

**TINGKAT KECEMASAN PESERTA DIDIK KELAS V DALAM
PEMBELAJARAN SENAM LANTAI DI SD NEGERI BANGUNJIWO**

TUGAS AKHIR SKRIPSI

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



Oleh :

Aprilia Nur Safitri

NIM 17604221065

PROGRAM STUDI PENDIDIKAN GURU SEKOLAH DASAR PENJAS

FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN

UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA

2021

TINGKAT KECEMASAN PESERTA DIDIK KELAS V DALAM PEMBELAJARAN SENAM LANTAI DI SD NEGERI BANGUNJIWO

Oleh:

Aprilia Nur Safitri

17604221065

ABSTRAK

Penelitian ini membahas mengenai tingkat kecemasan peserta didik kelas V dalam pembelajaran senam di SD Negeri Bangunjiwo dengan tujuan untuk mengetahui tingkat kecemasan peserta didik kelas V dalam pembelajaran senam di SD Negeri Bangunjiwo.

Penelitian ini merupakan penelitian jenis deskriptif kuantitatif dengan metode survei. Subyek yang digunakan dalam penelitian ini merupakan seluruh peserta didik kelas V yang berjumlah 53 peserta didik. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan angket atau kuesioner yang di adopsi dari Amin Nurjayadi dengan koefisien reliabilitas sebesar 0,822. Angket berupa pernyataan dengan alternatif jawaban selalu, sering, kadang-kadang dan tidak pernah. Teknik pengambilan data dilakukan secara online melalui *Google Form*. Data penelitian dianalisis menggunakan statistik deskriptif dengan hasil data persentase.

Hasil yang diperoleh dalam penelitian ini diketahui bahwa tingkat kecemasan peserta didik kelas V dalam pembelajaran senam lantai di SD Negeri Bangunjiwo yang termasuk dalam kategori sangat tinggi sebanyak 1 siswa (1,90%), dalam kategori tinggi sebanyak 16 siswa (30,20%), dalam kategori rendah sebanyak 24 siswa (45,30%), dalam kategori rendah sebanyak 8 siswa (15,10%), dan dalam kategori sangat rendah sebanyak 4 siswa (7,50%). Berdasarkan hasil tersebut menunjukkan bahwa tingkat kecemasan peserta didik kelas V dalam pembelajaran senam lantai di SD Negeri Bangunjiwo termasuk dalam kategori sedang yaitu sebanyak 24 siswa (45,30%).

Kata kunci: *tingkat kecemasan, pembelajaran senam lantai*

SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Aprilia Nur Safitri

NIM : 17604221065

Program Studi : PGSD Penjas

Judul TAS : Tingkat Kecemasan Peserta Didik Kelas V dalam Pembelajaran Senam Lantai di SD Negeri Bangunjiwo

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

Yogyakarta, 15 April 2021

Yang menyatakan,



Aprilia Nur Safitri
NIM 17604221065

LEMBAR PERSETUJUAN

Tugas Akhir Skripsi dengan Judul

TINGKAT KECEMASAN PESERTA DIDIK KELAS V DALAM PEMBELAJARAN SENAM LANTAI DI SD NEGERI BANGUNJIWO

Disusun oleh:

Aprilia Nur Safitri
NIM 17604221065

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

Yogyakarta, 15 April 2021

Mengetahui,
Koord. Prodi PGSD Penjas,



Dr. Hari Yulianto, M.Kes.
NIP. 19670701 199412 1 001

Disetujui,
Dosen Pembimbing,



Dr. Sri Winarni, M.Pd.
NIP. 19700205 199403 2 001

HALAMAN PENGESAHAN

Tugas Akhir Skripsi

TINGKAT KECEMASAN PESERTA DIDIK KELAS V DALAM PEMBELAJARAN SENAM LANTAI DI SD NEGERI BANGUNJIWO

Disusun oleh:

Aprilia Nur Safitri
NIM 17604221065

Telah dipertahankan di depan Tim Penguji Tugas Akhir Skripsi Program Studi
Pendidikan Guru Sekolah Dasar Pendidikan Jasmani Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Yogyakarta

Pada tanggal 23 April 2021

TIM PENGUJI

Nama/Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
Dr. Sri Winarni, M.Pd. Ketua Penguji/Pembimbing		29/04/2021
Drs. Amat Komari, M.Si. Sekretaris		29/04/2021
Prof. Dr. Pamuji Sukoco, M.Pd. Penguji		28/04/2021

Yogyakarta, April 2021
Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta
Dit. Dekan,



Dr. Yudik Prasetyo, M.Kes. AIFO.
NIP. 19820815 200501 1 002



MOTTO

1. Tidak ada yang lebih cepat dan tidak pula terlambat, semua berjalan sesuai waktu masing-masing, jangan terlalu membandingkan dirimu dengan orang lain karena semua punya prosesnya masing-masing.
2. Believe you can, you can get more than you expect.
3. Dan bersabarlah. Sesungguhnya Allah bersama orang-orang yang sabar (QS. Al-Anfal: 46).

PERSEMBAHAN

Puji dan syukur kehadiran Allah SWT yang telah memberikan berlimpah nikmat dan hidayahnya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan baik. Sholawat serta salam semoga selalu tercurah kepada junjungan kita Nabi Agung Muhammad S.A.W. Dengan mengucapkan syukur Alhamdulillah saya persembahkan karya tulis ini untuk:

1. Kedua orang tua yang sangat saya sayangi Ibu Kukuh dan Bapak Bejo atas segala kasih sayang, pengorbanan, kesabaran, nasihat dan doa yang selalu dipanjatkan untuk saya sehingga saya bisa sampai dititik ini. Tanpa doa dan dukungan dari kedua orang tua saya bukanlah apa-apa.
2. Adik saya Wikhan Bayu Prasetya yang selalu memberikan doa dan dukungan kepada saya.
3. Seluruh keluarga dan teman-teman yang telah memberikan motivasi dan dukungannya.

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 “Tingkat Kecemasan Peserta Didik Kelas V dalam Pembelajaran Senam Lantai di SD Negeri Bangunjiwo” 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. Ibu Dr. Sri Winarni, M.Pd. selaku Dosen Pembimbing TAS yang telah banyak memberikan semangat, dorongan, dan bimbingan selama penyusunan Tugas Akhir Skripsi ini.
2. Ibu Dr. Sri Winarni, M.Pd., Bapak Drs. Amat Komari, M.Si., Bapak Prof. Dr. Pamuji Sukoco, M.Pd., selaku Ketua Penguji, Sekretaris, dan Penguji yang sudah memberikan saran/masukan perbaikan sehingga penelitian TAS dapat terlaksana sesuai dengan tujuan.
3. Bapak Dr. Drs. Jaka Sunardi, M.Kes., dan Bapak Dr. Hari Yulianto, M.Kes., selaku Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga dan Ketua Program Studi Pendidikan Guru Sekolah Dasar Pendidikan Jasmani beserta dosen dan staff yang telah memberikan bantuan dan fasilitas selama proses penyusunan pra proposal sampai dengan selesainya TAS ini.
4. Bapak Dr. Yudik Prasetyo, M.Kes. AIFO. selaku plt. Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan yang memberi persetujuan pelaksanaan Tugas Akhir Skripsi.

5. Bapak Sumarman S.Pd selaku Kepala Sekolah SD Negeri Bangunjiwo yang telah memberi ijin dan bantuan dalam pelaksanaan penelitian Tugas Akhir Skripsi ini.
6. Para guru dan staf SD Negeri Bangunjiwo 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.

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

Yogyakarta, 15 April 2021

Penulis,



Aprilia Nur Safitri
NIM 17604221065

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN SAMPUL	i
ABSTRAK	ii
SURAT PERNYATAAN.....	iii
LEMBAR PERSETUJUAN.....	iv
LEMBAR PENGESAHAN	v
HALAMAN MOTTO	vi
HALAMAN PERSEMBAHAN	vii
KATA PENGANTAR	viii
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR TABEL.....	xii
DAFTAR GAMBAR	xiii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiv

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang.....	1
B. Identifikasi Masalah	5
C. Pembatasan Masalah.....	5
D. Rumusan Masalah	5
E. Tujuan Penelitian.....	5
F. Manfaat Penelitian.....	6

BAB II KAJIAN PUSTAKA

A. Kajian Teori.....	7
1. Hakikat Kecemasan	7
2. Hakikat Pembelajaran.....	16
3. Hakikat Pembelajaran Senam.....	23
4. Karakter Peserta Didik Sekolah Dasar	30
B. Hasil Penelitian yang Relevan.....	34
C. Kerangka Berpikir	36

BAB III METODE PENELITIAN	
A. Jenis Penelitian	38
B. Tempat dan Waktu Penelitian	38
C. Populasi dan Sampel Penelitian.....	39
D. Definisi Operasional Variabel	39
E. Teknik dan Instrumen Pengumpulan Data	40
F. Validitas dan Reliabilitas Instrumen	42
G. Teknik Analisis Data	44
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A. Hasil Penelitian.....	47
B. Pembahasan	53
C. Keterbatasan Hasil Penelitian.....	56
BAB V SIMPULAN DAN SARAN	
A. Simpulan	57
B. Implikasi	57
C. Saran	58
DAFTAR PUSTAKA	59
LAMPIRAN.....	60

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1. Pemberian Skor Jawaban	42
Tabel 2. Kisi-kisi Instrumen Penelitian.....	43
Tabel 3. Norma Pengkategorian.....	46
Tabel 4. Distribusi frekuensi Tingkat Kecemasan Peserta Didik Kelas V dalam Pembelajaran Senam Lantai di SD Negeri Bangunjiwo	47
Tabel 5. Distribusi Frekuensi Faktor Fisiologis	50
Tabel 6. Distribusi Frekuensi Faktor Psikologis	51

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1. Diagram Batang Tingkat Kecemasan Peserta Didik Kelas V dalam Pembelajaran Senam Lantai di SD Negeri Bangunjiwo	48
Gambar 2. Diagram Batang Faktor Fisiologis dan Psikologis	49
Gambar 3. Diagram Batang Faktor Fisiologis	50
Gambar 4. Diagram Batang Faktor Psikologis	52

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Kartu Bimbingan	61
Lampiran 2. Surat Izin Penelitian dari Fakultas.....	62
Lampiran 3. Surat Keterangan dari SD Bangunjiwo	63
Lampiran 4. Angket Penelitian	64
Lampiran 5. Angket Penelitian Online melalui Google Form	67
Lampiran 6. Pengisian Angket Penelitian Online melalui Google Form	71
Lampiran 7. Tabulasi Data.....	74
Lampiran 8 Statistik Deskriptif	76

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pendidikan di Indonesia merupakan pendidikan yang mengarah pada tujuan pendidikan nasional. Pendidikan nasional bertujuan untuk meningkatkan kualitas manusia Indonesia yang beriman dan bertaqwa kepada Tuhan Yang Maha Esa, berbudi luhur serta sehat secara jasmani dan rohani. Pendidikan merupakan proses belajar tanpa henti. Pendidikan mempunyai peranan penting untuk meningkatkan pola pikir dan kualitas manusia, mengembangkan bakat, menggali potensi diri, serta membekali diri dalam kehidupan bermasyarakat dan juga meningkatkan pengetahuan melalui pendidikan. Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (PJOK) merupakan satu bidang ilmu yang dipelajari, salah satunya pada jenjang SD (Sekolah Dasar). (Junaidi, 2017) menjelaskan bahwa Pendidikan jasmani adalah bagian integral dari pendidikan, yang merupakan usaha untuk membuat bangsa Indonesia menjadi sehat kuat lahir dan batin. Olahraga di sekolah biasanya disebut olahraga pendidikan. Olahraga merupakan sarana untuk mencapai tujuan pendidikan, maka olahraga pendidikan mencakup pula usaha-usaha kearah tercapainya kesegaran jasmani yang optimal bagi anak-anak sekolah.

Pendidikan jasmani yang dilaksanakan di sekolah dasar merupakan tahap dasar pembinaan kesegaran jasmani bagi siswa. Adanya pembelajaran PJOK di SD dapat membantu peserta didik untuk menjaga kebugaran dan kesehatan tubuh. Pendidikan jasmani yang berkualitas akan memberikan manfaat kepada peserta

didik secara menyeluruh bukan hanya keterampilan saja yang berkembang namun pengetahuan dan sikap peserta didik juga akan berkembang. Pendidikan jasmani merupakan salah satu pelajaran wajib yang diselenggarakan sekolah, yaitu sebagai mata pelajaran pokok yang harus diikuti oleh seluruh siswa. Mata pelajaran ini mempunyai kekhasan dibandingkan dengan mata pelajaran lainnya, yaitu digunakannya aktivitas gerak fisik sebagai sarana atau media dalam mendidik siswa.

Senam sebagai upaya pendidikan yang bertujuan memperkaya pengalaman gerak sebanyak-banyaknya serta meningkatkan kesegaran jasmani pada peserta didik. Kelompok mata pelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan dimaksudkan untuk meningkatkan potensi fisik serta menanamkan sportivitas dan kesadaran hidup sehat. Senam merupakan materi wajib yang harus diajarkan dalam pembelajaran PJOK di sekolah baik itu Sekolah Dasar (SD), Sekolah Menengah Pertama (SMP), dan Sekolah Menengah Atas (SMA). Salah satu materi yang diajarkan di sekolah dasar yaitu senam lantai. Dikatakan senam lantai karena seluruh keterampilan gerak dilakukan dilantai beralaskan matras. Materi pembelajaran senam lantai sudah seharusnya diberikan kepada siswa sekolah dasar sebagai bentuk pengenalan dan melatih keberanian siswa.

Sabini (2012:85) menyatakan faktor-faktor yang mempengaruhi belajar antara lain faktor kesehatan, kecerdasan, bakat, minat, kematangan, motivasi, kelelahan, sikap, perhatian, guru, orang tua, teman, dan keadaan lingkungan. Jika salah satu faktor tidak memberikan hal yang positif maka dapat membuat peserta didik merasa kurang bersemangat dan enggan untuk mengikuti pembelajaran senam

lantai. Pembelajaran senam lantai hendaknya diikuti oleh seluruh peserta didik dengan rasa senang dan antusias sehingga pembelajaran bisa berlangsung dengan lancar. Peserta didik mengikuti pembelajaran tanpa paksaan sehingga dapat mengikuti pembelajaran dengan rasa senang. Dengan rasa senang dan antusias peserta didik, diharapkan keterampilan dan kebugaran jasmani peserta didik akan meningkat. Pada kenyataannya pembelajaran senam di SD Negeri Bangunjiwo Kecamatan Kasihan Kabupaten Bantul, peran aktif peserta didik masih kurang terutama pada kelas V. Pelaksanaan pembelajaran yang dilakukan guru PJOK sudah berpedoman pada kurikulum 2013.

Dari hasil wawancara yang dilakukan dengan guru PJOK di SD Negeri Bangunjiwo ternyata pembelajaran senam lantai mengalami hambatan. Salah satu hambatan yang dialami peserta didik adalah kecemasan ketika pembelajaran senam lantai. Kecemasan yang berlebihan tentu berakibat buruk bagi peserta didik. Kebanyakan peserta didik kelas V menganggap aktivitas senam lantai merupakan olahraga yang sulit karena peserta didik tidak bisa melakukan gerakan senam lantai dengan baik dan benar. Peserta didik cenderung takut dan tidak berani melakukan aktivitas tersebut. Selain itu rasa malu dan rasa tidak percaya diri siswa muncul ketika akan melakukan gerakan. Hal tersebut mengakibatkan kemampuan gerak peserta didik menjadi tidak maksimal.

Pembelajaran senam di SD Negeri Bangunjiwo biasa dilakukan di depan halaman sekolah ataupun di dalam ruang kelas. Belum ada ruangan khusus untuk pembelajaran senam yang membuat peserta didik merasa aman dan nyaman tidak terganggu oleh pemandangan sekitar. Apalagi SD Negeri Bangunjiwo terletak di

sebelah jalan raya dengan banyak aktivitas. Hal tersebut tentunya membuat suasana pembelajaran menjadi kurang kondusif. Matras yang dimiliki SD Negeri Bangunjiwo hanya berjumlah empat buah dengan spesifikasi dua matras yang sudah sesuai standar dan satu matras terlalu keras. Jumlah tersebut tidak sebanding dengan banyaknya peserta didik yang mengikuti pembelajaran senam lantai yang dilakukan dua kelas secara bersamaan dengan jumlah peserta didik 53 anak.

Setiap peserta didik memiliki karakteristik yang berbeda-beda ada yang pemberani, memiliki rasa cemas, tegang, rasa percaya diri yang kurang serta rasa takut, terutama saat melakukan aktivitas yang dianggapnya berat tidak hanya itu, dari fisik pun ada yang memiliki berat badan yang berlebih hal ini tentunya yang memicu peserta didik takut ditertawakan oleh teman-temannya dan merasa takut mengalami cedera saat melakukan gerakan maupun aktivitas lainnya. Beberapa peserta didik merasakan detak jantung menjadi lebih cepat, badan terasa lemas ketika akan mencoba gerakan. Peserta didik yang merasa ragu-ragu dan tegang akan membuat tubuh menjadi kaku saat melakukan gerakan. Tanda-tanda yang dialami peserta didik seperti rasa takut, gugup, detak jantung menjadi lebih cepat, keluar keringat dingin dan ragu-ragu pada saat melakukan suatu aktivitas merupakan tanda-tanda kecemasan. Kecemasan yang dialami peserta didik tersebut merupakan permasalahan yang dapat dilihat dari gejala faktor fisiologis dan faktor psikologis. Tingkat kecemasan perlu diteliti karena kecemasan berlebihan yang dialami peserta didik tentunya dapat mempengaruhi hasil belajar. Berdasarkan hal di atas, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian yang berjudul “Tingkat kecemasan peserta didik kelas V dalam pembelajaran senam lantai di SD Negeri Bangunjiwo”.

B. Identifikasi Masalah

1. Sarana dan prasarana yang kurang memadai.
2. Kurangnya peran aktif peserta didik dalam pembelajaran senam.
3. Peserta didik merasa cemas dan takut untuk melakukan gerakan senam lantai.
4. Belum diketahuinya tingkat kecemasan peserta didik dalam pembelajaran senam lantai di SD Negeri Bangunjiwo.

C. Batasan Masalah

Berdasarkan dari identifikasi masalah di atas dan mengingat keterbatasan biaya, tenaga, kemampuan dan waktu penelitian, maka penulis hanya akan membahas tentang “Tingkat kecemasan peserta didik kelas V dalam pembelajaran senam lantai di SD Negeri Bangunjiwo”.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah di atas, maka permasalahan dalam penelitian ini dirumuskan yaitu:

1. Seberapa tinggi tingkat kecemasan peserta didik kelas V dalam pembelajaran senam lantai di SD Negeri Bangunjiwo?

E. Tujuan Penelitian

Penelitian ini dilakukan dengan tujuan untuk sebagai berikut:

1. Mengetahui seberapa tinggi tingkat kecemasan peserta didik kelas V dalam pembelajaran senam lantai di SD Negeri Bangunjiwo.

F. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi ilmiah yang berkaitan dengan tingkat kecemasan peserta didik kelas V dalam pembelajaran senam lantai di SD Negeri Bangunjiwo.

2. Manfaat Praktis

- a. Bagi sekolah dapat dijadikan bahan pertimbangan agar mengetahui kecemasan peserta didik dalam pembelajaran senam di SD Negeri Bangunjiwo
- b. Bagi guru PJOK dapat dijadikan sebagai masukan agar pembelajaran senam lantai kedepannya bisa lebih baik dan lebih optimal.

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Kajian Teori

1. Hakikat Kecemasan

a. Definisi Kecemasan

Kecemasan merupakan gejala psikologis yang ditandai dengan rasa khawatir, gugup, rasa gelisah, ketakutan yang dialami seseorang pada tingkat yang berbeda-beda (Rohmansyah, 2017:58). Kecemasan adalah unsur kejiwaan yang menggambarkan perasaan, keadaan emosional yang dimiliki seseorang pada saat ia menghadapi suatu kenyataan atau kejadian dalam hidupnya. Kecemasan timbul dari reaksi ketegangan-ketegangan intern dari tubuh atau dari luar dan dikuasai oleh susunan urat saraf yang otonom, biasanya jantung akan bergerak lebih cepat, nafas menjadi sesak, mulut menjadi kering dan telapak tangan berkeringat. Orang yang dilanda kecemasan ini juga bisa merasakan tegang, takut, khawatir, resah dan gelisah, gugup, bingung, dan perasaan ngeri (Hayat, 2017:61).

Sarwono (dalam Annisa & Ifdil, 2016) menjelaskan kecemasan merupakan takut yang tidak jelas objeknya dan tidak jelas pula alasannya. Sedangkan menurut Weinberg dan Gould dalam Apta Mylsidayu (2015: 43) menjelaskan bahwa kecemasan adalah keadaan emosi negatif yang ditandai dengan gugup, khawatir, dan ketakutan dan terkait dengan aktivasi atau kegairahan pada tubuh. Pada gejala cemas, biasanya didominasi oleh keluhan-keluhan psikis (ketakutan dan kekhawatiran), tetapi dapat pula disertai keluhan-keluhan somatik (fisik).

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). Kecemasan dapat dialami oleh siapa saja, kapan pun dan dimana pun. Kondisi cemas akan membuat peserta didik mempunyai pemikiran yang negatif saat melakukan pembelajaran dan membuat peserta didik enggan untuk melakukan kegiatan tersebut. Hal ini disebabkan karena munculnya rasa takut dan kekhawatiran berlebih dalam melakukan aktivitas pembelajaran. Untuk mengetahui kecemasan yang terjadi pada peserta didik maka perlu diadakan penelaah yang lebih mendalam mengenai macam-macam kecemasan, faktor penyebab kecemasan dan gejala-gejala kecemasan.

Setiap orang pasti pernah merasakan cemas dalam menghadapi sesuatu. Perasaan yang muncul pada diri seseorang dalam menghadapi apa yang ingin dicapainya adalah wajar, karena untuk mencapai keberhasilan terkadang selalu diikuti dengan gejala psikologis perasaan tersebut, dapat menimbulkan ketegangan atau stres sehingga dalam perkembangan lebih lanjut akan menimbulkan kecemasan. Kecemasan dapat terjadi dalam rentan waktu yang berbeda dan tingkatan yang berbeda. Kecemasan dapat dialami siapapun dan di mana pun, termasuk juga oleh para peserta didik di sekolah. Kecemasan yang dialami peserta didik di sekolah bisa berbentuk kecemasan realistik, neurotik atau kecemasan moral.

Dari definisi tersebut di atas, dapat dikatakan bahwa kecemasan merupakan perasaan seseorang baik berupa perasaan takut, tegang ataupun cemas dalam menghadapi ujian maupun dalam melaksanakan pembelajaran dengan berbagai bentuk gejala-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.

b. Jenis Kecemasan

Weinberg dan Gould (2007: 79) dalam (Rohmansyah, 2017:46) membagi kecemasan menjadi dua, yaitu:

1. State anxiety

State anxiety merupakan kecemasan yang terjadi secara temporer yang terlihat pada respon seseorang pada suatu keadaan. Kecemasan sebagai suatu keadaan (*state anxiety*) yaitu suatu keadaan emosional berupa ketegangan dan ketakutan yang tiba-tiba muncul serta diikuti perubahan fisiologis tertentu. *State anxiety* merupakan kecemasan yang bersifat sementara pada saat seseorang menghadapi permasalahan yang menimbulkan rasa ketakutan, gelisah dan kekhawatiran.

2. Trait anxiety

Trait anxiety disebut juga kecemasan sebagai sifat. Hal ini berarti kecemasan yang terjadi pada seseorang merupakan sifat pembawaan orang tersebut.

Trait anxiety merupakan kecenderungan dasar pada seseorang untuk mempersiapkan diri terhadap bahaya atau ancaman pada situasi tertentu di lingkungannya dan berespons terhadap situasi-situasi tersebut dengan peningkatan *state anxiety*.

Menurut (Rohmansyah, 2017:45) kecemasan memiliki dua komponen yaitu kecemasan kognitif (*cognitive anxiety*) dan kecemasan somatik (*somatic anxiety*). Kecemasan kognitif (*cognitive anxiety*) ditandai dengan rasa gelisah dan ketakutan akan sesuatu yang akan terjadi, sedangkan yang kedua adalah kecemasan somatik (*somatic anxiety*) ditandai ukuran tingkat aktivasi fisik yang dirasakan. Sebagai contoh: berkeringat, frekuensi kencing meningkat, pusing, mulut kering dan lain sebagainya.

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. 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. Menurut Beck (1976) dalam Maulana & Khairani (2017:99), kecemasan memiliki empat aspek yang menjadi karakteristik yaitu aspek kognitif/pikiran dan keyakinan, emosional, fisiologis, dan perilaku.

Kecemasan dapat dideteksi dengan melihat gejala-gejala yang timbul. Gejala kecemasan yang dapat dijadikan indikator seseorang mengalami kecemasan dapat dilihat dari gejala perubahan fisik, psikis maupun perilaku. Gejala secara fisik merupakan perubahan akibat aktivasi fisiologis pada seseorang yang mengalami kecemasan. Gejala fisik tersebut di antaranya: tangan menjadi dingin, meningkatnya frekuensi buang air kecil, berkeringat, berkunang-kunang, mulut kering, sakit perut, denyut nadi meningkat. Gejala secara psikis merupakan gejala kecemasan yang dapat dilihat dari perubahan psikis seseorang akibat kecemasan. Gejala psikis tersebut di antaranya perhatian dan konsentrasi yang berkurang, menurunnya rasa percaya diri, gugup, khawatir (Rohmansyah, 2017:50).

Selain itu, penyebab kecemasan juga dapat dibagi menjadi 2 faktor yaitu:

- 1) Faktor fisiologis adalah faktor – faktor yang berhubungan dengan fisik atau kondisi jasmani individu atau seseorang. Untuk faktor fisiologis ditandai dengan gejala – gejala seperti berikut : jari-jari (tangan) yang selalu merasa dingin, detak jantung menjadi cepat, berkeringat dingin, kepala pusing, nafsu makan kurang, tidur tidak nyenyak, dada sesak dan sebagainya (Siti Sundari, 1986: 37).
- 2) Faktor Psikologis adalah faktor – faktor yang berhubungan dengan mental seseorang. Faktor Psikologis memiliki gejala-gejala sebagai berikut: takut yang

sangat, merasa akan ditimpa bahaya, tidak dapat memusatkan perhatian, tidak tenteram dan ingin lari dari kenyataan (Siti Sundari, 1986: 37).

Berdasarkan uraian di atas mengenai jenis kecemasan secara umum dapat diklasifikasikan menurut keadaan yang dirasakan: (1) kecemasan somatif (ditandai dengan perubahan-perubahan fisiologis), (2) kecemasan kognitif (ditandai dengan perubahan-perubahan 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 (Yane, 2016:190) Gejala kecemasan bervariasi pada setiap individu, umumnya dapat dikenali:

1. Gejala kognitif berkaitan dengan proses berpikir, termasuk rasa takut, keraguan, konsentrasi yang buruk, hilangnya kepercayaan dan mengalah self-talk.
2. Somatik (fisik) termasuk gejala ketegangan otot, tangan dan kaki berkeringat, peningkatan denyut jantung, dan berkeringat.

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.

Menurut Gunarsa dalam Verawati (2015:43) gejala-gejala kecemasan dapat dibedakan atas:

- a. Gejala Fisik
 1. Adanya perubahan yang dramatis pada tingkah laku, gelisah atau tidak tenang dan sulit tidur.
 2. Terjadi peregangan pada otot-otot pundak, leher,perut.
 3. Terjadi perubahan irama pernafasan.
 4. Terjadi kontraksi otot setempat, pada dagu, sekitar mata dan rahang.
- b. Gejala Psikis
 1. Gangguan pada perhatian dan konsentrasi
 2. Perubahan emosi
 3. Menurunnya rasa percaya diri
 4. Timbul obsesi
 5. Timbul motivasi

Selain gejala – gejala diatas, Apta Mylsidayu (2015: 48) mengemukakan bahwa gejala – gejala kecemasan adalah:

- 1) Individu cenderung terus menerus merasa khawatir akan keadaan yang buruk, yang akan menimpa dirinya/orang lain yang dikenalnya dengan baik.
- 2) Biasanya cenderung tidak sabar, mudah tersinggung, sering mengeluh, sulit berkonsentrasi dan mudah terganggu tidurnya atau mengalami kesulitan tidur.
- 3) Sering berkeringat berlebihan walaupun udara tidak panas dan bukan setelah berolahraga, jantung berdegup cepat, tangan dan kaki terasa dingin, mengalami gangguan pencernaan, mulut dan tenggorokan terasa kering, tampak pucat, sering buang air kecil melebihi batas kewajaran, gemetar, berpeluh dingin, mulut menjadi kering, membesarnya pupil mata, sesak nafas, percepatan nadi dan detak jantung, mual, muntah, murus atau diare.

- 4) Mengeluh sakit pada persendian, otot kaku, merasa cepat lelah, tidak mampu rileks, sering terkejut, dan kadang disertai gerakan wajah/anggota tubuh dengan intensitas dan frekuensi berlebihan.

Berdasarkan uraian pendapat para ahli di atas, dapat ditarik kesimpulan bahwa penderita kecemasan sering mengalami gejala-gejala seperti berkeringat berlebihan walaupun udara tidak panas dan bukan karena berolahraga, jantung berdegup 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 merasa takut, gelisah, gugup, tegang, cemas, merasa tidak aman, khawatir akan keadaan, sering mengeluh dan tidak dapat memusatkan perhatian. Dalam penelitian ini, kecemasan diukur berdasarkan gejala dari faktor fisiologis dan faktor psikologis.

d. Faktor Penyebab Kecemasan

Di sekolah, banyak faktor-faktor pemicu timbulnya kecemasan pada diri siswa. Menurut Akhmad Sudrajat dalam (Yanti et al., 2013: 285) ada tiga faktor penyebab tingginya kecemasan pada diri siswa, yaitu:

1. Faktor kurikulum: target kurikulum yang terlalu tinggi, iklim pembelajaran yang kompetitif, pemberian tugas yang sangat padat, serta sistem penilaian yang sangat ketat dan kurang adil dapat menjadi faktor penyebab timbulnya kecemasan yang bersumber dari faktor kurikulum.
2. Faktor guru: sikap dan perlakuan guru yang kurang bersahabat, galak, judes, terlalu tegas dan kurang kompeten merupakan sumber penyebab timbulnya kecemasan pada diri siswa yang bersumber dari faktor guru.

3. Faktor manajemen sekolah: penerapan disiplin sekolah yang ketat dan lebih mengedepankan hukuman, iklim sekolah kurang nyaman, serta sarana dan prasarana belajar sangat terbatas juga merupakan faktor pemicu terbentuknya kecemasan pada diri siswa yang bersumber dari faktor manajemen sekolah.

Faktor-faktor yang mempengaruhi kecemasan menurut Nevid dkk (dalam Arifah et al., n.d.,) dibagi menjadi dua yaitu:

1. Faktor individu: faktor yang menimbulkan kecemasan meliputi ketakutan akan ketidakmampuan untuk mengatasi masalah, ketakutan akan kehilangan kontrol, perasaan segala sesuatu adalah hal yang membingungkan serta tidak dapat teratasi dan perasaan tidak mampu mengendalikan sesuatu.
2. Faktor lingkungan: faktor lingkungan yang menimbulkan kecemasan berkaitan dengan perasaan terancam oleh orang atau peristiwa yang normalnya hanya sedikit atau tidak mendapatkan perhatian, perasaan terganggu akan ketakutan terhadap sesuatu yang terjadi dimasa depan dan kekhawatiran akan ditinggal sendirian oleh orang terpenting dalam hidupnya.

Menurut (Putri, 2017), faktor penyebab kecemasan belajar siswa terbagi dua, faktor Internal dan faktor eksternal yaitu:

- a) Faktor internal dari aspek kognitif seperti keterbatasan kapasitas/kemampuan yang dimiliki oleh siswa, aspek afektif seperti sikap sensitif, mudah tersinggung, tidak peduli, acuh tak acuh dan labil. Dari segi psikomotor seperti terganggunya kondisi kesehatan, sakit, badan tidak fit dan terganggunya alat indera.
- b) Faktor eksternal yaitu dari pengaruh lingkungan keluarga yakni tuntutan keluarga keadaan sosial keluarga, status, serta pendidikan yang dimiliki keluarga, cara mendidik orang tua yang otoriter sifat-sifat yang diturunkan orang tua ke anaknya. Lingkungan sekolah seperti teman sekolah yang mengancam, pengelolaan kelas yang tidak baik oleh guru, dan guru

tidak mampu menciptakan suasana yang kondusif, tidak dapat memotivasi siswa serta kurangnya perhatian guru dalam mengatasi konflik sosial yang terjadi di sekolah dan di kelas khususnya. Sedangkan lingkungan masyarakat seperti situasi atau keadaan yang mengucilkan mereka, status sosial, tempat tinggal yang pada umumnya tidak mendukung dan memotivasi anak dan lebih mengancam keadaan mereka.

Berdasarkan beberapa pendapat diatas dapat disimpulkan bahwa faktor kecemasan dipengaruhi oleh beberapa faktor yaitu faktor kurikulum, faktor guru, faktor manajemen sekolah, faktor individu, faktor lingkungan, faktor internal dan faktor eksternal.

2. Hakikat Pembelajaran

a. Pengertian Pembelajaran

Pembelajaran merupakan aktivitas yang paling utama dalam kegiatan belajar mengajar. Pembelajaran merupakan proses belajar mengajar yang dilakukan oleh seorang pendidik dan peserta didik dengan terencana dalam sistem pendidikan untuk menyampaikan materi dengan pola pendekatan tertentu sehingga siswa lebih mudah menerima materi yang disampaikan sesuai kemampuan peserta didik yang berbeda-beda. Artinya keberhasilan siswa dalam melakukan pembelajaran akan berbeda sesuai dengan waktu dan macam gerak sesuai keterampilannya. Pembelajaran adalah pemberdayaan potensi peserta didik menjadi kompetensi. Kegiatan pemberdayaan ini tidak dapat berhasil tanpa ada orang yang membantu (Priastuti, 2015: 138).

Pembelajaran merupakan suatu kegiatan yang melibatkan seseorang dalam

upaya memperoleh pengetahuan, keterampilan dan nilai-nilai positif dengan memanfaatkan berbagai sumber untuk belajar. Pembelajaran dapat melibatkan dua pihak yaitu siswa sebagai pebelajar dan guru sebagai fasilitator, yang terpenting dalam kegiatan pembelajaran adalah terjadinya proses belajar (*learning process*) (Rohani, 2019:1). Menurut (Pane & Dasopang, 2017:337) pembelajaran pada hakikatnya adalah suatu proses, yaitu proses mengatur, mengorganisasi lingkungan yang ada di sekitar peserta didik sehingga dapat menumbuhkan dan mendorong peserta didik melakukan proses belajar. Pembelajaran juga dikatakan sebagai proses memberikan bimbingan atau bantuan kepada peserta didik dalam melakukan proses belajar. Peran dari guru sebagai pembimbing bertolak dari banyaknya peserta didik yang bermasalah.

Pembelajaran merupakan proses komunikasi dua arah, mengajar dilakukan oleh pihak guru sebagai pendidik, sedangkan belajar dilakukan oleh peserta didik atau murid. Pembelajaran merupakan transfer ilmu dari pendidik kepada peserta didik, dimana seorang pendidik mengajarkan atau memberikan materi pelajaran dan peserta didik memahami apa yang telah diberikan oleh pendidik. Peran seorang pendidik sangat penting dalam pembelajaran agar pembelajaran dapat berlangsung dengan efektif dan efisien maka perlu pengawasan dari seorang pendidik.

Dari berbagai pengertian pembelajaran di atas dapat disimpulkan bahwa pembelajaran merupakan suatu proses belajar mengajar yang dilakukan antara guru dan siswa untuk mendapatkan hasil belajar yang optimal.

Proses pembelajaran melibatkan berbagai komponen yang saling berinteraksi, dimana seorang guru harus mampu memanfaatkan komponen tersebut

dalam proses kegiatan untuk mencapai tujuan yang direncanakan. Menurut (Pane & Dasopang, 2017:340-350) berikut merupakan komponen-komponen dalam pembelajaran: (1) guru dan siswa, (2) tujuan pembelajaran, (3) materi pembelajaran, (4) metode pembelajaran, (5) alat pembelajaran, (6) evaluasi.

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 dapat tercapai jika 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 finish. 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 professional dengan tugas utama mendidik, mengajar, membimbing, mengarahkan, melatih, memfasilitasi, menilai, dan mengevaluasi peserta didik. Peran 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 pembelajaran yang telah ditetapkan.

4) Peserta didik

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 merupakan 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 beberapa penjelasan di atas dapat disimpulkan bahwa komponen pembelajaran adalah tujuan pembelajaran, kurikulum, guru, peserta didik, metode, materi, media, dan evaluasi.

b. Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan

Pendidikan jasmani adalah bagian integral dari pendidikan secara total yang berkontribusi pada perkembangan individual melalui media alamiah aktivitas jasmani gerak insani. Pendidikan jasmani adalah urutan pengalaman belajar yang direncanakan secara seksama, dirancang untuk memenuhi perkembangan dan pertumbuhan, dan kebutuhan perilaku setiap siswa (Bangun, 2016:158) .

Menurut (Alif & Sudirjo, 2019:5) pendidikan jasmani merupakan bagian penting dari proses pendidikan, artinya bukan hanya mata pelajaran pelengkap yang ditempel pada program sekolah sebagai alat untuk membuat anak sibuk. Tetapi pendidikan jasmani adalah bagian penring dari pendidikan, selain itu jika diarahkan dan dibina dengan baik, anak-anak akan mengembangkan keterampilan yang berguna bagi pengisian waktu senggang, terlibat dalam aktivitas yang kondusif untuk mengembangkan hidup sehat, berkembang secara sosial, dan menyumbang pada kesehatan fisik dan mentalnya. Meskipun membuat anak senang, gembira sehingga anak dapat bergerak sambil belajar.

Menurut (Permendiknas, 2006:513) dalam Mustafa & Dwiyo (2020:429) adapun tujuan pendidikan jasmani dalam kebijakan di Indonesia adalah sebagai berikut:

1. Mengembangkan keterampilan pengelolaan diri dalam upaya pengembangan dan pemeliharaan kebugaran jasmani serta pola hidup sehat melalui berbagai aktivitas jasmani dan olahraga yang terpilih.
2. Meningkatkan pertumbuhan fisik dan pengembangan psikis yang lebih baik.
3. Meningkatkan kemampuan dan keterampilan gerak dasar.
4. Meletakkan landasan karakter moral yang kuat melalui internalisasi nilai-nilai yang terkandung di dalam pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan.

5. Mengembangkan sikap sportif, jujur, disiplin, bertanggungjawab, kerjasama, percaya diri dan demokratis.
6. Mengembangkan keterampilan untuk menjaga keselamatan diri sendiri, orang lain dan lingkungan.
7. Memahami konsep aktivitas jasmani dan olahraga di lingkungan yang bersih sebagai informasi untuk mencapai pertumbuhan fisik yang sempurna, pola hidup sehat dan kebugaran, terampil, serta memiliki sikap yang positif .

Jadi setelah mengetahui tentang tujuan pendidikan jasmani maka dapat dirumuskan menjadi ruang lingkup yang perlu dipelajari oleh siswa di sekolah. Ruang lingkup pendidikan jasmani di Indonesia diatur dalam Badan Standar Nasional Pendidikan (2007: 2) dalam Mustafa & Dwiyo (2020:429) yaitu aktivitas pendidikan jasmani terdiri dari tujuh aspek, yaitu: (1) permainan dan olahraga, (2) aktivitas pengembangan, (3) aktivitas senam, (4) aktivitas ritmik, (5) aktivitas air, (6) pendidikan luar kelas dan (7) kesehatan.

Menurut Agus S. Suryobroto (2004: 16) dalam Yulian (2016:108) menyatakan bahwa, “pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan adalah suatu proses pembelajaran yang didesain untuk meningkatkan kesegaran jasmani, mengembangkan keterampilan motorik, pengetahuan dan perilaku hidup aktif, dan sikap sportif melalui kegiatan jasmani”.

Pendidikan jasmani merupakan pembelajaran yang dilakukan melalui aktivitas jasmani. Pendidikan jasmani diberikan agar peserta didik mampu menjaga kebugaran serta kesehatan tubuh. Peranan Pendidikan Jasmani adalah sangat penting, yang memberikan kesempatan kepada siswa untuk terlibat langsung dalam aneka pengalaman belajar melalui aktivitas jasmani, bermain dan olahraga yang dilakukan secara sistematis. Pembekalan pengalaman belajar itu diarahkan untuk

membina, sekaligus membentuk gaya hidup sehat dan aktif sepanjang hayat (Pahliwandari, 2017:155) .

Berdasarkan pendapat para ahli di atas dapat disimpulkan bahwa pendidikan jasmani merupakan sarana untuk mendidik anak atau peserta didik melalui aktivitas jasmani agar dapat tumbuh dan berkembang secara baik dari aspek kognitif, afektif dan psikomotornya agar semua aspek berjalan secara seimbang demi tercapainya sebuah tujuan pendidikan.

3. Hakikat Pembelajaran Senam

a. Pembelajaran Senam

Senam merupakan pembelajaran yang diajarkan pada mata pelajaran PJOK baik pada jenjang SD, SMP maupun SMA. Senam adalah olahraga yang orientasi gerakannya memperhatikan berbagai komponen fisik baik itu kekuatan, kelentukan, keseimbangan, koordinasi, serta kecepatan sehingga bisa menjadi acuan latihan untuk jenis olahraga lainnya, serta aktivitas dalam senam menekankan pada koordinasi gerakan yang selaras sehingga bisa menciptakan gerakan yang indah dan menarik (Jamaluddin et al., 2018).

Menurut Muhajir (2006: 71) dalam (Husnan, 2020) senam adalah kegiatan utama paling bermanfaat untuk mengembangkan komponen fisik dan komponen gerak. Senam mempunyai banyak jenis, diantaranya adalah senam lantai senam ketangkasan, senam aerobic, maupun senam ritmik.

Menurut (Y. K. Sari, 2018) senam merupakan latihan tubuh yang dipilih dan diciptakan dengan berencana dan disusun secara sistematis untuk membentuk dan

mengembangkan pribadi yang harmonis. Dalam latihan senam dapat dilakukan pada lantai dan alat yang dirancang untuk meningkatkan daya tahan, kekuatan, kelentukan, kelincahan, koordinasi serta kontrol tubuh. Senam adalah “kegiatan utama yang paling bermanfaat untuk mengembangkan komponen fisik dan kemampuan gerak” (Muhajir, 2014:197) dalam (W. H. K. Sari et al., 2016:55).

Senam merupakan aktivitas jasmani yang efektif untuk mengoptimalkan pertumbuhan dan perkembangan anak. Gerakan-gerakan senam sangat sesuai untuk mengisi program pendidikan jasmani seperti kekuatan dan daya tahan otot dari seluruh bagian tubuh. Di samping itu senam juga berpotensi mengembangkan keterampilan gerak dasar, sebagai landasan penting bagi penguasaan keterampilan teknik suatu cabang olahraga. Lebih penting lagi senam lebih dapat meningkatkan kesegaran secara efektif bagi siapapun yang melakukannya (Yulidar, 2019).

Senam yang diajarkan di SD merupakan senam yang digunakan untuk membentuk kemampuan motorik anak dalam melakukan pembelajaran tersebut. Terdapat komponen-komponen kemampuan motorik pada saat melakukan gerakan senam antara lain seperti: kekuatan, kecepatan, keseimbangan, kelentukan, agilitas, dan ketepatan dengan koordinasi.

Berdasarkan beberapa pengertian di atas dapat disimpulkan bahwa pengertian dari senam adalah aktivitas jasmani yang dilakukan secara sistematis dengan tujuan mengoptimalkan pertumbuhan dan perkembangan anak serta bermanfaat untuk mengembangkan komponen fisik dan komponen gerak. Pembelajaran senam hanyalah sebagai alat, sedangkan yang menjadi tujuan adalah

aspek pertumbuhan dan perkembangan peserta didik yang dirangsang melalui kegiatan-kegiatan yang bertema senam dalam aktivitas jasmani.

b. Jenis-Jenis Senam

Menurut FIG (Federation Internationale de Gymnastique) dalam Widowati & Rasyono (2018:12), senam dibagi menjadi enam kelompok, yaitu:

1. Senam artistik adalah senam yang sering dipertandingkan yang gerakannya disusun dari masing-masing alat dan telah ditetapkan sesuai pertandingan berlaku. Contohnya senam lantai, kuda pelana, palang sejajar, palang tunggal, palang bertingkat, dan lain sebagainya.
2. Senam ritmik sportif adalah senam yang dikembangkan dari senam irama yang diantarkan oleh irama musik yang menghasilkan gerak-gerak tubuh dan alat-alat yang indah.
3. Senam akrobatik adalah senam yang mengendalikan gerakan akrobatik sehingga latihannya banyak mengandung salto sementara pesenamnya harus mendarat di atas tangan dan di atas bahu pasangannya.
4. Senam aerobik sport merupakan pengembangan dari senam aerobik berupa tarian atau kalestenik tertentu, kemudian digabungkan dengan akrobatik yang sulit.
5. Senam trampolin merupakan pengembangan senam yang dilakukan di atas trampolin.
6. Senam umum adalah semua jenis senam selain kelima hal di atas. Maka senam aerobik, senam pagi dan senam SKJ.

c. Pengertian Pembelajaran Senam Lantai

Senam lantai merupakan salah satu bagian dari senam artistik. Dikatakan senam lantai karena seluruh gerakan dilakukan di atas lantai. Menurut Agus Mahendra dalam Widowati & Rasyono (2018:12) pembelajaran senam di sekolah dikenal sebagai senam pendidikan, merupakan pembelajaran yang sasaran utamanya diarahkan untuk mencapai tujuan pendidikan, dalam artian pembelajaran senam hanyalah alat. Sedangkan yang menjadi tujuan adalah aspek pertumbuhan dan perkembangan anak melalui kegiatan yang bertema senam. Artinya, senam kependidikan lebih menitikberatkan pada tujuan pembelajaran, yaitu pengembangan kualitas fisik dan pola gerak dasar. Oleh karena itu, proses pembelajaran senam di sekolah dasar bersifat fleksibel dan tidak bergantung dari materi, kurikulum, sarana dan prasarana.

Senam lantai merupakan satu dari rumpun senam yang aktivitas gerakannya terdiri dari berbagai variasi yang dilakukan di lantai/matras yang dipergunakan sebagai alas/landasannya (W. H. K. Sari et al., 2016:55). Sedangkan Muhajir (2007) dalam (Yulidar, 2019) menjelaskan bahwa senam lantai adalah salah satu cabang olahraga yang mengendalikan aktivitas seluruh anggota badan, baik untuk olahraga senam sendiri maupun untuk cabang orang lain. Itulah sebabnya senam juga disebut olahraga dasar. Senam lantai mengacu pada gerak yang dikerjakan dengan kombinasi terpadu dan menjelma dari setiap bagian anggota tubuh dari kemampuan komponen motorik/gerak seperti kekuatan, kecepatan, keseimbangan, kelentukan, kelincahan dan ketepatan.

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 pendapat para ahli di atas dapat disimpulkan bahwa senam lantai adalah suatu aktivitas yang dilakukan diatas lantai dengan beralaskan matras guna membentuk ketangkasan dan meningkatkan kebugaran jasmani seseorang.

Macam-macam gerakan senam lantai menurut Widowati & Rasyono (2018:13-14) yaitu sebagai berikut:

1. Berguling ke depan (*Roll Depan*)

Gerakan guling ke depan merupakan gerakan senam lantai yang dilakukan dengan cara berguling ke depan atas bagian belakang badan (tengkuk, punggung, pinggang, dan panggul bagian belakang).

2. Guling ke belakang (*Back Roll*)

Gerakan guling belakang merupakan gerakan menggulingkan badan ke belakang, dimana posisi badan tetap harus membulat, yaitu kaki dilipat, lutut tetap melekat di dada, kepala ditundukkan sampai dagu, melekat di dada.

3. Berdiri dengan tangan (*Hands Stand*)

Merupakan jenis senam lantai yang dilakukan dengan meluruskan badan dengan menggunakan kedua tangan secara vertical dengan posisi kepala di bawah.

4. Berdiri dengan kepala (*Head Stand*)

Merupakan jenis senam lantai yang dilakukan dengan cara berdiri menggunakan kepala dengan bantuan kedua tangan sebagai penyeimbang.

5. Kayang

Gerakan kayang dilakukan dengan cara membalikkan badan sehingga kaki berada diatas. Kayang merupakan sikap badan terlentang yang membusur bertumpu pada kedua tangan dan kedua kaki dengan lutut.

6. Loncat Harimau (*Tiger Sprong*)

Loncat harimau adalah sikap lompatan membusur dengan kedua tangan lurus ke depan pada saat melayang dan diteruskan dengan gerakan mengguling ke depan dan sikap akhir jongkok.

7. Meroda (*Ratslag*)

Meroda atau gerakan baling-baling dilakukan ke samping untuk empat hitungan, tangan dan kaki berputar seperti baling-baling.

8. Lompat Kangkang

Lompat kangkang di atas peti lompat yang dilakukan dengan membuat sikap kangkang.

9. Lompat Jongkok (*Squat Vault*)

Gerakan lompat jongkok hamper sama dengan lonmpat kangkang tetapi pada lompat jongkok kedua kaki rapat, jika lompat kangkang sudah dikuasai maka mudah untuk melakukan lompat jongkok.

10. *Round off*

Gerakan senam lantai yang dilakukan menggunakan beberapa cara seperti menumpukan beban pada kedua tangan kemudian melakukan tolakan ketika kedua kaki mendarat kelantai dan melakukan handstand dengan cara memutar badan dengan sumbu yang tegak.

11. Salto

Gerakan salto adalah gerakan senam dengan menjungkirkan tubuh kearah udara namun tidak menyentuh lantai.

d. Karakteristik Pembelajaran Senam

Belajar senam bagi anak sekolah dasar merupakan alat untuk mencapai perkembangan menyeluruh, meliputi: fisik, mental, sosial, emosional dan moral. Pembelajaran senam di selolah dasar bertujuan memperkaya pengalaman gerak sebanyak-banyaknya serta meningkatkan kesegaran jasmani para peserta didik. Materi pembelajaran senam di sekolah dasar bagi peserta didik biasanya dianggap menyulitkan bahkan menakutkan, jika guru tidak memiliki pemahaman serta kemampuan untuk mengemas pembelajaran senam dengan baik.

Karakteristik pembelajaran senam menurut (Suharjana, 2011: 6-7):

1. Alat pembelajaran senam umumnya sangat mahal dan banyak membutuhkan tempat penyimpanan.
2. Gerakan dalam senam relatif lebih banyak dibandingkan dengan kegiatan olahraga lainnya.
3. Banyak gerakan dalam senam yang beresiko tinggi.

Penjelasan diatas sesuai dengan pembahasan dalam buku bahan ajar senam yang disusun oleh tim pengampu senam FIK UNY, salah satu karakteristik dalam

belajar senam adalah banyaknya aturan atau disiplin yang harus ditaati setiap peserta didik. Hal ini disebabkan karena gerakan yang akan dipelajari banyak menuntut perhatian dan konsentrasi yang lebih tinggi. Senam mempunyai gerakan yang relatif lebih banyak dengan kegiatan olahraga lainnya, dan banyak gerakan yang berbahaya dan berisiko tinggi.

4. Karakter Peserta Didik Sekolah Dasar

Nasution (1992) dalam (Septianti & Afiani, 2020:14) mengatakan bahwa masa kelas tinggi sekolah dasar mempunyai beberapa sifat khas sebagai berikut :

- 1) Adanya minat terhadap kehidupan praktis sehari-hari yang kongkrit.
- 2) Amat realistik, ingin tahu dan ingin belajar.
- 3) Menjelang akhir masa ini telah ada minat terhadap hal-hal dan mata pelajaran khusus, oleh ahli yang mengikuti teori faktor ditaksirkan sebagai mulai menonjolnya faktor-faktor.
- 4) Pada umumnya anak menghadap tugas-tugasnya dengan bebas dan berusaha menyelesaikan sendiri.
- 5) Pada masa ini anak memandang nilai (angka rapor) sebagai ukuran yang tepat mengenai prestasi sekolah.
- 6) Anak pada masa ini gemar membentuk kelompok sebaya, biasanya untuk bermain bersamasama.

Peserta didik di kelas tinggi sudah dapat berfikir, berkreasi secara luas.

Beberapa sifat peserta didik kelas tinggi menurut Djamarah (2008: 125) dalam Surya et al., n.d. (2018:32) antara lain:

- 1) Adanya minat terhadap kehidupan praktis sehari-hari yang kongkrit, hal ini menimbulkan adanya kecenderungan untuk membandingkan pekerjaan-pekerjaan yang praktis.
- 2) Sangat realistik, ingin tahu dan ingin belajar.
- 3) Menjelang akhir masa ini telah ada minat terhadap hal-hal dan mata pelajaran khusus, yang oleh ahli-ahli yang mengikuti teori faktor ditafsirkan sebagai mulai menonjolnya faktor-faktor.

- 4) Sampai kira-kira umur 11 tahun anak membutuhkan guru atau orang-orang dewasa lainnya, untuk menyelesaikan tugasnya dan memenuhi keinginannya.
- 5) Anak-anak pada masa ini gemar membentuk kelompok sebaya, biasanya untuk dapat bermain bersama-sama.

Perkembangan siswa dari segi usia, fisik, psikomotorik dan akademik menurut (Alfin, 2015: 192-) adalah sebagai berikut:

1. Perkembangan Fisik

Pada usia 10-11 tahun kekuatan laki-laki lebih kuat dari perempuan, kenaikan tekanan darah dan metabolisme yang tajam. Perempuan mulai mengalami kematangan seksual (12 tahun), lelaki hanya 5% yang mencapai kematangan seksual.

2. Perkembangan Psikomotorik

Pada anak besar perkembangan keterampilan dapat diklasifikasikan menjadi empat kategori:

- a. Keterampilan menolong diri sendiri meliputi anak dapat makan, mandi, berpakaian sendiri dan lebih mandiri.
- b. Keterampilan bermain meliputi anak belajar keterampilan seperti melempar dan menangkap bola, naik sepeda, dan berenang.
- c. Keterampilan menolong orang lain meliputi, keterampilan berkaitan dengan orang lain, seperti membersihkan tempat tidur, membersihkan debu dan menyapu.
- d. Keterampilan sekolah meliputi mengembangkan berbagai keterampilan yang diperlukan untuk menulis menggambar, melukis, menari, bernyanyi, dll.

3. Perkembangan Akademik

Kemampuan akademik berkaitan dengan cara kerja otak. Anak telah dapat mengetahui simbol-simbol matematis tetapi belum mencakup hal-hal yang abstrak.

Karakteristik siswa pada masa kanak-kanak akhir (usia 6-11 tahun) menurut Rita Eka Izzaty, dkk (2013: 105-113) adalah sebagai berikut:

a. Perkembangan Fisik

Pertumbuhan fisik cenderung lebih stabil. Anak menjadi lebih tinggi, lebih berat, lebih kuat, serta belajar berbagai keterampilan. Keterampilan gerak mengalami kemajuan pesat, semakin lancar dan lebih terkoordinasi. Kegiatan fisik sangat perlu untuk mengembangkan kestabilan tubuh dan kestabilan gerak, serta untuk melatih koordinasi untuk menyempurnakan berbagai keterampilan.

b. Perkembangan Kognitif

Kemampuan berfikir ditandai dengan aktivitas-aktivitas mental seperti mengingat, memahami dan memecahkan masalah. Pengalaman hidupnya memberikan andil dalam mempertajam konsep. Anak mampu mengelompokkan benda yang berbeda-beda.

c. Perkembangan Bahasa

Kemampuan bahasa anak terus tumbuh. Anak lebih baik kemampuannya dalam memahami dan menginterpretasikan komunikasi lisan maupun tulisan. Perkembangan bahasa tampak pada perbendaharaan kata dan tata bahasa. Anak bicara lebih terkontrol dan terseleksi.

d. Perkembangan Moral

Perkembangan moral ditandai dengan kemampuan anak untuk memahami aturan, norma, dan etika yang berlaku di masyarakat. Perkembangan moral terlihat dari perilaku moral anak dalam masyarakat yang menunjukkan kesesuaian dengan nilai dan norma di masyarakat. Perilaku moral banyak dipengaruhi oleh pola asuh orang tua serta perilaku moral dari orang-orang di lingkungan sekitarnya.

e. Perkembangan Emosi

Emosi memainkan peran yang sangat penting dalam kehidupan anak. Akibat dari emosi ini juga dirasakan oleh fisik anak terutama bila emosi itu kuat dan berulang-ulang. Sering dan kuatnya emosi anak akan merugikan penyesuaian sosial anak.

f. Perkembangan Sosial

Ciri yang membedakan manusia dengan makhluk lainnya adalah ciri sosialnya. Sejak lahir anak dipengaruhi oleh lingkungan sosial dimana ia berada secara terus menerus. Orang-orang disekitarnya yang banyak mempengaruhi perilaku sosialnya. Sejak permulaan hidupnya kehidupan sosial dan emosi selalu terlibat setiap kali anak berhubungan dengan orang lain. Pada masa ini timbul minat pada pelajaran-pelajaran khusus, ingin tahu, ingin belajar, realistis. Lebih lanjut menurut Partini (2011: 116), ciri khas anak pada masa kelas tinggi Sekolah Dasar adalah:

- a. Perhatiannya tertuju kepada kehidupan praktis sehari-hari.
- b. Ingin tahu, ingin belajar, realistis.
- c. Timbul minat kepada pelajaran-pelajaran khusus.
- d. Anak memandang nilai sebagai ukuran yang tepat mengenai prestasi belajarnya di sekolah.
- e. Anak-anak suka membentuk kelompok sebaya atau pergroun untuk bermain bersama, dan anak membuat peraturan sendiri dalam kelompoknya.

Rahyubi (2012: 220) menyatakan bahwa fase anak besar antara usia 6-12 tahun, aspek yang menonjol adalah perkembangan sosial dan intelegensi. Perkembangan kemampuan fisik yang tampak pada masa anak besar atau anak yang berusia 6-12 tahun, selain muncul kekuatan yang juga mulai menguasai apa yang yang disebut fleksibilitas dan keseimbangan

B. Penelitian yang Relevan

Penelitian yang relevan merupakan penelitian yang sudah dilakukan terdahulu. Penelitian yang relevan digunakan untuk memperkuat dan mempertegas mengenai kajian teori yang sudah ada, sehingga akan digunakan sebagai pedoman atau acuan dalam penelitian yang akan dilakukan. Penelitian yang relevan meliputi:

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”. Tujuan dari penelitian ini 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. 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%. Hasil penelitian tersebut relevan dengan apa yang akan diteliti yaitu permasalahan yang diteliti serta metode penelitian.

2. Penelitian yang dilakukan oleh Ria Oktaviani (2016) yang berjudul “Kecemasan Peserta Didik Putri Dalam Pembelajaran Guling Belakang Di SMK Negeri 1 Pundong Bantul”. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui penyebab kecemasan peserta didik putri dalam pembelajaran guling belakang di SMK Negeri 1 Pundong Kecamatan Pundong Kabupaten Bantul. Penelitian ini menggunakan metode penelitian deskriptif kualitatif. Subjek dalam penelitian ini adalah peserta didik putri SMK Negeri 1 Pundong, yang mengalami kecemasan dalam pembelajaran senam sebanyak 11 peserta didik. Analisis data dalam penelitian ini menggunakan analisis data kualitatif dari Mile dan Huberman. Hasil penelitian diperoleh Kecemasan Peserta Didik Putri dalam Pembelajaran Guling Belakang di SMK Negeri 1 Pundong Kecamatan Pundong Kabupaten Bantul disebabkan oleh perasaan negatif (takut cidera), emosionalitas (jantung berdebar-debar), gangguan dan hambatan dalam menyelesaikan tugas (tempat), pengalaman negatif pada masa lalu (riwayat cidera). Hasil tersebut dapat disimpulkan kecemasan peserta didik putri dalam pembelajaran guling belakang di SMK Negeri 1 Pundong Kecamatan Pundong Kabupaten Bantul sebagian besar didasari pada

psikologis. Hasil penelitian tersebut relevan dengan apa yang akan diteliti yaitu permasalahan yang diteliti tentang kecemasan.

C. Kerangka Berpikir

Pembelajaran senam lantai merupakan suatu aktivitas yang dilakukan diatas lantai dengan beralaskan matras guna membentuk ketangkasan dan meningkatkan kebugaran jasmani, tetapi dalam pelaksanaannya pembelajaran kurang berjalan dengan maksimal. Hal ini dikarenakan peserta didik kurang siap dalam pembelajaran senam lantai. Kurangnya latihan dan pengetahuan membuat peserta didik merasa khawatir akan terjadinya cedera saat akan melakukan gerakan senam lantai ada beberapa peserta didik mengalami keringat dingin, wajah mereka mendadak menjadi pucat. Beberapa gejala yang dialami peserta didik tersebut merupakan gejala-gejala timbulnya kecemasan pada peserta didik.

Kecemasan dapat muncul pada setiap peserta didik yang mengikuti pembelajaran. Kecemasan yang muncul dapat memecahkan konsentrasi dan semangat yang dapat mengakibatkan peserta didik kurang fokus terhadap pembelajaran dan terjadi kesalahan dalam melakukan gerakan senam lantai, sehingga peserta didik tidak dapat melakukan gerakan senam lantai dengan baik dan benar. Kecemasan merupakan permasalahan mental yang sering muncul pada seseorang yang menghadapi sesuatu yang dianggap mengancam dirinya. Kecemasan yang timbul dapat dilihat pada perubahan diri seseorang baik secara fisiologis maupun psikologis.

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 lantai. Berdasarkan kondisi tersebut dalam penelitian ini mengungkapkan tentang penelitian yang berjudul “Tingkat kecemasan peserta didik kelas V dalam pembelajaran senam lantai di SD Negeri Bangunjiwo”.

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Jenis dan Desain Penelitian

Jenis penelitian yang telah direncanakan oleh penulis dalam penelitian ini adalah penelitian deskriptif kuantitatif. Metode kuantitatif dinamakan metode tradisional, karena metode ini sudah cukup lama digunakan sehingga sudah mentradisi sebagai metode untuk penelitian. Metode ini disebut metode kuantitatif karena data penelitian berupa angka-angka dan analisis menggunakan statistik (Sugiyono, 2016:7). Menurut Suharsimi Arikunto (2019:3) “penelitian deskriptif adalah penelitian yang dimaksudkan untuk menyelidiki keadaan, kondisi atau hal-hal lain yang hasilnya dipaparkan dalam bentuk laporan penelitian”. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode survei. Teknik pengumpulan data menggunakan kuesioner atau angket.

B. Tempat dan Waktu Penelitian

Penelitian dilakukan di Sekolah Dasar Negeri Bangunjiwo yang berlokasi di Jl. Anggrek Tegalorejo, Ngentak, Bangunjiwo, Kec. Kasihan, Kab. Bantul, Daerah Istimewa Yogyakarta, 55184. Penelitian ini dilaksanakan pada awal Januari hingga awal Maret 2021. Alasan peneliti memilih SD Negeri Bangunjiwo sebagai lokasi penelitian karena belum pernah dilakukan penelitian mengenai kecemasan peserta didik dalam pembelajaran senam lantai kelas V tersebut.

C. Populasi dan Sampel Penelitian

Populasi adalah keseluruhan subjek penelitian (Suharsimi Arikunto, 2019: 173). Sedangkan Sugiyono (2016: 80) mengatakan populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri dari obyek/subyek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya.

Populasi dalam penelitian ini adalah peserta didik kelas V di SD Negeri Bangunjiwo dengan jumlah 53 siswa. Sedangkan sampel dalam penelitian ini adalah keseluruhan dari jumlah populasi yaitu sebanyak 53 siswa, sehingga penelitian ini disebut penelitian populasi.

D. Definisi Operasional Variabel

Variabel penelitian adalah suatu atribut atau sifat atau nilai dari orang, obyek atau kegiatan yang mempunyai variasi tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya (Sugiyono, 2016: 38). Variabel dalam penelitian ini adalah kecemasan peserta didik kelas V dalam pembelajaran senam lantai. Kecemasan yang dimaksud dalam penelitian ini adalah kondisi peserta didik kelas V yang dilihat dari faktor fisiologis dan faktor psikologis yang ditandai dengan detak jantung menjadi lebih cepat, berkeringat dingin, tidak bisa berkonsentrasi, perasaan khawatir, was-was, serta ketakutan yang disebabkan karena adanya ancaman terhadap keamanan dirinya baik yang nyata maupun yang tidak nyata. Hal tersebut dapat dilihat dari tanda-tanda yang dialami siswa saat melakukan pembelajaran senam lantai. Untuk mendapatkan informasi tentang

kecemasan peserta didik kelas V tersebut, maka peneliti menggunakan pernyataan yang tertuang dalam bentuk angket.

E. Teknik dan Instrumen Pengumpulan Data

a. Teknik Pengumpulan Data

Dalam pengumpulam data, peneliti menggunakan angket atau kuesioner yang disusun sesuai dengan tujuan penelitian. Kuesioner merupakan teknik pengumpulan data yang dilakukan dengan cara memberi seperangkat pertanyaan atau pernyataan tertulis kepada responden untuk dijawabnya (Sugiyono, 2016: 142). Menurut Suharsimi Arikunto (2019: 195) Kuesioner dapat dibedakan atas beberapa jenis, tergantung pada sudut pandangnya, dipandang dari cara menjawab maka ada:

1. Kuesioner terbuka, yang memberi kesempatan kepada responden untuk menjawab dengan kalimatnya sendiri.
2. Kuesioner tertutup, yang sudah disediakan jawabannya sehingga responden tinggal memilih.

Angket atau kuesioner berupa pernyataan yang isinya mengungkap kecemasan peserta didik kelas V dalam pembelajaran senam lantai di SD Negeri Bangunjiwo. Jenis angket yang di sajikan adalah bentuk angket tertutup dan dijawab langsung oleh responden yang dibagikan secara online melalui *Google Form*.

b. Instrumen Pengumpulan Data

Instrumen penelitian adalah alat atau fasilitas yang digunakan oleh peneliti dalam mengumpulkan data agar pekerjaannya lebih mudah dan hasilnya baik,

dalam arti lebih cermat, lengkap, dan sistematis sehingga lebih mudah diolah (Suharsimi Arikunto, 2019: 203). Instrumen penelitian digunakan untuk mengukur nilai variabel yang diteliti (Sugiyono, 2016: 92). Karena instrumen penelitian akan digunakan untuk melakukan pengukuran dengan tujuan menghasilkan data kuantitatif yang akurat, maka setiap instrumen harus mempunyai skala (Sugiyono, 2016: 92). Skala pengukuran digunakan untuk menentukan panjang pendeknya interval dalam alat ukur, sehingga alat ukur tersebut dapat menghasilkan data kuantitatif. Skala yang dapat digunakan untuk penelitian administrasi, pendidikan dan sosial adalah:

1. *Skala Likert*
2. *Skala Guttman*
3. *Rating Scale*
4. *Semantic Deferential*

Ke empat skala pengukuran tersebut bila digunakan untuk pengukuran maka akan menghasilkan data interval atau rasio. Penelitian ini lebih mengarah pada skala likert. Menurut Sugiyono (2016: 93) skala likert digunakan untuk mengukur sikap, pendapat, dan persepsi seseorang atau sekelompok orang tentang fenomena sosial. Menggunakan skala likert maka variabel akan dijabarkan menjadi indikator variabel. Kemudian indikator ini akan menjadi titik tolak menyusun item-item instrumen yang berupa pernyataan. Jawaban setiap item instrumen yang menggunakan skala likert mempunyai gradasi dari sangat positif sampai sangat negatif, yang dapat berupa kata-kata antara lain:

- a. Selalu

- b. Sering
- c. Kadang-kadang
- d. Tidak pernah

Sebagai keperluan analisis kuantitatif maka setiap jawaban dapat diberikan bobot skor, yang dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 1. Pemberian Skor Jawaban

Alternatif Jawaban	Skor Positif	Skor Negatif
Selalu	4	1
Sering	3	2
Kadang - Kadang	2	3
Tidak Pernah	1	4

F. Validitas dan Reliabilitas Instrumen

Dalam penelitian ini peneliti menggunakan instrumen dari skripsi Amin Nurjayadi (2016) yang digunakan untuk mengukur tingkat kecemasan siswa kelas VI terhadap pembelajaran kayang yang terdiri dari dua faktor yaitu fisiologis dan psikologis. Alasan peneliti menggunakan instrumen tersebut adalah karena objek penelitian memiliki karakteristik yang sama, yaitu tentang kecemasan peserta didik. Adapun kisi-kisi instrumen penelitian menurut Amin Nurjayadi (2016: 40-41) adalah sebagai berikut:

Tabel 2. Kisi-kisi Instrumen Penelitian

Variabel	Faktor	Indikator	Butir Soal		Jumlah
			Positif	Negatif	
Kecemasan peserta didik putri dalam pembelajaran senam lantai kelas V	Fisiologis	Berkeringat dingin	1,2		2
		Detak jantung menjadi cepat dan dada terasa sesak		3	1
		Terasa gemeteran, lemas, dan susah berbicara (gagap)		4,5	2
		Kepala pusing dan gangguan pada pencernaan		6,7,8	3
		Otot-otot menjadi kaku		9,10	2
		Tidur tidak nyenyak	11	12	2
	Psikologis	Gejolak emosi	13,14,15, 16	17,18	6
		Tidak bisa berkonsentrasi	19	20	2
		Tidak percaya diri dan ragu-ragu dalam mengambil keputusan	21,22	23	3
	Jumlah			10	13

(Sumber: Amin Nurjayadi, 2016: 40-41)

Dalam penelitian ini tidak perlu dilakukan uji coba instrumen lagi karena instrumen yang digunakan menggunakan instrumen dari Amin Nurjayadi (2016) yang telah di uji tingkat validitas dan reliabilitasnya. Adapun hasil dari uji validitas

dari Amin Nurjayadi (2015: 38) adalah 0.843 yang dihitung menggunakan rumus korelasi Pearson Product Moment sebagai berikut :

$$r_{xy} = \frac{N\sum XY - (\sum X)(\sum Y)}{\sqrt{\{N\sum X^2 - (\sum X)^2\} \{N\sum Y^2 - (\sum Y)^2\}}}$$

- N = Jumlah subyek
- r_{xy} = Koefisien korelasi antara X dan Y
- $\sum X$ = Jumlah skor butir
- $\sum Y$ = Jumlah skor total
- $\sum X^2$ = Jumlah skor kuadrat variabel X
- $\sum Y^2$ = Jumlah skor kuadrat variabel Y
- $\sum XY$ = Jumlah perkalian antara skor variabel X dan skor variabel Y

Sedangkan hasil dari uji reliabilitasnya adalah 0.822 yang dihitung menggunakan rumus Alpha Cronbach:

$$R_{tt} = \frac{M}{M-1} \left(1 - \frac{V_x}{V_t}\right)$$

Keterangan:

- R_{tt} : Reliabilitas yang dicari
- V_x : Variasi butir-butir
- V_t : Variasi total (faktor)
- M : Jumlah butir pertanyaan

G. Teknik Analisis Data

Teknik analisis data dalam penelitian ini menggunakan analisis data statistik deskriptif. Menurut Sugiyono (2016: 149) statistik deskriptif adalah statistik yang digunakan untuk menganalisis data dengan cara mendeskripsikan atau

menggambarkan data yang telah terkumpul sebagaimana adanya tanpa bermaksud membuat kesimpulan yang berlaku umum atau generalisasi. Data yang diperoleh selanjutnya dianalisis dengan bantuan program SPSS. Data yang diperoleh dengan analisis deskriptif untuk memudahkan tabulasi maka jawaban tersebut diubah secara kuantitatif dengan memberi skor atau angka untuk setiap butir pernyataan.

Menghitung prosentase dalam setiap kategori di setiap aspek digunakan rumus dari Anas Sudijono dalam Amin Nurjayadi (2016: 43) sebagai berikut:

$$P = \frac{F}{N} 100\%$$

Keterangan :

P = Prosentase

F = Frekuensi

N = Jumlah subyek (responden)

Setelah data deskriptif persentase yang berupa data statistik telah diketahui kemudian untuk memperjelas proses analisis maka dilakukan pengkategorian. Pengkategorian tersebut dihitung menggunakan mean dan standar deviasi dari skor yang diperoleh, hasil mean dan standar deviasi kemudian dimasukkan ke dalam penilaian skor. Saifuddin Azwar (2010 : 43) dalam Amin Nurjayadi (2016: 43) mengatakan bahwa untuk menemukan kriteria skor dengan menggunakan Penilaian Acuan Norma (PAN) dalam skala yang dapat dilihat seperti tabel di bawah ini :

Tabel 3. Norma Pengkategorian

No	Rentan Norma	Kategori
1.	$M + 1,5 SD < X$	Sangat Tinggi
2.	$M + 0,5 SD < X \leq M + 1,5 SD$	Tinggi
3.	$M - 0,5 SD < X \leq M + 0,5 SD$	Sedang
4.	$M - 1,5 SD < X \leq M - 0,5 SD$	Rendah
5.	$M \leq M - 1,5 SD$	Sangat Rendah

Keterangan :

M = Nilai rata-rata (Mean)

X = Skor

SD = Standar Deviasi

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

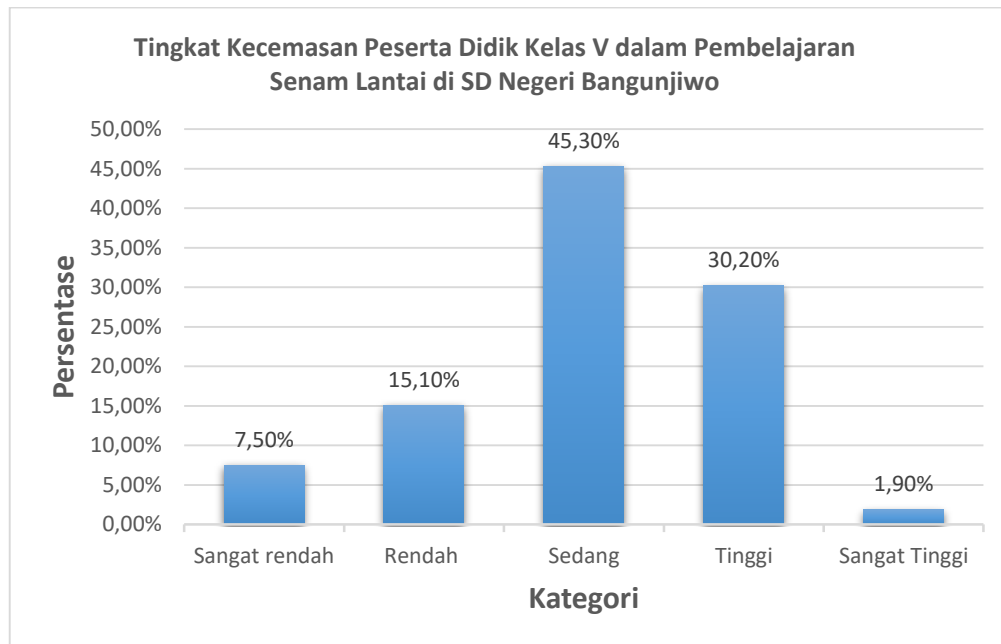
A. Hasil Penelitian

Deskripsi hasil penelitian tentang tingkat kecemasan peserta didik kelas V dalam pembelajaran senam lantai di SD Negeri Bangunjiwo yang telah ditabulasi, diskor, dan dianalisis dengan program IBM SPSS diperoleh hasil nilai maksimum sebesar 92 dan nilai minimum 29 dari 23 butir soal dengan skor 1-4. Nilai rata-rata (*mean*) sebesar 70,72 dan standar deviasi sebesar 13,944. Kemudian data dikategorikan sesuai dengan rumus yang telah ditentukan menjadi 5 kategori, yaitu kategori sangat rendah, rendah, sedang, tinggi, sangat tinggi berdasarkan nilai rata-rata dan standar deviasi. Penjelasan dari hasil penelitian tingkat kecemasan peserta didik kelas V dalam pembelajaran senam lantai di SD Negeri Bangunjiwo dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 4. Distribusi frekuensi Tingkat Kecemasan Peserta Didik Kelas V dalam Pembelajaran Senam Lantai di SD Negeri Bangunjiwo.

No	Interval	Kategori	Frekuensi	%
1	Lebih dari 91,63	Sangat Tinggi	1	1,90%
2	77,69 – 91,63	Tinggi	16	30,20%
3	63,74 – 77,69	Sedang	24	45,30%
4	49,8 – 63,74	Rendah	8	15,10%
5	Kurang dari 49,80	Sangat Rendah	4	7,50%
	Jumlah		53	100%

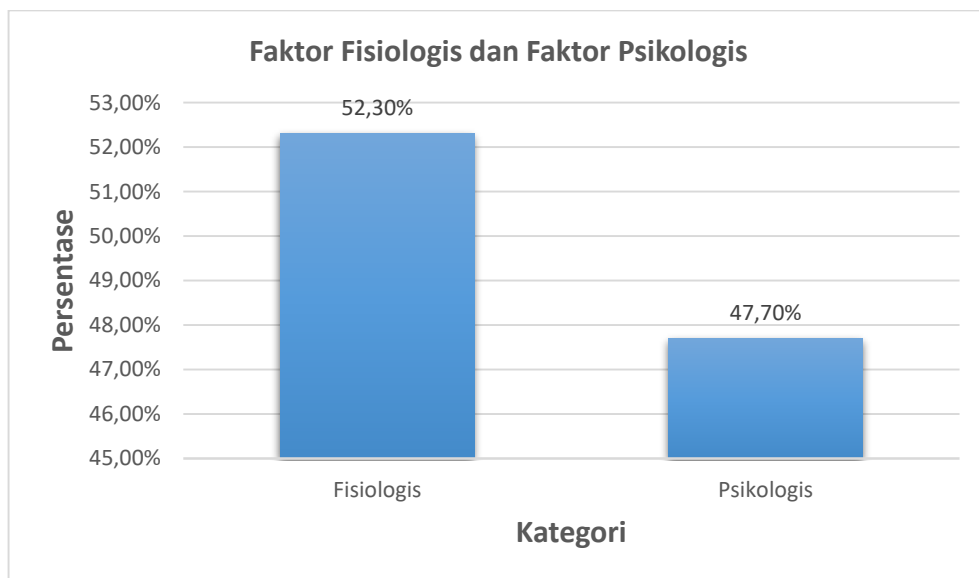
Berdasarkan tabel 4 mengenai norma pengkategorian di atas, tingkat kecemasan peserta didik kelas V dalam pembelajaran senam lantai di SD Negeri Bangunjiwo dapat disajikan pada gambar sebagai berikut:



Gambar 1. Diagram Batang Tingkat Kecemasan Peserta Didik Kelas V dalam Pembelajaran Senam Lantai di SD Negeri Bangunjiwo

Berdasarkan tabel 4 dan gambar 1 diatas menunjukkan bahwa tingkat kecemasan peserta didik kelas V dalam pembelajaran senam lantai di SD Negeri Bangunjiwo yang masuk dalam kategori sangat tinggi sebanyak 1 siswa (1,90%), dalam kategori tinggi sebanyak 16 siswa (30,20%), dalam kategori rendah sebanyak 24 siswa (45,30%), dalam kategori rendah sebanyak 8 siswa (15,10%), dan dalam kategori sangat rendah sebanyak 4 siswa (7,50%). Dari hasil tersebut menunjukkan bahwa tingkat kecemasan peserta didik kelas V dalam pembelajaran senam lantai di SD Negeri Bangunjiwo termasuk dalam kategori sedang kecenderungan ke tinggi karena jumlah siswa kategori tinggi lebih banyak dari pada kategori rendah, sehingga tingkat kecemasan peserta didik kelas V dalam pembelajaran senam lantai di SD Negeri Bangunjiwo memiliki kecenderungan sedang ke tinggi. Jika dilihat dari perolehan skor tiap faktor maka besarnya persentase tingkat kecemasan dari

faktor fisiologis sebesar 52,30% dan faktor psikologis sebesar 47,70%, maka dapat dikatakan bahwa tanda-tanda kecemasan dari faktor fisiologis lebih tinggi persentasenya dari pada faktor psikologis. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada diagram batang dibawah ini:



Gambar 2. Diagram Batang Persentase Faktor Fisiologis dan Faktor Psikologis

Berikut ini merupakan deskripsi data mengenai dua faktor yang mempengaruhi tingkat kecemasan peserta didik kelas V dalam pembelajaran senam lantai di SD Negeri Bangunjiwo.

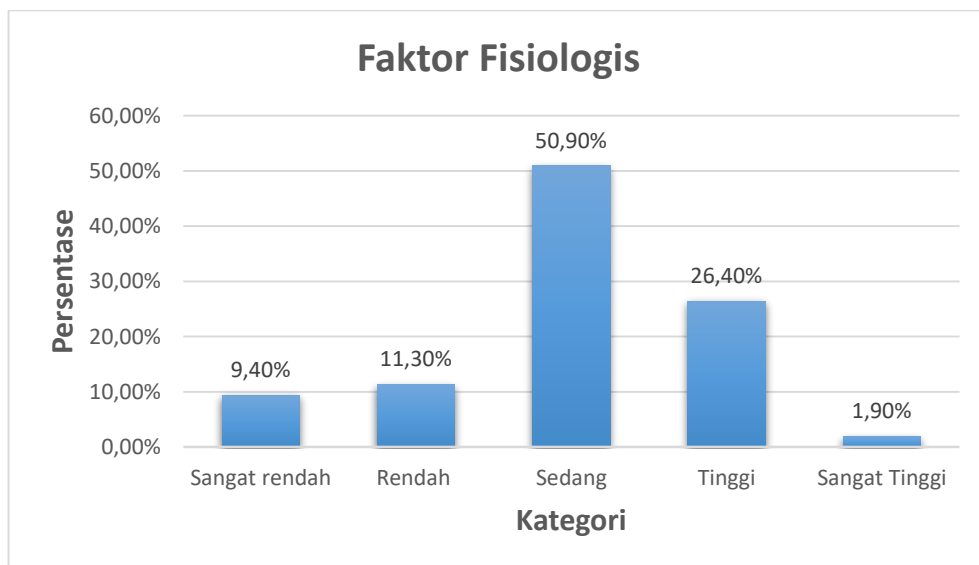
1. Faktor Fisiologis

Tingkat kecemasan peserta didik kelas V dalam pembelajaran senam lantai di SD Negeri Bangunjiwo berdasarkan faktor fisiologis yang diukur menggunakan 10 butir pernyataan dengan skor 1-4 memperoleh nilai maksimum sebesar 48, nilai minimum 16, mean 36,98 dan standar deviasi 6,750. Distribusi frekuensi faktor fisiologis dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

Tabel 5. Distribusi Frekuensi Faktor Fisiologis

No	Interval	Kategori	Frekuensi	%
1	Lebih dari 47,11	Sangat Tinggi	1	1,90%
2	40,36 – 47,11	Tinggi	14	26,40%
3	33,61 – 40,36	Sedang	27	50,90%
4	26,86 – 33,61	Rendah	6	11,30%
5	Kurang dari 26,86	Sangat Rendah	5	9,40%
	Jumlah		53	100%

Berdasarkan tabel 5 mengenai norma pengkategorian di atas, tingkat kecemasan peserta didik kelas V dalam pembelajaran senam lantai di SD Negeri Bangunjiwo berdasarkan faktor fisiologis dapat disajikan pada gambar sebagai berikut:



Gambar 3. Diagram Batang Faktor Fisiologis

Berdasarkan tabel 5 dan gambar 3 diatas menunjukkan bahwa tingkat kecemasan peserta didik kelas V dalam pembelajaran senam lantai di SD Negeri Bangunjiwo berdasarkan faktor fisiologis yang masuk dalam kategori sangat tinggi

sebanyak 1 siswa (1,90%), dalam kategori tinggi sebanyak 14 siswa (26,40%), dalam kategori sedang sebanyak 27 siswa (50,90%), dalam kategori rendah sebanyak 6 siswa (11,30%), dan dalam kategori sangat rendah sebanyak 5 siswa (9,40%). Hasil analisis menunjukkan bahwa tingkat kecemasan peserta didik kelas V dalam pembelajaran senam lantai di SD Negeri Bangunjiwo termasuk dalam kategori sedang sebanyak 27 siswa (50,90%).

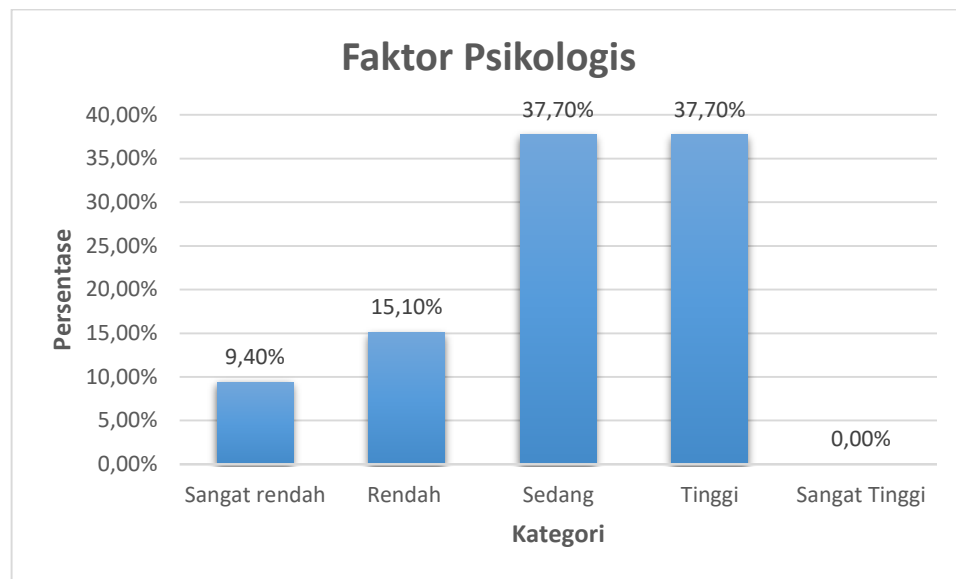
2. Faktor Psikologis

Tingkat kecemasan peserta didik kelas V dalam pembelajaran senam lantai di SD Negeri Bangunjiwo berdasarkan faktor psikologis yang diukur menggunakan 13 butir pernyataan dengan skor 1-4 memperoleh nilai maksimum sebesar 44, nilai minimum 13, mean 33,74 dan standar deviasi 8,181. Distribusi frekuensi faktor psikologis dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

Tabel 6. Distribusi Frekuensi Faktor Psikologis

No	Interval	Kategori	Frekuensi	%
1	Lebih dari 46,01	Sangat Tinggi	0	0%
2	37,83 – 46,01	Tinggi	20	37,70%
3	29,65 – 37,83	Sedang	20	37,70%
4	21,46 – 29,65	Rendah	8	15,10%
5	Kurang dari 21,46	Sangat Rendah	5	9,40%
	Jumlah		53	100%

Berdasarkan tabel 6 mengenai norma pengkategorian di atas, tingkat kecemasan peserta didik kelas V dalam pembelajaran senam lantai di SD Negeri Bangunjiwo berdasarkan faktor psikologis dapat disajikan pada gambar sebagai berikut:



Gambar 4. Diagram Batang Faktor Psikologis

Berdasarkan tabel 6 dan gambar 4 diatas menunjukkan bahwa tingkat kecemasan peserta didik kelas V dalam pembelajaran senam lantai di SD Negeri Bangunjiwo berdasarkan faktor fisiologis yang masuk dalam kategori sangat tinggi sebanyak 0 siswa (0,00%), dalam kategori tinggi sebanyak 20 siswa (37,70%), dalam kategori sedang sebanyak 20 siswa (37,70%), dalam kategori rendah sebanyak 8 siswa (15,10%), dan dalam kategori sangat rendah sebanyak 5 siswa (9,40%). Hasil analisis menunjukkan bahwa tingkat kecemasan peserta didik kelas V dalam pembelajaran senam lantai di SD Negeri Bangunjiwo masuk dalam dua kategori yang memiliki jumlah frekuensi yang sama yaitu kategori tinggi sebanyak 20 siswa (37,70%) dan kategori sedang sebanyak 20 siswa (37,70%) sehingga hasil tersebut dikatakan seimbang atau sama besar.

B. Pembahasan

Berdasarkan hasil penelitian diperoleh kesimpulan kecemasan peserta didik pada tingkat sedang cenderung ke tinggi. Hal tersebut dapat dijelaskan sebagai berikut:

Kecemasan adalah keadaan emosi negatif yang ditandai dengan gugup, khawatir, dan ketakutan dan terkait dengan aktivasi atau kegairahan pada tubuh (Weinberg dan Gould dalam Apta Mylsidayu, 2015: 43). Orang yang mengalami kecemasan biasanya akan muncul reaksi fisiologis dan psikologis dalam tubuhnya. Reaksi tersebut dapat berupa tindakan atau perbuatan yang disadari maupun yang tidak disadari oleh seseorang tersebut. Gejala kecemasan yang dapat dijadikan indikator seseorang mengalami kecemasan dapat dilihat dari gejala perubahan fisik, psikis maupun perilaku. Gejala secara fisik merupakan perubahan akibat aktivasi fisiologis pada seseorang yang mengalami kecemasan. Gejala fisik tersebut di antaranya: tangan menjadi dingin, meningkatnya frekuensi buang air kecil, berkeringat, berkunang-kunang, mulut kering, sakit perut, denyut nadi meningkat. Gejala secara psikis merupakan gejala kecemasan yang dapat dilihat dari perubahan psikis seseorang akibat kecemasan. Gejala psikis tersebut di antaranya perhatian dan konsentrasi yang berkurang, menurunnya rasa percaya diri, gugup, khawatir (Rohmansyah, 2017:50).

Terdapat dua faktor yang digunakan untuk mengukur tingkat kecemasan peserta didik dalam penelitian ini yaitu gejala dari faktor fisiologis dan faktor psikologis. Adapun hasil yang di dapatkan setelah penelitian adalah sebagai berikut:

1. Faktor Fisiologis

Berdasarkan faktor fisiologis terdapat beberapa indikator dalam instrumen penelitian yang memiliki jumlah skor tinggi pada tiap butir soal. Butir soal nomor 4 yang termasuk ke dalam indikator terasa gemeteran, lemas dan susah berbicara (gagap), peserta didik dominan memilih pilihan jawaban selalu. Pernyataan dalam instrumen berbunyi “badan saya menjadi lemas ketika mengetahui bahwa pembelajaran pada hari itu adalah senam lantai”. Jumlah peserta didik yang memilih jawaban selalu berjumlah 40 anak sedangkan 13 anak lainnya menjawab pilihan jawaban lain.

Butir soal nomor 5 yang termasuk ke dalam indikator terasa gemeteran, lemas dan susah berbicara (gagap), peserta didik dominan memilih pilihan jawaban selalu. Pernyataan dalam instrumen berbunyi “saya mendadak gagap (susah berbicara) saat mengikuti pembelajaran senam lantai”. Jumlah peserta didik yang memilih jawaban selalu berjumlah 35 anak sedangkan 18 anak lainnya menjawab pilihan jawaban lain.

Butir soal nomor 6 yang termasuk ke dalam indikator kepala pusing dan gangguan pada pencernaan, peserta didik dominan memilih pilihan jawaban selalu. Pernyataan dalam instrumen berbunyi “saya merasa mual-mual ketika akan mengikuti pembelajaran senam lantai”. Jumlah peserta didik yang memilih jawaban selalu berjumlah 43 anak sedangkan 10 anak lainnya menjawab pilihan jawaban lain. Dengan begitu berarti bahwa peserta didik paling dominan merasakan gejala-gejala tersebut sebelum atau saat mengikuti pembelajaran senam lantai.

2. Faktor Psikologis

Berdasarkan faktor psikologis terdapat beberapa indikator dalam instrumen penelitian yang memiliki jumlah skor tinggi pada tiap butir soal. Butir soal nomor 17 yang termasuk ke dalam indikator gejala emosi, peserta didik dominan memilih pilihan jawaban selalu. Pernyataan dalam instrumen berbunyi “saya merasa gelisah ketika akan mengikuti pembelajaran senam”. Jumlah peserta didik yang memilih jawaban selalu berjumlah 27 anak sedangkan 26 anak lainnya menjawab pilihan jawaban lain.

Butir soal nomor 18 yang termasuk ke dalam indikator gejala emosi, peserta didik dominan memilih pilihan jawaban selalu. Pernyataan dalam instrumen berbunyi “saya merasa was-was terhadap apa yang akan terjadi ketika saya akan melakukan gerakan senam lantai”. Jumlah peserta didik yang memilih jawaban selalu berjumlah 23 anak sedangkan 30 anak lainnya menjawab pilihan jawaban lain.

Butir soal nomor 20 yang termasuk ke dalam indikator tidak bisa berkonsentrasi, peserta didik dominan memilih pilihan jawaban selalu. Pernyataan dalam instrumen berbunyi “saya kesulitan berkonsentrasi penuh ketika melakukan gerakan senam lantai”. Jumlah peserta didik yang memilih jawaban selalu berjumlah 24 anak sedangkan 29 anak lainnya menjawab pilihan jawaban lain. Dengan demikian berarti bahwa gejala yang paling dominan dialami peserta didik sebelum atau saat melakukan pembelajaran senam lantai adalah merasa gelisah, was-was dan kesulitan berkonsentrasi penuh.

C. Keterbatasan Penelitian

Pelaksanaan penelitian ini telah dilakukan semaksimal mungkin sesuai dengan maksud dan tujuan penelitian. Akan tetapi masih terdapat keterbatasan dan kekurangan pada:

1. Angket/kuesioner online yang dibagikan melalui *Google Form* dikarenakan adanya pandemi Corona sehingga peneliti tidak dapat memantau secara langsung proses pengisian kuesioner. Hal tersebut memungkinkan responden kurang bersungguh-sungguh dalam mengisi kuesioner dan tentunya dapat berpengaruh terhadap hasil penelitian.
2. Peneliti menyadari bahwa skripsi ini belum sepenuhnya benar dan masih terdapat beberapa kesalahan pada penelitian ini. Untuk peneliti selanjutnya agar bisa lebih teliti lagi dan dipertimbangkan lagi untuk menjadikan skripsi ini sebagai acuan referensi untuk melakukan penelitian selanjutnya.

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

A. Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan menunjukkan bahwa tingkat kecemasan peserta didik kelas V dalam pembelajaran senam lantai di SD Negeri Bangunjiwo yang masuk dalam kategori sangat tinggi sebanyak 1 siswa (1,90%), dalam kategori tinggi sebanyak 16 siswa (30,20%), dalam kategori rendah sebanyak 24 siswa (45,30%), dalam kategori rendah sebanyak 8 siswa (15,10%), dan dalam kategori sangat rendah sebanyak 4 siswa (7,50%). Dari hasil tersebut menunjukkan bahwa tingkat kecemasan peserta didik kelas V dalam pembelajaran senam lantai di SD Negeri Bangunjiwo termasuk dalam kategori sedang.

B. Implikasi Hasil Penelitian

Berdasarkan hasil penelitian di atas dapat disampaikan implikasi hasil penelitian sebagai berikut:

1. Dengan hasil penelitian ini juga dapat membantu guru penjas dan pihak sekolah untuk mengetahui peserta didik yang mengalami kecemasan sehingga bisa memberikan perhatian lebih dan dorongan serta motivasi kepada peserta didik agar pembelajaran bisa berjalan dengan maksimal.
2. Dengan adanya penelitian ini diharapkan mampu memberikan motivasi kepada peserta didik yang memiliki tingkat kecemasan sedang, tinggi maupun sangat tinggi agar tidak perlu mencemaskan pembelajaran senam lantai

3. Diharapkan dengan adanya penelitian ini dapat dijadikan referensi dan memberikan gambaran, wawasan serta pelajaran mengenai kecemasan.

C. Saran

Berdasarkan hasil penelitian peneliti memberikan beberapa saran sebagai berikut:

1. Bagi siswa, diharapkan dapat lebih giat dan semangat belajar dalam pembelajaran senam lantai sehingga mampu mengikuti pembelajaran dengan senang tanpa mengalami rasa takut yang berlebih.
2. Bagi pihak sekolah, diharapkan dapat menjadi bahan masukan bagi pihak sekolah khususnya guru penjas untuk lebih memperhatikan tingkat kecemasan peserta didik dalam pembelajaran senam lantai. Selain itu juga diharapkan guru pendidikan jasmani memberikan perhatian lebih dan dorongan serta motivasi kepada peserta didik agar menjadi lebih baik dari sebelumnya.
3. Bagi peneliti selanjutnya, penelitian ini bisa digunakan sebagai referensi dengan mempertimbangkan keterbatasan peneliti sebelumnya dan diharapkan penelitian selanjutnya dapat menghasilkan penelitian yang lebih baik.

DAFTAR PUSTAKA

- Alif, M. N., & Sudirjo, E. (2019). *Filsafat Pendidikan Jasmani*. Muhammad Nur Alif.
- Alfin, J. (2015). Analisis karakter siswa pada tingkat sekolah dasar. *Prosiding Halaqoh Nasional & Seminar Internasional Pendidikan Islam Fakultas Tarbiyah Dan Keguruan UIN Sunan Ampel Surabaya*.
- Annisa, D. F., & Ifdil, I. (2016). Konsep kecemasan (anxiety) pada lanjut usia (lansia). *Konselor*, 5(2), 93–99.
- Arifah, N., Yakub, E., & Rosmawati, R. (n.d.). *Pengembangan Materi Tentang Kecemasan Siswa Sma/ sederajat*. Riau University.
- Bangun, S. Y. (2016). Peran Pendidikan Jasmani Dan Olahraga Pada Lembaga Pendidikandi Indonesia. *Publikasi Pendidikan*, 6(3).
- Hayat, A. (2017). Kecemasan dan metode pengendaliannya. *Khazanah: Jurnal Studi Islam Dan Humaniora*, 12(1).
- Husnan, H. (2020). Meningkatkan Hasil Belajar PJOK Materi Senam Lantai dengan Metode Latihan Berulang pada Siswa Kelas IV SDN 3 Kopang Tahun Pelajaran 2018/2019. *JISIP (Jurnal Ilmu Sosial Dan Pendidikan)*, 4(1).
- Jamaluddin, A. A., Dwiwogo, W. D., & Hariyanto, E. (2018). Pembelajaran Senam Berbasis Blended Learning Guna Meningkatkan Hasil Belajar. *Jurnal Pendidikan: Teori, Penelitian, Dan Pengembangan*, 3(10), 1373–1382.
- Jannah, M. (2016). *Kecemasan olahraga: Teori, pengukuran, dan latihan mental*. Surabaya, Sby: Unesa University Press.
- Junaidi, J. (2017). Pengaruh Pendekatan Bermain Pada Pembelajaran Guling Depan Senam Lantai Siswa Kelas VIII SMP Islam Ibnu Khaldun Banda Aceh. *Penjaskesrek Journal*, 4(2).
- Komarudin. (2015). *Psikologi Olahraga Latihan Keterampilan Mental dalam Olahraga Kompetitif*. Bandung: PT REMAJA ROSDAKARYA.
- Kristin, F. (2016). Analisis model pembelajaran discovery learning dalam meningkatkan hasil belajar siswa SD. *Jurnal Pendidikan Dasar Perkhasa: Jurnal Penelitian Pendidikan Dasar*, 2(1), 90–98.
- Maulana, Z., & Khairani, M. (2017). KECEMASAN BERTANDING PADA ATLET PON ACEHBERDASARKAN JENIS AKTIVITAS OLAHRAGA. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, 5(1), 97–106.
- Mustafa, P. S., & Dwiwogo, W. D. (2020). Kurikulum Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan di Indonesia Abad 21. *Jurnal Riset Teknologi Dan Inovasi Pendidikan (JARTIKA)*, 3(2), 422–438.
- Mylsidayu, A. (2015). *Psikologi Olahraga*. Jakarta: PT Bumi Aksara.

- Nurhasanah, S., & Sobandi, A. (2016). Minat belajar sebagai determinan hasil belajar siswa. *Jurnal Pendidikan Manajemen Perkantoran (JPManper)*, 1(1), 128–135.
- 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.
- Nurjayadi, A. (2016). *Tingkat Kecemasan Siswa Kelas VI SD Negeri 3 Pengasih Terhadap Pembelajaran Kayang Dalam Senam Lantai Tahun Pembelajaran 2015/2016*.
- Pahliwandari, R. (2017). Penerapan Teori Pembelajaran Kognitif dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani dan Kesehatan. *Jurnal Pendidikan Olah Raga*, 5(2), 154–164.
- Pane, A., & Dasopang, M. D. (2017). Belajar dan pembelajaran. *Fitrah: Jurnal Kajian Ilmu-Ilmu Keislaman*, 3(2), 333–352.
- Priastuti, D. (2015). Peningkatan keberanian guling belakang melalui permainan bola dan sampai pada siswa kelas IV A SDN 4 Wates Kulonprogo. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, Volume 11, Nomor 2.
- Putri, M. R. (2017). *KECEMASAN BELAJAR SISWA (ANALISIS GEJALA, PENYEBAB DAN UPAYA PEMECAHAN MASALAH DI SD INPRES 12/79 BULU TEMPE KECAMATAN TANETE RIATTANG BARAT KABUPATEN BONE)*. Universitas Negeri Makassar.
- Rahyubi, H. (2012). *Teori-teori belajar dan aplikasi pembelajaran motorik deskripsi dan tinjauan kritis*. Bandung: Nusa Media.
- Rahyubi, H. (2014). *Teori-teori belajar dan aplikasi pembelajaran motorik deskripsi dan tinjauan kritis*. Bandung: Nusa Media.
- Rika Eka Izzaty, dkk (2013). *Perkembangan Peserta Didik*. Yogyakarta : UNY Press
- Riyani, Y. (2015). *Faktor-faktor yang mempengaruhi prestasi belajar mahasiswa (studi pada mahasiswa Jurusan Akuntansi Politeknik Negeri Pontianak)*.
- Rohani, R. (2019). *Media pembelajaran*.
- Rohmansyah, N. A. (2017). Kecemasan dalam olahraga. *JURNAL ILMIAH PENJAS (Penelitian)*,
- Sabini, N. (2012). *Psikologi pembelajaran*. Yogyakarta: Mentari Pustaka.
- Sari, W. H. K., Sugiarto, T., & Purnami, S. (2016). Pengembangan Pembelajaran Senam Lantai Rangkaian Sederhana Siswa Kelas Viii Di Smp Negeri 2 Ngoro Kabupaten Mojokerto. *Jurnal Pendidikan Jasmani*, 26(1).
- Sari, Y. K. (2018). *ANALISIS BIOMEKANIKA GERAK HANDSPRING PADA SENAM LANTAI*.
- Septianti, N., & Afiani, R. (2020). Pentingnya Memahami Karakteristik Siswa










- Sekolah Dasar Di SDN Cikokol 2. *AS-SABIQUN*, 2(1), 7–17.
- Simbolon, N. (2014). Faktor-faktor yang mempengaruhi minat belajar peserta didik. *Elementary School Journal Pgsd Fip Unimed*, 1(2).
- Sugiyono (2016). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Sulasmi, E. (2019). Analisis Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Prestasi Belajar Siswa Ditinjau Dari Aspek Manajemen Belajar Siswa (Studi Pada Siswa SMP Gajah Mada Medan). *Jurnal Manajemen Pendidikan Dasar, Menengah Dan Tinggi [JMP-DMT]*, 1(1).
- Suharjana, F. (2011). PENGEMBANGAN PEMBELAJARAN SENAM MELALUI BERMAIN DI SEKOLAH DASAR. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 8(1).
- Suharsimi Arikunto (2019). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: PT Rineka Cipta
- Sundari, S. (1986). *Kesehatan Mental*. Yogyakarta: Swadaya Masyarakat.
- Surya, A., Sularmi, S., Istiyati, S., & Prakoso, R. F. (n.d.). FINDING HOTS-BASED MATHEMATICAL LEARNING IN ELEMENTARY SCHOOL STUDENTS. *Social, Humanities, and Educational Studies (SHEs): Conference Series*, 1(1).
- Syafi'i, A., Marfiyanto, T., & Rodiyah, S. K. (2018). Studi tentang prestasi belajar siswa dalam berbagai aspek dan faktor yang mempengaruhi. *Jurnal Komunikasi Pendidikan*, 2(2), 115–123.
- Verawati, I. (2015). Tingkat Kecemasan (Anxiety) Atlet dalam Mengikuti Pertandingan Olahraga. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 21(79), 40–45.
- Wicaksono, A.F. (2013). Mengelola kecemasan siswa dalam pembelajaran matematika. *Jurnal Pendidikan Matematika*, ISBN : 978 – 979 – 16353 – 9 – 4.
- Widowati, A., & Rasyono, R. (2018). Pengembangan Bahan Ajar Senam Lantai Untuk Pembelajaran Senam Dasar Pada Mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Jambi. *JURNAL SEGAR*, 7(1), 11–20.
- Yane, S. (2016). Kecemasan dalam olahraga. *Jurnal Pendidikan Olah Raga*, 2(2), 188–194.
- Yanti, S., Erlamsyah, E., Zikra, Z., & Ardi, Z. (2013). Hubungan antara Kecemasan dalam Belajar dengan Motivasi Belajar Siswa. *Konselor*, 2(1).
- Yuliawan, D. (2016). Pembentukan karakter anak dengan jiwa sportif melalui pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan. *JOURNAL OF SPORTIF*, 2(1), 101–112.

LAMPIRAN

Lampiran 1. Kartu Bimbingan

KARTU BIMBINGAN
TUGAS AKHIR SKRIPSI/BUKAN SKRIPSI
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA

Nama Mahasiswa : Aprilia Nur Safitri
NIM : 17601221065
Program Studi : PGSD PENJAS
Jurusan : Ilmu Keolahragaan
Pembimbing : Dr. Sri Winarni, M.Pd.



No.	Tanggal	Pembahasan	Tanda tangan Dosen Pembimbing
1.	19 Desember 2021	Pengajuan Proposal Penelitian	
2.	21 Desember 2021	Revisi BAB I	
3.	30 Desember 2021	Lanjut BAB II - III	
4.	1 Januari 2021	BAB II - III	
5.	28 Januari 2021	Revisi BAB II - III	
6.	10 Februari 2021	Revisi Angket	
7.	15 Februari 2021	Pengambilan Data	
8.	1 April 2021	Bimbingan BAB IV - V	
9.	9 April 2021	Koreksi BAB IV - V	

Mengetahui
Koord. Prodi PGSD-Penjas



Dr. Hari Yulianto, M.Kes.
NIP. 19670701 199412 1 001

Lampiran 2. Surat Izin Penelitian dari Fakultas

	KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA FAKULTAS ILMU KEOLAHRAHAAN Alamat : Jalan Colombo Nomor 1 Yogyakarta 55281 Telepon (0274) 586168, ext. 560, 557, 0274-550826, Fax 0274-513092 Laman: fik.uny.ac.id E-mail: humas_fik@uny.ac.id
Nomor : 507/UN34.16/PT.01.04/2021	16 Februari 2021
Lamp. : 1 Bendel Proposal	
Hal : Izin Penelitian	
 Yth . Kepala SD Negeri Bangunjiwo Jl. Anggrek Tegalrejo, Ngentak, Bangunjiwo, Kec. Kasihan, Bantul, Daerah Istimewa Yogyakarta 55184	
 Kami sampaikan dengan hormat, bahwa mahasiswa tersebut di bawah ini:	
Nama :	Aprilia Nur Safitri
NIM :	17604221065
Program Studi :	Pgsd Pendidikan Jasmani - S1
Tujuan :	Memohon izin mencari data untuk penulisan Tugas Akhir Skripsi (TAS)
Judul Tugas Akhir :	Tingkat Kecemasan Peserta Didik Kelas V dalam Pembelajaran Senam Lantai di Sd Negeri Bangunjiwo
Waktu Penelitian :	17 - 26 Februari 2021
 Untuk dapat terlaksananya maksud tersebut, kami mohon dengan hormat Bapak/Ibu berkenan memberi izin dan bantuan seperlunya.	
Demikian atas perhatian dan kerjasamanya kami sampaikan terima kasih.	
	 Wakil Dekan Bidang Akademik, Dr. Yudik Prasetyo, S.Or., M.Kes. NIP 19820815 200501 1 002
Tembusan : 1. Sub. Bagian Akademik, Kemahasiswaan, dan Alumni; 2. Mahasiswa yang bersangkutan.	

Lampiran 3. Surat Keterangan Penelitian dari SD Negeri Bangunjiwo



PEMERINTAH KABUPATEN BANTUL
DINAS PENDIDIKAN PEMUDA DAN OLAAHRAGA
SD BANGUNJIWO
Alamat: Tegalrejo, Bangunjiwo, Kasihan, Bantul, Kode Pos 55184

SURAT KETERANGAN

Nomor: X.105./SD RJ.117/2021

Yang bertanda tangan di bawah ini :


Nama : SUMARMAN, S.Pd
NIP : 1962924 198201 1 004
Jabatan : Kepala Sekolah SD Bangunjiwo

Menerangkan bahwa Mahasiswa di bawah ini :

Nama : APRILIA NUR SAFITRI
NIM : 17604221065
Prodi : PGSD Penjas
Fakultas : Fakultas Ilmu Keolahragaan (FIK)
Universitas : Universitas Negeri Yogyakarta (UNY)

Telah melaksanakan penelitian di SD Bangunjiwo pada tanggal 17-26 Februari dengan judul "Tingkat Kecemasan Peserta Didik Kelas V dalam Pembelajaran Senam Lantai di SD Negeri Bangunjiwo".

Demikian surat keterangan ini kami buat, agar digunakan sebagaimana mestinya.

Bangunjiwo, 22 Maret 2021
Kepala Sekolah

SUMARMAN, S.Pd
NIP. 1962924 198201 1 004

Lampiran 4. Angket Penelitian

ANGKET PENELITIAN

A. Identitas Responden

Nama :
Kelas : V (lima)
Sekolah :

B. Petunjuk Pengisian

1. Berdoalah sebelum mengisi angket ini.
2. Bacalah setiap butir pertanyaan/pernyataan dengan seksama.
3. Berilah tanda (√) pada salah satu jawaban yang sesuai dengan tanggapan saudara pada kolom disamping pernyataan.

Contoh:

No.	Pernyataan	SI	Sr	K	TP
1.			√		

Keterangan :

SI : Selalu

Sr : Sering

K : Kadang - kadang

TP : Tidak Pernah

C. Butir Soal

No.	Pernyataan	SI	Sr	K	TP
1.	Saya tidak berkeringat dingin pada saat melakukan gerakan senam lantai.				
2.	Telapak tangan saya jarang berkeringat pada saat mengikuti pembelajaran senam lantai.				
3.	Dada saya mendadak terasa sesak ketika mendapat giliran melakukan gerakan senam lantai.				
4.	Badan saya menjadi lemas ketika mengetahui bahwa pembelajaran pada hari itu adalah pembelajaran senam lantai.				
5.	Saya mendadak gagap (susah berbicara) saat mengikuti pembelajaran senam lantai.				
6.	Saya merasa mual-mual ketika akan mengikuti pembelajaran senam lantai.				
7.	Saya sering buang air kecil pada saat mengikuti pembelajaran senam lantai di sekolah.				
8.	Mulut saya menjadi kering dan terasa haus pada saat mengikuti pembelajaran senam lantai.				
9.	Otot-otot pundak saya terasa kaku saat mengikuti pembelajaran senam lantai.				
10.	Otot leher saya mendadak terasa kaku saat mengikuti pembelajaran senam lantai.				
11.	Saya bisa tidur nyenyak meski telah mengetahui akan diadakan pembelajaran senam lantai di sekolah pada pertemuan yang akan datang.				

No.	Pernyataan	SI	Sr	K	TP
12.	Saya mengalami susah tidur ketika akan ada pembelajaran senam lantai di sekolah.				
13.	Saya merasa nyaman pada saat mengikuti pembelajaran senam lantai.				
14.	Perasaan saya tetap tenang ketika mengikuti pembelajaran senam lantai.				
15.	Saya merasa senang mengikuti pembelajaran senam lantai di sekolah.				
16.	Saya berani melakukan gerakan senam lantai.				
17.	Saya merasa gelisah ketika akan mengikuti pembelajaran senam				
18.	Saya merasa was-was terhadap apa yang akan terjadi ketika saya akan melakukan gerakan senam lantai.				
19.	Saya selalu berkonsentrasi pada saat melakukan gerakan senam lantai.				
20.	Saya kesulitan berkonsentrasi penuh ketika melakukan gerakan senam lantai.				
21.	Saya merasa percaya diri dan yakin bisa ketika melakukan gerakan senam lantai.				
22.	Pada saat melakukan gerakan senam saya tidak pernah merasa ragu-ragu lantai.				
23.	Saya merasa kurang percaya diri ketika melakukan gerakan senam lantai.				

Lampiran 5. Angket Penelitian Online melalui *Google Form*

The screenshot shows the Google Forms interface for a survey titled "ANGKET PENELITIAN". The top navigation bar includes a home icon, a URL bar with "docs.google.com/forms/d/11h...", and a user profile icon. Below the title, there are tabs for "Pertanyaan" and "Jawaban" (53). A summary card displays "53 jawaban" and a "Menerima jawaban" toggle switch. Below this, there are tabs for "Ringkasan", "Pertanyaan", and "Individual". A navigation bar shows "1 dari 53" with left and right arrows. At the bottom, there are icons for printing and deleting, and a note that "Jawaban tidak dapat diedit".

ANGKET PENELITIAN

Assalamualaikum Wr. Wb.
SALAM OLAHRAGA!

Perkenalkan, nama saya Aprilia Nur Safitri, Mahasiswa PGSD Penjas, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Yogyakarta angkatan 2017 yang saat ini sedang menyelesaikan tugas akhir dengan melakukan penelitian dengan judul "Tingkat Kecemasan Peserta Didik Kelas V dalam Pembelajaran Senam Lantai di SD Negeri Bangunjiwo". Oleh karena itu, dengan kerendahan hati saya memohon kesediaan adik-adik semua menjadi responden untuk mengisi angket ini.

NB: Mohon dikerjakan sendiri dengan sungguh-sungguh tanpa meminta bantuan orang lain dan sesuai dengan apa yang pernah dialami (Identitas dan jawaban akan dirahasiakan).

* Wajib

PETUNJUK PENGISIAN

- Berdoalah sebelum mengisi angket ini.
- Bacalah setiap butir pernyataan dengan seksama.
- Pilihlah jawaban yang sesuai dengan tanggapan saudara.

Nama Lengkap *

Jawaban Anda

No. Absen *

Jawaban Anda

Kelas *

Kelas 5A

Kelas 5B

1. Saya tidak berkeringat dingin pada saat melakukan gerakan senam lantai. *

Selalu

Sering

Kadang-kadang

Tidak Pernah

2. Telapak tangan saya jarang berkeringat pada saat mengikuti pembelajaran senam lantai. *

Selalu

Sering

Kadang-kadang

Tidak Pernah

3. Dada saya mendadak terasa sesak ketika mendapat giliran melakukan senam lantai. *

- Selalu
- Sering
- Kadang-kadang
- Tidak Pernah

4. Badan saya menjadi lemas ketika mengetahui bahwa pembelajaran pada hari itu adalah pembelajaran senam lantai. *

- Selalu
- Sering
- Kadang-kadang
- Tidak Pernah

5. Saya mendadak gagap (susah berbicara) saat mengikuti pembelajaran senam lantai. *

- Selalu
- Sering
- Kadang-kadang
- Tidak Pernah

6. Saya merasa mual-mual ketika akan mengikuti pembelajaran senam lantai. *

- Selalu
- Sering
- Kadang-kadang
- Tidak Pernah

7. Saya sering buang air kecil pada saat mengikuti pembelajaran senam lantai di sekolah. *

- Selalu
- Sering
- Kadang-kadang
- Tidak Pernah

8. Mulut saya menjadi kering dan terasa haus pada saat mengikuti pembelajaran senam lantai. *

- Selalu
- Sering
- Kadang-kadang
- Tidak Pernah

9. Otot-otot pundak saya terasa kaku saat mengikuti pembelajaran senam lantai. *

- Selalu
- Sering
- Kadang-kadang
- Tidak Pernah

10. Otot leher saya mendadak terasa kaku saat mengikuti pembelajaran senam lantai. *

- Selalu
- Sering
- Kadang-kadang
- Tidak Pernah

11. Saya bisa tidur nyenyak meski telah mengetahui akan diadakan pembelajaran senam lantai di sekolah pada pertemuan yang akan datang. *

- Selalu
- Sering
- Kadang-kadang
- Tidak Pernah

12. Saya mengalami susah tidur ketika akan ada pembelajaran senam lantai di sekolah. *

- Selalu
- Sering
- Kadang-kadang
- Tidak Pernah

15. Saya merasa senang mengikuti pembelajaran senam lantai di sekolah. *

- Selalu
- Sering
- Kadang-kadang
- Tidak Pernah

16. Saya berani melakukan gerakan senam lantai. *

- Selalu
- Sering
- Kadang-kadang
- Tidak Pernah

17. Saya merasa gelisah ketika akan mengikuti pembelajaran senam lantai. *

- Selalu
- Sering
- Kadang-kadang
- Tidak Pernah

18. Saya merasa was-was terhadap apa yang akan terjadi ketika saya akan melakukan gerakan senam lantai. *

- Selalu
- Sering
- Kadang-kadang
- Tidak Pernah

19. Saya selalu berkonsentrasi pada saat melakukan gerakan senam lantai. *

- Selalu
- Sering
- Kadang-kadang
- Tidak Pernah

20. Saya kesulitan berkonsentrasi penuh ketika melakukan gerakan senam lantai. *

- Selalu
- Sering
- Kadang-kadang
- Tidak Pernah

21. Saya merasa percaya diri dan yakin bisa ketika melakukan gerakan senam lantai. *

- Selalu
- Sering
- Kadang-kadang
- Tidak Pernah

22. Pada saat melakukan gerakan senam lantai saya tidak pernah merasa ragu-ragu. *

- Selalu
- Sering
- Kadang-kadang
- Tidak Pernah

23. Saya merasa kurang percaya diri ketika melakukan gerakan senam lantai. *

- Selalu
- Sering
- Kadang-kadang
- Tidak Pernah



Lampiran 6. Pengisian Angket Penelitian Online melalui Google Form

No. Absen *

6

Kelas *

Kelas 5A

Kelas 5B

1. Saya tidak berkeringat dingin pada saat melakukan gerakan senam lantai. *

Selalu

Sering

Kadang-kadang

Tidak Pernah

2. Telapak tangan saya jarang berkeringat pada saat mengikuti pembelajaran senam lantai. *

Selalu

Sering

Kadang-kadang

Tidak Pernah

3. Dada saya mendadak terasa sesak ketika mendapat giliran melakukan senam lantai. *

Selalu

Sering

Kadang-kadang

Tidak Pernah

4. Badan saya menjadi lemas ketika mengetahui bahwa pembelajaran pada hari itu adalah pembelajaran senam lantai. *

Selalu

Sering

Kadang-kadang

Tidak Pernah

5. Saya mendadak gagap (susah berbicara) saat mengikuti pembelajaran senam lantai. *

Selalu

Sering

Kadang-kadang

Tidak Pernah

6. Saya merasa mual-mual ketika akan mengikuti pembelajaran senam lantai. *

Selalu

Sering

Kadang-kadang

Tidak Pernah

7. Saya sering buang air kecil pada saat mengikuti pembelajaran senam lantai disekolah. *

Selalu

Sering

Kadang-kadang

Tidak Pernah

8. Mulut saya menjadi kering dan terasa haus pada saat mengikuti pembelajaran senam lantai. *

- Selalu
- Sering
- Kadang-kadang
- Tidak Pernah

9. Otot-otot pundak saya terasa kaku saat mengikuti pembelajaran senam lantai. *

- Selalu
- Sering
- Kadang-kadang
- Tidak Pernah

10. Otot leher saya mendadak terasa kaku saat mengikuti pembelajaran senam lantai. *

- Selalu
- Sering
- Kadang-kadang
- Tidak Pernah

11. Saya bisa tidur nyenyak meski telah mengetahui akan diadakan pembelajaran senam lantai di sekolah pada pertemuan yang akan datang. *

- Selalu
- Sering
- Kadang-kadang
- Tidak Pernah

12. Saya mengalami susah tidur ketika akan ada pembelajaran senam lantai di sekolah. *

- Selalu
- Sering
- Kadang-kadang
- Tidak Pernah

13. Saya merasa nyaman pada saat mengikuti pembelajaran senam lantai. *

- Selalu
- Sering
- Kadang-kadang
- Tidak Pernah

14. Perasaan saya tetap tenang ketika mengikuti pembelajaran senam lantai. *

- Selalu
- Sering
- Kadang-kadang
- Tidak Pernah

15. Saya merasa senang mengikuti pembelajaran senam lantai di sekolah. *

- Selalu
- Sering
- Kadang-kadang
- Tidak Pernah

16. Saya berani melakukan gerakan senam

16. Saya berani melakukan gerakan senam lantai. *

- Selalu
- Sering
- Kadang-kadang
- Tidak Pernah

17. Saya merasa gelisah ketika akan mengikuti pembelajaran senam lantai. *

- Selalu
- Sering
- Kadang-kadang
- Tidak Pernah

18. Saya merasa was-was terhadap apa yang akan terjadi ketika saya akan melakukan gerakan senam lantai. *

- Selalu
- Sering
- Kadang-kadang
- Tidak Pernah

19. Saya selalu berkonsentrasi pada saat melakukan gerakan senam lantai. *

- Selalu
- Sering
- Kadang-kadang
- Tidak Pernah

20. Saya kesulitan berkonsentrasi penuh ketika melakukan gerakan senam lantai. *

- Selalu
- Sering
- Kadang-kadang
- Tidak Pernah

22. Pada saat melakukan gerakan senam lantai saya tidak pernah merasa ragu-ragu. *

- Selalu
- Sering
- Kadang-kadang
- Tidak Pernah

21. Saya merasa percaya diri dan yakin bisa ketika melakukan gerakan senam lantai. *

- Selalu
- Sering
- Kadang-kadang
- Tidak Pernah

23. Saya merasa kurang percaya diri ketika melakukan gerakan senam lantai. *

- Selalu
- Sering
- Kadang-kadang
- Tidak Pernah

24/02/21 20.36 dikirimkan

Lampiran 7. Tabulasi Data

Responden	Nomor Soal																							Jumlah
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	
Responden 1	3	2	4	4	3	4	3	3	3	4	1	4	4	4	4	4	3	3	3	3	4	4	3	77
Responden 2	1	1	4	4	4	4	4	1	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	3	81
Responden 3	3	3	2	2	4	4	1	1	1	1	2	4	4	4	4	4	1	2	3	2	4	4	2	62
Responden 4	1	1	4	4	4	4	4	4	3	3	4	4	2	2	2	2	4	3	2	3	3	2	3	68
Responden 5	2	4	3	4	4	4	3	2	4	3	2	3	4	4	3	2	3	3	4	4	4	2	4	75
Responden 6	1	2	4	3	4	3	4	2	2	3	1	4	2	4	3	4	4	3	4	4	4	3	3	71
Responden 7	1	1	4	4	4	4	4	4	4	4	1	4	4	4	4	4	4	4	3	4	3	4	3	80
Responden 8	1	2	2	2	4	4	4	1	3	4	1	3	1	2	1	1	3	3	2	4	1	2	1	52
Responden 9	1	1	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	3	4	3	2	4	3	80
Responden 10	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	92
Responden 11	1	2	4	4	4	4	4	3	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	83
Responden 12	3	3	3	4	3	3	4	4	3	2	4	3	4	4	4	4	3	3	4	3	4	2	3	77
Responden 13	1	1	1	1	3	3	2	1	2	1	1	2	1	1	1	2	1	2	1	1	1	1	1	32
Responden 14	1	1	4	4	4	4	4	4	4	4	1	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	82
Responden 15	1	3	2	4	3	4	4	3	4	4	2	4	4	4	4	2	3	4	4	4	2	2	3	74
Responden 16	1	1	2	4	3	3	3	1	4	4	1	1	3	2	2	4	2	1	2	3	4	4	4	59
Responden 17	1	1	4	4	3	4	4	3	3	4	4	4	4	4	4	2	3	3	4	3	2	2	3	73
Responden 18	1	1	4	4	4	4	4	3	3	3	4	4	2	4	4	3	3	1	4	3	4	4	4	75
Responden 19	2	1	4	4	4	4	4	1	4	4	4	4	2	4	2	4	3	2	2	2	4	3	3	71
Responden 20	2	4	3	2	3	4	3	4	4	3	4	4	3	2	4	2	2	3	1	2	3	4	4	70
Responden 21	1	1	1	1	2	2	1	1	2	2	1	1	1	1	2	2	1	1	1	1	1	1	1	29
Responden 22	2	3	2	2	2	4	4	1	3	3	4	4	2	4	4	4	3	3	2	3	3	2	1	65
Responden 23	3	2	2	4	4	4	3	2	4	4	4	4	2	4	4	3	3	3	3	4	3	3	3	75
Responden 24	1	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	3	4	4	4	4	4	1	4	84
Responden 25	1	1	3	4	4	4	4	4	4	4	2	4	4	3	4	2	4	2	4	4	4	2	3	75

Responden 26	1	2	4	4	4	4	3	3	4	4	4	4	3	4	4	2	4	4	4	3	3	1	4	77
Responden 27	1	1	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	86
Responden 28	4	1	4	4	4	4	2	1	2	3	4	3	1	4	3	4	3	1	2	2	3	4	3	66
Responden 29	1	1	3	4	3	4	3	2	3	3	2	4	3	2	4	3	3	3	3	3	3	2	3	65
Responden 30	1	3	2	1	3	3	4	1	1	1	1	1	1	1	1	3	1	3	2	1	1	1	1	38
Responden 31	2	2	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	87
Responden 32	2	2	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	2	2	2	3	4	2	3	3	2	2	2	70
Responden 33	1	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	88
Responden 34	1	2	3	4	3	4	4	4	3	4	1	3	3	4	4	4	4	4	1	4	1	1	4	70
Responden 35	1	2	4	4	4	3	3	4	4	4	4	4	1	2	4	4	4	4	1	4	4	1	4	74
Responden 36	4	4	4	4	3	4	3	1	2	1	2	4	4	4	4	4	4	4	4	1	4	4	4	77
Responden 37	1	1	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	4	4	4	4	4	4	4	84
Responden 38	1	2	4	4	4	4	3	3	4	3	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	3	82
Responden 39	1	1	2	1	3	2	2	1	2	2	1	1	1	1	2	2	1	1	2	2	2	1	2	36
Responden 40	1	2	4	4	4	4	3	3	4	4	2	4	4	4	4	4	4	4	3	3	4	2	3	78
Responden 41	2	1	3	3	3	4	3	3	4	4	2	3	2	2	3	2	3	2	2	2	2	2	2	59
Responden 42	1	1	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	85
Responden 43	1	2	4	3	3	3	3	3	3	3	2	3	2	2	2	2	3	2	3	3	1	2	2	57
Responden 44	2	3	4	4	3	4	4	1	3	2	4	4	3	3	3	2	3	2	2	4	2	3	2	67
Responden 45	2	1	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	2	3	3	2	4	4	1	3	76
Responden 46	4	2	4	4	4	4	3	2	4	2	2	3	2	2	4	3	3	1	2	3	1	2	2	63
Responden 47	1	2	4	4	4	4	3	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	1	4	4	4	4	82
Responden 48	3	2	1	3	1	3	2	1	2	3	2	1	1	3	4	4	2	3	2	4	2	4	2	55
Responden 49	1	2	4	4	4	4	4	1	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	1	2	2	3	76
Responden 50	1	1	3	3	4	4	4	4	4	4	1	4	3	3	3	3	3	3	2	3	2	2	1	65
Responden 51	1	2	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	2	2	3	79
Responden 52	1	1	4	4	4	4	4	4	4	4	1	4	1	1	1	1	4	4	1	4	1	1	4	62
Responden 53	2	2	4	4	4	4	4	4	4	3	4	3	2	4	4	4	4	4	4	3	4	3	4	82
Jumlah																							3748	

Lampiran 8. Statistik Deskriptif

		Statistics		
		Total Keseluruhan n	Faktor Fisiologis	Faktor Psikologis
N	Valid	53	53	53
	Missing	0	0	0
Mean		70.72	36.98	33.74
Median		75.00	39.00	36.00
Mode		75 ^a	39	36 ^a
Std. Deviation		13.944	6.750	8.181
Variance		194.438	45.557	66.929
Range		63	32	31
Minimum		29	16	13
Maximum		92	48	44
Sum		3748	1960	1788

		Keseluruhan			
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Sangat Rendah	4	7.5	7.5	7.5
	Rendah	8	15.1	15.1	22.6
	Sedang	24	45.3	45.3	67.9
	Tinggi	16	30.2	30.2	98.1
	Sangat Tinggi	1	1.9	1.9	100.0
Total		53	100.0	100.0	