik.</li> <li>Melakukan variasi dan kombinasi latihan guling depan, guling belakang, sikap kayang, sikap lilin, dan berdiri dengan kepala dengan koordinasi yang baik.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Latihan guling depan</li> <li>Latihan guling belakang</li> <li>Latihan gerakan kayang</li> <li>Latihan sikap lilin</li> <li>Latihan berdiri dengan kepala</li> <li>Variasi dan kombinasi latihan guling depan, guling belakang, sikap kayang, sikap lilin, dan berdiri dengan kepala.</li> </ul>	Tes	<ul style="list-style-type: none"> <li>Tes keterampilan</li> <li>Tes sikap</li> <li>Tes pengetahuan</li> <li>Pengamatan/observasi</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Tes rangkaian gerakan guling depan, guling belakang, sikap kayang, sikap lilin, dan berdiri dengan kepala</li> </ul>	4 X 45 menit	<ul style="list-style-type: none"> <li>Lapangan</li> <li>Matras senam</li> <li>Peluit</li> <li>Sumber: <i>Buku Penjaskes SMA Kelas X, Drs. Muhajir, M.Ed, Jakarta: Erlangga</i></li> </ul>
	3.2. Mempraktikkan rangkaian senam lantai tanpa alat serta nilai percaya diri, kerjasama dan tanggungjawab.					Tes				

## RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

<b>Nama Sekolah</b>	<b>:</b>	<b>SMK 3 YPKK SLEMAN</b>
<b>Mata Pelajaran</b>	<b>:</b>	<b>Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan</b>
<b>Alokasi Waktu</b>	<b>:</b>	<b>4 x 35 menit (2 x kegiatan belajar)</b>
<b>Kelas/Semester</b>	<b>:</b>	<b>X/2</b>
<b>Materi Pokok</b>	<b>:</b>	<b>Senam Lantai Lanjutan (Meroda)</b>

### **Indikator :**

- Menunjukkan sikap sportif dalam melakukan aktivitas.
- Menunjukkan sikap kerjasama dalam melakukan aktivitas
- Menunjukkan sikap disiplin selama mengikuti pembelajaran
- Menunjukkan sikap menghargai guru dan teman.
- Melakukan sikap meroda dengan koordinasi yang baik.
- Menjelaskan sikap meroda dengan koordinasi yang baik.

### **A. Tujuan Pembelajaran :**

Setelah mengikuti pembelajaran ini, diharapkan siswa dapat:

- Menunjukkan sikap sportif dalam melakukan aktivitas.
- Menunjukkan sikap kerjasama dalam melakukan aktivitas
- Menunjukkan sikap disiplin selama mengikuti pembelajaran
- Menunjukkan sikap menghargai guru dan teman.
- Melakukan sikap meroda dengan koordinasi yang baik.
- Menjelaskan sikap meroda dengan koordinasi yang baik.

### **B. Materi Pembelajaran :**

#### **1. Sejarah Senam Lantai**

Menurut asal kata, senam (gymnastics) berasal dari bahasa Yunani, yang artinya: "untuk menerangkan bermacam-macam gerak yang dilakukan oleh atlet-atlet yang telanjang". Dalam abad Yunani kuno, senam dilakukan untuk menjaga kesehatan dan membuat pertumbuhan badan yang harmonis, dan tidak dipertandingkan. Barupada akhir abad 19, peraturan-peraturan dalam senam mulai ditentukan dan dibuat untuk dipertandingkan. Pada awal modern Olympic Games, senam dianggap sebagai suatu demonstrasi seni daripada sebagai salah satu cabang olahraga yang teratur. Menurut Menke G. Frank dalam Encyclopedia of Sport, as Bannes and Company, New York, 1960, senam terdiri dari gerakan-gerakan yang luas/banyak atau menyeluruh dari latihan-latihan yang dapat membangun atau membentuk otot-otot tubuh seperti: pergelangan tangan, punggung, lengan dan lain sebagainya. Senam atau latihan tersebut termasuk juga : unsur-unsur jungkir balik, lompatan, memanjat dan keseimbangan. Sedangkan Drs. Imam Hidayat dalam bukunya Penuntun Pelajaran Praktek Senam, STOBandung, Maret 1970 menyatakan, "Senam ialah latihan tubuh yang diciptakan dengan sengaja, disusun secara sistematis dan dilakukan secara sadar dengan tujuan membentuk dan mengembangkan pribadi secara harmonis". Olahraga senam sendiri ada bermacam-macam, seperti : senam kuno, senam sekolah, senam alat, senam korektif, senam irama, turnen, senam artistik. Secara umum senam memang demikian adanya, dari tahun ke tahun mengalami penyempurnaan dan semakin berkembang. Yang dulunya tidak untuk dipertandingkan, namun sejak akhir abad 19 mulai dipertandingkan. Dibentuklah

wadah senam internasional, dengan nama Federation International de Gymnastique (FIG), yang mengelola antara lain : Senam Artistik (Artistic Gymnastics) dan Senam Ritmik (Modern Rhythmic).

Senam artistik mulai dikenal di Indonesia pada saat menjelang Pesta Olahraga Negara-Negara Berkembang I (GANEFO) di Jakarta pada tahun 1963. Di GANEFO I, senam artistik merupakan salah satu cabang olahraga yang dipertandingkan, sehingga perlu dibentuk suatu organisasi untuk menyiapkan para pesenam. Organisasi ini dibentuk pada tanggal 14 Juli 1963 dengan nama PERSANI (Persatuan Senam Indonesia) atas prakarsa tokoh-tokoh olahraga se-Indonesia yang menangani dan mempunyai keahlian pada cabang olahraga senam. Promotornya berasal dari tokoh-tokoh dari daerah Jakarta, Jawa Barat, Jawa Tengah, Jawa Timur, Sumatera Utara. Persani kemudian membina dan menghasilkan atlet-atlet senam yang dapat ditampilkan dalam Ganefo I dan pertama kalinya pula pesenam-pesenam Indonesia menghadapi pertandingan internasional. Kegiatan selanjutnya Persani adalah mengikut sertakan tim senam dalam rangka Konferensi Asia Afrika I dan dalam Ganefo Asia. Pelatih-pelatih senam dari RRC didatangkan untuk mempersiapkan atlet-atlet Indonesia, sehingga Indonesia mengalami kemajuan dalam prestasi olahraga senam. Perkembangan latihan dengan pelatih dari RRC harus berhenti sementara karena kepulangan pelatih-pelatih dari RRC setelah meletusnya Gerakan 30 September.

Pada tahun 1967, T.J. Purba dikirim ke Jerman Timur untuk mengikuti sekolah khusus pelatih senam artistik selama 26 bulan sebagai upaya mengejar ketinggalan Indonesia dalam cabang olah raga senam. Titik tolak kedua perkembangan olah raga senam di Indonesia adalah dimasukkannya cabang olahraga senam artistik untuk pertama kalinya dalam Pekan Olahraga Nasional (PON VII/1969) di Surabaya, dan seterusnya dimasukkan dalam setiap penyelenggaraan PON.

Senam Lantai (Flour Exercise) adalah satu bagian dari cabang Senam, yang gerakan-gerakannya dilakukan di atas lantai (Matras) atau Permadani. Senam ini disebut juga senam bebas karena Pesenam tidak menggunakan alat bantu selain lantai (matras) dengan ukuran 12 x 12 meter atau menggunakan matras dengan lebar 1 meter dan panjang sesuai kebutuhan untuk menjaga keamanan.

## **2. Manfaat Senam**

Manfaat melakukan senam yaitu membentuk dan mengembangkan otot tubuh, mengembangkan kualitas fisik, membentuk keindahan tubuh, dan memelihara kebugaran jasmani.

## **3. Meroda**

### **a. Pengertian Meroda**

Meroda adalah suatu gerakan ke samping, pada saat bertumpu atas kedua tangan dengan kaki terbuka lebar. Meroda dapat dilakukan dengan gerakan ke kiri dan ke kanan. Gerakan meroda memerlukan koordinasi gerak yang baik.

### **b. Cara Melakukan Meroda**

- Berdiri sikap menyamping arah gerakan, kedua kaki dibuka sedikit lebar, kedua tangan lurus ke atas serong ke samping (menyerupai huruf "V") dan pandangan ke depan.
- Jatuhkan badan ke samping kiri, letakan telapak tangan kiri ke samping kiri, kemudian kaki kanan diangkat lurus ke atas. Setelah itu disusul dengan meletakkan tangan kanan di samping tangan kiri.
- Letakan kaki kanan ke samping kaki kiri, tangan terangkat disusul dengan meletakkan kaki kiri di samping kaki kiri di samping kaki kanan.

- Badan terangkat, kedua lengan lurus ke atas kembali ke posisi semula.
- c. Bentuk-bentuk Latihan Meroda
  - Melakukan handstand atau berdiri menggunakan tangan kemudian angkat salah satu tangan dari lantai kira 1 sampai 2 hitungan. Kembali ke posisi semula, lalu ulang beberapa kali. Gerakan *handstand* dengan bantuan teman
  - Lakukan hal ini dengan salah satu tangan secara bergantian beberapa kali.
  - Lanjutkan dengan membuka kedua kaki secara lebar, jatuhkan kaki ke samping kiri secara perlahan-lahan sehingga berdiri tegak dengan posisi kaki mengangkang dan kedua tangan lurus terbuka di atas.
- d. Cara Memberikan Pertolongan Pada Latihan Meroda
  - Satu orang teman memberikan pertolongan dengan cara berdiri di belakang orang yang melakukan gerakan meroda.
  - Pada saat badan dan kedua kaki yang melakukan meroda terangkat ke atas, maka si teman segera memegang kedua sisi pinggulnya.
  - Dilanjutkan dengan melakukan gerakan meroda ke samping, dan teman yang membantu tetap memegang kedua sisi pinggulnya sampai kedua kaki menumpu di lantai.
- e. Kesalahan-kesalahan yang terjadi pada saat melakukan Meroda
  - Lemparan kaki kurang kuat
  - Lemparan kaki membusur ke arah depan, seharusnya ke atas.
  - Penempatan tangan pertama di lantai terlalu dekat dengan kaki tolak
  - kedua siku dibengkokkan
  - sikap badan kurang melenting
  - sikap kepala kurang menengadah saat kedua tangan bertumpu di lantai
  - Penempatan kaki terakhir yang mendarat terlalu dekat dengan kaki pertama mendarat di kaki.

### C. Metode Pembelajaran:

Metode ceramah, demonstrasi, komando, permainan dan penugasan.

### D. Langkah-Langkah Pembelajaran:

KEGIATAN	DESKRIPSI	ALOKASI WAKTU
PENDAHULUAN	a. Siswa berbaris 2 shaf b. Ketua kelas memimpin berdoa c. Guru mengabsensi siswa d. Pemberian motivasi dan penyampaian materi senam lantai "kombinasi gerakan meroda" "Ada yang tahu manfaat apa yang kita dapat saat kita melakukan senam terutama bagi kesehatan kita?", siswa diberi kesempatan menjawab setelah itu guru memberikan penjelasan manfaatnya yaitu membentuk dan mengembangkan otot tubuh, mengembangkan kualitas fisik, membentuk keindahan tubuh, dan memelihara kebugaran jasmani. e. Stretching aktif <ul style="list-style-type: none"> <li>- Menundukkan kepala dengan kedua tangan menekan bagian belakang kepala ke bawah. Hitungan 1 x 8</li> <li>- Menengadahkan kepala dengan dorongan kedua tangan pada dagu ke atas. Hitungan 1 x 8</li> <li>- Kepala menoleh ke samping kiri, telapak tangan kanan menekan dagu bagian kanan, dan sebaliknya ke kiri. Hitungan 1 x 8</li> </ul>	15 menit

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Mematahkan leher ke kanan dengan tarikan jari tangan kanan pada pelipis kiri, dan sebaliknya ke kiri. Hitungan 1 x 8</li> <li>- Kaitkan kedua jari tangan, kemudian dorong ke atas hingga otot-otot tangan tertarik. Hitungan 1 x 8</li> <li>- Lengan kanan menyilang ke kiri di depan dada, tangan kiri menekan siku kanan yang lurus didepan dada hingga terasa tarikan pada otot bahu kanan dan sebaliknya. Hitungan 1 x 8</li> <li>- Lengan kanan ditekuk dibelakang kepala, tangan kiri menarik siku tangan kanan hingga terasa tarikan pada otot bahu kanan, dan sebaliknya. Hitungan 1 x 8</li> <li>- Lengan kiri lurus ke depan, telapak tangan terbuka menghadap ke depan, tangan kanan memegang ruas jari telapak tangan kiri dan menarik keempat jari tangan kiri ke belakang, dan sebaliknya.</li> <li>- Berdiri tegak dengan kaki dibuka selebar bahu, kedua lengan lurus keatas dengan jari tangan yang saling berkaitan. Dorong badan ke samping kiri dengan kedua lengan tetap dijulurkan lurus kesamping dan sebaliknya dengan hitungan 1 x 8.</li> <li>- Berdiri tegak dengan kaki dibuka selebar bahu, badan membungkuk dengan jari tangan saling berkaitan. Kedua lengan diluruskan ke depan dengan tungkai tetap lurus dengan hitungan 1 x 8.</li> <li>- Badan membongkokkan, kaki kangkang dan lurus, kedua tangan yang saling mengait jarinya, kedua lengan dijulurkan lurus dan jauh ke bawah belakang masuk di sela-sela antara kedua kaki, dorong tangan ke arah dalam. Hitungan 1 x 8</li> <li>- Badan membongkokkan, kaki kangkang dan lurus, kedua tangan saling mengait jarinya, kedua lengan diluruskan ke atas, dorong tangan ke atas. Hitungan 1 x 8</li> <li>- Berdiri tegak kaki kangkang, kedua lutut ditekuk, telapak tangan bertelekan pada atas lutut dengan lengan tetap lurus. Bahu kiri ditekan ke samping kanan bawah sedangkan lengan kiri relaks, dan sebaliknya. Hitungan 1 x 8</li> <li>- Berdiri diatas kaki kiri, dengan badan tegak. Kaki kanan ditekuk keatas menyentuh dada. Kedua tangan memegang kaki yang ditekuk kemudian tarik keatas dan sebaliknya dengan hitungan 1 x 8.</li> <li>- Berdiri diatas kaki kiri, dengan badan tegak. Kaki kanan ditekuk dibelakang pantat dengan ujung-ujung jari kaki dipegang oleh kedua tangan dan sebaliknya dengan hitungan 1 x 8.</li> <li>- Berdiri tegak, salah satu kaki diangkat dan ditekuk seperti posisi bersila didepan badan kedua tangan memegang pergelangan atau mata kaki kiri, selanjutnya pergelangan kaki kiri di tarik ke atas, dan sebaliknya. Hitungan 1 x 8</li> <li>- Dengan sikap kangkang lebar dengan kuda-kuda kaki kanan kedepan sedangkan kaki kiri lurus kebelakang, badan ditekan kebawah sedangkan tangan kanan</li> </ul>	
--	--	--

	<p>bertelekan pada paha kanan bagian bawah (di atas lutut), dan sebaliknya. Hitungan 1 x 8</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Berdiri bertumpu pada telapak kaki kiri, kaki kanan selunjur ke depan dan bertumpu pada tumit, kedua tangan memegang telapak kaki kanan, dilakukan gerakan mencium lutut kanan, dan sebaliknya. Hitungan 1 x 8</li> <li>- Duduk, kaki dibuka selebar-lebarnya, cium lutut kanan dan sebaliknya.</li> <li>- Duduk, kaki dibuka selebar-lebarnya, badan dijulurkan ke depan hingga menyentuh lantai.</li> <li>- Duduk selunjur kaki dirapatkan, mencium lutut, kaki tetap lurus.</li> <li>- Duduk selunjur, kaki kiri ditekuk dan disilangkan ke kanan, sedangkan badan menghadap kiri dan lengan kanan menahan kaki kiri.</li> <li>- Duduk bersimpuh, kedua tangan menyentuh lantai sejauh-jauhnya ke depan, badan menekan ke bawah</li> </ul> <p>f. Kalastenik</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Berbaris berbanjar, orang paling depan memegang bola di depan badannya. Kaki dibuka selebar bahu. Bola tersebut diberikan pada orang dibelakangnya dengan menarik badan ke samping dan tangan tetap lurus dalam memegang dan memberikan bola pada orang di belakangnya.</li> <li>- Berbaris berbanjar, orang paling depan memegang bola di depan badannya. Kedua kaki dibuka selebar bahu. Bola diberikan diantara kedua kaki, kedua tangan tetap lurus dalam memberikan bola.</li> <li>- Berbaris berbanjar, orang paling depan memegang bola di depan badannya. Kedua kaki dibuka selebar bahu. Bola diberikan kepada orang di belakang nya dengan cara menengadahkan tubuh ke belakang. Tangan tetap lurus dalam memberikan bola ke belakang.</li> <li>- Berbaris berbanjar, orang paling depan memegang bola di depan badannya. Kedua kaki dibuka selebar bahu. Bola diberikan kepada orang di belakang nya dengan cara meliukkan tubuh ke belakang. Tangan tetap lurus dalam memberikan bola ke belakang. Orang yang menerima bola dari orang sebelumnya memberikan bola tersebut di antara kedua kakinya kepada orang di belakangnya.</li> <li>- Berbaris berbanjar. Posisi duduk dan kedua kaki dibuka selebar-lebarnya. Orang paling depan memegang bola. Kemudian berikan ke orang di belakangnya dengan meliukkan badan ke samping kanan atau kiri. Kedua tangan tetap lurus dalam memegang bola dan memberikannya pada orang selanjutnya.</li> <li>- Berbaris berbanjar. Posisi telentang, kedua kaki dibuka selebar-lebarnya. Bola berada pada orang paling belakang. Kemudian orang paling belakang memberikan bola ke orang di depannya</li> </ul>	
--	--	--

INTI	<p>Pertemuan 1:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Penjelasan cara melakukan gerakan meroda dengan benar</li> <li>• Guru mendemonstrasikan gerakan meroda dengan benar</li> <li>• Siswa melakukan latihan gerakan meroda dengan format: <ul style="list-style-type: none"> <li>- Melakukan handstand atau berdiri menggunakan tangan kemudian angkat salah satu tangan dari lantai kira 1 sampai 2 hitungan. Kembali ke posisi semula, lalu ulang beberapa kali. Gerakan handstand dengan bantuan teman</li> <li>- Lakukan hal ini dengan salah satu tangan secara bergantian beberapa kali.</li> <li>- Lanjutkan dengan membuka kedua kaki secara lebar, jatuhkan kaki ke samping kiri secara perlahan-lahan sehingga berdiri tegak dengan posisi kaki mengangkang dan kedua tangan lurus terbuka di atas.</li> <li>- Satu orang teman memberikan pertolongan dengan cara berdiri di belakang orang yang melakukan gerakan meroda.</li> <li>- Pada saat badan dan kedua kaki yang melakukan meroda terangkat ke atas, maka si teman segera memegang kedua sisi pinggulnya.</li> <li>- Dilanjutkan dengan melakukan gerakan meroda ke samping, dan teman yang membantu tetap memegang kedua sisi pinggulnya sampai kedua kaki menumpu di lantai.</li> </ul> </li> <li>• Guru memberikan tugas "carilah teknik dasar gerakan meroda dan handstand"</li> </ul> <p>Pertemuan 2:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Guru mendemonstrasikan gerakan meroda dengan benar</li> <li>• Siswa melakukan gerakan meroda</li> <li>• Siswa melakukan tes gerakan meroda dipanggil satu persatu</li> <li>• Guru mencatat hasil tes</li> </ul>	45 menit
PENUTUP	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Mengevaluasi pembelajaran</li> <li>2. Menginformasikan pembelajaran minggu depan</li> <li>3. Pendinginan dilakukan dengan cara berpasangan</li> <li>4. Berdoa</li> <li>5. Siswa berganti baju</li> </ol>	10 menit

#### E. Media Pembelajaran

1. Alat : Lapangan datar, peluit, lembar tes, bolpoin
2. Sumber belajar : Buku Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan untuk SMK dan MAK Kelas X penerbit ERLANGGA



## F. Penilaian

Indikator Pencapaian Kompetensi	Teknik	Bentuk	Instrumen
Mampu melakukan aktifitas senam lantai	Tes	Tes unjuk kerja (psikomotor)	Lakukan tes senam lantai kombinasi gerakan meroda diakhiri dengan handstand
		Pengamatan	Pengamatan sikap dilakukan pada saat aktivitas pembelajaran. Sikap yang diharapkan selama proses pembelajaran yaitu mentaati aturan (disiplin), semangat dan percaya diri serta keberanian dalam melakukan gerakan tidak ragu-ragu (sportif)
		Tugas Rumah	Mencari teknik dasar gerakan meroda dan handstand

### 1. Teknik penilaian

#### 1.1 Tes unjuk kerja (keterampilan):

Melakukan tes gerakan meroda

Keterangan:

Penilaian terhadap kualitas unjuk kerja peserta ujian, dengan rentang nilai antara 1 sampai 3.

1= kurang benar, 2= mendekati benar, 3= benar

#### 1.2 Tes pengamatan sikap:

Selama proses pembelajaran guru mengamati sikap yang muncul pada saat anak melakukan aktivitas pembelajaran. Sikap yang diharapkan selama proses pembelajaran yaitu mentaati aturan permainan, kerjasama dengan teman dan menunjukkan perilaku sportif, keberanian, percaya diri dan menghargai teman.

Keterangan:

Penilaian terhadap sikap yang ditunjukkan peserta ujian, dengan rentang nilai antara 1 sampai 3.

1= kurang, 2= cukup, 3= baik

#### 1.3 Tes pemahaman konsep (pengetahuan)

### 2. Rubrik penilaian

#### a. Tes Keterampilan

Melakukan tes kombinasi gerakan meroda

Gerakan yang dinilai	Kualitas Gerak		
	1	2	3
Meroda - Berdiri sikap menyamping arah gerakan, kedua kaki dibuka sedikit lebar, kedua tangan lurus ke atas serong ke samping (menyerupai huruf "V") dan pandangan ke depan. - Jatuhkan badan ke samping kiri, letakan telapak tangan kiri ke samping kiri, kemudian kaki kanan diangkat lurus ke atas. Setelah itu disusul dengan meletakan tangan kanan di samping tangan kiri. - Letakan kaki kanan ke samping kaki kiri, tangan terangkat disusul dengan meletakan kaki kiri di samping kaki kiri di samping kaki kanan. - Badan terangkat, kedua lengan lurus ke atas kembali ke posisi semula.			
JUMLAH			
JUMLAH SKOR MAKSIMAL : $3 \times 4 = 12$			

Jumlah skor yang diperoleh

Nilai = ----- X 100

Jumlah skor maksimal

**b. Tes Pengamatan Sikap/Perilaku**

Perilaku yang diharapkan	Kualitas Sikap		
	1	2	3
1. Keberanian dalam melakukan gerakan (tidak ragu-ragu)			
2. Mentaati peraturan (mengikuti pelajaran, berseragam rapi)			
3. Menunjukkan sikap semangat, percaya diri saat pelajaran			
4. Menghargai guru dan teman			
JUMLAH			
JUMLAH SKOR MAKSIMAL : 3 x 4 = 12			

$$\text{Nilai} = \frac{\text{Jumlah skor yang diperoleh}}{\text{Jumlah skor maksimal}} \times 100$$

**c. Tugas Rumah**

Pertanyaan yang diajukan	Kualitas Jawaban		
	1	2	3
Carilah teknik dasar gerakan meroda			

$$\text{Nilai} = \frac{\text{Jumlah skor yang diperoleh}}{\text{Jumlah skor maksimal}} \times 100$$

**3. Rekapitulasi Penilaian**

No	Nama Siswa	Aspek Penilaian			Jumlah	Nilai Akhir	Kriteria
		Keterampilan	Sikap	Pengetahuan			
1							
2							
3							
4							
5							
6							
7							
8							
9							
10							
11							
12							
Nilai Rata-rata							

$$\text{Nilai Akhir (NA)} = \frac{\text{Jumlah skor yang diperoleh}}{\text{Tiga Aspek Penilaian}}$$

Kriteria:

- Mendapat nilai Sangat Baik, jika skor antara = 91 – 100%
- Mendapat nilai Baik, jika skor antara = 80 – 90%
- Mendapat nilai Cukup, jika skor antara = 70 – 79%
- Mendapat nilai Kurang, jika skor antara = 60 – 69%
- Mendapat nilai Kurang Sekali, jika skor antara = Kurang dari 60%

Lampiran 12. Denyut Nadi Peserta Didik

No	Nama	Denyut Nadi Normal	Denyut Nadi Saat Pembelajaran Senam
1	Indah	79	95
2	Tiara	83	93
3	Merita	93	110
4	Siska	86	101
5	Devi	84	93
6	Isnaini Nur K	88	109
7	Puspita	90	110
8	Untari	89	112

Lampiran 13. Dokumentasi Penelitian



Gambar peserta didik di SMK YPKK 3 Sleman saat pembelajaran senam



Gambar wawancara dengan peserta didik