

**KECEMASAN PESERTA DIDIK PUTRI DALAM PEMBELAJARAN  
GULING BELAKANG DI SMK NEGERI 1 PUNDONG  
KECAMATAN PUNDONG KABUPATEN BANTUL**

**TUGAS AKHIR SKRIPSI**

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



Oleh:  
Ria Oktaviani  
NIM. 16601241047

**PRODI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN  
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA  
2020**

## PERSETUJUAN

Tugas Akhir Skripsi dengan Judul

### KECEMASAN PESERTA DIDIK PUTRI DALAM PEMBELAJARAN GULING BELAKANG DI SMK NEGERI 1 PUNDONG KECAMATAN PUNDONG KABUPATEN BANTUL

Disusun Oleh:

Ria Oktaviani  
NIM 16601241047

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

Yogyakarta, Januari 2020

Mengetahui,  
Ketua Program Studi



Dr. Jaka Sunardi, M.Kes  
NIP. 196107311990011001

Disetujui,  
Dosen Pembimbing,



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

## SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Ria Oktaviani  
NIM : 16601241047  
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi  
Judul TAS : Kecemasan Peserta Didik Putri dalam Pembelajaran  
Guling Belakang di SMK Negeri 1 Pundong  
Kecamatan Pundong Kabupaten Bantul

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

Yogyakarta, 16 Januari 2020  
Yang Menyatakan,



Ria Oktaviani  
NIM. 16601241047

## HALAMAN PENGESAHAN

Tugas Akhir Skripsi

### KECEMASAN PESERTA DIDIK PUTRI DALAM PEMBELAJARAN GULING BELAKANG DI SMK NEGERI 1 PUNDONG KECAMATAN PUNDONG KABUPATEN BANTUL

Disusun Oleh:

Ria Oktaviani

NIM 16601241047

Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji Tugas Akhir Skripsi Program

Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Universitas Negeri Yogyakarta

Pada tanggal 16 Januari 2020

#### TIM PENGUJI

Nama/Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
Prof. Dr. Pamuji Sukoco, M.Pd. Ketua Penguji/Pembimbing		20/1/2020
F. Suharjana, M.Pd. Sekretaris Penguji		20/1/2020
Dra. Farida Mulyaningsih, M.Kes. Penguji		20/1/2020

Yogyakarta, Januari 2020

Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta  
Dekan,



Prof. Dr. Sumaryanto, M.Kes.

NIP. 19650301 199001 1 001

## **MOTTO**

1. Berusahalah dan manfaatkan waktu luang untuk melakukan hal positif, maka suatu saat kamu akan berada di puncak dan meraih kesuksesan (Ria Oktaviani)
2. Rahasia kesuksesan adalah melakukan hal yang biasa secara tak biasa (John D. Rockefeller Jr)

## **PERSEMBAHAN**

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

1. Kedua orang tua saya yang tercinta, Ibu Ngatini dan Bapak Saeri yang senantiasa mendoakanku, memberi dukungan, motivasi, kasih sayang, materi, dan segalanya yang tak pernah berhenti dicurahkan padaku. Doa untuk Ibu Bapak, semoga diberikan kesehatan, umur panjang yang berkah dan barokah, serta selalu dalam lindungan Allah SWT.
2. Kepada adikku Riyo Ardiansyah yang senantiasa memberikan dukungan, semangat dan doanya untuk keberhasilan ini.

**KECEMASAN PESERTA DIDIK PUTRI DALAM PEMBELAJARAN  
GULING BELAKANG DI SMK NEGERI 1 PUNDONG  
KECAMATAN PUNDONG KABUPATEN BANTUL**

**Oleh:**

Ria Oktaviani  
NIM. 16601241047

**ABSTRAK**

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 cedera), emosionalitas (jantung berdebar-debar), gangguan dan hambatan dalam menyelesaikan tugas (tempat), pengalaman negatif pada masa lalu (riwayat cedera). 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.

*Kata kunci: Kecemasan, Peserta Didik Putri, Pembelajaran Guling Belakang*

## **KATA PENGANTAR**

Puji syukur kehadiran Allah SWT atas berkat rahmat dan karunia-Nya, Tugas Akhir Skripsi dalam rangka untuk memenuhi sebagian persyaratan untuk mendapatkan gelar Sarjana Pendidikan dengan judul “Kecemasan Peserta Didik Putri dalam Pembelajaran Guling Belakang di SMK Negeri 1 Pundong Kecamatan Pundong Kabupaten Bantul” dapat disusun sesuai dengan harapan. Tugas Akhir Skripsi ini dapat diselesaikan tidak lepas dari bantuan dan kerjasama dengan pihak lain. Berkenaan dengan hal tersebut, penulis menyampaikan ucapan terima kasih kepada yang terhormat:

1. Bapak Prof. Dr. Pamuji Sukoco, M.Pd., selaku Dosen Pembimbing Skripsi yang telah banyak memberikan semangat, dorongan, dan bimbingan selama penyusunan Tugas Akhir Skripsi ini.
2. Ibu Dra. Farida Mulyaningsih, M.Kes., selaku Penguji yang sudah memberikan koreksi perbaikan secara komperhensif terhadap Tugas Akhir Skripsi ini.
3. Bapak Dr. Jaka Sunardi, M.Kes., Ketua Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi beserta dosen dan staf yang telah memberikan bantuan dan fasilitas selama proses penyusunan pra proposal sampai dengan selesainya Tugas Akhir Skripsi ini.
4. Bapak Prof. Dr. Sumaryanto, M.Kes. Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan yang memberikan persetujuan pelaksanaan Tugas Akhir Skripsi ini.
5. Kepala Sekolah di SMK Negeri 1 Pundong Kecamatan Pundong Kabupaten Bantul yang telah memberi izin dan bantuan dalam pelaksanaan penelitian Tugas Akhir Skripsi ini.
6. Para guru dan staf di SMK Negeri 1 Pundong Kecamatan Pundong Kabupaten Bantul yang telah memberi bantuan memperlancar pengambilan data selama proses penelitian Tugas Akhir Skripsi ini.
7. Semua pihak, secara langsung maupun tidak langsung, yang tidak dapat disebutkan di sini atas bantuan dan perhatiannya selama penyusunan Tugas Akhir Skripsi ini.

8. Sahabat dan orang terkasih yang selalu bersabar, mendukung, berdoa dan mau meluangkan waktunya untuk menemani dan ikut serta dalam penyusunan tugas akhir skripsi. Terimakasih banyak, karena sudah menemaniku berjuang hingga saat ini
9. Teman-teman seperjuangan PJKR Angkatan 2016. Terimakasih untuk selalu ada di tahun-tahun terbaik dalam hidupku, dalam tangis dan tawa, dalam kegilaan dan beribu pengalaman yang kita lalui.

Akhirnya, semoga segala bantuan yang telah berikan 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, 16 Januari 2020  
Penulis,



Ria Oktaviani  
NIM 16601241047

## DAFTAR ISI

Halaman

HALAMAN JUDUL .....	i
HALAMAN PERSETUJUAN .....	ii
HALAMAN PERNYATAAN .....	iii
HALAMAN PENGESAHAN .....	iv
HALAMAN MOTTO .....	v
HALAMAN PERSEMBAHAN .....	vi
ABSTRAK .....	vii
KATA PENGANTAR .....	viii
DAFTAR ISI .....	x
DAFTAR GAMBAR .....	xii
DAFTAR TABEL .....	xiii
DAFTAR LAMPIRAN .....	xiv
<b>BAB I. PENDAHULUAN</b>	
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah .....	6
C. Pembatasan Masalah .....	6
D. Rumusan Masalah .....	7
E. Tujuan Penelitian.....	7
F. Manfaat Penelitian .....	7
<b>BAB II. KAJIAN PUSTAKA</b>	
A. Deskripsi Teori.....	9
1. Hakikat Kecemasan .....	9
2. Hakikat Pembelajaran (PJOK) .....	15
3. Hakikat Senam Lantai .....	22
4. Hakikat Guling Belakang .....	27
5. Karakteristik Peserta Didik SMK.....	29
6. Kecemasan dalam Pembelajaran PJOK Materi Guling Belakang di SMK .....	31
B. Penelitian yang Relevan .....	33
C. Kerangka Berpikir .....	35
D. Pertanyaan Penelitian .....	36
<b>BAB III. METODE PENELITIAN</b>	
A. Desain Penelitian .....	37
B. Tempat dan Waktu Penelitian .....	37
C. Subjek Penelitian.....	38
D. Metode dan Instrumen Pengumpulan Data .....	39
E. Teknik Analisis Data .....	42
F. Uji Keabsahan Data .....	45

<b>BAB IV. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN</b>	
A. Hasil Penelitian .....	48
1. Profi SMK Negeri 1 Pundong .....	48
2. Penyajian Hasil Penelitian .....	53
B. Pembahasan .....	59
C. Keterbatasan Hasil Penelitian .....	61
<b>BAB V. KESIMPULAN DAN SARAN</b>	
A. Kesimpulan .....	63
B. Implikasi.....	63
C. Saran.....	64
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>65</b>
<b>LAMPIRAN .....</b>	<b>68</b>

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Pedoman Pengertian Senam .....	23
Gambar 2. Rangkaian Guling Belakang .....	28
Gambar 3. Komponen dalam Analisis Data ( <i>Interactive Model</i> ) .....	43
Gambar 4. Teknik Pengumpulan Data “Triangulasi Sumber” .....	47
Gambar 5. Profil SMK Negeri 1 Pundong Kecamatan Pundong .....	48
Gambar 6. Denak SMK Negeri 1 Pundong.....	49

## DAFTAR TABEL

Tabel 1. KI dan KD Pembelajaran Senam Kelas X SMK .....	25
Tabel 2. Jumlah Peserta Didik yang Mengalami Kecemasan Berlebih .....	39
Tabel 3. Pedoman Observasi.....	40
Tabel 4. Kisi-Kisi Pedoman Wawancara Peserta Didik.....	41
Tabel 5. Kisi-Kisi Pedoman Wawancara Guru .....	41
Tabel 6. Data PTK dan PD .....	52
Tabel 7. Data Rombongan Belajar SMK Negeri 1 Punodng .....	52
Tabel 8. Data Sarana dan Prasarana SMK Negeri 1 Pundong .....	53
Tabel 9. Hasil Kecemasan Peserta Didik Putri dalam Pembelajaran Guling Belakang .....	58

## **DAFTAR LAMPIRAN**

Lampiran 1. Surat Pengajuan Judul Proposal TAS .....	69
Lampiran 2. Kartu Bimbingan TAS .....	70
Lampiran 3. Surat Ijin Penelitian dari Fakultas .....	71
Lampiran 4. Surat Ijin Penelitian dari SMK Negeri 1 Pundong .....	72
Lampiran 5. Surat Keterangan Penelitian dari SMK Negeri 1 Pundong .....	73
Lampiran 6. Bukti Narasumber Penelitian .....	74
Lampiran 7. Kisi-kisi Pedoman Wawancara .....	76
Lampiran 8. Transkrip Wawancara Narasumber Penelitian .....	77
Lampiran 9. Transkrip Wawancara Guru PJOK .....	100
Lampiran 10. Transkrip Wawancara Teman Dekat .....	103
Lampiran 11. Dokumentasi Nilai Gerakan Guling Belakang .....	110
Lampiran 12. RPP SMK Negeri 1 Pundong .....	113
Lampiran 13. Dokumentasi .....	123

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

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

Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan ( PJOK) merupakan salah satu bagian yang tidak dapat terpisahkan dari satuan pendidikan yang ada dalam mata pelajaran di sekolah. Melalui kegiatan aktivitas jasmani dapat mengetahui kemampuan peserta didik dalam ranah pendidikan olahraga. Pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan memiliki 3 (tiga) ranah yang harus kita ketahui yaitu afektif, kognitif dan psikomotor. Ruang lingkup yang dipelajari dalam pendidikan jasmani yaitu aktivitas permainan bola besar dan bola kecil, aktivitas bela diri, aktivitas atletik, aktivitas pengembangan kebugaran jasmani, aktivitas senam, aktivitas gerak berirama, aktivitas air dan keselamatan diri, serta kesehatan.

Pembelajaran ialah suatu proses interaksi dalam kegiatan belajar yang dilakukan oleh pendidik kepada peserta didik dengan tujuan untuk mentransfer ilmu menggunakan segala sumber yang ada dalam lingkungan. Mulyaningsih (2009: 54) juga menyatakan pembelajaran ialah membelajarkan peserta didik menggunakan asas pendidikan maupun teori belajar merupakan penentu utama keberhasilan pendidikan. Dalam proses pembelajaran pendidik akan menyampaikan berbagai materi yang diketahuinya sehingga peserta didik akan mendapatkan ilmu dan pengetahuan serta memahami mengenai materi yang diberikan oleh pendidik. Interaksi dalam kegiatan belajar terjadi ketika seorang pendidik memberikan penjelasan kepada peserta didik. Mata pelajaran olahraga di sekolah diartikan

dengan kata pendidikan jasmani, dimana mempelajari tentang berbagai aktivitas dalam pendidikan jasmani.

Proses pembelajaran dalam pendidikan jasmani, materi senam merupakan salah satu bagian dari pembelajaran PJOK yang terdapat dalam kurikulum. Mahendra(2000:8) menyatakan senam bermanfaat untuk meningkatkan dan mengembangkan kekuatan, kelentukan, kelincahan, koordinasi, keseimbangan dan daya tahan ototnya. Menurut Federasi Internasional *Gymnastics* (FIG) (dalam Mahendra, 2000:12), senam dibagi ke dalam 6 kelompok yaitu senam artistik (*artistic gymnastics*), senam ritmik sportif (*rhythmic gymnastics*), senam akrobatik (*acrobatic gymnastics*), senam *aerobic sport* (*sports aerobic*), senam *trampoline* (*trampolinning*), dan senam umum (*general gymnastics*). Semua kelompok tersebut dapat dilaksanakan di dalam sekolahan, jika sarana dan prasarana memenuhi dan waktu yang cukup dalam pelaksanaan pembelajaran. Dalam kurikulum senam merupakan salah satu mata pelajaran yang wajib untuk diberikan kepada peserta didik.

Senam merupakan aktivitas jasmani yang melibatkan anggota tubuh untuk bergerak secara fleksibel dengan tujuan untuk meningkatkan kebugaran jasmani. Mahendra (2004: 2) menyatakan senam adalah suatu latihan tubuh yang dipilih dan dikonstruksi dengan sengaja, dilakukan secara sadar dan terencana, disusun secara sistematis dengan tujuan meningkatkan kesegaran jasmani, mengembangkan keterampilan dan menanamkan nilai-nilai mental spiritual. Selain itu senam juga dapat bermanfaat untuk meningkatkan koordinasi, kelincahan, daya tahan otot, keseimbangan, kelincahan, dan kekuatan. Hal itu seperti yang dikemukakan oleh

Peter H. Werner (dalam Mahendra, 2000: 9) yang menyatakan bahwa “senam adalah bentuk latihan tubuh pada lantai dan pada alat yang dirancang untuk meningkatkan daya tahan, kekuatan, kelentukan, kelincahan, koordinasi dan kontrol tubuh”. Teknik dalam senam disusun secara sistematis mulai dari posisi awal saat melakukan hingga posisi akhir. Dengan begitu, pada saat melakukan pembelajaran jika teknik yang dilakukan benar maka akan mengurangi terjadinya cedera, begitu dengan sebaliknya jika gerakan yang dilakukan salah maka memungkinkan untuk terjadi cedera. Materi senam yang sering dilakukan dalam pembelajaran pendidikan jasmani adalah senam artistik.

Senam lantai merupakan salah satu bagian dari senam artistik. Senam ini sering diberikan dalam mata pelajaran pendidikan jasmani di Sekolah Dasar (SD), Sekolah Menengah Pertama (SMP) maupun Sekolah Menengah Atas/Kejuruan (SMA/SMK). Beberapa senam yang dipelajari adalah guling belakang, guling depan, meroda, kayang, sikap lilin, lompat harimau, dan lenting tangan (*hand stand*). Pembelajaran senam ini banyak membuat peserta didik terutama yang putri enggan untuk mengikutinya, hal tersebut dipengaruhi oleh beberapa faktor. 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.

Guling belakang adalah salah satu gerakan dari senam artistik, yang dilakukan dengan cara mengguling ke belakang dengan membulatkan badan.

Menurut Muhajir (dalam Prasetyo, 2016:6) guling belakang adalah menggulingkan badan ke belakang dengan posisi badan tetap harus membulat yaitu kaki dilipat, lutut tetap melekat di dada, kepala ditundukkan sampai dagu melekat di dada. Pembelajaran guling belakang merupakan pembelajaran yang membutuhkan kelentukan tubuh yang baik. Untuk bisa melakukannya harus dilakukan secara berkali-kali, sehingga dalam pembelajaran peserta didik harus dapat mempelajari sendiri baik disekolah maupun dirumah. Hal tersebut dilakukan agar peserta didik mendapatkan nilai yang mencapai target dari KKM (Kriteria Ketuntasan Minimal) agar tidak melakukan remidi.

Pembelajaran guling belakang di SMK N 1 Pundong dapat dikatakan belum maksimal. Hal itu disebabkan karena masih terdapat peserta didik yang enggan untuk melakukan, sehingga nilai yang didapatkan juga belum maksimal atau masih berada di bawah Kriteria Ketuntasan Minimal (KKM). Dari hasil penilaian oleh pendidik terdapat 11 dari 56 peserta didik putri yang mendapatkan nilai di bawah Kriteria Ketuntasan Minimal (KKM) yang terdiri dari tiga kelas yaitu X TAV A, X TAV B dan X TKJ B.

Berdasarkan hasil observasi pada tanggal 28 - 31 Januari 2019 dalam kegiatan pra PLP, melalui wawancara secara langsung terhadap bapak guru olahraga dan beberapa peserta didik putri SMK N 1 Pundong dan juga dilakukan observasi kembali pada saat melakukan Pengenalan Lapangan Persekolahan (PLP) diperoleh hasil dalam pembelajaran guling belakang terdapat peserta didik putri mengalami kecemasan saat melakukan pembelajaran guling belakang bahkan ada pula yang tidak mau melakukan praktik. Disamping hal tersebut terdapat pula

peserta didik yang tidak bersemangat dan tidak mempunyai minat dalam melakukannya, sehingga peserta didik tidak mau mempraktikkan gerakan guling belakang.

Tanda-tanda seperti rasa takut, gugup, keluar keringat dingin, bolak-balik toilet pada saat melakukan suatu aktivitas merupakan salah satu faktor dari kecemasan. Seperti yang dikemukakan oleh Weinberg dan Gould (dalam 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. Dengan demikian peserta didik putri yang mengalami kecemasan banyak yang mendapatkan nilai di bawah KKM sekolah.

Guru dalam melaksanakan pembelajaran guling belakang sudah memberikan materi mengenai teori bagaimana melakukan gerakan yang benar, akan tetapi peserta didik tetap enggan untuk melakukannya. Sebelum peserta didik melakukan guru juga memberikan contoh terlebih dahulu agar peserta didik mau melakukan dan mengetahui langkah-langkahnya, akan tetapi peserta didik tetap enggan untuk melakukan meskipun guru telah memberikan teguran.

Berdasarkan dokumen penilaian oleh guru PJOK terdapat 11 peserta didik putri yang masih belum mencapai nilai KKM (76) karena merasakan kecemasan. Pembelajaran guling belakang yang diajarkan di kelas X dapat dikatakan menjadi suatu hal yang masih sulit karena terdapat peserta didik putri yang gagal atau belum mampu untuk melakukan. Hal ini terbukti oleh banyaknya peserta didik yang mengeluh kesulitan dalam melakukan gerakan guling belakang, sehingga nilai yang di dapatkan juga tidak maksimal atau mepet dengan KKM (Kriteria Ketuntasan

Minimal). Peserta didik melakukan praktik guling belakang semata-mata hanya untuk memenuhi penilaian walaupun hasilnya juga tidak maksimal. Disamping hal tersebut peserta didik putri merasa cemas dalam pembelajaran guling belakang.

Berdasarkan permasalahan tersebut di atas perlu diketahui apa yang menjadi penyebab peserta didik putri merasa cemas dalam pembelajaran guling belakang. Oleh karena itu perlu dilakukan penyelidikan yang lebih mendalam mengenai penyebab peserta didik putri merasakan cemas dalam pembelajaran guling belakang di SMK Negeri 1 Pundong.

### **B. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah dipaparkan di atas dapat diidentifikasi permasalahan-permasalahan dalam pembelajaran guling belakang sebagai berikut:

1. Adanya beberapa peserta didik putri mengalami kesulitan dalam mengikuti pembelajaran guling belakang.
2. Peserta didik merasa kurang bersemangat dalam mengikuti pembelajaran guling belakang.
3. Peserta didik kurang berminat dalam mengikuti pembelajaran guling belakang.
4. Adanya kecemasan peserta didik putri dalam pembelajaran guling belakang di SMK Negeri 1 Pundong Kecamatan Pundong Kabupaten Bantul.

### **C. Batasan Masalah**

Berdasarkan uraian dari identifikasi di atas, maka peneliti membatasi masalah ini mengenai permasalahan hanya pada: “Kecemasan Peserta Didik Putri

dalam Pembelajaran Guling Belakang di SMK Negeri 1 Pundong Kecamatan Pundong Kabupaten Bantul”.

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

Dari Identifikasi dan batasan masalah di atas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini sebagai berikut: “Apa Penyebab Peserta Didik Putri Mengalami Kecemasan dalam Pembelajaran Guling Belakang di SMK Negeri 1 Pundong Kecamatan Pundong Kabupaten Bantul?”.

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

Sesuai dengan masalah yang dirumuskan di atas, maka 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.

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

Penulis berharap agar penelitian ini dapat bermanfaat baik secara teoritis maupun praktis. Kedua manfaat tersebut dapat diuraikan, sebagai berikut:

1. Secara Teoretis
  - a. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan suatu gambaran mengenai kecemasan dalam pembelajaran guling belakang pada peserta didik putri.
  - b. Penelitian ini dapat memberikan sumbangan khusus bagi mahasiswa yang akan melakukan penelitian yang sejenis mengenai kecemasan dalam pembelajaran guling belakang pada peserta didik putri.

## 2. Secara Praktis

- a. Bagi sekolah, penelitian ini dapat dijadikan bahan pertimbangan agar mengetahui kecemasan yang dialami oleh peserta didik putri dalam melakukan pembelajaran guling belakang.
- b. Bagi guru penjas, penelitian ini dapat dijadikan sebagai bahan acuan atau tambahan pengetahuan terhadap kecemasan peserta didik putri dalam pembelajaran guling belakang.
- c. Bagi peserta didik, penelitian ini dapat dijadikan sebagai sumbangan pengetahuan mengenai kecemasan peserta didik putri dalam pembelajaran guling belakang.

## **BAB II**

### **KAJIAN PUSTAKA**

#### **A. Diskripsi Teori**

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

###### **a. Pengertian Kecemasan**

Weinberg dan Gould (dalam 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. Kecemasan dapat dialami oleh siapa pun, kapan pun dan dimana pun. Kondisi cemas akan membuat peserta didik memiliki pemikiran yang negatif saat melakukan pembelajaran dan membuat peserta didik enggan untuk melakukannya. Hal ini disebabkan karena munculnya rasa takut dan kekhawatiran 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.

Kecemasan peserta didik saat melakukan pembelajaran di sekolah terjadi karena beberapa faktor yang meliputi guru galak, nilai jelek, serta hukuman-hukuman yang diberikan oleh guru. Hal tersebut dapat menurunkan mental dari peserta didik dalam melakukan aktivitas pembelajaran. Guru yang galak akan menyebabkan peserta didik merasa tidak nyaman dan tidak fokus pada saat pembelajarannya. Hal ini yang menyebabkan peserta didik tidak menyukai pelajaran tersebut, dampak dari itu adalah peserta didik mendapatkan nilai jelek pada saat ujian. Dalam lingkup sekolah nilai jelek menjadi momok, karena takut

mendapatkan nilai yang tidak memenuhi KKM, sehingga pada akhirnya tidak naik kelas. Selain nilai jelek hukuman-hukuman yang diberikan oleh guru kepada peserta didik pada saat di dalam kelas ataupun di luar kelas saat di sekolahan semua itu bermaksud untuk menerapkan perilaku disiplin. Akan tetapi justru hukuman itulah yang menyebabkan peserta didik merasakan takut dan cemas.

Levitt (dalam Husdarta, 2011:73) kecemasan dapat didefinisikan sebagai suatu perasaan subjektif terhadap sesuatu yang ditandai oleh kekhawatiran, ketakutan, ketegangan, dan meningkatkan kegairahan secara fisiologik. Sedangkan menurut Tysar (2009) kecemasan merupakan salah satu emosi yang menimbulkan *stress* yang dirasakan banyak orang. Dalam hal tersebut setiap orang pasti memiliki kecemasan dalam melakukan sesuatu hal yang dirasa tidak mampu. Secara umum terdapat tiga istilah yang sering tumpangtindih dalam penggunaannya yaitu *arousal*, *anxiety* (kecemasan) dan *stress*. Berikut ini adalah penjelasan dari ketiga istilah tersebut:

1. *Arousal* adalah aktivasi fisiologi dan psikologi secara umum yang bervariasi dari tidur nyenyak sampai kesenangan yang sangat intens (Jarvis dalam Apriyanto dkk, 2017:166). *Arousal* dibagi menjadi dua yaitu *arousal* tinggi dan rendah. *Arousal* yang tinggi dapat dikatakan ketika seseorang berada dalam kondisi marah, sedih dan senang, sedangkan *arousal* yang rendah dapat dikatakan ketika seseorang berada dalam kondisi melamun, tidur dan bersantai.
2. *Anxiety* (kecemasan) adalah kondisi emosi negatif ditandai perasaan gugup, kuatir dan takut dan diikuti oleh aktivasi atau *arousal* dalam tubuh (Jarvis dalam Apriyanto dkk, 2017:167). *Arousal* merupakan salah satu kondisi yang terdapat

dalam kecemasan. Dalam hal tersebut kecemasan merupakan sesuatu yang melibatkan perilaku dan emosi yang cenderung negatif pada dirinya.

3. *Stress* adalah proses dimana seorang individu merasa menerima tekanan dan meresponnya dengan serangkaian perubahan-perubahan fisik dan psikis termasuk meningkatnya *arousal* dan merasakan cemas (Apriyanto dkk, 2017:167). *Arousal* dan *anxiety* dapat berada pada kondisi *stress*, karena *stress* mempunyai dimensi yang lebih luas dibandingkan kedua istilah tersebut. Jika kondisi *stress* terjadi terlalu lama dan dalam kondisi emosi yang tinggi, maka akan berbahaya untuk dirinya.

Berdasarkan dari beberapa penjelasan yang sudah dijelaskan di atas dapat disimpulkan mengenai pengertian kecemasan yaitu keadaan emosi yang ditimbulkan dengan rasa gugup, ketegangan, ketakutan, khawatir, dan *stres* dalam melakukan ujian, pembelajaran ataupun aktivitas lainnya. Kecemasan dapat dirasakan oleh siapapun, kapanpun dan dimanapun orang itu berada. Dalam sekolah peserta didik dapat merasakan cemas yang disebabkan oleh salah satu faktor yaitu guru. Peserta didik yang cemas dapat ditandai dengan tidak nyaman terhadap suatu pelajaran dan tidak menyukai pelajaran tersebut.

#### b. Gejala Kecemasan

Gejala kecemasan merupakan hal yang mudah untuk dikenali dan dapat dilihat. Seperti yang di kemukakan oleh Wicaksono (2013: 27) bahwa gejala kecemasan ada bermacam-macam bentuk dan kompleksitasnya, namun biasanya cukup mudah dikenali. Gejala kecemasan dapat ditandai dengan seseorang merasa gugup, takut, tidak konsentrasi, emosi tinggi, mudah tersinggung, keringat

bercucuran dan lainnya. Tanda-tanda Kecemasan Menurut Sundari (1986: 37)

kecemasan timbul dengan gejala-gejala yang bersifat fisik dan mental yaitu:

- 1) Gejala-gejala yang bersifat fisik: jari-jari (tangan) selalu merasa dingin, detak-detak jantung menjadi cepat, berkeringat dingin, kepala pusing, napsu makan kurang, tidur tidak nyenyak, dada sesak dan sebagainya.
- 2) Gejala-gejala yang bersifat mental: takut yang sangat, merasa akan ditimpa bahaya, tidak dapat memusatkan perhatian, tidak tenang ingin lari dari kenyataan.

Gejala yang ditimbulkan baik bersifat fisik ataupun mental sering di rasakan oleh seseorang saat melakukan aktivitas yang dirasa tidak bisa. Seseorang yang cemas biasanya merasa jari tangan berkeringat dingin dan tidur tidak nyenyak seperti yang penulis sering alami pada saat akan ujian.

Menurut Dacey (dalam Wicaksono, 2013: 29), gejala kecemasan dapat ditinjau melalui tiga komponen, antara lain:

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

Berdasarkan mengenai uraian para ahli dapat disimpulkan bahwa gejala kecemasan terdapat bermacam-macam bentuk dan kompleksitasnya, namun biasanya cukup mudah dikenali seperti keadaan emosi negatif yang ditandai dengan gugup, khawatir, dan ketakutan terkait dengan aktivasi atau kegairahan pada tubuh. Tanda-tanda kecemasan timbul dari gejala-gejala yang bersifat fisik dan mental. Gejala kecemasan bersifat fisik berupa jari-jari terasa berkeringat dingin, jantung

berdebar-debar, susah tidur, dan lainnya, sedangkan gejala kecemasan bersifat mental berupa takut, seperti akan ditimpa bahaya dan lainnya. Kemudian terdapat beberapa gejala yang muncul, salah satunya dalam bentuk reaksi yaitu seseorang yang mengalami kecemasan akan terlihat reaksi fisiologis dan psikologisnya dalam tubuh. Reaksi tersebut dapat muncul dalam bentuk sadar maupun tidak sadar. Selain itu juga dapat terlihat secara sosial atau sikap yang berupa tingkah laku dan gangguan tidur pada diri seseorang yang merasakan cemas.

### c. Faktor Penyebab Kecemasan

Kecemasan dapat ditimbulkan oleh berbagai macam penyebab yang dirasakan oleh seseorang. Deffenbacher dan Hazaleus (dalam Ghufon dan Risnawati, 2014: 143) mengemukakan bahwa sumber penyebab kecemasan, terdiri dari tiga sumber antara lain:

- 1) Kekhawatiran (*worry*) merupakan pikiran negatif tentang dirinya sendiri, seperti perasaan negatif bahwa ia lebih jelek dibandingkan dengan teman-temannya.
- 2) Emosionalitas (*imosionality*) sebagai reaksi diri terhadap rangsangan saraf otonomi, seperti jantung berdebar-debar, keringat dingin, dan tegang.
- 3) Gangguan dan hambatan dalam menyelesaikan tugas (*task generated interference*) merupakan kecenderungan yang dialami seseorang yang selalu tertekan karena pemikiran yang rasional terhadap tugas.

Menurut Adler dan Rodman (dalam Ghufon dan Risnawati 2014: 145) menyatakan bahwa penyebab kecemasan terdiri dari dua faktor, yaitu:

- 1) Pengalaman Negatif pada Masa Lalu Pengalaman ini merupakan hal yang tidak menyenangkan pada masa lalu mengenai peristiwa yang dapat terulang lagi pada masa mendatang, apabila individu tersebut menghadapi situasi atau kejadian yang sama dan juga tidak menyenangkan.
- 2) Pikiran yang Tidak Rasional Kecemasan terjadi bukan karena suatu kejadian, melainkan kepercayaan atau keyakinan tentang kejadian itulah yang menjadi penyebab kecemasan.

Berdasarkan definisi para ahli mengenai penyebab kecemasan dapat disimpulkan bahwa penyebab kecemasan terdiri dari empat sumber antara lain kekhawatiran yang berupa sikap negatif pada dirinya, kedua emosionalitas yaitu reaksi terhadap rangsangan saraf otonomi, ketiga gangguan dalam menyelesaikan tugas yaitu kecenderungan merasa tertekan terhadap tugas yang diberikan, dan pengalaman negatif pada masa lalu. Selain itu juga terdapat faktor kecemasan yang terdiri dari pengalaman negatif pada masa lalu dimana seseorang pernah mengalami peristiwa yang tidak menyenangkan dan tidak ingin terulang kembali. Kemudian pikiran yang tidak rasional, pikiran ini timbul karena seseorang merasa takut dan memunculkan perasaan negatif yang membuat dirinya tidak yakin dalam melakukan sesuatu.

#### d. Macam-macam kecemasan

Macam-macam kecemasan menurut Sundari (1986: 38) kecemasan dibedakan menjadi 3 yaitu:

- 1) Kecemasan karena merasa berdosa atau bersalah. Melakukan sesuatu yang bertentangan dengan kata hatinya atau keyakinannya. Misalnya, seorang mahasiswa yakin bahwa pekerjaan “ngepek” waktu ujian adalah perbuatan yang tidak baik ia melakukan perbuatan itu. Ketika pengawas lewat di depannya, mahasiswa itu sangat cemas keringat dingin bercucuran.
- 2) Kecemasan karena akibat melihat dan mengetahui ada bahaya yang mengancam dirinya. Cemas dekat dengan takut. Ia merasa cemas ketika akan menempuh ujian.
- 3) Kecemasan dalam bentuk yang kurang jelas/tidak tentu. Apa yang ditakuti itu sebenarnya tidak seimbang, malahan kadang-kadang yang ditakuti itu hal-hal/benda-benda yang tidak berbahaya. Rasa takut sebenarnya perbuatan biasa, tetapi yang sangat luar biasa adalah patologis atau yang sering disebut phobia “phobia ini rasa takut terhadap sesuatu yang tidak diketahui lagi penyebabnya”.

Sedangkan menurut Spielberger (dalam Santiadarma, 2000:96)

membedakan kecemasan menjadi dua bagian yaitu :

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

Berdasarkan uraian menurut para ahli di atas dapat disimpulkan bahwa macam-macam kecemasan dibedakan menjadi tiga yaitu kecemasan karena merasa berdosa atau bersalah, kecemasan karena melihat atau mengetahui ada bahaya yang mengancam dirinya dan kecemasan dalam bentuk yang kurang jelas/tidak tentu. Selain ketiga perbedaan itu kecemasan juga bisa datang dari bawaan yaitu dimana disebabkan karena faktor dari dalam diri sendiri, selain itu juga terdapat faktor sesaat dimana seseorang melihat sesuatu atau situasi yang sedang terjadi saat kini dilingkungan.

## **2. Hakikat Pembelajaran (PJOK)**

### **a. Pengertian Pembelajaran**

Pembelajaran adalah suatu kombinasi yang tersusun meliputi unsur-unsur manusiawi, material, fasilitas, perlengkapan, dan prosedur yang saling mempengaruhi mencapai tujuan pembelajaran, serta pembelajaran adalah upaya mengorganisasi lingkungan untuk menciptakan kondisi belajar bagi peserta didik (Muktiani, 2014: 26). Sudjana yang dikutip Sugihartono (2007: 80) menyatakan bahwa pembelajaran merupakan setiap upaya yang dilakukan dengan sengaja oleh pendidik yang dapat menyebabkan peserta didik melakukan kegiatan belajar. Kemudian Mulyaningsih (2009: 54) juga menyatakan pembelajaran ialah

membelajarkan peserta didik menggunakan asas pendidikan maupun teori belajar merupakan penentu utama keberhasilan pendidikan. Pembelajaran merupakan transfer ilmu dari pendidik kepada peserta didik, dimana seorang pendidik memngajarkan 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.

Senada dengan yang dikemukakan oleh Mulyaningsih (2008: 34) bahwa dalam proses pembelajaran, agar ada interaksi edukatif dan dapat berjalan dengan lancar, maka paling tidak harus ada komponen-komponen sebagai berikut : (1) adanya tujuan yang hendak dicapai; (2) adanya materi atau bahan ajaran yang menjadi isi kegiatan; (3) adanya peserta didik yang menjadi subjek dan objek yang aktif mengalami; (4) adanya guru yang melaksanakan kurikulum; (5) adanya sarana dan prasarana yang menunjang terselenggaranya proses pembelajaran; (6) adanya metode untuk mencapai tujuan; (7) adanya situasi yang memungkinkan untuk proses pembelajaran berlangsung; dan (8) adanya penilaian untuk mengetahui keberhasilan proses pembelajaran.

Pembelajaran merupakan aktivitas yang dilakukan dan diutamakan dalam proses belajar yang terjadi antara pendidik dan peserta didik. Hamalik (2006: 57) menyatakan bahwa pembelajaran adalah suatu kombinasi yang tersusun meliputi unsur-unsur manusiawi, material, fasilitas, perlengkapan, dan prosedur yang saling mempengaruhi tujuan pembelajaran. Dalam hal itu pembelajaran merupakan proses belajar atau transfer ilmu dengan tujuan untuk memberikan materi yang tersirat

dalam pembelajaran berdasarkan apa yang ada dalam kurikulum yang ditetapkan. Interaksi ini dilakukan agar terjadi perubahan oleh peserta didik yang digunakan dalam proses belajar dengan maksud untuk mempermudah pembelajaran. Rahyubi (2014: 234) bahwa dalam pembelajaran mempunyai beberapa komponen-komponen yang penting, yaitu tujuan pembelajaran, kurikulum, guru, siswa, metode, materi, media, dan evaluasi. Masing-masing dijelaskan sebagai berikut:

#### 1) Tujuan Pembelajaran

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

#### 2) Kurikulum

Secara etimologis, kurikulum (*curriculum*) berasal dari bahasa Yunani "*curir*" yang artinya "pelari" dan "*curere*" yang berarti "tempat berpacu". Yaitu suatu jarak yang harus ditempuh oleh pelari dari garis start sampai garis finis. Secara terminologis, kurikulum mengandung arti sejumlah pengetahuan atau mata pelajaran yang harus ditempuh atau diselesaikan siswa guna mencapai suatu tingkatan atau ijazah. Kurikulum sebagai rancangan pendidikan mempunyai kedudukan yang sangat strategis dalam seluruh aspek kegiatan pendidikan. Mengingat pentingnya peranan kurikulum di dalam pendidikan dan dalam perkembangan kehidupan manusia, maka dalam penyusunan kurikulum tidak bisa

dilakukan tanpa menggunakan landasan yang kokoh dan kuat, oleh sebab itu dalam penyusunannya harus memperhatikan landasan yang ada.

### 3) Guru

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

### 4) Siswa

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

### 5) Metode

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

#### 6) Materi

Materi merupakan salah satu faktor penentu keterlibatan siswa. Jika materi pelajaran yang diberikan menarik, kemungkinan besar keterlibatan siswa akan tinggi. Sebaliknya, jika materi yang diberikan tidak menarik, keterlibatan siswa akan rendah atau bahkan tidak siswa 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 siswa, guna mengetahui sebab akibat dan hasil belajar siswa 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 hasil uraian di atas dapat disimpulkan mengenai pembelajaran adalah proses transfer ilmu yang dilakukan oleh seorang pendidik kepada peserta didik guna memberikan pengetahuan baik secara kognitif, afektif dan psikomotor, sehingga dapat menciptakan perubahan tingkah laku peserta didik dengan mendapatkan kemampuan baru dengan usaha dan kerja keras dari dalam diri.

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

Pendidikan jasmani adalah salah satu mata pelajaran yang wajib diajarkan di sekolah sesuai dengan kurikulum yang sudah ditetapkan. Pendidikan jasmani diberikan agar peserta didik dapat memahami mengenai pola hidup sehat yang baik. Khomsin (dalam Sartinah, 2008: 63) menyatakan bahwa mata pelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan memiliki peran unik dibandingkan dengan mata pelajaran lainnya, karena selain dapat digunakan untuk pengembangan aspek fisik dan psikomotor, juga ikut berperan dalam pengembangan aspek kognitif dan afektif secara serasi dan seimbang. Pendidikan jasmani merupakan suatu proses pendidikan seseorang sebagai individu dan anggota masyarakat yang dilakukan secara sadar dan sistematis melalui berbagai kegiatan dalam rangka memperoleh kemampuan dan keterampilan jasmani, pertumbuhan, kecerdasan, dan pembentukan watak (Akhiruyanto, 2008: 60). Pendidikan jasmani mengajarkan bagaimana cara menjaga kesehatan tubuh dengan melakukan olahraga agar tubuh dapat menjadi bugar.

Pelaksanaan pembelajaran praktik pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan secara garis besar dilakukan dalam tiga tahapan yaitu kegiatan pendahuluan, kegiatan inti, dan kegiatan penutup (Suherman, 2000: 34). Agar mempunyai profil guru pendidikan jasmani yang disebutkan di atas, menurut Sukintaka (dalam Subagyo, Komari, & Pambudi, 2015) guru pendidikan jasmani dapat memenuhi persyaratan sebagai berikut: (1) sehat jasmani maupun rohani, dan berprofil olahragawan, (2) berpenampilan menarik, (3) tidak gagap, (4) tidak buta warna, (5) pandai (cerdas), (6) energik dan berketerampilan motorik. Syarat

tersebut harus diperhatikan secara seksama agar pembelajaran yang dilakukan dapat berjalan dengan baik.

Sutrisna (dalam Sartinah, 2008: 63) menyatakan Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan merupakan bagian integral dari pendidikan keseluruhan, yang bertujuan untuk mengembangkan tidak saja aspek kebugaran jasmani dan keterampilan gerak, tetapi juga keterampilan berpikir kritis, keterampilan sosial, penalaran, stabilitas emosional, tindakan moral, aspek pola hidup sehat dan pengenalan lingkungan bersih melalui aktivitas jasmani, olah raga dan kesehatan terpilih yang direncanakan secara sistematis dalam rangka mencapai tujuan pendidikan nasional. Sedangkan Supriatna & Wahyupurnomo (2015: 66) menyatakan pendidikan jasmani merupakan proses pendidikan yang memanfaatkan aktivitas jasmani dan direncanakan secara sistematis bertujuan untuk meningkatkan individu secara organik, neuromuskuler, perseptual, kognitif, sosial dan emosional.

Pendidikan jasmani merupakan suatu kegiatan mendidik anak dengan proses pendidikan melalui aktivitas pendidikan jasmani dan olahraga untuk membantu anak agar tumbuh dan berkembang secara wajar sesuai dengan tujuan pendidikan nasional (Paturusi, 2012: 4-5). Senada dengan Utama (2011: 3) menyebutkan bahwa berdasarkan pemahaman mengenai hakikat pendidikan jasmani maka tujuan pendidikan jasmani sama dengan tujuan pendidikan pada umumnya, karena pendidikan jasmani merupakan bagian yang integral dari pendidikan pada umumnya melalui aktivitas jasmani. Pembelajaran yang dilakukan di sekolah diharapkan seorang guru dapat memberikan berbagai keterampilan gerak dasar yang benar serta teknik dan strategi dalam permainan

olahraga. Selain itu guru juga menanamkan nilai-nilai sportivitas, kerjasama, jujur, tanggungjawab, dan sebagainya.

Tujuan dari adanya pendidikan jasmani yaitu dapat meningkatkan keterampilan motorik peserta didik dan nilai-nilai fungsional yang mencakup dalam aspek kognitif, afektif dan psikomotor. Guru dalam menyampaikan tujuan dari pembelajaran berorientasi pada tujuan dari keseluruhan karena akan lebih mudah dimengerti oleh peserta didik. Hendrayana, dkk (2018) menjelaskan bahwa secara eksplisit, tujuan-tujuan khusus pembelajaran pendidikan jasmani termuat dalam kompetensi dasar pada setiap semester dan tingkatan kelas yang menjadi target belajar siswa. Oleh karena itu guru pendidikan jasmani merumuskan tujuan umum atau menyeluruh tersebut dirumuskan ke dalam tujuan secara khusus.

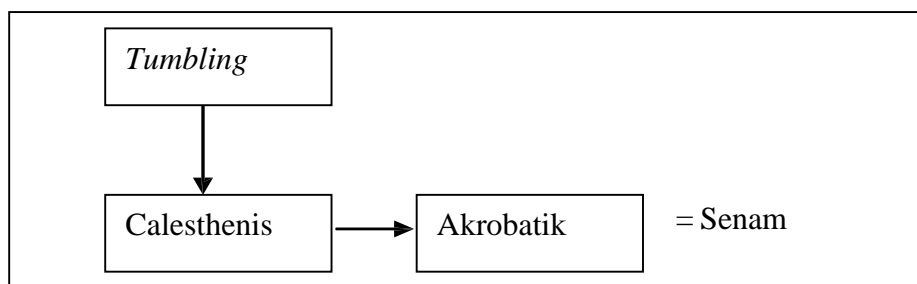
Berdasarkan dari beberapa pengertian para ahli di atas dapat disimpulkan bahwa pendidikan jasmani adalah salah satu bagian dari pendidikan yang mempelajari tentang aktivitas jasmani dimana dilakukan secara sadar dan sistematis, sehingga peserta didik dapat tumbuh dan berkembang dengan baik dari segi mental, emosional dan sosial agar semua aspek dapat berjalan secara seimbang dan serasi demi tercapainya sebuah tujuan dari pendidikan.

### **3. Hakikat Senam Lantai**

#### **a. Pengertian Senam Lantai**

Senam merupakan salah satu pembelajaran yang diajarkan di sekolah menengah kejuruan. Soekarno, (2000:32) mendefinisikan senam sebagai latihan tubuh yang dipilih dan diciptakan dengan berencana, disusun secara sistematis dengan tujuan membentuk dan mengembangkan pribadi secara keseluruhan dengan

harmonis. Hidayat (dalam Mahendra, 2004:9) mendefinisikan senam merupakan suatu latihan tubuh yang dipilih dan dilakukan secara sadar, disusun secara sistematis untuk tujuan meningkatkan kesegaran jasmani, mengembangkan keterampilan, serta menanamkan nilai mental spiritual. Senam yang diajarkan di SMK 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. Pedoman untuk memperjelas pengertian senam adalah sebagai berikut:



**Gambar 1. Pedoman Pengertian Senam**  
(Sumber: Mahendra, 2004: 10)

Mahendra (2001: 3) menjelaskan bahwa senam dapat diartikan sebagai suatu latihan tubuh pada lantai atau pada alat yang dirancang khusus untuk meningkatkan daya tahan, kelentutan, kekuatan, kelicahan, koordinasi, dan kontrol tubuh. Jadi fokusnya tubuh bukan alatnya atau gerakannya. Soekarno, (2000: 30) memberikan penjelasan *calistenic*, *tumbling*, dan *akrobatik* sebagai berikut:

1) *Calistenic*

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

2) *Tumbling*

*Tumbling* diartikan sebagai gerakan melompat, melenting, dan

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

### 3) *Akrobatik*

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

Pembelajaran senam yang diajarkan di sekolah memiliki sasaran paedagogis. Mahendra (2004: 10), menyatakan bahwa "pembelajaran senam di sekolah atau dikenal dengan senam kependidikan merupakan pembelajaran yang sasaran utamanya diarahkan untuk mencapai tujuan-tujuan pendidikan". Artinya, pembelajaran senam hanyalah alat, sedangkan yang menjadi tujuan adalah aspek pertumbuhan dan perkembangan anak yang dirangsang melalui kegiatan-kegiatan yang bertema senam. Artinya, senam kependidikan lebih menitikberatkan pada tujuan pembelajaran, yaitu pengembangan kualitas fisik dan pola gerak dasar. Oleh karena itu, proses pembelajaran senam di sekolah dasar bersifat fleksibel dan tidak bergantung dari materi, kurikulum, sarana dan prasarana.

Tujuan khusus senam lantai adalah bahwa sukar atau mudahnya bentuk latihan atau gerakan, ditentukan oleh besar kecilnya unsur kelemasan, kekuatan, kelentukan, keseimbangan, dan ketangkasan yang terkandung pada bentuk latihan atau gerakan itu Soekarno (1986:110). Senam lantai dilakukan di atas lantai yang memiliki keleluasaan dalam melakukan gerakan. jadi tujuan dari senam lantai adalah untuk melatih kelentukan pada tubuh yang dilakukan di atas lantai.

Berdasarkan beberapa pengertian di atas dapat disimpulkan bahwa pengertian dari senam lantai adalah suatu latihan bentuk tubuh yang dilakukan secara sistematis dan dilakukan di atas lantai. 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.

Berdasarkan Kompetensi Inti dan Kompetensi Dasar (KI dan KD) Sekolah Menengah Kejuruan (SMK). 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. Berikut adalah KI dan KD senam kelas X SMK.

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

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

a. Macam-macam senam lantai

Macam-macam gerakan senam lantai menurut Soekarno (1986:115-141) yaitu sebagai berikut:

1) Sikap Lilin

Sikap lilin adalah sikap yang dibuat dari sikap semula tidur terlentang, kemudian mengangkat kedua kaki (rapat) lurus ke atas, dengan kedua tangan menopang pinggang.

2) Kayang (*Bridging*)

Kayang adalah suatu bentuk sikap badan “terlentang” yang membusur, bertumpu pada kedua tangan dan kedua kaki dengan siku-siku dan lutut lurus.

3) *Splits*

*Splits* adalah suatu bentuk sikap duduk dilantai dengan satu kaki lurus ke depan, kaki yang lainnya lurus ke belakang, dan kedua kaki lurus kesisi.

4) Setimbang (*Balance*)

Setimbang adalah suatu sikap yang menuntut daya keseimbangan yang besar, apakah sikap tersebut dilakukan dalam bentuk berdiri atau duduk/berjongkok.

5) *Head Balance/* Berdiri dengan kepala (*headstand*)

Head balance adalah sikap tegak dengan bertumpu pada kepala, dan ditopang oleh kedua tangan.

6) Guling Depan (*Forward Roll*)

Guling ke depan adalah berguling ke depan atas bagian belakang badan (tengkuk, punggung, pinggang, dan panggul bagian belakang).

7) Guling Belakang (*Backward Roll*)

Guling belakang adalah 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.

8) Berdiri dengan Tangan (*Handstand*)

*Handstand* adalah sikap tegak dengan bertumpu pada kedua tangan, kedua kaki rapat dan lurus ke atas.

Sedangkan Mahendra (1999: 44) menyebutkan beberapa gerak senam lantai sebagai berikut:

- 1) Lenting tekuk
- 2) Lenting kepala (*head spring*)
- 3) Lenting tekuk dan lenting kepala (*neck/head spring*)
- 4) Berguling ke depan dilanjutkan lenting tekuk
- 5) Berdiri tangan (*handstand*)
- 6) Berguling ke belakang diteruskan dengan meluruskan kedua kaki serentak ke atas (*back extention*).
- 7) Salto bulat ke depan
- 8) Meroda

#### **4. Hakikat Guling Belakang**

Menurut Muhajir (dalam Prasetyo, 2016:6), guling belakang atau *backward roll* adalah mengguling ke belakang, posisi badan tetap harus membulat, yaitu kaki dilipat, lutut tetap melekat di dada, kepala ditundukan sampai dagu melekat didada. Sedangkan menurut Mahendra (2000: 51 ), guling belakang adalah gerakan dimulai sikap berdiri tegak membelakangi arah gerakan, dengan kedua tangan hendak duduk di lantai dengan kaki lurus disusul pantat, gerakan kebelakang diteruskan mengangkat kedua kaki sehingga badan berguling ke punggung, bersamaan dengan mengguling kebelakang, pindahkan tangan ke samping telinga dengan telapak tangan menghadap kebelakang, segera tubuh dijatuhkan kebelakang, diteruskan dengan mengangkat kaki bersamaan dengan datangnya kepala, kedua lutut ketika berada diatas muka, dorong kedua tangan kelantai dibantu lecutan kaki kelantai

hingga posisi terbalik, dorong kedua kaki untuk kembali kesikap semula. Guling belakang adalah gerakan membulatkan badan ke belakang, gerakan ini diawali dari sikap awal atau posisi awal kemudian melakukan gerakan guling belakang dan diakhiri dengan sikap akhir yang sama dengan sikap awal.

Menurut Farida Mulyaningsih, dkk (dalam Prasetyo, 2016:6-7), urutan guling ke belakang adalah:

- 1) Sikap awal, jongkok membelakangi matras, kedua kaki rapat.
- 2) Kedua paha menempel di perut, dagu menempel dada. Kedua telapak tangan menghadap ke atas dengan ibu jari menempel di samping telinga.
- 3) Berguling secara berurutan mulai dari pinggul, punggung, terakhir pundak (posisi punggung melengkung).
- 4) Kedua tangan menyentuh matras angkat kaki ke atas, jatuhkan ke belakang kepala.
- 5) Sentuhkan ujung kaki pada matras, kedua telapak tangan menekan matras sehingga kedua tangan lurus kepala dan badan terangkat.
- 6) Berjongkoklah dengan kedua lengan diluruskan ke depan dan diakhiri dengan sikap jongkok seperti semula.



**Gambar 2. Rangkaian Guling Belakang**  
(Sumber : Farida Muyaningsih dkk, 2010: 28)

Berdasarkan pengamatan yang dilakukan terdapat kesalahan-kesalahan yang terjadi saat melakukan guling belakang adalah:

- a. Penempatan tangan terlalu jauh kebelakang, tidak bisa menolak.
- b. Keseimbangan tubuh kurang baik saat mengguling belakang, hal ini disebabkan karena sikap tubuh kurang bulat.
- c. Salah satu tangan yang menumpu kurang bulat, atau bukan telapak tangan yang digunakan untuk menumpu diatas matras.
- d. Posisi mengguling kurang sempurna. Hal ini disebabkan karena kepala menoleh ke samping.
- e. Keseimbangan tidak terjaga karena mendarat dengan lutut.

#### **5. Karakteristik Peserta Didik SMK**

Peserta didik SMK termasuk dalam tergolong usia remaja dimana terjadi masa peralihan dari fase anak-anak ke fase dewasa. Seperti yang dikemukakan oleh Desmita (2009: 190) menyatakan bahwa “fase masa remaja (pubertas) yaitu antara umur 12-21 tahun, dengan pembagian 12-15 tahun termasuk masa remaja awal, 15-18 tahun termasuk masa remaja pertengahan, 18-21 tahun termasuk masa remaja akhir”. Selain itu Desmita (2009: 36) juga mengemukakan mengenai beberapa karakteristik peserta didik SMK antara lain: “(1) terjadi ketidak seimbangan antara proporsi tinggi dan berat badan; (2) mulai timbul ciri-ciri seks sekunder; (3) kecenderungan ambivalensi, serta keinginan menyendiri dengan keinginan bergaul dan keinginan untuk bebas dari dominasi dengan kebutuhan bimbingan dan bantuan orang tua; (4) senang membandingkan kaedah-kaedah, nilai-nilai etika atau norma dengan kenyataan yang terjadi dalam kehidupan orang dewasa; (5) mulai mempertanyakan secara *skeptic* mengenai eksistensi dan sifat

kemurahan dan keadilan Tuhan; (6) reaksi dan ekspresi emosi masih labil; (7) mulai mengembangkan standar dan harapan terhadap perilaku diri sendiri yang sesuai dengan dunia sosial; dan (8) kecenderungan minat dan pilihan karier relatif sudah lebih jelas”. Masa remaja ada masa dimana seorang memiliki gejolak diri yang tidak stabil atau emosi yang masih labil. Dari pernyataan diatas peserta didik dalam penelitian ini tergolong fase masa remaja awal sesuai dengan rentang usia yang disebutkan.

Yusuf (2012: 193-209) menyatakan bahwa perkembangan yang dialami remaja antara lain perkembangan fisik, perkembangan kognitif, perkembangan emosi, perkembangan sosial, perkembangan moral, perkembangan kepribadian, dan perkembangan kesadaran beragama. Perkembangan tersebut dapat ditandai dengan ciri-ciri yang dikemukakan oleh Dewi (2012: 5) yaitu menyatakan “periode remaja awal (12-18) memiliki ciri-ciri: (1) anak tidak suka diperlakukan seperti anak kecil lagi; dan (2) anak mulai bersikap kritis”.

Berdasarkan beberapa pendapat ahli yang dikemukakan di atas dapat disimpulkan kemampuan psikomotorik berkaitan dengan dengan anggota tubuh atau tindakan yang memerlukan koordinasi antara syaraf dan otak. Untuk jenjang Pendidikan SMK terutama di SMK Negeri 1 Pundong kelas X, mata pelajaran yang banyak berhubungan dengan ranah psikomotor adalah PJOK. Kegiatan-kegiatan praktik juga terdapat ranah kognitif dan afektifnya, namun hanya sedikit bila dibandingkan dengan ranah psikomotor.

## **6. Kecemasan dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan Materi Guling Belakang di SMK**

Kecemasan merupakan keadaan emosi yang ditimbulkan dengan rasa gugup, ketegangan, ketakutan, khawatir, dan *stres* dalam melakukan ujian, pembelajaran ataupun aktivitas lainnya. Levitt (dalam Husdarta, 2011:73) kecemasan dapat didefinisikan sebagai suatu perasaan subjektif terhadap sesuatu yang ditandai oleh kekhawatiran, ketakutan, ketegangan, dan meningkatkan kegairahan secara fisiologik. Kecemasan bisa terjadi pada saat peserta didik melakukan pembelajaran di sekolah yang disebabkan karena takut dalam melakukan praktek ataupun ujian.

Mulyaningsih (2009:54) juga menyatakan pembelajaran ialah membelajarkan peserta didik menggunakan asas pendidikan maupun teori belajar merupakan penentu utama keberhasilan pendidikan. Pembelajaran adalah proses transfer ilmu yang dilakukan oleh seorang pendidik kepada peserta didik guna memberikan pengetahuan baik secara kognitif, afektif dan psikomotor, sehingga dapat menciptakan perubahan tingkah laku peserta didik dengan mendapatkan kemampuan baru dengan usaha dan kerja keras dari dalam diri. Dalam pembelajaran yang diajarkan disekolah terdapat beberapa mata pelajaran salah satunya adalah Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (PJOK) dimana peserta didik dituntut untuk aktif saat melakukan pembelajaran tersebut.

Pendidikan jasmani adalah salah satu bagian dari pendidikan yang mempelajari tentang aktivitas jasmani dimana dilakukan secara sadar dan sistematis, sehingga peserta didik dapat tumbuh dan berkembang dengan baik.

Akhiruyanto, (2008: 60) menyatakan bahwa pendidikan jasmani merupakan suatu proses pendidikan seseorang sebagai individu dan anggota masyarakat yang dilakukan secara sadar dan sistematis melalui berbagai kegiatan dalam rangka memperoleh kemampuan dan keterampilan jasmani, pertumbuhan, kecerdasan, dan pembentukan watak. Pendidikan jasmani meliputi beberapa materi yang diajarkan diantaranya adalah aktivitas permainan bola besar dan bola kecil, aktivitas bela diri, aktivitas atletik, aktivitas pengembangan kebugaran jasmani, aktivitas senam, aktivitas gerak berirama, aktivitas air dan keselamatan diri, serta kesehatan. Senam merupakan salah satu materi yang dipelajari di SMK diantaranya adalah guling belakang, guling depan, meroda, kayang, sikap lilin, lompat harimau, dan lenting tangan (*hand stand*).

Guling belakang Guling belakang adalah salah satu gerakan dari senam artistik, yang dilakukan dengan cara mengguling ke belakang dengan membulatkan badan. Menurut Muhajir (dalam Prasetyo, 2016:6) guling belakang adalah menggulingkan badan ke belakang dengan posisi badan tetap harus membulat yaitu kaki dilipat, lutut tetap melekat di dada, kepala ditundukkan samping, samping dagu melekat di dada. Guling belakang ini merupakan salah satu materi yang diajarkan di SMK.

Peserta didik SMK termasuk dalam tergolong usia remaja dimana terjadi masa peralihan dari fase anak-anak ke fase dewasa. Yusuf (2012: 193-209) menyatakan bahwa perkembangan yang dialami remaja antara lain perkembangan fisik, perkembangan kognitif, perkembangan emosi, perkembangan sosial, perkembangan moral, perkembangan kepribadian, dan perkembangan kesadaran

beragama. Masa remaja ada masa dimana seorang memiliki gejolak diri yang tidak stabil atau emosi yang masih labil.

Berdasarkan dari beberapa pernyataan diatas mengenai kecemasan dalam pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan materi guling belakang di SMK dapat ditarik kesimpulan yaitu kecemasan dapat terjadi dalam melakukan proses transfer ilmu oleh pendidik kepada peserta didik melalui aktivitas jasmani dengan mengajarkan materi guling belakang yang tersusun secara sistematis dengan memperhatikan peserta didik dalam proses pembelajaran agar tercipta gerakan yang baik dan benar untuk mengurangi terjadinya cedera yang menyebabkan peserta didik enggan untuk melakukan. Hal ini disebabkan karena peserta didik SMK tergolong dalam usia remaja dimana terjadi masa peralihan dari fase anak-anak ke fase dewasa.

## **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 Wachid Adi Prasetyo (2018) yang berjudul “Tingkat Kecemasan Siswa Kelas V SD Negeri 1 Mireng dan SD Negeri 3 Palar dalam Melakukan Gerakan Loncat Harimau”. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui tingkat kecemasan siswa kelas V SD Negeri 1 Mireng dan SD Negeri 3 Palar dalam melakukan gerakan loncat harimau. Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif dengan metode survei dengan

instrumen berupa angket. Subjek penelitian ini adalah siswa kelas V SD Negeri 1 Mireng dan SD Negeri 3 Palar yang berjumlah 63 siswa. Hasil penelitian secara keseluruhan menunjukkan bahwa tingkat kecemasan siswa kelas V SD Negeri 1 Mireng dan SD Negeri 3 Palar dalam melakukan gerakan loncat harimau yaitu 4 siswa (6.4%) mempunyai tingkat kecemasan sangat tinggi, 16 siswa (25.5%) mempunyai tingkat kecemasan tinggi, 24 siswa (38.2%) mempunyai tingkat kecemasan sedang, 15 siswa (23.9%) mempunyai tingkat kecemasan rendah dan ada 4 siswa (6.4%) mempunyai tingkat kecemasan sangat rendah.

2. 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%.

### **C. Kerangka Berfikir**

Pembelajaran guling belakang di sekolah menengah kejuruan merupakan pembelajaran yang salah satunya untuk melatih kelentukan pada tubuh peserta didik. Tetapi dalam pelaksanaannya, pembelajaran guling belakang tersebut tidak berjalan dengan baik. Hal ini dikarenakan banyak peserta didik putri yang tidak siap dalam mengikuti dan melaksanakan pembelajaran guling belakang. Kurangnya pengetahuan dan latihan dalam pembelajaran guling belakang menyebabkan peserta didik putri merasa khawatir akan terjadinya cedera. Perasaan khawatir akan terjadinya cedera merupakan salah satu faktor dari kecemasan yang menyebabkan peserta didik putri enggan untuk melakukan pembelajaran guling belakang.

Pembelajaran guling belakang, kecemasan dapat muncul pada setiap peserta didik yang mengikutinya khususnya pada peserta didik putri. Kecemasan yang muncul dalam diri peserta didik putri dapat memecahkan konsentrasi dan semangat yang dapat mengakibatkan peserta didik putri kurang fokus dan terjadi kesalahan dalam melakukan gerakan guling belakang, sehingga peserta didik putri tidak dapat melakukan gerakan guling belakang dengan baik dan benar. Konsep kecemasan dalam pembelajaran guling belakang adalah karena peserta didik putri mempunyai perasaan negatif takut cedera, emosionalitas, gangguan dan hambatan dalam menyelesaikan tugas, dan pengalaman negatif dalam mengikuti pembelajaran guling belakang. Kecemasan merupakan permasalahan mental yang sering muncul

dalam diri peserta didik saat akan melakukan gerakan guling belakang. Kecemasan yang timbul dalam pembelajaran guling belakang dapat disebabkan oleh dua sumber (dari diri sendiri dan dari luar diri sendiri). Kecemasan juga dapat dilihat dari perubahan diri peserta didik putri baik secara fisiologis ataupun psikologis.

Kecemasan hampir selalu ada dan dirasakan oleh peserta didik dalam melakukan sesuatu, dalam hal ini yaitu peserta didik putri yang mengikuti pembelajaran guling belakang. Kecemasan yang berlebih akan mengakibatkan dampak negatif pada peserta didik putri dalam melakukan gerakan guling belakang, salah satunya adalah peserta didik menjadi ragu dan enggan untuk melakukannya.

#### **D. Pertanyaan Penelitian**

Berdasarkan penjelasan mengenai kajian teori dan kerangka berfikir yang dipaparkan di atas dapat ditarik pertanyaan penelitian ini, yaitu: “Apa penyebab kecemasan peserta didik putri dalam pembelajaran guling belakang di SMK Negeri 1 Pundong Kecamatan Pundong Kabupaten Bantul?”.

## **BAB III**

### **METODE PENELITIAN**

#### **A. Desain Penelitian**

Penelitian ini menggunakan penelitian deskriptif kualitatif tentang kecemasan peserta didik putri dalam pembelajaran guling belakang di SMK Negeri 1 Pundong. Penelitian ini bertujuan untuk menggali atau mendapatkan informasi yang mendalam dari peserta didik berupa pengetahuan, data dan gambaran mengenai kecemasan yang terjadi dalam pembelajaran guling belakang. Menurut Moleong (2007: 6) menyatakan bahwa penelitian kualitatif adalah penelitian yang bertujuan untuk memahami fenomena tentang apa yang dialami subjek penelitian (misalnya perilaku, persepsi, motivasi, dan lain-lain) secara holistik dengan mendeskripsikan dalam bentuk kata-kata pada konteks khusus yang alamiah. Untuk memperoleh data dilakukan wawancara dan observasi yang mendalam kepada partisipan agar hasil yang didapatkan bisa maksimal sesuai dengan tema penelitian. Wawancara merupakan teknik pengumpulan data yang digunakan agar peneliti memperoleh data secara mendalam dan mengetahui hal-hal yang dialami oleh partisipan saat melakukan pembelajaran dengan jumlah responden yang kecil atau sedikit.

#### **B. Tempat dan Waktu Penelitian**

##### **1. Deskripsi Tempat Penelitian**

Penelitian ini dilakukan di SMK Negeri 1 Pundong Kecamatan Pundong Kabupaten Bantul, yang beralamatkan: Baran, Srihardono, Pundong, Bantul, Daerah Istimewa Yogyakarta 55771.

## 2. Deskripsi Waktu Penelitian

Pengambilan data dilaksanakan pada bulan November sampai dengan Desember 2019.

### **C. Subjek Penelitian**

Arikunto (2005:88) menyatakan bahwa subjek penelitian adalah benda, hal, atau orang tempat data untuk variabel penelitian melekat dan yang dipermasalahkan. Untuk mendapatkan informasi yang diperlukan peneliti harus menentukan subjek penelitian terlebih dahulu. Seorang peneliti harus benar-benar paham mengenai bagaimana cara memilih dan menentukan subjek yang tepat dan paham mengenai permasalahan yang akan diteliti dengan banyak pertimbangan. Peran subyek dalam penelitian ini sangat penting untuk membantu peneliti dalam mencapai keberhasilan, karena dengan demikian peneliti dapat memperoleh data yang diperlukan mengenai variabel penelitian yang dilakukan.

Subjek dalam penelitian ini adalah peserta didik putri di SMK Negeri 1 Pundong Kecamatan Pundong Kabupaten Bantul yang mengalami kecemasan saat melakukan pembelajaran guling belakang dengan jumlah 11 peserta didik. Subjek merupakan peranan penting dalam melakukan sebuah penelitian, karena dengan adanya subjek dapat mempermudah keberhasilan dalam pengambilan data. Sumber data dari penelitian ini mengenai penyebab kecemasan peserta didik putri dalam mengikuti pembelajaran guling belakang adalah beberapa peserta didik yang bersangkutan, untuk memperkuat hasil wawancara ditambah dengan teman dekat sampel dan berada dalam satu kelas, tak hanya teman dekat guru PJOK SMK N 1 Pundong dan peserta didik yang memiliki nilai tertinggi juga dilakukan wawancara.

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

No	Kelas	Jumlah
1	X TAV A	1
2	X TAV B	3
3	X TKJ B	7
Jumlah		11

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

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

Instrumen penelitian merupakan salah satu alat yang digunakan dalam penelitian untuk mengumpulkan data. Arikunto (2005: 101), menyatakan bahwa “Instrumen pengumpulan data adalah alat bantu yang dipilih dan digunakan oleh peneliti dalam kegiatannya mengumpulkan agar kegiatan tersebut menjadi sistematis dan dipermudah olehnya”. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini untuk mengetahui kecemasan pada peserta didik agar data yang dihasilkan dapat dipertanggung jawabkan. Penelitian ini menggunakan instrumen pendukung yaitu instrumen observasi, pedoman wawancara dan pedoman dokumentasi, ketiga instrumen tersebut dapat dijelaskan sebagai berikut:

##### **a. Observasi**

Observasi adalah salah satu langkah awal yang digunakan sebelum melakukan penelitian. Nasution (Sugiyono, 2009: 310) menyatakan bahwa observasi adalah dasar semua ilmu pengetahuan. Observasi yang dilakukan oleh peneliti dengan cara pengamatan secara langsung. Jenis observasi dalam penelitian ini adalah non partisipan, karena observasi yang dilakukan tidak melibatkan peneliti dengan kegiatan sehari-hari orang. Seorang peneliti hanya berperan sebagai pengamat *independen* yang mencatat, menganalisis, dan membuat kesimpulan

tentang kecemasan peserta didik putri dalam pembelajaran guling belang di SMK Negeri 1 Pundong Kecamatan Pundong Kabupaten Bantul. Peneliti melakukan observasi dengan menggunakan panduan yang tertera pada bab sebelumnya, sehingga dapat dikembangkan menjadi pertanyaan-pertanyaan yang bisa digunakan dalam mengamati pelaksanaan proses pembelajaran PJOK. Pedoman observasi dalam penelitian ini disajikan dalam tabel di bawah ini:

**Tabel 3. Pedoman Observasi**

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

#### **b. Wawancara**

Wawancara merupakan suatu percakapan yang dilakukan oleh dua orang melalui tanya jawab guna untuk mendapatkan informasi dari narasumber. Seperti yang dikemukakan oleh Moleong (2007: 186) menyatakan bahwa wawancara adalah percakapan dengan maksud tertentu yang dilakukan oleh dua pihak yaitu pewawancara yang mengajukan pertanyaan dan narasumber yang memberikan jawaban atas pertanyaan. Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan wawancara yang digunakan untuk mengetahui hal-hal dari responden yang akan diteliti secara mendalam dan berkaitan dengan kecemasan peserta didik putri dalam pembelajaran guling belang di SMK Negeri 1 Pundong

Kecamatan Pundong Kabupaten Bantul, berdasarkan dari faktor internal dan faktor eksternal. Pedoman wawancara dapat disajikan sebagai berikut:

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

No	Aspek yang ditanyakan	Indikator pertanyaan
1	Perasaan Negatif Takut Cidera	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Apakah kamu merasakan kecemasan saat melakukan guling belakang?</li> <li>• Apakah merasa takut?</li> </ul>
2	Emosionalitas	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Apakah merasa senang saat pembelajaran?</li> <li>• Apakah merasa malu sama teman-teman?</li> </ul>
3	Gangguan dan hambatan dalam menyelesaikan tugas	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Apakah merasa kesulitan?</li> <li>• Apakah mempunyai keyakinan buat melakukan guling belakang?</li> <li>• Apakah keadaan fisik berpengaruh?</li> <li>• Bagaimana keadaan lingkungan atau tempat?</li> </ul>
4	Pengalaman Negatif	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Apakah kamu mempunyai pengalaman negatif pada masa lalu?</li> <li>• Apakah mempunyai riwayat cidera atau sakit?</li> </ul>

**Tabel 5. Kisi-Kisi Pedoman Wawancara Guru**

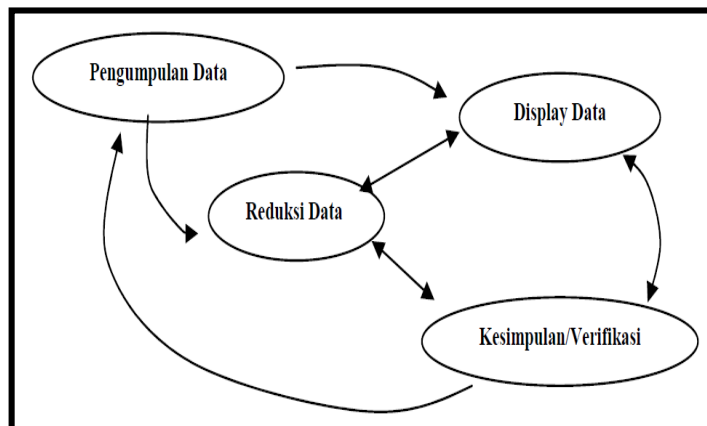
No	Aspek yang ditanyakan	Indikator pertanyaan
1	Perasaan Negatif Takut Cidera	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Apakah peserta didik putri banyak mengalami kecemasan dalam melakukan guling belakang?</li> <li>• Apakah penyebab ketakutan melakukan guling belakang?</li> </ul>
2	Emosionalitas	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Bagaimana perasaan peserta didik saat mengalami ketakutan?</li> <li>• Apakah sampai keluar keringat?</li> </ul>
3	Gangguan dan hambatan dalam menyelesaikan tugas	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Bagaimana keadaan matrasnya?</li> <li>• Bagaimana keadaan tempatnya?</li> <li>• Bagaimana hambatan dari lingkungan?</li> </ul>
4	Pengalaman Negatif	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Apa saja faktor yang menyebabkan kecemasan?</li> </ul>

### **c. Dokumentasi**

Dokumentasi merupakan data yang digunakan untuk mendukung kelengkapan dari penelitian yang dilakukan dengan cara menyelidiki benda-benda tertulis seperti buku, majalah, notulen rapat, catatan harian dan sebagainya. Arikunto (2005: 206) mengemukakan bahwa dokumentasi adalah metode dalam mencari data berupa catatan, transkrip, buku, surat kabar, majalah, prasasti, notulen rapat, *legger*, agenda program sekolah, jadwal pelajaran, dan sebagainya. Dokumentasi yang dikumpulkan dalam penelitian ini berupa bukti pada saat melakukan pengambilan data wawancara berupa transkrip wawancara, transkrip nilai dan Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP).

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

Teknik analisis data dalam penelitian ini adalah kualitatif dimana dilakukan secara interaktif dan digali secara mendalam. Miles & Huberman (Sugiyono, 2009: 246-253) mengemukakan bahwa aktivitas dalam analisis data kualitatif dilakukan secara interaktif dan berlangsung secara terus menerus sampai tuntas, sehingga datanya jenuh. Sementara Bogdan dan Biklen (dalam Moleong, 2007: 248) menyatakan bahwa analisis data dalam penelitian kualitatif dilakukan dengan mengorganisasikan data, memilih-milih menjadi kesatuan, mensintesiskannya, mencari dan menemukan pola, menentukan apa yang penting dan apa yang dipelajari, serta memutuskan apa yang dapat diceritakan kepada orang lain. Aktivitas dalam analisis data, yaitu melalui *data reduction*, *data display*, dan *conclusion drawing/verification*. Langkah-langkah analisis ditunjukkan pada gambar berikut:



**Gambar 3. Komponen dalam Analisis Data (*Interactive Model*)**  
**Sumber: Miles dan Huberman (Sugiyono, 2009: 338)**

Analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

#### 1. Pengumpulan Data

Data yang diperoleh dari lapangan dikumpulkan dan dicatat kemudian dideskripsikan agar mudah dalam menganalisis. Dalam pengumpulan data yang akan digunakan dalam penelitian dilakukan dari beberapa tahap yaitu observasi awal pada saat pembelajaran dan observasi mengenai tempat yang digunakan serta sarana prasarana dalam pembelajaran. Langkah selanjutnya dibuatlah catatan refleksi dimana catatan yang berisi tentang komentar, pendapat atau tafsiran mengenai data yang diperoleh dari lapangan saat melakukan penelitian.

#### 2. Reduksi Data

Data yang diperoleh dari lapangan masih bersifat kompleks, rumit dan banyak, untuk itu perlu dicatat secara teliti dan rinci. Data yang diperoleh harus segera dianalisis data melalui reduksi data. Mereduksi data berarti merangkum, memilih hal-hal yang pokok, memfokuskan pada hal-hal yang penting, dicari tema dan polanya, serta menghilangkan hal-hal yang tidak diperlukan berdasarkan konsep yang ada. Dengan demikian data yang telah direduksi akan memberikan

gambaran yang lebih jelas dan memudahkan peneliti melakukan pengumpulan data tentang kecemasan peserta didik putri dalam pembelajaran guling belakang, karena penelitian ini ingin mengetahui apa penyebab kecemasan peserta didik putri yang kurang berhasil (nilai masih dibawah KKM), menyebabkan pembelajaran senam lantai (guling belakang) menjadi kurang maksimal. Hal ini dibuktikan dengan masih adanya 11 peserta didik putri yang mendapatkan nilai dibawah KKM.

### 3. Penyajian Data

Setelah data direduksi, langkah selanjutnya adalah menyajikan data dari hasil yang didapatkan. Miles dan Huberman (dalam Sugiyono, 2009: 249) menyatakan bahwa yang paling sering digunakan dalam penelitian kualitatif adalah dengan teks yang bersifat naratif. Penelitian kualitatif dalam menyajikan data bisa dilakukan dengan bentuk uraian singkat, bagan, hubungan antar kategori, *flowchart*, dan sejenisnya. Penyajian data dalam penelitian ini berupa uraian yang berisi deskripsi-deskripsi atau narasi mengenai penyebab kecemasan peserta didik putri dalam pembelajaran guling belakang.

### 4. Penarikan Kesimpulan

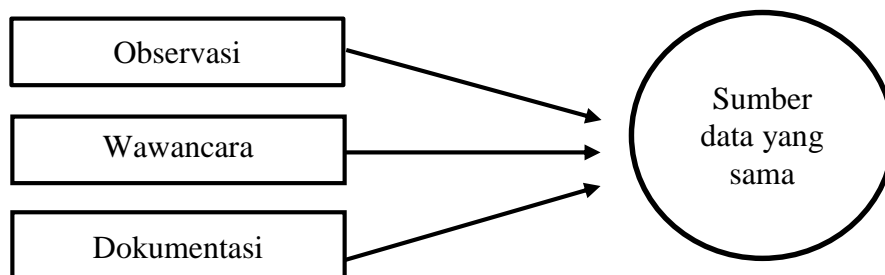
Setelah dilakukan pengumpulan data, reduksi data dan penyajian data, langkah terakhir dalam analisis data kualitatif adalah penarikan kesimpulan. Data yang sudah disajikan dipilih yang penting kemudian dibuat kategori dan disajikan sesuai konstruksinya. Dalam penelitian ini akan diungkap tentang mengapa peserta didik putri mengalami kecemasan dalam pembelajaran guling belakang. Untuk mengungkap hal tersebut dilakukan wawancara mendalam tentang penyebab terjadinya kecemasan berdasarkan konsep teori tentang faktor penyebab terjadinya

kecemasan. Dalam hal ini konsep tersebut mencakup perasaan negatif (takut cidera), emosionalitas (perasaan malu, jantung berdebar-debar, takut, tidak yakin), gangguan dan hambatan dalam menyelesaikan tugas (tempat, sarana pembelajaran), pengalaman negatif pada masa lalu (riwayat cidera atau riwayat sakit).

#### **F. Uji Keabsahan Data**

Memperoleh data yang dapat dipertanggung jawabkan secara ilmiah perlu dilaksanakan pemeriksaan keabsahan data. Dalam penelitian kualitatif, temuan atau dapat dinyatakan valid apabila tidak ada perbedaan antara yang dilaporkan dengan apa yang sesungguhnya terjadi pada objek penelitian. Penelitian ini dalam pemeriksaan keabsahan data yang menggunakan teknik triangulasi.

Triangulasi merupakan teknik untuk menguji kredibilitas data dengan cara mengecek data dengan sumber yang sama dengan teknik yang berbeda yaitu observasi, wawancara, dan dokumentasi (Sugiyono, 2009:274). Apabila dengan tiga teknik pengujian kredibilitas data tersebut menghasilkan data yang berbeda-beda, maka peneliti melakukan diskusi lebih lanjut kepada sumber data yang bersangkutan atau yang lain, untuk memastikan data mana yang dianggap benar. Peneliti menggunakan triangulasi sumber dengan mengecek data yang telah diperoleh melalui hasil wawancara dengan guru dan beberapa dokumentasi.



**Gambar 4. Teknik Pengumpulan Data “Triangulasi Sumber”**

Triangulasi merupakan sintesis dan integrasi data dari berbagai sumber-sumber melalui pengumpulan, eksaminasi, perbandingan, dan interpretasi dengan mengumpulkan dan membandingkan multipel data set satu sama lain. Triangulasi menggunakan sumber data yaitu menguji kredibilitas data yang dilakukan dengan cara mengecek data yang telah diperoleh melalui beberapa sumber, dalam hal ini sumber yang dilibatkan untuk mengecek data yaitu guru dan peserta didik. Triangulasi menggunakan metode berarti menggunakan berbagai metode pengumpulan data (Moleong, 2009: 330- 331). Penelitian ini menggunakan triangulasi metode berupa wawancara, observasi, dan dokumentasi.

Pada penelitian kali ini peneliti melakukan *peer debriefing* dengan pembimbing sebanyak tiga kali dengan rincian untuk *peer debriefing* yang pertama dilakukan untuk melaporkan hasil akhir tujuan kelapangan pertama dengan wawancara narasumber berupa peserta didik dan guru pengampu PJOK dan dari dosen pembimbing memberikan masukan untuk mengulang wawancara dengan sampel (11 peserta didik) dan menambah narasumber pendukung dari teman dekat dan guru PJOK untuk mendapatkan data yang valid.

Pada *peer debriefing* kedua penelitian melaporkan hasil lapangan yang kedua yang hasilnya sebenarnya tidak jauh berbeda dengan hasil wawancara yang pertama, dari hasil bimbingan tersebut dosen pembimbing menyarankan untuk wawancara sekali lagi dengan mencoba meminta teman dekat subjek penelitian untuk mengkonfirmasi hasil wawancara yang pertama dan kedua dengan harapan subjek akan lebih terbuka jika di wawancara oleh teman dekatnya. Dari wawancara ketiga tersebut peneliti mendapatkan hasil yang sama dengan wawancara


sebelumnya. Dengan demikian pada *peer debriefing* ketiga dosen pembimbing menyatakan bahwa penelitian yang dilakukan peneliti mengenai kecemasan peserta didik dalam pembelajaran senam Artistik sudah cukup dan dapat dipertanggung jawabkan datanya atau disebut valid.

## BAB IV

### HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

#### A. Hasil Penelitian

##### 1. Profil SMK Negeri 1 Pundong

		<b>Profil SMK NEGERI 1 PUNDONG</b>	
		Kec. Pundong, Kab. Bantul, Prop. D.I. Yogyakarta	
		Tanggal unduh: 20-12-2019 10:05:47	
		Tanggal sinkronisasi: 2019-12-11 09:29:13.673	
<b>1. Identitas Sekolah</b>			
1 Nama Sekolah	:	SMK NEGERI 1 PUNDONG	
2 NPSN	:	20400382	
3 Jenjang Pendidikan	:	SMK	
4 Status Sekolah	:	Negeri	
5 Alamat Sekolah	:	Menang	
RT / RW	:	2	/ 0
Kode Pos	:	55771	
Kehurahan	:	Srihardono	
Kecamatan	:	Kec. Pundong	
Kabupaten/Kota	:	Kab. Bantul	
Provinsi	:	Prop. D.I. Yogyakarta	
Negara	:	Indonesia	
6 Posisi Geografis	:	-7.9476	Lintang
		110.344	Bujur
<b>2. Data Pelengkap</b>			
7 SK Pendirian Sekolah	:	280	
8 Tanggal SK Pendirian	:	1900-01-01	
9 Status Kepemilikan	:	Pemerintah Pusat	
10 SK Izin Operasional	:	-	
11 Tgl SK Izin Operasional	:	2016-04-22	
12 Kebutuhan Khusus Dilayani	:	Tidak ada	
13 Nomor Rekening	:	422116507	
14 Nama Bank	:	BPD DIY	
15 Cabang KCP/Unit	:	BANTUL	
16 Rekening Atas Nama	:	SMKN Pundong	
17 MBS	:	Tidak	
18 Luas Tanah Milik (m2)	:	17610	
19 Luas Tanah Bukan Milik (m2)	:	1	
20 Nama Wajib Pajak	:		
21 NPWP	:		
<b>3. Kontak Sekolah</b>			
20 Nomor Telepon	:	2746464185	
21 Nomor Fax	:	2746464186	
22 Email	:	smk1pundong@yahoo.com	
23 Website	:	http://www.smk1pundong.sch.id	
<b>4. Data Periodik</b>			
24 Waktu Penyelenggaraan	:	Pagi	
25 Bersedia Menerima Bos?	:	Bersedia Menerima	
26 Sertifikasi ISO	:	9001:2008	
27 Sumber Listrik	:	PLN	
28 Daya Listrik (watt)	:	5000	
29 Akses Internet	:	Tidak Ada	

Gambar 5. Profil SMK Negeri 1 Pundong Kecamatan Pundong



**Gambar 6. Denah SMK Negeri 1 Pundong**

**a. Sejarah SMK N 1 Pundong**

SMKN 1 Pundong merupakan sekolah kejuruan yang didirikan dan dibuka pada tahun 2004 dengan SK Bupati No. 280 Tahun 2003 di atas tanah seluas 7.521 m, dengan fasilitas bengkel yang lengkap siap menghasilkan tenaga teknisi yang handal, memiliki kompetensi dan integritas tinggi serta profesional di bidangnya.

Awal dibukanya SMKN 1 Pundong hanya terdapat 2 jurusan yaitu Teknik Listrik Pemakaian dan Teknik Komputer Jaringan. Pada tahun kedua SMKN 1 Pundong membuka jurusan baru yaitu Teknik Pengelasan, kemudian pada tahun keenam membuka kembali jurusan baru yaitu Teknik Audio Video. Dalam hal tersebut, maka saat ini terdapat 24 kelas untuk kelas X, XI dan XII yang dimana satu angkatan terdiri dari 2 kelas setiap jurusan. Di SMKN 1 Pundong mengalami

pergantian kepala sekolah sejak pertama berdiri yang akan dituliskan dibawah ini mengenai urutannya yaitu:

- 1) Tahun 2004 – 2009 dipimpin oleh Bapak Drs. Sudarseno.
- 2) Tahun 2009 – 2013 dipimpin oleh Bapak Drs. Surojo, M.Pd.
- 3) Tahun 2013 – 2018 dipimpin oleh Ibu Dra Elly Karyani Sulistyawati, M.Psi.
- 4) Februari 2018 – 04 Juli 2018 PLT kepala sekolah dipimpin oleh Bapak Akhmad Fuadi, STP.
- 5) Juli 2018 – Desember 2018 PLT kepala sekolah dipimpin oleh Ibu Ir. Retno Yuniar Dwi Aryani, M.Pd.
- 6) 1 Januari 2019 – sekarang dipimpin oleh Bapak Sutapa, S.Pd.

**b. Visi, Misi dan Tujuan SMK Negeri 1 Pundong**

- 1) Visi :  
Menjadi sekolah unggul, menghasilkan lulusan profesional dan berkarakter Indonesia.
- 2) Misi :
  - a) Menyelenggarakan pendidikan untuk membentuk manusia beriman, bertaqwa, cerdas, terampil, disiplin, dan berkepribadian Indonesia.
  - b) Membekali dan mengembangkan kemampuan berwirausaha.
  - c) Membekali IPTEK untuk mengembangkan karier.
  - d) Mewujudkan sekolah aman, ramah anak dan berwawasan lingkungan.
  - e) Menyelenggarakan kegiatan literasi berwawasan abad 21.
  - f) Menyelenggarakan pembelajaran berbasis *Teaching Factory*.

3) Tujuan :

Tujuan Pendidikan SMK Negeri 1 Pundong adalah agar lulusan menjadi manusia produktif, mampu bekerja mandiri, mengisi lowongan pekerjaan yang ada di DUDI sebagai tenaga kerja tingkat menengah, sesuai dengan Kompetensi Keahlian pilihannya. Secara rinci dapat dikemukakan sebagai berikut:

- a) Meningkatkan iman dan taqwa melalui bimbingan dan kegiatan keagamaan.
- b) Meningkatkan prestasi melalui kegiatan peningkatan mutu pembelajaran.
- c) Meningkatkan pembelajaran dan layanan informasi pendidikan berbasis Teknologi Informasi dan Komunikasi.
- d) Membekali kemampuan peserta didik dalam penguasaan ilmu pengetahuan, teknologi, sosial, seni dan budaya.
- e) Meningkatkan kreativitas peserta didik melalui kegiatan pengembangan potensi diri.
- f) Menghasilkan lulusan yang mampu bekerja, berwirausaha dan atau melanjutkan ke Perguruan Tinggi.
- g) Membentuk sikap dan perilaku manusia yang berjiwa sosial.
- h) Terbinanya hubungan yang harmonis antara sekolah dengan lembaga terkait dan masyarakat.
- i) Mewujudkan lingkungan sekolah bersih, sejuk dan menyenangkan.
- j) Menyelenggarakan kegiatan siaga bencana.
- k) Menyelenggarakan pembelajaran berbasis Teaching Factory.
- l) Meningkatkan budaya literasi warga Sekolah.

### c. Data PTK dan PD

Data guru, tenaga didik dan peserta didik di SMK Negeri 1 Pundong Kecamatan Pundong disajikan pada tabel sebagai berikut:

**Tabel 6. Data PTK dan PD**

No	Uraian	Guru	Tendik	PTK	PD
1	Laki – Laki	25	12	37	507
2	Perempuan	36	5	41	249
<b>TOTAL</b>		<b>61</b>	<b>17</b>	<b>78</b>	<b>756</b>

Keterangan:

- 1) Penghitungan jumlah PTK adalah yang sudah mendapat penugasan, berstatus aktif dan terdaftar di sekolah induk.
- 2) Singkatan:
  - a) PTK : Guru ditambah Tendik
  - b) PD : Peserta Didik

**Tabel 7. Data Rombongan Belajar SMK Negeri 1 Pundong**

No	Uraian	Detail	Jumlah	Total
1	Kelas 10	L	172	255
		P	83	
2	Kelas 11	L	168	256
		P	88	
3	Kelas 12	L	167	245
		P	78	

### d. Data Sarana dan Prasarana

Data sarana dan prasarana di SMK Negeri 1 Pundong Kecamatan Pundong disajikan dalam tabel sebagai berikut:

**Tabel 8. Data Sarana dan Prasarana SMK Negeri 1 Pundong**

No	Uraian	Jumlah
1	Ruang Kelas	21
2	Ruang Lab	4
3	Ruang Perpus	1
<b>TOTAL</b>		<b>26</b>

## **2. Penyajian Hasil Penelitian**

Penelitian ini dimaksudkan untuk mengetahui kecemasan peserta didik putri dalam pembelajaran guling belakang di SMK Negeri 1 Pundong Kecamatan Pundong Kabupaten Bantul, hasil penelitian diperoleh berdasarkan wawancara kepada 3 narasumber, yaitu wawancara kepada siswa yang mengalami kecemasan, wawancara kepada teman dekat dan juga wawancara dari guru PJOK. Dalam penelitian ini responden yang digunakan adalah peserta didik putri, hal tersebut dikarenakan dalam proses pembelajaran guling belakang sebagian besar peserta didik putri yang mengalami kecemasan dan kendala dalam melakukan guling belakang;

Berdasarkan hasil wawancara kepada guru PJOK diketahui bahwa hampir sebagian besar peserta didik putri di SMK Negeri 1 Pundong mengalami kecemasan dalam melakukan guling belakang,

Hasil wawancara kepada Pak S. W. menyatakan "selama saya mengajar disini siswa atau peserta didik putri itu yang selain atlet kebanyakan tidak bisa melakukan dan oleh sebab itu sebelum melakukan dia sudah mengalami kecemasan dan ketakutan"

Sedangkan Hasil wawancatra kepada Pak B. N. R. menyatakan: "untuk rata-rata untuk siswa yang laki-laki pada bisa dan yang susah itu yang perempuan, perempuan itu cuman ada tiga orang sampai lima orang itu dari atlet atau yang bisa olahraga yang lain cuma bisa mendorong kebelakang

tapi nggak bisa ngeroll kebelakang. Jadi habis ndorong langsung jatuh kesamping kanan atau kiri”

Berdasarkan hasil wawancara tersebut dapat diketahui bahwa sebagian besar peserta didik putri di SMK Negeri 1 Punding mempunyai kecemasan dan ketakutan saat melakukan teknik guling belakang. Memang untuk melakukan guling belakang, selain teknik yang baik, juga dibutuhkan mental yang baik pula, kadang s peserta didik yang sudah merasa takut duluan untuk melakukan guling belakang, pasti rata-rata anak tidak akan berhasil dalam melakukan guling belakang dengan baik. Kecemasan dalam melakukan teknik guling belakang ini dapat disebabkan karena: perasaan negatif, emosionalitas (emosionalitas), gangguan dan hambatan dalam menyelesaikan tugas, pengalaman negatif pada masa lalu.

#### **a. Perasaan Negatif**

Perasaan negatif ini merupakan perasaan dari dalam diri seseorang karena akibat yang akan ditimbulkan pada tubuh, yaitu cedera secara fisik;

Berdasarkan hasil wawancara dengan Pak S. W. menyatakan: “penyebab kecemasan itu karena dia tidak bisa atau tidak menguasai ketika kita kasih teori dan kita diberikan bantuan, ada yang mau ada yang tidak, tapi tetep kebanyakan keberhasilannya juga rendah. Mungkin dari sepuluh orang yang tidak bisa dipaksa untuk melakukan itu hanya satu atau dua orang yang mau melakukan”.

Sedangkan Pak B. N. R. juga menyatakan : “faktornya ya karena mungkin takut, takut karena jatuh mungkin takut cedera, padahal jarang cedera karena udah melakukan pemanasan. Jadi takutnya cuman takut jatuh atau malu sama temennya diketawain”

Perasaan takut cedera ini juga di buktikan pernyataan dari beberapa responden.

Berdasarkan hasil wawancara kepada A. N. A. menyatakan “iya aku takut jika kepalanya nanti cedera”

B. R. A. V. juga menyatakan: “takut mbak jika terjadi sesuatu yang tidak diinginkan”

A. A. juga menyatakan: “takut jika cedera leher terus gemetar, pusing, ya seperti itu”.

Hasil wawancara tersebut dibuktikan dengan wawancara salah satu teman dekat, S. menyatakan “takut kalau ada yang cedera”

Dan juga pernyataan dari T. W. P. “katanya takut jika kecacat/cidera, terus soalnya postur tubuh yang gemuk dan merasa kesulitan dengan badanya”.

Berdasarkan hasil wawancara tersebut menunjukkan jika adanya perasaan negatif pada peserta didik putri terkait dengan kecemasan siswa saat melakukan guling belakang.

#### **b. Emosionalitas**

Berdasarkan hasil wawancara beberapa peserta didik menyatakan bahwa kecemasan yang timbul dikarenakan keadaan emosi pada seseorang

Berdasarkan hasil wawancara dengan A. N. A. menyatakan “iya malu, dan sangat menahan malu, kalau tidak bisa biasanya sering diketawain sam temen-temenya”

Lebih lanjut A. N. A. menyatakan “iya mbak, kadang merasa berdebar, gemetaran dan di ketawaim, bikin kita jadi gak bisa konsentrasi”

B. R. A. V. menyatakan “enggak, soale nek bisa melakukan itu setengah malu, setengahnya enggak”.

Pernyataan dari beberapa peserta didik tersebut diperkuat dengan kroscek temen dekat “N. A. N. yang menyatakan “ya malu takut soalnya ada yang laki-laki, kadang saat perempuan melakukan guling belakang diliatin anak laki-laki jadi malu”

Lebih lanjut D. A. menyatakan “malu banget soalnya dilihat oleh anak laki-laki pasti malu”

Wawancara dari Pak S. W. menyatakan “kalau selama ini peserta didik kalau dengan lingkungan tidak cemas, hanya yang bikin cemas itu siswa tidak mampu melakukan, tidak bisa melakukan, sebelum melakukan sudah

merasa tidak bisa. Jadi lebih ke faktor internalnya dia merasa tidak bisa, cemas dan takut”.

Pak B. N. R. juga menyatakan “kebanyakan yang roll depan yakin bisa tapi kalau roll belakang banyakk anak yang tidak yakin, dari awal sudah tidak yakin. Tapi kalau atlet dia memberanikan diri dengan nyalinya dengan untuk mencoba tapi langsung bisa”

Berdasarkan hasil wawancara di atas menunjukkan jika emosional seseorang akan mempengaruhi kecemasan, perasaan malu, dada berdebar, takut, tidak yakin, hal-hal tersebut menimbulkan kecemasan yang akan sangat menghambat peserta didik dalam melakukan guling belakang.

### **c. Gangguan Dan Hambatan Dalam Menyelesaikan Tugas**

Pada gangguan dan hambatan dalam menyelesaikan tugas merupakan kaitan dengan materi pembelajaran guling belakang yang merupakan salah satu materi pada senam lantai, yang mana merupakan materi yang wajib diajarkan kepada peserta didik, oleh karena itu peserta didik wajib mengetahui dan melaksanakan pembelajaran tersebut. Meskipun demikian beberapa kendala dan hambatan yang dapat menimbulkan kecemasan pada peserta didik

Hasil wawancara dengan D. A. menyatakan “Tidak mempunyai minat pada ateri guling belakang, hanya saja di tuntutan untuk mendapatkan nilai pada pelajaran tersbeut”

Z. I. menyatakan “guru menyuruh melakukan guling belakang, tetapi kabanyakan anak pada tidak mau, meskipun demikian tetap berusaha dilakukan”

Berdasarkan hasil wawancara A. N. A. menyatakan “matras yang digunakan kurang nyaman”

S. juga menyatakana “matrasnya keras” lebih lanjut “kadang tempatnya juga kurang nyaman”

Sedangkan wawancara kepada Pak S.W. menyatakan “tempatnya kalau untuk materi roll untuk saat ini di depan perpus, atau di dalam ruangan akan lebih aman saya kira, karena jauh dari hal-hal yang membahayakan.

Pak S. W. juga menyatakan “kalau selama ini kalau peserta didik kalau dengan lingkungan ya tidak cemas cuman yang bikin cemas itu dia tidak mampu melakukan, tidak bisa melakukan sebelum melakukan sudah merasa tidak bisa dahulu lha itu cemas dia. Jadi lebih ke faktor internalnya dia merasa tidak bisa, cemas dan takut”.

Berdasarkan hasil wawancara tersebut gangguan dan hambatan yang diperoleh dapat berasal dari luar yang dapat menimbulkan kecemasan pada peserta didik. Gangguan dan hambatan tersebut didapat dari guru, teman lain dan juga sarana yang digunakan pada kegiatan pembelajaran. Hal ini menjadi tugas dari seorang guru untuk selalu memotivasi peserta didiknya agar mau dan berani melakukan materi guling belakang

#### **d. Pengalaman Negatif**

Pengalaman negatif ini merupakan sebuah kejadian di masa lalu yang tidak menyenangkan, sikap trauma ini yang membuat anak merasa cemas atau takut jika terjadi kembali. Hal tersebut berkaitan dengan kecemasan peserta didik bahwa mereka pernah mengaami cedera fisik dan mereka mempunyai rasa takut jika terjadi cedera pada tubuh mereka.

Hasil wawancara kepada N. A. N. menyatakan “pernah terutama punya asma itu, pernah cedera terus jadi takut”

Hasil wawancara dengan A. N. A. menyatakan “iya pernah kesleo di kaki”

Sedangkan N. A. N. juga menyatakan “iya, karena pernah cedera waktu SMP dulu. Pernah sampai dibawa kedokter juga, ya lumayan fatal juga sih jadi cemas” Lebih lanjut N. A. N. menyatakan “kata dokternya suruh hati-hati dan lebih hati-hati lagi”

Pendapat lain menurut S. menyatakan “takut, kalau tangan kesleo, pusing, cedera pada leher, dan pernah agak sakit kalau habis mengguling

Wawancara dengan M. C. M. menyatakan “dulu pernah pas SMP itu pernah salah urat di punggung karena gak bisa melakukan”

Berdasarkan dari beberapa pernyataan yang di sampaikan diatas menunjukkan jika kondisi fisik atau kecemasan dari peserta didik yang takut akan cedera menjadikan alasan mereka untuk takut atau cemas ketika melakukan guling belakang, sehingga saat diminta melakukan guling belakang peserta didik putri cenderung tidak mau melakukan.

**Tabel 9. Hasil Kecemasan Peserta Didik Putri Dalam Pembelajaran Guling Belakang**

Hasil	Penyebab
a. Perasaan Negatif Takut Cidera	a. Takut karena jatuh mungkin takut cidera, setelah melakukan guling belakang tangan bisa kesleo, pusing, dan pernah mengalami sakit kalau habis mengguling
b. Emosionalitas	b. Saat melakukan guling belakang dada merasa berdebar, tubuh kadang gemetaran dan di ketawain teman, bikin kita jadi gak bisa konsentrasi dan malu Menahan malu, kalau tidak bias biasanya sering diketawain sama temen-temenya
c. Gangguan dan hambatan dalam menyelesaikan tugas	c. Karena tidak mempunyai minat pada materi guling belakang, hanya saja di tuntutan untuk mendapatkan nilai pada pelajaran tersebut, diminta oleh guru untuk tetap berusaha melakukan tetapi kadang beberapa peserta didik tidak mau karena takut dengan cidera. Karena matras yang digunakan kurang nyaman dan agak keras, sedangkan tempatnya juga kurang nyaman
d. Pengalaman Negatif	d. Karena pernah cidera di masaa lalu, Pernah sampai dibawa kedokter yang menyebabkan trauma

## **B. Pembahasan**

Berdasarkan hasil penelitian di atas diketahui bahwa sebagian besar SMK Negeri 1 Pundong Kecamatan Pundong Kabupaten Bantul peserta didik mengalami kecemasan dalam pembelajaran guling belakang. Guling belakang atau roll belakang adalah mengguling ke belakang, posisi badan tetap harus membulat, yaitu kaki dilipat, lutut tetap melekat di dada, kepala ditundukan sampai dagu melekat di dada. Guling belakang adalah gerakan membulatkan badan ke belakang.

Permasalahan yang muncul dalam pembelajaran guling belakang adalah kecemasan peserta didik dalam melakukan gerakan guling belakang. Dalam pembelajaran senam artistik guling belakang terdapat peserta didik putri yang enggan untuk mengikuti pembelajaran tersebut, hal ini disebabkan oleh beberapa faktor salah satunya adalah takut cedera. Seorang guru dalam pembelajaran guling belakang sudah memberikan materi mengenai teori bagaimana melakukan gerakan yang benar, akan tetapi peserta didik tetap enggan untuk melakukannya karena merasa takut dan menjadi cemas

Kecemasan tersebut timbul karena berbagai faktor, dengan adanya kecemasan maka akan menghambat peserta didik untuk menguasai teknik guling belakang dengan baik. Kecemasan merupakan salah satu emosi yang menimbulkan *stress* yang dirasakan banyak orang. Dalam hal tersebut setiap orang pasti memiliki kecemasan dalam melakukan sesuatu hal yang dirasa tidak mampu. Secara umum terdapat tiga istilah yang sering tumpangtindih dalam penggunaannya yaitu *arousal*, *anxiety* (kecemasan) dan *stress*.

Beberapa kejadian cedera pada tubuh serta kondisi tubuh yang kurang baik, seperti cedera leher, pusing, badan sakit, hal tersebut akan menimbulkan kecemasan pada peserta didik. Komponen fisiologis berkaitan dengan mental seseorang, seperti jantung berdebar, keringat dingin pada telapak tangan, perasaan malu, dan takut serta trauma akan kejadian yang pernah terjadi. Pengalaman negatif pada masa lalu merupakan hal yang tidak menyenangkan pada masa lalu mengenai peristiwa yang dapat terulang lagi pada masa mendatang, apabila individu tersebut menghadapi situasi atau kejadian yang sama dan juga tidak menyenangkan. Beberapa hal tersebut yang menyebabkan kecemasan pada peserta didik dalam melakukan guling belakang.

Berdasarkan hasil penelitian tersebut diartikan bahwa guru sudah memberikan arahan terkait materi pembelajaran akan tetapi guru belum mampu menciptakan kondisi agar peserta didik tidak jenuh selama proses pembelajaran. Contohnya adalah dalam pembelajaran senam lantai guling belakang guru belum mampu membuat suasana yang menyenangkan, sehingga semua peserta didik akan termotivasi dan senang mengikuti pembelajaran. Selama ini peserta didik mengikuti pembelajaran guling belakang disebabkan karena materi tersebut merupakan materi yang wajib diajarkan dalam pembelajaran PJOK. Materi pelajaran merupakan suatu susunan kurikulum yang wajib diberikan kepada siswa sesuai dengan jenjangnya dan diharapkan guru mampu mengarahkan siswa-siswa yang mempunyai bakat dalam hal olahraga khususnya senam lantai. Proses pendidikan melalui penyediaan pengalaman belajar kepada peserta didik berupa aktivitas jasmani, bermain dan

olahraga yang direncanakan secara sistematis guna merangsang pertumbuhan dan perkembangan fisik, keterampilan berpikir emosional, sosial dan moral.

Sedangkan pada sarana prasarana berkaitan dengan matras dan tempat yang digunakan. Matras yang baik tentu saja akan membuat peserta didik lebih berani melakukan guling belakang dikarenakan siswa merasa aman dalam melakukan. sedangkan tempat yang digunakan sekolah masih belum mempunyai ruangan tersendiri untuk KBM senam lantai, sehingga menggunakan ruang dekat perpustakaan dan dekat dengan kelas pembelajaran, sehingga mengganggu konsentrasi belajar guling belakang, ditambah lagi berdasarkan pengakuan bahwa kondisi matras yang keras membuat anak sakit dalam melakukan guling belakang. Hal tersebut harus menjadi perhatian bagi guru dan sekolah untuk bisa menyediakan matras yang memadai bagi siswa.

Selain itu guling belakang sekarang sudah mulai populer dalam kehidupan masyarakat. Bahkan ada beberapa peserta didik juga dapat menunjukkan kemampuan dalam menguasai materi dan melakukan pembelajaran senam guling belakang. Lingkungan instrumental terdiri dari sarana dan prasarana yang mendukung terciptanya kualitas pembelajaran, sarana dan prasarana yang memadai sehingga pembelajaran dapat berjalan secara efektif dan efisien sesuai tujuan dari pembelajaran yang akan dicapai.

### **C. Keterbatasan Hasil Penelitian**

Penelitian dengan Judul “Kecemasan Peserta Didik Putri dalam Pembelajaran Guling Belakang di SMK Negeri 1 Pundong Kecamatan Pundong Kabupaten Bantul” telah selesai dilaksanakan. Namun dalam pelaksanaannya

terdapat banyak keterbatasan dan kendala dari berbagai hal termasuk keterbatasan dari peneliti sendiri. Keterbatasan pada penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Peneliti merupakan peneliti pemula sehingga ilmu penelitian yang dimiliki masih sangat sedikit dan harus dikembangkan lagi.
2. Kurangnya pengetahuan peneliti dalam bidang senam.
3. Sumber penelitian yang kurang serius dalam menjawab pertanyaan pada proses pembelajaran. Beberapa pertanyaan dijawab sambil bercanda oleh narasumber, sehingga menyulitkan proses reduksi hingga verifikasi data.

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian diperoleh Kecemasan Peserta Didik Putri dalam Pembelajaran Guling Belakang di SMK Negeri 1 Pundong Kecamatan Pundong Kabupaten Bantul disebabkan oleh faktor perasaan negatif (takut cedera), emosionalitas (perasaan malu, jantung berdebar-debar, takut, tidak yakin), gangguan dan hambatan dalam menyelesaikan tugas (tempat, sarana pembelajaran), pengalaman negatif pada masa lalu (riwayat cedera atau riwayat sakit). Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa terdapat 11 peserta didik putri mengalami kecemasan dalam melakukan guling belakang dikarenakan perasaan takut, malu, trauma dan juga pengalaman yang kurang baik dari cedera yang pernah dialami. Hasil tersebut dapat disimpulkan kecemasan peserta didik putri dalam pembelajaran guling belakang di SMK Negeri 1 Pundong Kecamatan Pundong Kabupaten Bantul didasarkan pada faktor perasaan negatif, emosionalitas, gangguan dan hambatan dalam menyelesaikan tugas, dan pengalaman negatif pada masa lalu.

#### **B. Impikasi**

Sesuai dengan penemuan dalam penelitian ini, maka implikasi dari penemuan tersebut adalah sebagai pengembangan pembelajaran senam lantai guling belakang agar memperhatikan faktor internal dan eksternal dalam melaksanakan kegiatan pembelajaran yang diikuti oleh peserta didik. Supaya peserta didik dalam mengikuti merasa senang dan termotivasi, sehingga mampu

mencapai hasil yang maksimal, sesuai dengan tujuan pembelajaran, dan mengurangi kecemasan dalam diri peserta didik.

### **C. Saran**

Berdasarkan kesimpulan penelitian di atas, saran yang dapat disampaikan yaitu:

1. Bagi guru untuk selalu memberikan motivasi yang baik untuk bisa mengurangi kecemasan peserta didik putri dalam pembelajaran guling belakang.
2. Bagi peneliti selanjutnya hendaknya digunakan dengan sampel yang berbeda dan populasi yang lebih luas, sehingga diharapkan hasil mengenai kecemasan peserta didik putri dapat teridentifikasi secara luas.

## DAFTAR PUSTAKA

- Akhiruyanto, A. (2008). Model pembelajaran pendidikan jasmani dengan pendekatan permainan. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, Volume 5, Nomor 2.
- Apriyanto, T. dkk. (2017). *Psikologi Olahraga: Student Handbook*. Surabaya: PT Edukasi Pratama Madani (EduTama).
- Arikunto, S. (2005). *Manajemen penelitian*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Desmita. (2009). *Psikologi perkembangan*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Dewi, H.E. (2012). *Memahami perkembangan fisik remaja*. Yogyakarta: Kanisius.
- Ghufron, M.N. & Risnawati, R. (2014). *Teori-Teori Psikologi*. Yogyakarta: Ar-Ruzz Media.
- Hamalik, O. (2010). *Media pendidikan*. Bandung: Penerbit Alumni.
- Hendrayana, Y, Mulyana, A & Budiana, D. (2018). Perbedaan persepsi guru pendidikan jasmani terhadap orientasi tujuan instruksional pada pembelajaran pendidikan jasmani di sekolah dasar. *Journal of Physical Education and Sport*, Volume 1 Nomor 1.
- Husdarta, H.J.S. (2011). *Psikologi olahraga*. Bandung: Alfabeta.
- Mahendra, A. (1999). *Senam*. Departemen Pendidikan dan Kebudayaan Direktorat Jenderal Pendidikan Dasar dan Menengah.
- Mahendra, A.(2000). *Senam*. Jakarta : Depdiknas.
- Mahendra, A. (2001). *Pembelajaran Senam di Sekolah Dasar*. Jakarta: Departemen Pendidikan Nasional: Direktorat Jenderal Pendidikan Dasar dan Menengah dan Direktorat Jenderal Olahraga.
- Mahendra, A. (2004). *Pemanduan bakat olahraga senam*. Jakarta: Depdiknas.
- Moleong, L. J. (2007). *Metodologi penelitian kualitatif*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Muktiani, M. R. (2014). Identifikasi kesulitan belajar dasar gerak pencak silat pada mahasiswa PJKR bersubsidi di FIK UNY. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, Volume 10, Nomor 1.

- Mulyaningsih, F. (2008). Efektivitas pembelajaran senam pada Prodi PJKR FIK UNY. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*. Volume 5, Nomor 2.
- Mulyaningsih, F. (2009). Inovasi model pembelajaran pendidikan jasmani untuk Penelitian Tindakan Kelas (PTK). *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, Volume 6, Nomor 1.
- Mulyaningsih, F. (2010). Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan untuk SD/MI, Jakarta: Jepe Press Media Utama.
- Mylsidayu, A. (2015). Psikologi Olahraga. Jakarta: PT Bumi Aksara.
- Paturusi, A. (2012). *Manajemen pendidikan jasmani dan olahraga*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Prasetyo, I. D & Sunarti. (2016). Meningkatkan Kemampuan Senam Lantai Guling Belakang Melalui Penggunaan Media Video. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*. Volume 12/Nomor1/April/2016.
- Rahyubi, H. (2014). *Teori-teori belajar dan aplikasi pembelajaran motorik deskripsi dan tinjauan kritis*. Bandung: Nusa Media.
- Sabini, N. (2012). *Psikologi pembelajaran*. Yogyakarta: Mentari Pustaka.
- Santiadarma, M. P. (2000). *Dasar-Dasar Psikologi Olahraga*. Jakarta: Balai Pustaka.
- Sartinah. (2008). Peran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan dalam perkembangan gerak dan keterampilan sosial siswa sekolah dasar. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, Volume 5, Nomor 2.
- Soekarno, W. (1986). *Teori dan Praktik Senam Dasar*. Klaten: PT Intan Pariwara.
- Soekarno, W. (2000). *Teori dan praktek senam dasar*. Yogyakarta: Intan Pariwara.
- Subagyo, Komari, A & Pambudi, A.F. (2015). Persepsi guru pendidikan jasmani sekolah dasar terhadap pendekatan tematik integratif pada kurikulum 2013. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, Volume 11, Nomor 1.
- Sugihartono. (2007). *Psikologi pendidikan*. Yogyakarta: UNY Press.
- Suherman, A. (2000). *Dasar-dasar penjasokes*. Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan.
- Sugiyono. (2009). *Metode penelitian pendidikan*. Bandung: Alfabeta.

- Sundari, S. (1986). *Kesehatan Mental*. Yogyakarta: Swadaya Masyarakat.
- Supriatna, E & Wahyupurnomo, M.A. (2015). Keterampilan guru dalam membuka dan menutup pelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan di SMAN se-Kota Pontianak. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, Volume 11, Nomor 1.
- Tysar. (2009). Kecemasan. <http://tysar.wordpress.com>. Diakses 09 April 2019 jam 20.02 WIB.
- Utama, AM.B. (2011). Pembentukan karakter anak melalui aktivitas jasmani bermain dalam pendidikan jasmani. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*. Vol 2, hlm 3.
- Wicaksono, A,F. (2013). Mengelola kecemasan siswa dalam pembelajaran matematika. *Jurnal Pendidikan Matematika*, ISBN : 978 – 979 – 16353 – 9 – 4.
- Yusuf, S. (2012). *Psikologi perkembangan anak dan remaja*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.

# LAMPIRAN

## Lampiran 1. Surat Pengajuan Judul Proposal TAS

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

Kepada  
Yth. Ketua Jurusan POR  
Fakultas Ilmu Keolahragaan UNY


Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama Mahasiswa : Ria Oktaviani  
Nomor Mahasiswa : 16601241047  
Jurusan : FIK UNY  
Prodi : PJKR

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

"Kecemasan Peserta Didik Putri dalam Pembelajaran Guling Belakang di SMK Negeri 1 Pundong Kecamatan Pundong Kabupaten Bantul"

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

Koordinator/Anggota  
*Research Group* Jurusan POR  
  
Prof. Dr. Pamuji Sukoco  
NIP. 19620806 198803 1 001 ✓

Yogyakarta, 10 April .....2019  
Yang Mengajukan  
  
Ria Oktaviani  
NIM. 16601241047

## Lampiran 2. Kartu Bimbingan TAS

### KARTU BIMBINGAN TUGAS AKHIR SKRIPSI

Nama Mahasiswa : Ria Oktaviani  
 NIM : 16601241047  
 Program Studi : PJKR  
 Pembimbing : Prof. Dr. Ramuji Sukoco, M.Pd.

No.	Tanggal	Pembahasan	Tanda - Tangan
1.	06 September 2019	Pembahasan latar belakang, rumusan masalah, tujuan penelitian (BAB 1)	1/ke
2.	31 Oktober 2019	Revisi BAB 1, 2, 3	2/ke
3.	07 November 2019	Menyusun pedoman wawancara	3/ke
4.	08 November 2019	Pengurusan perijinan	4/ke
5.	28 November 2019	Peer debriefing 1	5/ke
6.	04 Desember 2019	Peer debriefing 2	6/ke
7.	06 Desember 2019	Peer debriefing 3. Penelitian cukup	7/ke
8.	20 Desember 2019	Pembahasan BAB 4	8/ke
9.	26 Desember 2019	Revisi BAB 1-5	9/ke
10.	10 Januari 2020	Persetujuan maju sidang	10/ke

Ketua Jurusan POR,



Dr. Jaka Sunardi, M.kes.  
 NIP. 19610731 199001 1 001



### Lampiran 3. Surat Ijin Penelitian dari Fakultas



**KEMENTERIAN RISET, TEKNOLOGI DAN PENDIDIKAN TINGGI  
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN**

Alamat : Jl. Kolombo No.1 Yogyakarta 55281 Telp.(0274) 513092, 586168 psw: 282, 299, 291, 541

Nomor : 11.39/UN.34.16/PP/2019.

11 November 2019

Lamp. : 1 Eks.

Hal : Permohonan Izin Penelitian.

**Kepada Yth.  
Kepala Didikpora DIY  
di Tempat.**

Diberitahukan dengan hormat, bahwa mahasiswa kami dari Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta, bermaksud memohon izin wawancara, dan mencari data untuk keperluan ijin penelitian dalam rangka penulisan Tugas Akhir Skripsi, kami mohon Bapak/Ibu/Saudara berkenan untuk memberikan izin bagi mahasiswa:

Nama : Ria Oktaviani  
NIM : 16601241047  
Program Studi : PJKR  
Dosen Pembimbing : Prof. Dr. Pamuji Sukoco, M.Pd.  
NIP : 196208061988021001

Penelitian akan dilaksanakan pada :

Waktu : November 2019 s/d Januari 2020  
Tempat : SMK Negeri 1 Pundong, Baran Srihardono Pundong Bantul  
Judul Skripsi : "Kecemasan Peserta Didik Putri dalam Pembelajaran Guling Belakang di SMK Negeri 1 Pundong Kabupaten Bantul".

Demikian surat ini dibuat agar yang berkepentingan maklum, serta dapat dipergunakan sebagaimana mestinya. Atas kerjasama dan izin yang diberikan, kami ucapkan terima kasih.

Wakil Dekan Bidang  
Akademik dan Kerjasama

Dr. Or. Mansur M.S.  
NIP. 19570519 198502 1 001

**Tembusan :**

1. Kepala SMK Negeri 1 Pundong
2. Kaprodi PJKR
3. Pembimbing Tas.
4. Mahasiswa ybs

## Lampiran 4. Surat Ijin Penelitian dari SMK Negeri 1 Pundong



PEMERINTAH DAERAH DAERAH ISTIMEWA YOGYAKARTA  
DINAS PENDIDIKAN, PEMUDA DAN OLAHRAGA  
BALAI PENDIDIKAN MENENGAH KABUPATEN BANTUL  
**SMK NEGERI 1 PUNDONG**

Alamat : Menang, Srihardono, Pundong Bantul ☎ (0274)8464184, 8464185 Fax.(0274)8464188  
Web.site : [www.smk1pundong.sch.id](http://www.smk1pundong.sch.id) E-mail : [smk1pundong@yahoo.com](mailto:smk1pundong@yahoo.com) Kode Pos 55771

### SURAT IJIN PENELITIAN

No. : 424 / 872

**D A S A R** Surat dari Kementerian Riset, Teknologi, dan Pendidikan Tinggi Universitas Negeri Yogyakarta Fakultas Ilmu Keolahragaan Nomor surat : 11.39 / UN.34.16 / PP / 2019, hal Ijin Penelitian

Di berikan kepada ;  
Nama : Ria Oktaviani  
NIM : 16601241047  
Fakultas : Ilmu Keolahragaan  
Prodi/Jurusan : PJKR  
Tujuan : Kegiatan Penelitian dalam rangka Penulisan Tugas Akhir Skripsi (TAS)  
Judul : Kecemasan Peserta Didik Putri dalam Pembelajaran Guling Belakang di SMK Negeri 1 Pundong Kabupaten Bantul.

Waktu Penelitian : November 2019 s.d Januari 2020

Demikian Surat Ijin ini diberikan agar dipergunakan sebagaimana mestinya.

Bantul, 15 November 2019  
Kepala SMK Negeri 1 Pundong  
  
Sutapa, S.Pd  
NIP. 196909011997031004

## Lampiran 5. Surat Keterangan Penelitian dari SMK Negeri 1 Pundong



PEMERINTAH DAERAH DAERAH ISTIMEWA YOGYAKARTA  
DINAS PENDIDIKAN, PEMUDA DAN OLAH RAGA  
BALAI PENDIDIKAN MENENGAH KABUPATEN BANTUL  
**SMK NEGERI 1 PUNDONG**  
Alamat : Menang, Srihardono, Pundong Bantul ☎ (0274)6464184, 6464185 Fax (0274)6464186  
Web.site : [www.smk1pundong.sch.id](http://www.smk1pundong.sch.id) E-mail : [smk1pundong@yahoo.com](mailto:smk1pundong@yahoo.com) Kode Pos 55771

### SURAT KETERANGAN

No : 421 / 878

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Sutapa, S.Pd  
NIP : 196909011997031004  
Pangkat/Gol : Pembina/IVa  
Jabatan : Kepala Sekolah  
Unit Kerja : SMK N 1 Pundong

Dengan ini menerangkan bahwa :

Nama : Ria Oktaviani  
NIM : 16601241047  
Prodi/Jurusan : PJKR  
Fakultas : Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta

Telah melaksanakan tugas penelitian di SMK N 1 Pundong semenjak bulan, November 2019 s.d Januari 2020 dengan judul “ Kecemasan Peserta didik Putri dalam Pembelajaran Guling Belakang di SMK N 1 Pundong Kabupaten Bantul.

Demikian surat keterangan ini dibuat agar dipergunakan sebagaimana mestinya.

04 Desember 2019  
Kepala Sekolah  
  
Sutapa, S.Pd  
196909011997031004

## Lampiran 6. Bukti Narasumber Penelitian

**DATA BUKTI NARASUMBER PENELITIAN**  
**KECEMASAN PESERTA DIDIK PUTRI DALAM PEMBELAJARAN GULING**  
**BELAKANG DI SMK NEGERI 1 PUNDONG KECAMATAN PUNDONG**  
**KABUPATEN BANTUL**

No	Nama	Kelas	Tanggal	Waktu	Tempat	TTD
1	Aprilia Novita A	X TAV A	15/11/2019	07.39-08.15	Perpustakaan	
2	Nicenna Allyn N	X TEJ B	15/11/2019	08.23-09.30	Perpustakaan	
3	Yunita Eka Saputri	X TEJ B	15/11/2019	10.00-11.05	Perpustakaan	
4	Brigita Resti Aurelia V	X TEJ B	15/11/2019	11.30-12.28	Perpustakaan	
5	Supriyanti	X TAV B	19/11/2019	11.28-12.44	Perpustakaan	
6	Diana Aprilianti	X TAV B	19/11/2019	12.45-13.12	Perpustakaan	
7	Akni Aulia	X TAV B	19/11/2019	13.14-14.00	Perpustakaan	
8	Nur Hasjajah	X TEJ B	27/11/2019	10.36-11.15	Perpustakaan	
9	Monica Canbra M	X TEJ B	27/11/2019	11.16-12.00	Perpustakaan	
10	Tri Iswanbani	X TEJ B	27/11/2019	12.05-12.55	Perpustakaan	
11	Fatma Lathifu Rehimah	X TEJ B	27/11/2019	12.55-13.45	Perpustakaan	

Bantul, 27 November 2019

Peneliti

Ria Oktaviani

NIM. 16601241047

**DATA BUKTI NARASUMBER PENELITIAN**  
**KECEMASAN PESERTA DIDIK PUTRI DALAM PEMBELAJARAN GULING**  
**BELAKANG DI SMK NEGERI 1 PUNDONG KECAMATAN PUNDONG**  
**KABUPATEN BANTUL**

No	Nama	Kelas	Tanggal	Waktu	Tempat	TTD
1	Aprilia Novita A	X TAV A	29/11/2019	10.32 - 11.15	Perpustakaan	
2	Nusrina Allyn N	X TKJ B	29/11/2019	11.15 - 12.00	Perpustakaan	
3	Yunita Eka Saputri	X TKJ B	29/11/2019	12.01 - 13.49	Perpustakaan	
4	Brigita Pesti Aurelia V	X TKJ B	29/11/2019	13.50 - 14.35	Perpustakaan	
5	Supriyanti	X TAV B	29/11/2019	14.35 - 15.19	Perpustakaan	
6	Diana Aprilianti	X TAV B	29/11/2019	15.19 - 16.00	Perpustakaan	
7	Aleni Aulia	X TAV B	29/11/2019	16.00 - 16.30	Perpustakaan	
8	Nur Hasibah	X TKJ B	03/12/2019	10.45 - 11.30	Perpustakaan	
9	Monica Candra M	X TKJ B	03/12/2019	11.30 - 12.15	Perpustakaan	
10	Tri Iswandari	X TKJ B	03/12/2019	12.15 - 13.00	Perpustakaan	
11	Fatma Lathifu Pohimah	X TKJ B	03/12/2019	13.00 - 13.49	Perpustakaan	

Bantul, 04 Desember 2019

Peneliti

Ria Oktaviani

NIM. 16601241047

## **Lampiran 7. Kisi-kisi Pedoman Wawancara**

### **KECEMASAN PESERTA DIDIK PUTRI DALAM PEMBELAJARAN GULING BELAKANG DI SMK NEGERI 1 PINDONG**

1. Apakah kamu merasakan kecemasan saat melakukan pembelajaran guling belakang?
2. Apakah kamu merasa takut saat melakukan pembelajaran guling belakang?
3. Apakah kamu merasa senang saat mengikuti pembelajaran guling belakang?
4. Apakah kamu merasa malu sama teman-teman saat pembelajaran?
5. Apakah kamu merasa kesulitan saat melakukan pembelajaran guling belakang?
6. Apakah kamu mempunyai keyakinan buat melakukan guling belakang?
7. Apakah keadaan fisik kamu berpengaruh saat melakukan pembelajaran guling belakang?
8. Bagaimana keadaan lingkungan atau tempat saat melakukan pembelajaran guling belakang?
9. Apakah kamu mempunyai pengalaman negatif pada masa lalu?
10. Apakah kamu pernah mempunyai riwayat cedera atau sakit?

## Lampiran 8. Transkrip Wawancara Narasumber Penelitian

### TRANSKRIP WAWANCARA NARASUMBER PENELITIAN

**Aprilia Novita Anggraini**

**X TAV A**

**15 Novermber 2019**

**Perpustakaan**

**Narasumber Penelitian**

Saya : apakah kamu merasakan kecemasan saat melakukan guling belakang?

Aprilia: hoooh mbak, lha merganeki deg-degan, isin, njuk ne arep guling ra iso.

Saya : kenapa kok nggak bisa?

Aprilia: lha mboten tau nyobo.

Saya : mempunyai minat nggak?

Aprilia: enggak, lha memeng wes bacot raiso.

Saya : tapi merasa senang saat pembelajaran?

Aprilia: ya senang, mergane iso ndelok nguling-nguling digeguyu sama temen-temen.

Saya : merasa kesulitan po?

Aprilia: iya mbak pas nenggok manjalle arep le nguling gek ngko ngampet isin barang gek digeguyu.

Saya : jantungnya berdebar-debar?

Aprilia: banget mbak ngasi koploken gek ngampet isin, mboten eh raiso le nguling ngko gek digeguyu isin.

Saya : merasa takut?

Aprilia: iya aku wedi ngko ngok sirah e cidera po ngok opone ngno kui.

Saya : berkeringat dingin nggak?

Aprilia: hoooh, deg-degan, deg-degan wae mbak ne arep ngono kui, ngko nek kecetit gulune gek mesti bar guling-guling njuk mumet.

Saya : mempunyai keyakinan kah buat melakukan guling bekang?

Aprilia: tidak, lha wes bacot raiso wong wes memeng barang.

Saya : mecoba nggak?

Aprilia: dulu pas smp, tapi tetep raiso. Nek wingi ra nyobo.

Saya : lalu gurunya gimana?

Aprilia: meneng wae mbak lha gurune yo ra marai kok, gur langsung akon kon nguling-nguling.

Saya : kamu mempunyai pengalaman negatif nggak pada masa lalu?

Aprilia: enggak, wong anger nek nglakokke guling ki wes pener. Paling gur mumet mbak.

Saya : mempunyai riwayat cidera atau sakit tidak?

Aprilia: iya kesleo mbak ning sikil.

Saya : kok bisa?

Aprilia: lha badminton pake sendal to mbak gek kepleset neng ngon pasir gek ketengklok, ketengklok gek seminggu raiso mlaku, gek dipijetke lagi iso.

Saya : berpengaruh po saat guling belakang?

Aprilia : enggak, cuma nek pas lari ae sok kumat-kumat.  
 Saya : lalu keadaan fisik berpengaruh nggak?  
 Aprilia : iya karena terlalu gemuk  
 Saya : lha kenapa?  
 Aprilia : le nguling angel, gek ngko pas mancalle barang yo angel, gek pas muter muter ngon tanganne barang.  
 Saya : malu nggak sama temen-temen?  
 Aprilia : yo enggak, wong nek raiso digeguyu ngko gek dionek-onekke.  
 Saya : kepie jal?  
 Aprilia : yo ngno kae mbak dionekke nek raiso.  
 Saya : kalau faktor lingkungan atau tempat gimana?  
 Aprilia : nggak nyaman mbak.  
 Saya : lha emang gimana?  
 Aprilia : lha teng ngok ngarep lab-lab niku lak ruangane sopo wae iso weruh gek ngko isin  
 Saya : kalau matrasnya?  
 Aprilia : wadoh lha seng minggu kae to mbak matras e diuyuhi tikus gek uwek-uwekan gek ambune raenak nek pas sek tav b wingi apik matras e gek tipak kudanan gek teles gek mambu.  
 Saya : lalu yang cewek mencoba semua?  
 Aprilia : enggak kok mbak cuman 2 orang.  
 Saya : satu kelas ceweknya ada berapa?  
 Aprilia : 15 mbak  
 Saya : lah yang 13?  
 Aprilia : gur dong ndelok mbak karo ngeguyu ra gelem nyobo mergo matras e.  
 Saya : terus a kamu juga nggak mencoba?  
 Aprilia : enggak.  
 Saya : lha emang kenapa to?  
 Aprilia : lha matras e ra enak ra penak.  
 Saya : ya udah terimakasih.

**Nisrina Allyn Nurrahma**  
**X TKJ B**  
**15 November 2019**  
**Perpustakaan**  
**Narasumber Penelitian**

- Saya : apakah waktu pembelajaran guling belakang kemarin kamu merasakan cemas?
- Allyn : iya, karena pernah cidera waktu SMP dulu. Pernah sampai dibawa kedokter juga, ya lumayan fatal juga sih jadi cemas gimana gitu.
- Saya : cidera dibagian apa?
- Allyn : leher, terus sampai bisa bunyi itu lho mbak terus ya kata dokternya suruh hati-hati lebih hati-hati lagi.
- Saya : waktu pembelajaran guling belakang kamu merasa senang nggak?
- Allyn : ya setengah takut tapi ya kalau bisa kalau berhasil gulingnya tu ya senang bangga gitu soalnya kan banyak yang nggak bisa to mbak.
- Saya : lalu minat kamu dalam pembelajaran gimana??
- Allyn : kan awalnya disuruh ada niat dulukan, terus pas udah pernah cidera tadi jadi setengah takut gitu jadi ya nganu nggak terlalu minat.
- Saya : merasa kesulitan tidak dalam melakukan?
- Allyn : sebelum cidera enggak tapi setelah cidera ya banyak cemasnya takut gitu lagi.
- Saya : berdebar-debar nggak?
- Allyn : iya, deg-degan mbak.
- Saya : sampai gimana?
- Allyn : ya nanti seluruh badan tu ndredek ngono lho mbak.
- Saya : berkeringat nggak jari-jarinya?
- Allyn : ya..ya.. sampai adem panas seluruh badannya.
- Saya : mempunyai keyakinan kah buat bisa melakukan guling belakang?
- Allyn : iya, ya karena ya kan itu tadi banyak yang nggak bisa to temen-temennya, jadi kalau bisa kan jadi bangga.
- Saya : berkeringat nggak?
- Allyn : ya.. deg-degan banget malahan.
- Saya : terus keluar keringat gitu?
- Allyn : iya keringat keringatnya dingin biasanya melahan.
- Saya : banyak nggak?
- Allyn : nggak terlalu karena saya ngak nganu nggak produksi keringatnya tu nggak banyak.
- Saya : pernah mempunyai pengalaman negatif saat melakukan guling belakang?
- Allyn : pernah terutama punya asma itu, pernah cidera terus ya jadi takut.
- Saya : asma itu mengganggu nggak dalam pembelajaran?
- Allyn : enggak, karena kan asma saya belum akut mbak. Soalnya Cuma kalau pas kedinginan atau sakit minum es gitu biasanya.
- Saya : fisik kamu mengganggu tidak dalam melakukan guling belakang?
- Allyn : iya karena diri saya lemah.
- Saya : kok bisa lemah?

Allyn : ya punya penyakit itu, ringkih mbak. Biasanya kalau kecapekan kecapekan banget sering mimisan juga.

Saya : kok bisa sampai mimisan?

Allyn : nggak tau katanya suruh soalnya selaput dalam yang dihidung itu lho katanya dokter tu tipis terus kalau kecapekan biasanya langsung pecah.

Saya : lalu saat melakukan guling belakang takut kalau mimisan lagi nggak?

Allyn : kalau mimisannya nggak terlalu, tapi kalau cedera lagi atau asmanya kambuh tu nggak terlalu mbak.

Saya : saat melakukan merasa malu tidak?

Allyn : ya pertamanya malu pesimis kalau nggak bisa.

Saya : faktor lingkungan atau tempat membuat kamu a merasa takut nggak?

Allyn : enggak, tergantung orang-orangnya tapi.

Saya : kalau matrasnya?

Allyn : ya kalau matraskan kemarin agak keras to mbak takut kalau cedera lagi.

Saya : terus menurut kamu saat melakukan guling belakang udah maksimal belum?

Allyn : ya kalau menurut saya udah tapi gara-gara cedera yang kemarin tu jadi takut lagi takut nggak maksimal.

Saya : terus menurut kamu saat melakukan gerakan tu udah bener apa belum?

Allyn : ya ada kesalahannya, ya kadang ada ada yang bener tapi banyak kebanyakan salah.

Saya : menurutmu nilaimu gimana?

Allyn : rata-ra sih kalau tinggi ya nggak tinggi banget tapi kalau jeleknya nggak terlalu.

Saya : ok terimakasih.

Allyn : yaaa.

**Yunita Eka Saputri**  
**X TKJ B**  
**15 November 2019**  
**Perpustakaan**  
**Narasumber Penelitian**

Saya : gimana pembelajaran guling belakang kemarin, apakah kamu merasakan cemas?

Yunita : iya karena takut tidak bisa dan tidak anu isin karo kanca-kancane nek dideloki.

Saya : mempunyai minat nggak?

Yunita : enggak.

Saya : kok enggak kenapa?

Yunita : lha nggak bisa soalnya.

Saya : karena?

Yunita : karena nggak bisa, nggak bisa guling belakang.

Saya : sulit po?

Yunita : sulit.

Saya : sulitnya dimana?

Yunita : pas waktu mau mengguling itu lho.

Saya : merasa senang nggak saat pembelajaran?

Yunita : senang lumayan senang tetapi ya itu tadi takut pas awal.

Saya : merasa kesulitan nggak?

Yunita : iya.

Saya : dimana?

Yunita : ya tadi pas mau waktu mengguling itu lho tidak bisa kurang kurang opo jeneng e kurang dorongan kebelakang.

Saya : jantungmu berdebar-debar?

Yunita : iya keringat dingin.

Saya : sampai bercucuran nggak?

Yunita : ya nggak banget sih.

Saya : terus jari tangan kamu berkeringan dingin juga?

Yunita : iya...

Saya : merasa takut nggak?

Yunita : lumayan takut.

Saya : kenapa?

Yunita : yo kui isin, takut nggak bisa, takut cidera.

Saya : pernah mempunyai riwayat cidera?

Yunita : tidak cuma pusing kalau bar mengguling itu lho.

Saya : pernah mempunyai pengalaman negatif?

Yunita : tidak, paling cuma ya itu pusing.

Saya : fisik kamu mengganggu nggak?

Yunita : iya terlalu lemu berat.

Saya : kalau faktor lingkungan atau tempat?

Yunita : iya kalau banyak orang, kalau tempat biasa.

Saya : kalau matrasnya?

Yunita : agak keras dikit.

Saya : terus saat melakukan pembelajaran apakah sudah maksimal menurutmu?

Yunita : belum.

Saya : kok belum kenapa?

Yunita : ya karena tidak bisa mengguling itu belum maksimal belum benar.

Saya : terus menurutmu nilainya gimana?

Yunita : emm..biasa ya paling KKM

Saya : karena tidak bisa?

Yunita : ya.

Saya : ok terimakasihh..

**Brigita Resty Aurelia Virginia**  
**X TKJ B**  
**15 November 2019**  
**Perpustakaan**  
**Narasumber Penelitian**

- Saya : apakah waktu pembelajaran guling belakang kamu merasa cemas?  
Brigita: ya kadang, soalle kalau nanti nek kecetet takut terus nek kepalane terus salah teknik juga.  
Saya : kamu mempunyai minat nggak saat guling belakang?  
Brigita: enggak, enggak nganu mbak opo adoh eee kalau terjadi cedera gitu lho takutnya, jadi ya kadang minat kadang enggak.  
Saya : merasa senang nggak?  
Brigita: nek udah melakukan paling senang neng kalau belum ya cemas itu tadi.  
Saya : kok bisa merasa cemas?  
Brigita: cemas ki nganu takut to mbak takut nek terjadi sesuatu yang tidak diinginkan  
Saya : apakah merasa kesulitan saat melakukan?  
Brigita: ya kesulitan dalam teknik, teknik cara melakukan guling belakang.  
Saya : kesulitane dibagian apa?  
Brigita: kesulitane mau nganu njempalik, kalau mau guling-gulingnya itu mbak.  
Saya : jantungmu berdebar-debar nggak?  
Brigita: ya deg-degan takut salah po bener dalam melakukan guling e guling belakang.  
Saya : jari tanganmu keringat dingin kah?  
Brigita: kalau jarinya itu biasa tapi badan e kaya ada keringet keringet keluar keringet gitu.  
Saya : banyak nggak?  
Brigita: ya lumayan lumayan banyak.  
Saya : bolak balik toilet po kamu saat pembelajaran?  
Brigita: kalau bolak balik ketoilet tu ya enggak.  
Saya : mempunyai pengalaman negatif nggak saat guling belakang?  
Brigita: pengalaman pernah melakukan nganu kesalahan pada saat melakukam guling-guling.  
Saya : waktu SMP pernah melakukan guling belakang? Bisa nggak?  
Brigita: bisa kalau SMP itu ada ujian praktek guling belakang dan guling depan ya bisa melakukan.  
Saya : lalu nilainya gimana?  
Brigita: jelek.  
Saya : fisik kamu membuat kamu maksimal nggak dalam melakukan?  
Brigita: fisiknya ya tidak ya fisik e itu kurang mendukung soalle pas sakit jadi agak deg-degan.  
Saya : merasa malu nggak sama temen-temen?  
Brigita: enggak, soalle nek bisa melakukan itu ya setengah malu setengah enggak gitu.  
Saya : nek nggak bisa?

Brigita : kalau nggak bisa wah isin terus nutup muka.

Saya : faktor tempat atau lingkungan membuatmu merasa takut nggak?

Brigita : faktor tempatnya itu nek sendiri, misal sendiri sama gurunya itu agak merasa deg-degan soalle cuma misalle cuma berdua yang lain keluar terus nanti giliran gitu ya agak takut.

Saya : takutnya kenapa?

Brigita : soalnya nganu kaya sendiri gitu to mbak terus nggak bisa melihat temenne yang sesudah melakukan teknik yang benar gimana gitu.

Saya : saat melakukan kamu a merasa udah bener belum?

Brigita : nek saat melakukan tu yaa sebagian ada yang teknik yang benar sebagian ada yang enggak.

Saya : menurut kamu, kamu udah bener belum?

Brigita : nek menurutku ya udah.

Saya : tapi kalau untuk penilaiannya?

Brigita : nek untuk penilaiannya mungkin belum, karena ada kesalahan teknik-teknik yang benar belum ada teknik yang benar.

Saya : Ok.... terimakasih.

Brigita : yaaa.

**Supriyanti**  
**X TAV B**  
**19 November 2019**  
**Perpustakaan**  
**Narasumber Penelitian**

- Saya : apakah waktu pembelajaran guling belakang kamu merasakan kecemasan?  
Supri : iya bu, karena takut apa itu kesleo tangannya.  
Saya : minat kamu gimana dalam pembelajaran itu?  
Supri : aku ragu-ragu.  
Saya : kenapa?  
Supri : takut a kalau ada yang cidera.  
Saya : merasa seneng nggak?  
Supri : lumayan.  
Saya : gimana?  
Supri : terkadang tidak suka terkadang suka.  
Saya : tidak sukanya gimana?  
Supri : pas praktek.  
Saya : kalau sukanya?  
Supri : pas materi guling belakang.  
Saya : kalau pas praktek merasa kesulitan nggak?  
Supri : kesulitan.  
Saya : dimana kesulitannya?  
Supri : saat mau berguling.  
Saya : contohnya?  
Supri : pas tangan mau dikasih dimatras.  
Saya : terus?  
Supri : nggak bisa ngangkat kaki.  
Saya : merasa takut nggak?  
Supri : takut, kalau tangan kesleo, pusing, cidera pada leher.  
Saya : kamu pernah cidera leher po?  
Supri : per pernah agak sakit kalau habis mengguling.  
Saya : saat melakukan jantung kamu berdebar-debar nggak?  
Supri : iya takut kalau salah kalau ada gangguan teman.  
Saya : kamu berkeringat nggak?  
Supri : iya kayak keringat dingin.  
Saya : pada bagian?  
Supri : tubuh.  
Saya : jari tangan kamu berkeringat dingin nggak?  
Supri : iya sering kali.  
Saya : banyak po?  
Supri : enggak terlalu nggak terlalu banyak sih bu.  
Saya : mempunyai pengalaman negatif nggak pada waktu dulu?  
Supri : enggak pernah tapi takut.  
Saya : dulu waktu SMP bisa nggak?  
Supri : enggak bisa.

Saya : mempunyai riwayat cedera atau penyakit gitu?  
Supri : dulu ada riwayat penyakit flek.  
Saya : saat ini masih mengganggu?  
Supri : alhamdulillah tidak.  
Saya : fisik kamu membuat tidak maksimal nggak saat pembelajaran?  
Supri : alhamdulillah tidak bu.  
Saya : merasa malu kah sama teman-teman?  
Supri : pernah kalau takut nggak bisa gulingnya.  
Saya : diketawain po?  
Supri : iya takutnya kalau diketawain itu bu.  
Saya : faktor lingkungan atau tempat gimana?  
Supri : ya kadang apa kadang sempit kadang tempatnya juga kurang nyaman.  
Saya : kurang nyamannya gimana?  
Supri : banyak temen, bisung, disekeliling ada teman juga yang istirahat banyak temen kelas lain.  
Saya : kalau matrasnya?  
Supri : matrasnya keras banget bu.  
Saya : terus kamu mau melakukan nggak?  
Supri : enggak.  
Saya : oke terimakasih.

**Diana Aprilianti**  
**X TAV B**  
**19 November 2019**  
**Perpustakaan**  
**Narasumber Penelitian**

- Saya : apakah saat pembelajaran kamu merasakan cemas?  
Diana : yaa. karena wingiki to mbak nek bar e guling mumet, terus cengeng, terus gek wingiki dong celelekan dadine rodo mangkel.  
Saya : cemasnya dimana?  
Diana : yo neng ati deg-degan aku mbak.  
Saya : sampai gimana?  
Diana : kayak deg deg deg ngono kui grogi aku.  
Saya : mempunyai minat nggak saat pembelajaran?  
Diana : sakjane ora mbak gandeng ben oleh biji yo dadine nganu dilakoni wae.  
Saya : merasa seneng nggak?  
Diana : seneng e setitik deg-degkanne akeh.  
Saya : berarti kepie?  
Diana : yo seneng-seneng ora-ora.  
Saya : orane kepie?  
Diana : orane tek e marai loro kui mau wedi nek nganu nek cengeng.  
Saya : selain cengeng?  
Diana : mumet terus engko nek boyoken pie  
Saya : waktu pembelajaran merasakan sulit nggak?  
Diana : rodo- rodo angel.  
Saya : angel e pie?  
Diana : posisi posisine.  
Saya : posisine kepie?  
Diana : posisine ki yo engko nek ra pas kepie gek engko nek salah mah dadi kecetit kepie ngno kui.  
Saya : terus pas melakukan deg-degan ora?  
Diana : deg-degan banget gek opo yo ngroso ngko nek ra iso bijine elek neng kok yo kudu dilakoni.  
Saya : wedi ora tapi?  
Diana : wedi banget aku ngko nek kui mau.  
Saya : berkeringat dingin nggak?  
Diana : alhamdulillah ora.  
Saya : terus pas melakukan guling belakang berkeringat ora?  
Diana : ora mek ndredeg sikille ndredeg.  
Saya : tekan sikil barang?  
Diana : heeh kan aku ndredeg kan ngadek pas melakukan.  
Saya : sak awak?  
Diana : heeh.  
Saya : pernah mempunyai pengalaman negatif saat guling belakang?  
Diana : urung tau mbak mungkin bar e mumet terus pegel banget.  
Saya : pegel apane?

Diana : yo ngon keneki.  
 Saya : keneki opo?  
 Diana : ngon ngon boyok e.  
 Saya : pernah due riwayat cidera po penyakit ngno ra?  
 Diana : enggak pernah mbak.  
 Saya : keadaan fisikmu mengganggu nggak dalam mengikuti pembelajaran?  
 Diana : pas hawane agi mangkel-mangkelle mbak dadi ki arep nglakoni po ora neng kok kudu dilakoni ngono lho.  
 Saya : merasa malu nggak sama temen-temen?  
 Diana : heeh aku malu banget soalle kui lho cah lanang-lanang ki dong ra gelem minggir kan aku nek didelokke isin.  
 Saya : diece-ece ngno?  
 Diana : orak mek disuraki gek ayo gek ayo ngno  
 Saya : faktor tempat atau lingkungan membuatmu nyaman nggak?  
 Diana : enggak. Matras e atos empuk e muk siji dadi rakepenak.  
 Saya : nek lingkunganne kepie?  
 Diana : nek lingkunganne biasa wae yo pie yo, yo nyaman yo ora.  
 Saya : orane ngopo jal?  
 Diana : orane akeh uwong gek dong dideloki terus do rame dewe-dewe.  
 Saya : pas pembelajaran iso ora?  
 Diana : alhamdulillah iso tapi nek guling depan.  
 Saya : lha nek guling belakang?  
 Diana : nek guling belakang e ora wani ora iso.  
 Saya : terus nyobo ra tapi?  
 Diana : ora akune wedi.  
 Saya : mergane wedi?  
 Diana : heeh wedi engko nek cengeng gek kecetit ngono gulune  
 Saya : gurune memberi kamu semangat nggak?  
 Diana : hooh.  
 Saya : kepie contohne?  
 Diana : rapopo ngo latihan ngo pengalaman ngono.  
 Saya : tapi koe tetep ra gelem nyobo?  
 Diana : yo bukan ra gelem nyobo tapi yo pie wedi kui mau.  
 Saya : terus langsung dong nyobo?  
 Diana : urung nyobo.  
 Saya : oke terimakasih.

**Akni Aulia**  
**X TAV B**  
**19 November 2019**  
**Perpustakaan**  
**Narasumber Penelitian**

Saya : kemarin kenapa kok waktu pembelajaran kamu prakteknya terakhir?  
Akni : ya karena saya cemas mbak.  
Saya : cemasnya gimana?  
Akni : ya takut.  
Saya : takunya seperti apa?  
Akni : takut ndak cidera gulune terus ndredeg, pusing ya seperti itu.  
Saya : waktu pembelajaran mempunyai minat nggak?  
Akni : enggak.  
Saya : kenapa?  
Akni : karena saya cemas ya takut soalnya ndak ndak nek gulune cidera po pusing.  
Saya : merasakan kesulitan kah saat pembelajaran?  
Akni : enggak tapi takut jadinya nggak bisa.  
Saya : kok raiso ki ngopo?  
Akni : lha iyo ndredeg kui lho mbak aku wedi.  
Saya : deg-deganne koyo ngopo jal?  
Akni : nek pas arep nglakokke kui gek ndredeg.  
Saya : sampe gimana?  
Akni : deg-degan sampe ndredeg hehe.  
Saya : saat mau melakukan berkeringat nggak?  
Akni : enggak.  
Saya : berkeringat dingin kah?  
Akni : enggak juga.  
Saya : kamu mempunyai keyakinan positif nggak buat melakukan?  
Akni : enggak jadi takut.  
Saya : mempunyai pengalaman negatif po dulu?  
Akni : mbien delok koncoku gulune ketekok dadi wedi.  
Saya : pas melakukan apa?  
Akni : roll depan eh guling depan.  
Saya : terus gimana itu?  
Akni : tekniknya salah paling tapi koyo udah benar tapi salah.  
Saya : dulu kamu pernah cidera atau sakit nggak?  
Akni : enggak.  
Saya : fisikmu membuat kamu maksimal nggak dalam melakukan?  
Akni : enggak tapikan takut cemas to mbak jadi ya itu.  
Saya : merasa malu nggak sama temen-temen?  
Akni : ya sedikit soalle do di deloki dadi cemas karo malu sedikit malu.  
Saya : kalau faktor tempat atau lingkungan?  
Akni : yo nek banyak yang melihat malu.  
Saya : matrasnya gaimana?  
Akni : nyaman tapi salong atos keras.

Saya : tapi enak nggak dipakai?  
Akni : ya lumayan.  
Saya : lumayan gimana?  
Akni : lumayan nggak enak. Kan ada dua seng satu penak sek satu ra penak.  
Saya : terus kamu akhirnya mau melakukan nggak?  
Akni : mau soalle ndak bijine elek, tapi sak isoku.  
Saya : dibantu nggak?  
Akni : dibantu temen.  
Saya : gurunya memberi motivasi?  
Akni : ngasih.  
Saya : gimana?  
Akni : eh enggak motivasi tapi diomongi teknik-teknik seng bener.  
Saya : gimana?  
Akni : yo cara-cara yang tepat ben ra cidera.  
Saya : tapi saat kamu melakukan tepat nggak kira-kira?  
Akni : tepat tapi kayak e tetep salah.  
Saya : habis melakukan merasakan apa?  
Akni : yo sedikit pusing tapi terus mari.  
Saya : terimakasih.  
Akni : iya sama-sama.

**Nur Hasijazh**  
**X TKJ B**  
**27 November 2019**  
**Perpustakaan**  
**Narasumber Penelitian**

- Saya : apakah saat mengikuti pembelajaran guling belakang kamu merasakan cemas?
- Nur : lumayan soalle takut cidera gitu mbak.
- Saya : merasa senang nggak.
- Nur : senang.
- Saya : senangnya pas apa?
- Nur : pas guling depan, guling belakangnya nggak bisa soalle.
- Saya : jadi kalau guling belakang merasa senang atau enggak?
- Nur : enggak sama sekali.
- Saya : kenapa kok enggak?
- Nur : ya nggak tau nggak bisa soalle.
- Saya : merasa kesulitan dalam melakukan po?
- Nur : iya.
- Saya : kesulitannya dimana?
- Nur : males..maless anu mau nglakuin kebelakang itu lho mau ngangkat kakinya prosesnya ma gulingnya.
- Saya : jantung kamu berdebar-debar nggak saat melakukan?
- Nur : lumayan lumayan tapi nggak banget.
- Saya : kamu merasa takut?
- Nur : iya.
- Saya : jari-jari tangan kamu berkeringan nggak?
- Nur : iya berkeringan dingin gitu.
- Saya : banyak nggak?
- Nur : enggak terlalu sih.
- Saya : kamu mempunyai keyakinan positif nggak?
- Nur : punya kalau aku tu bisa tapi guling depan kalau guling belakang blas ra due keyakinan.
- Saya : terus mencoba nggak?
- Nur : enggak wong nggak bisa kok.
- Saya : pernah mempunyai pengalaman negatif po pada masa lalu?
- Nur : enggak.
- Saya : mempunyai riwayat cidera atau sakit?
- Nur : enggak.
- Saya : keadaan fisik kamu membuat kamu maksimal nggak?
- Nur : lumayan.
- Saya : lumayannya gimana.
- Nur : lumayan mengganggu soalnya baru nggak enak badan.
- Saya : malu nggak sama temen-temen?
- Nur : enggak eh lumayan.
- Saya : lumayannya saat apa?

Nur : saat guling belakang.  
Saya : kok malu kenapa?  
Nur : ya malu ya malu wae.  
Saya : faktor lingkungan atau tempat membuat kamu takut nggak?  
Nur : enggak.  
Saya : kalau untuk matrasnya?  
Nur : ya matrasnya.  
Saya : gimana?  
Nur : ya kan kadang ada yang keras itu lho mbak jadi takut nek keras matrasnya kan yang kemarin itu keras.  
Saya : takut kenapa?  
Nur : yo takut. Takut cedera.  
Saya : terus adalagi.  
Nur : ya cemas cemas itu tadi nek cedera di leher wong matrasnya juga keras.  
Saya : terus kamu mencoba nggak?  
Nur : enggak wong takut kok.  
Saya : makasih.  
Nur : sama-sama.

**Monica Candra Melisa**  
**X TKJ B**  
**27 November 2019**  
**Perpustakaan**  
**Narasumber Penelitian**

Saya : apakah dalam pembelajaran guling belakang kamu merasakan cemas?

Monic : hoooh wedi ndak keceit neh.

Saya : emangnya dulu pernah mempunyai pengalaman negatif po?

Monic : pernah pas SMP itu keceit mergo raiso.

Saya : gimana itu ceritanya?

Monic : yo raiso wae pokokmen.

Saya : kok bisa keceit?

Monic : yo salah kayak e salah teknik.

Saya : itu saat melakukan apa?

Monic : roll belakang mbak seng njungkel-njungkel kae..

Saya : kejadiannya gimana itu?

Monic : awalle ki pie yo a yo intine pas roll belakang ki kayak e ngon gulune sek salah ki mbak.

Saya : dikasih tau nggak sama gurunya?

Monic : heeh.

Saya : sembuhnya gimana?

Monic : mari dewe mbak.

Saya : sekarang kamu mempunyai minat nggak?

Monic : enggak.

Saya : sama sekali?

Monic : heem.

Saya : kenapa?

Monic : wedi ndak keceit neh.

Saya : merasakan senang nggak?

Monic : ora.

Saya : kenapa kok enggak?

Monic : yo wedi keceit intine.

Saya : kamu merasa kesulitan po?

Monic : yo ra banget.

Saya : jantungmu berdebar-debar nggak?

Monic : hoooh.

Saya : kayak gimana?

Monic : yo yo roso cemas wedi nek keceit meneh.

Saya : kamu merasa takut?

Monic : lumayan, nggak takut-takut banget sih mbak.

Saya : berkeringat nggak saat melakukan guling belakang?

Monic : enggak

Saya : mempunyai riwayat cedera atau sakit?

Monic : enggak.

Saya : keadaan fisikmu mengganggu nggak?

Monic : ra reti nek roll belakang wong ra tau kok saiki.  
Saya : malu sama-sama temen-temen nggak?  
Monic : enggak biasa aja.  
Saya : faktor lingkungan atau tempat membuatmu takut?  
Monic : enggak.  
Saya : matrasnya gimana?  
Monic : yo biasa wae.  
Saya : berpengaruh nggak saat melakukan?  
Monic : berpengaruh.  
Saya : berpengaruh apa?  
Monic : yo yo dalam melakukan lha matras e atos kok along.  
Saya : terus koe gelem nyobo ora?  
Monic : ora.  
Saya : oke terimakasih.  
Monic : ya sama-sama.

**Tri Iswandari**  
**X TKJ B**  
**27 November 2019**  
**Perpustakaan**  
**Narasumber Penelitian**

Saya : apakah saat guling belakang kamu merasakan cemas?  
Wanda: ya mbak  
Saya : kenapa?  
Wanda: karena kalau umpama banyak yang melihat itu malu nggak PD.  
Saya : selain itu?  
Wanda: takut.  
Saya : takut apa?  
Wanda: takut ndakne anu kececit.  
Saya : emang dulu pernah mempunyai pengalaman negatif po?  
Wanda: iya, pas SMP itu pernah kececit to terus dipijeti sama guru olahraga terus sembuh.  
Saya : sekarang mempunyai minat nggak?  
Wanda: kalau umpama pribadi enggak, tapi nek umpama terpaksa karena penilaian mungkin bakal melakukan.  
Saya : merasa senang nggak?  
Wanda: enggak.  
Saya : kenapa?  
Wanda: karena nggak bisa.  
Saya : merasa kesulitan po?  
Wanda: iya.  
Saya : dimana?  
Wanda: saat melakukan guling belakang.  
Saya : pas gimana.  
Wanda: pas ngeroll.  
Saya : jantungmu berdebar-debar nggak?  
Wanda: kalau diruangan tertutup mungkin lebih tenang.  
Saya : lha kemarin gimana?  
Wanda: malu, deg-degan kan soalnya itu di depan perpustakaan to jadinya kelihatan banyak orang.  
Saya : kamu merasa takut nggak?  
Wanda: ya.  
Saya : kenapa?  
Wanda: ya takut kececit tadi mbak.  
Saya : jari tangan kamu berkeringat nggak?  
Wanda: enggak.  
Saya : mempunyai keyakinan positif buat bisa?  
Wanda: pengen tapi kok ketok e nggak mungkin.  
Saya : kok nggak mungkin.  
Wanda: yo rasane ki wes wedi sipek mbak.  
Saya : pernah mempunyai riwayat cedera atau sakit po?

Wanda : yaitu pas kecetit itu.

Saya : keadaan fisikmu membuat tidak maksimal nggak?

Wanda : pas wingi kan pas sakit dadik e ra maksimal.

Saya : terus kamu merasa malu nggak sama temen-temen?

Wanda : nek sama temen-temen cewek biasa tur nek temen-temen cowok malu.

Saya : faktor lingkungan atau tempat membuat kamu takut?

Wanda : ya.

Saya : gimana?

Wanda : kalau umpama ditempat yang terbuka.

Saya : kalau matrasnya gimana?

Wanda : nggak, enak soalnya keras. Nggak enak soalnya keras.

Saya : kemarin melakukan nggak?

Wanda : melakukan tapi cuman sebisanya gek miring-miring.

Saya : makasihh.

**Fatma Lathifu Rohimah**  
**X TKJ B**  
**27 November 2019**  
**Perpustakaan**  
**Narasumber Penelitian**

Saya : kemarin waktu melakukan guling belakang kamu merasa cemas nggak?  
Fatma : sedikit cemas karena takut kalau lehernya terkilir.  
Saya : mempunyai minat nggak?  
Fatma : mempunyai ingin bisa tetapi banyak melakukan tapi tidak pernah berhasil.  
Saya : senang nggak?  
Fatma : ya sedikit.  
Saya : kok sedikit?  
Fatma : ya karena takut ada resikonya.  
Saya : kamu merasa kesulitan po?  
Fatma : iya.  
Saya : dimana kesulitannya?  
Fatma : tekniknya mungkin belum bisa benar.  
Saya : saat melakukan jantung kamu berdebar-debar nggak?  
Fatma : terkadang iya.  
Saya : kamu merasa takut po?  
Fatma : iya.  
Saya : kenapa kok takut?  
Fatma : takut terkilir lehernya takut geser atau gimana.  
Saya : berkeringat nggak saat melakukan?  
Fatma : tidak.  
Saya : kalau jari-jari tangan?  
Fatma : enggak juga.  
Saya : mempunyai keyakinan positif untuk melakukan?  
Fatma : ada.  
Saya : gimana?  
Fatma : ya ingin bisa walaupun sudah melakukan tetapi susah berhasil.  
Saya : dulu pernah mempunyai pengalaman negatif?  
Fatma : punya.  
Saya : apa?  
Fatma : lehernya gimana ya terkilir.  
Saya : itu waktu apa?  
Fatma : SMP.  
Saya : sampai gimana?  
Fatma : ya sakit tapi nggak terlalu parah.  
Saya : kamu pernah mempunyai riwayat cedera atau sakit?  
Fatma : kalau sakit sih seringnya oprasi.  
Saya : oprasi apa?  
Fatma : amandel.  
Saya : berpengaruh nggak saat melakukan guling belakang?  
Fatma : berpengaruh mbak ya menyebabkan lehernya menjadi sakit.

Saya : keadaan fisikmu berpengaruh nggak?  
Fatma : iya mungkin kurang PD karena mempunyai riwayat penyakit itu.  
Saya : merasa malu nggak sama temen-temen?  
Fatma : malu kalau saya tidak berhasil.  
Saya : kalau faktor lingkungan atau tempat?  
Fatma : kadang kalau banyak teman itu membuat ragu kalau dilihat cowok.  
Saya : kemarin melakukannya dimana?  
Fatma : di depan perpustakaan.  
Saya : untuk matrasnya gimana?  
Fatma : enak, tebal tetapi agak keras.  
Saya : saat kamu melakukan udah benar apa belum kemarin?  
Fatma : belum wong nggak bisa paling nilainya juga kkm.  
Saya : trimakasih.  
Fatme : ya.

## Lampiran 9. Transkrip Wawancara Guru PJOK

**Satriya Wicaksana, S.Or**  
**Guru PJOK SMK Negeri 1 Pundong**  
**Perpustakaan**  
**02 Desember 2019**

- Saya : selamat pagi pak!  
Pak Satriya : pagi.  
Saya : saya mau tanya mengenai guling belakang.  
Pak Satriya : iya silahkan.  
Saya : apakah di SMK 1 Pundong ini siswa putri banyak mengalami kecemasan dalam melakukan guling belakang.  
Pak Satriya : selama saya mengajar disini siswa atau peserta didik putri itu yang selain atlet kebanyakan tidak bisa melakukan dan oleh sebab itu sebelum melakukan dia sudah mengalami kecemasan dan ketakutan.  
Saya : ketakutannya seperti apa pak?  
Pak Satriya : ketakutannya ditunjukkan dengan tidak berani melakukan.  
Saya : sampai grogi atau keluar keringat gitu nggak pak?  
Pak Satriya : bukan hanya grogi, tidak mau melakukan itu.  
Saya : berarti benar-bener nggak mau pak?  
Pak Satriya : iya nggak mau.  
Saya : terus kalau untuk faktor apa kecemasannya itu disebabkan oleh apa?  
Pak Satriya : penyebabnya faktor kecemasan itu ya karena dia tidak bisa atau tidak menguasai ketika kita kasih teori dan kita opo berikan materi kita bantu ada yang mau ada yang tidak, tapi tetep kebanyakan keberhasilannya juga rendah. Mungkin dari sepuluh orang yang tidak bisa dipaksa untuk melakukan itu hanya satu atau dua orang yang mau melakukan.  
Saya : untuk matrasnya itu gimana pak?  
Pak Satriya : masudnya?  
Saya : yang dipakai matrasnya itu pak.  
Pak Satriya : kalau matras yang sini busa, busa yang tebal itu kira-kira ya sembilan sampai piro yo empat belas cm ketebalannya. Jadi bukan matras yang tipis itu, agak keras.  
Saya : kalau untuk tempatnya pak?  
Pak Satriya : tempatnya kalau roll untuk saat ini di depan perpustakaan itu, karena lebih opo yo dalam ruangan dan lebih aman saya kira, karena jauh dari anu to dari hal-hal yang membahayakan.  
Saya : kalau faktor lingkungan itu membuat peserta didik cemas nggak pak?  
Pak Satriya : kalau selama ini kalau peserta didik kalau dengan lingkungan ya tidak cemas cuman yang bikin cemas itu dia tidak mampu melakukan, tidak bisa melakukan sebelum melakukan sudah merasa

Saya tidak bisa dahulu lha itu cemas dia. Jadi lebih ke faktor internalnya dia merasa tidak bisa, cemas dan takut.  
: terimakasih pak untuk waktunya.

**Bustami Nur Rochman,SPd.Kor.**  
**Guru PJOK SMK Negeri 1 Pundong**  
**Perpustakaan**  
**02 Desember 2019**

- Saya : selamat pagi pak, saya mau bertanya mengenai pembelajaran guling belakang di SMK Negeri 1 Pundong, itu bagaimana ya pak?
- Pak Bustomi : untuk rata-rata untuk siswa yang cowok pada bisa dan yang susah itu yang cewek mbak, cewek itu cuman ada tiga orang sampai lima orang itu dari atlet atau yang bisa olahraga yang lain cuma bisa mendorong kebelakang tapi nggak bisa ngeroll kebelakang. Jadi habis ndorong langsung jatuh kesamping kanan atau kiri.
- Saya : kalau untuk minat siswanya gimana pak?
- Pak Bustomi : kalau siswa untuk mengikuti pelajaran roll depan dan belakang pada seneng mbak, soalnya biasa sering dilapangan to mbak ini kan didalam ruangan jadi suka, tapi ada yang takut karena pada nggak bisa itu karena cemas tadi.
- Saya : kalau untuk kecemasannya itu seperti apa pak?
- Pak Bustomi : ya kebanyakan yang cewek, cewek itu karena takut mungkin takut cidera takut melakukan sampai ada yang mau nangis sampai keringetan. Dia jadi malu atau minder untuk melakukan roll depan dan belakang.
- Saya : kalau untuk yang cewek itu biasanya saat melakukan itu gerakannya udah bener apa belum pak?
- Pak Bustomi : rata-rata udah pada bener kalau yang kurang bener itu kebanyakan karena jatuhnya kesamping kanan atau kiri tapi langsung saya betulin jadi dibantu sama temen ceweknya dibetulin untuk gerakan yang betul.
- Saya : kalau untuk kecemasannya itu bagaimana pak?
- Pak Bustomi : ya cemas takut mbak takut kala itu tadi mau melakukan takut cidera takut jatuh takut nggak bisa melakukan.
- Saya : kalau faktor kecemasannya itu pak?
- Pak Bustomi : faktornya ya tadi to mbak karena mungkin takut, takut karena jatuh mungkin takut cidera takut padahal cidera riskan mbak jarang cidera karena udah melakukan pemanasan. Jadi takutnya cuman takut jatuh atau malu sama temennya diketawain.
- Saya : kalau faktor lingkungannya pak?
- Pak Bustomi : ya itu tadi mbak malu sama temen cowoknya atau sama siswa kelas lain yang lihat.
- Saya : melakukannya dimana pak?
- Pak Bustomi : di depan perpustakaan ini mbak.
- Saya : terus a saat melakukan siswanya itu mempunyai keyakinan buat bisa nggak pak?
- Pak Bustomi : kebanyakan yang roll depan yakin bisa tapi kalau roll belakang dah nggak yakin, dari awal dah nggak yakin. Tapi kalau atlet dia

memberanikan diri dengan nyalinya dengan untuk mencoba tapi  
langsung bisa.

Saya : ya udah pak terimakasih ya pak.

Pak Bustomi : sama-sama.

## **Lampiran 10. Transkrip Wawancara Teman Dekat**

**Tri Wahyu Pujitasari**

**X TAV A**

**02 Desember 2019**

**Perpustakaan**

**Kroscek Teman Dekat**

Saya : kamu temen dekatnya Lia ya?

Sari : hoooh mbak.

Saya : terus pas pembelajaran guling belakang kemarin Lia gimana? Bisa nggak?

Sari : Lia tu tidak bisa. Dia merasa takut dan gemetar.

Saya : dia cerita apa aja sama kamu?

Sari : jarene dee ki wedi nek kececit, terus soale dee kan lemu dadine dee merasa kesulitan dengan gedene awak e.

Saya : terus a temen kamu yang lain gimana, bisa melakukan juga apa enggak ?

Sari : aa ada yang tidak ada yang bisa, walaupun ada yang kecil banget badannya tapi juga nggak bisa

Saya : berarti Lia itu salah satu orang yang tergolong bisa apa tidak?

Sari : tidak bisa.

Saya : dia merasakan cemas po?

Sari : iya.

Saya : saat melakukan dia ingin mencoba apa enggak?

Sari : enggak.

Saya : ya udah terimakasih ya.

**Meiza Cahyaningrum**  
**X TAV A**  
**02 Desember 2019**  
**Perpustakaan**  
**Kroscek Teman Dekat**

Saya : kamu teman dekatnya Lia yang kemarin diwawancarai itu?

Meiza : iya teman dekat mbak.

Saya : waktu pembelajaran yang cewek-cewek kelasmu gimana waktu melakukan guling belakang?

Meiza : ya pada gitu, mereka kadang pada susah dan gak mau meakukan guling belakang .

Saya : terus yang cewek yang bisa melakukan berapa?

Meiza : ya cuma beberapa kebanyakan nggak bisa semuanya.

Saya : yang bisa siapa aja?

Meiza : beberpa mbak.

Saya : terus yang lainnya?

Meiza : ya mereka malah pada pergi, nek gak ya pada gak mau sama sekali.

Saya : pada cemas nggak yang nggak bisa itu?

Meiza : iya.

Saya : gimana cemasnya?

Meiza : ya paling gemetaran.

Saya : yaudah terimakasih dek

Meiza : yaaa.

**Zahra Istiqomah**  
**X TKJ B**  
**02 Desember 2019**  
**Perpustakaan**  
**Kroscek Teman Dekat**

Saya : dek kamu temen deketnya Alin, Yunita, Brigita, Wanda, Monic, Nur, sama Fatma ya?

Zahra : iya kan anu mbak deket di kelas tu sering bicara-bicara gitu.

Saya : waktu pembelajaran guling belakang kemarin gimana pada bisa nggak?

Zahra : pada takut itu lho mbak soallekan guling terus takut kalo cidera kalo apa gitu.

Saya : waktu pembelajaran itu dia pada melakukan enggak?

Zahra : enggak mbak pada takut.

Saya : kalau sama gurunya disuruh melakukan apa enggak?

Zahra : iya pada disuruh tapi pada nggak mau.

Saya : saat dia tidak mau itu gurunya gimana?

Zahra : ya disuruh melakukan mbak dipaksa tapi pada pada takut mbak tetepen.

Saya : pada cemas po?

Zahra : iya.

Saya : gimana cemasnya?

Zahra : pada gemeteran gitu terus takut tengkuknya itu lho cidera.

Saya : oh ya, yaudah terimakasih ya dek.

Zahra : sama-sama.

**Ema Ermidaningsing**  
**X TKJ B**  
**02 Desember 2019**  
**Perpustakaan**  
**Kroscek Teman Dekat**

Saya : kamu temen deketnya Alin, Brigita, Monic, sama Nur ya?  
Ema : ya.  
Saya : sedeket apa?  
Ema : ya nek main bareng opo-opo bareng ngono kae mbak sok ngibah-ngibah bareng-bareng.  
Saya : terus a kemarin saat pembelajaran guling belakang gimana?  
Ema : aa susah mbak sebenarnya itu susahhh.  
Saya : terus yang temen-temenmu tadi bisa nggak.  
Ema : sebenarnya tu nggak bisa tapi kalau nggak gara-gara nilai ya nggak mau sebenarnya.  
Saya : terus semua itu mau melakukan apa nggak?  
Ema : enggak semuanya.  
Saya : waktu pembelajaran pada merasakan kecemasan po?  
Ema : iya.  
Saya : gimana?  
Ema : ya kan kalau guling itu to mbak kepalaknya kan bisa pusing, terus lehernya sakit, gemeteran, ya kayak gitu lah mbak.  
Saya : terus dia pada cerita apa aja sama kamu?  
Ema : nggak mau melakukan kalau nggak karena nilai.  
Saya : waktu pembelajaran pada melakukan semua apa nggak?  
Ema : enggak semua melakukan.  
Saya : berarti hanya beberapa?  
Ema : iya.  
Saya : oke terimakasih.  
Ema : sama-sama

**Nisrina Allyn Nurrahma**  
**X TKJ B**  
**02 Desember 2019**  
**Perpustakaan**  
**Kroscek Teman Dekat**

- Saya : kamu dekat nggak sama temen-temen yang kemarin diwawancarai itu?  
Allyn : iya dekat.  
Saya : waktu pembelajaran yang cewek-cewek kelasmu gimana waktu melakukan guling belakang?  
Allyn : ya malu takut soalnya kan ada yang laki-laki juga kan mbak gek dong ngrombol niko.  
Saya : terus yang cewek yang bisa melakukan berapa?  
Allyn : ya cuma beberapa kebanyakan nggak bisa semuanya.  
Saya : yang bisa siapa aja?  
Allyn : terutama tu ema, zahra.  
Saya : terus yang lainnya?  
Allyn : pada ya ada yang nggak bisa terus ada yang gulingnya miring gitu lho mbak.  
Saya : pada cemas nggak yang nggak bisa itu?  
Allyn : iya.  
Saya : gimana cemasnya?  
Allyn : yaa teriak-teriak terus takut kalau cidera lehernya.  
Saya : pada gemeteran nggak?  
Allyn : iya sebagian mbak.  
Saya : yaudah terimakasih dek  
Allyn : yaaa.

**Erni Novianti**  
**X TAV B**  
**03 Desember 2019**  
**Perpustakaan**  
**Kroscek Teman Dekat**

Saya : kamu temen deketnya Supri, Diana sama Akni ya?  
Erni : iya mbak dimana-mana bareng.  
Saya : sedeket apa?  
Erni : ya deket banget lah mbak.  
Saya : waktu pembelajaran guling belakang kemarin temen-temenmu itu gimana bisa melakukan nggak?  
Erni : tidak pada takut mbak?  
Saya : takut kenapa?  
Erni : ndak keceit gulune.  
Saya : berarti dia merasakan cemas ya?  
Erni : iya.  
Saya : seperti apa cemasnya?  
Erni : gemeter mbak badannya terus keringat dingin juga.  
Saya : sebenarnya yang ditakuti apa sih?  
Erni : pusing mbak dan gulunya takut keceit.  
Saya : itu waktu melakukan?  
Erni : iya.  
Saya : terus kemarin pada melakukan guling belakang apa enggak?  
Erni : sebagian mbak.  
Saya : berarti sebagian melakukan sebagian enggak?  
Erni : iya.  
Saya : dari bertiga tadi yang menurutmu bener-bener nggak bisa siapa?  
Erni : supri.  
Saya : dia takut banget ya?  
Erni : iya.  
Saya : ya udah makasih ya dek infonya.  
Erni : iyaaa.

**Yulia Nurhidayah**  
**X TAV B**  
**Perpustakaan**  
**03 November 2019**  
**Kroscek Teman Dekat**

Saya : kamu temen deketnya Supri, Diana sama Akni itu ya?  
Yulia : ya.  
Saya : sedeket apa?  
Yulia : ya lumayan deket, biasa main bareng.  
Saya : terus a kemarin saat pembelajaran guling belakang gimana?  
Yulia : gak bisa mbak.  
Saya : terus yang temen-temenmu tadi bisa nggak.  
Yulia : ada yang bisa, tapi banyak yang gak bisa.  
Saya : terus semua itu mau melakukan apa nggak?  
Yulia : enggak lah, tpi tetap mencoba.  
Saya : waktu pembelajaran pada merasakan kecemasan po?  
Yulia : iya.  
Saya : gimana?  
Yulia : ya kan kalau guling itu pusing, leher sakit.  
Saya : terus dia pada cerita apa aja sama kamu?  
Yulia : tetap dilakukan, soale dapet nilai.  
Saya : waktu pembelajaran pada melakukan semua apa nggak?  
Yulia : enggak mbak.  
Saya : berarti hanya beberapa?  
Yulia : iya.  
Saya : oke terimakasih.  
Yulia : sama-sama

Lampiran 11. Dokumentasi Nilai Gerakan Guling Belakang

**DAFTAR HADIR SISWA**

MATA PELAJARAN : .....


TAHUN PELAJARAN : 2019/2020

KELAS/SEMESTER : X TAV B / .....

*depan kelas ang tahun*

NO	NIS	NAMA	Tatap Muka Ke										jumlah			
			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	S	I	A	
kel 1	1	3412	AHMAD FAUZI	18	56	19	20	-	+	85	89	28				
	2	3413	AKNI AULIA	32	29	42	17	-	-	75	70	26				
	3	3414	ALAMANDA EKA PUTRI	27	34	34	12	-	+	85	83	28				
	4	3415	ANANG ARIF WIBOWO	19	32	21	45	-	-	80	82	29				
	5	3416	ANIS FUAD HASAN	19	45	23	08	-	-	80	81	28				
	6	3417	AS'SROFI	28	42	40	07	5	-	81	83	41				
	7	3418	AVI NUR RAHMAWATI	39	19	45	00	-	-	81	83	27				
kel 2	8	3419	AZZAHRA ABBELIANA DEWI	34	21	43	25	-	-	81	83	26				
	9	3420	BIMA JUNIAR SAPUTRA	20	05	34	10	-	+	85	83	28				
	10	3421	CATUR BAYU PRABOWO	21	54	36	04	-	+	87	87	42				
	11	3422	DAYAT SETYADI	28	42	30	06	-	+	87	85					
	12	3423	DIANA APRILIANI	32	46	36	49	-	-	75	70					
	13	3424	DWI RIYANTI	29	26	40	07	1	-	80	85	28				
	14	3425	ERNI NOVIANTI	35	28	42	17	-	+	85	85	23				
	15	3426	FAJAR TIKO RAMADHANIE	33	07	36	05	-	+	87	84	19				
	16	3427	FIRDA YOSI SEPTIANA	36	34	43	25	-	-	83	78	20				
	kel 3	17	3428	HESTU RINI RACHMADANI	38	55	43	25	-	-	81	87	19			
18		3429	ISNAINI SUPARDI	38	18	40	59	-	-	82	87	20				
19		3430	KRISNA BAYU ARDHIANSYAH	38	55	42	34	-	+	87	88					
20		3431	MUHAMMAD DAFFA BILAL HAWIBI	29	28	32	25	-	-	84	85	23				
21		3432	MUHAMMAD YUSUF	19	15	21	22	-	-	83	82	34				
22		3433	NANANG INDRA MAHARDIKA	32	20	32	25	-	-	81	83	30				
23		3434	RAHMATUL HANIFAH NURRIA	38	24	33	49	-	+	87	88	23				
24		3435	RIAN FEBRIANTO	22	02	27	04	-	-	82	85	29				
kel 4		25	3436	RIFA SOFIATUN JANNAH	27	19	40	07	-	-	84	85	20			
		26	3437	ROHMAD MUSHLIH	32	35	37	04	-	-	83	85	22			
	27	3438	ROHMATUL 'AINI	20	05	26	34	-	+	85	84	20				
	28	3439	STEFANUS NICHOLA BAGUS SUJIWA	38	45	40	00	-	-	81	83	39				
	29	3440	SUPRIYANTI	30	26	33	29	-	-	75	72	18				
	kel 5	30	3441	VICKY FATHONI ARIFUDIN	27	54	33	29	-	+	85	88	45			
31		3442	VITA DWI RIYANTI	33	00	39	45	-	-	82	85	34				
32		3443	WASIS SUPRIYADI	22	28	30	03	-	-	81	86	45				
33		3444	YULIANA PUSPITA DEWI	36	01	39	45	-	-	80	83					
34		3445	YOGI SETIAWAN	29	31	30	03	-	-	82	83	34				
kel 6		35	3446	YULIA NURHIDAYAH	26	56	39	45	-	-	80	83	24			
	36	3447	ZIDNI ELMA RAIHANI	27	49	39	45	-	-	86	83	22				
			TANGGAL													
			BULAN													

Bantul,  
Guru

  
CATRIYA WICAKRAMA S.D.  
NIP. -

DAFTAR HADIR SISWA

MATA PELAJARAN  
TAHUN PELAJARAN  
KELAS/SEMESTER

.....  
2019/2020  
X TAV A / .....

*Pasirng Bakuah  
Pasirng Akar  
depan  
Kulung Kelakany*

NO	NIS	NAMA	Tatap Muka Ke										jumlah		
			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	S	I	A
1	3376	ADITYA PURNAMA FATOHIR	28	37	23	53	45	43	-	+	85	86			
2	3377	ALFIN USWATUN KHAZANAH	31	24	37	15	25	27	-	-	80	84			
3	3378	ANANDA ISTIQOMAH	36	45	44	33	25	24	-	-	80	78			
4	3379	APRILIA NOVITA ANGGRAINI	35	25	40	18	28	27	-	-	74	70			
5	3380	BAGAS RENGGA PUTRATAMA	34	45	37	43	24	26	-	-	80	80			
6	3381	DESI PUSPITA SARI	25	31	36	27	21	18	-	-	80	84			
7	3382	DICKY WAHYU TIANTORO	37	35	45	18	49	51	-	-	80	85			
8	3383	FARID ARMANDA	35	25	32	25	40	38	-	-	80	86			
9	3384	FIYAN YUSA HIDAYAT	21	30	29	39	48	44	-	+	85	85			
10	3385	FUNARTO	30	11	41	25	53	55	-	+	85	84			
11	3386	GALANG FERNANDA FAREL	27	40	41	25	42	40	-	-	80	83			
12	3387	HAFIDZ KURNIAWAN	16	50	19	05	47	41	-	-	80	83			
13	3388	IHSAN KURNIAWAN	35	57	44	32	53	48	-	+	85	83			
14	3389	IMAS ROHMAH	38	27	40	18	22	18	-	-	80	80			
15	3390	INDRA JATI	28	49	33	22	31	29	-	-	80	80		S	
16	3391	IRFAN ARIYANTO	36	47	45	18	35	36	-	-	80	84			
17	3392	IWAN SEPTIA NUGROHO	33	20	31	08	25	21	-	-	80	83			
18	3393	LARA AUDI SETYAWATI	25	15	40	18	38	34	-	-	80	84			
19	3394	MEIDELLIA FERDIANITA PRATAMI	31	22	45	18	23	21	-	+	85	86			
20	3395	MEIZA CAHYANINGRUM	31	40	45	18	49	45	-	+	85	78			
21	3396	MUHAMMAD AJI NURHIDAYAT	27	34	37	43	19	17	-	-	80	85			
22	3397	MUHAMMAD MIFTAKHUL HUDA	25	32	29	53	27	29	-	-	80	85			
23	3398	NANANG MUHAMMAD HIDAYAT	33	20	36	51	39	37	-	-	80	78			
24	3399	PUTRI AYULESTARI	35	46	36	45	23	24	-	-	80	84			
25	3400	RENITA ASTUTI	32	15	45	18	20	22	-	-	80	87			
26	3401	RIZAL MUSTOFA	32	23	33	32	27	24	-	-	80	85			
27	3402	RIZKI ADITYA PRATAMA	25	0	38	15	48	45	-	-	80	86			
28	3403	SIGIT PURWANTO	38	40	33	32	45	47	-	-	80	85			
29	3404	TASYA AMELIA	32	02	41	25	26	23	-	-	80	86			
30	3405	TONY ALAN SYAH	38	35	38	15	38	31	-	-	80	80			
31	3406	TRI AMIN FATIMAH	30	00	37	51	19	15	-	-	80	88			
32	3407	TRI WAHYU PUJITASARI	29	50	28	29	22	21	-	+	85	82			
33	3408	VIVI KUSPRIHARTINI	37	35	45	18	20	23	-	-	80	85			
34	3409	YAHYA GINANJAR ENDRIAWAN	35	59			20	24	-	-	80	83			
35	3410	YUANITA DUTYAS NINGRUM	38	10	37	43	24	21	-	-	80	78			
36	3411	YOGA SETIAWAN	32	15	29	53	23	27	-	-	80	80			
TANGGAL															
BULAN															

Bantul,  
Guru

.....  
NIP.

DAFTAR HADIR SISWA

MATA PELAJARAN  
TAHUN PELAJARAN  
KELAS/SEMESTER

.....  
2019/2020  
X TKJ B /.....

*Pasirng Bawah  
Pasirng Atas  
Pasirng depan  
Pasirng belakang*

NO	NIS	NAMA	Tatap Muka Ke										jumlah			
			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	S	I	A	
1	3555	ADITIYA WAHYU PUTRANTO	38	36	-	42	54	42	39	✓	-	82	80			
2	3556	AHMAD SYAHRUL	27	28	-	31	25	34	37	✓	-	80	80			
3	3557	ALFIAN RAMADHAN	20	13	-	23	46	32	27	✓	+	78	85			
4	3558	AMEYLITA KARTIKA SIWI						26	18	✓	-	78	80			
5	3559	BRIGITA RESTY AURELIA VIRGINIA	25	39	-	39	39	32	28	✓	-	76	72			
6	3560	DITA FAJARSARI	44	58	-	52	36	15	26	✓	-	78	78			
7	3561	DWI FITRIYANI	28	38	-	38	54	24	19	✓	-	81	80			
8	3562	EKO SOFIYANTORO	23	16	-	28	48	39	34	✓	-	83	80			
9	3563	ELYSA DYAH KUSUMADEWI	40	13	-	48	43	52	21	✓	-	82	78			
10	3564	EMA ERMIDANINGSIH	36	22	-	45	03	45	17	✓	-	85	80			
11	3565	FATMA LATHIFU ROHIMAH	40	13	-			43	18	✓	-	73	72			
12	3566	HIDAYAT NURSINANDO	25	10	-	38	31	35	31	✓	-	79	80			
13	3567	IKE SUSILAWATI	40	16	-	49	13	36	23	✓	-	79	80			
14	3568	ISTI SWANTARI	28	44	-	34	25	15	19	✓	-	80	80			
15	3569	IRFAN BAYU PUTRA	38	48	-	42	54	39	36	✓	-	83	86			
16	3570	LILIS ERNAWATI	34	06	-	45	46	20	17	5	-	78	80			
17	3571	MONICA CANDRA MELISA	40	13	5	45	46	39	35	✓	-	74	71			
18	3572	MUHAMMAD RAMADANI	31	25	-	31	43	38	36	✓	-	78	86			
19	3573	MUHAMMAD RIDHO	19	09	-	23	37	53	43	✓	-	76	80			
20	3574	MUHAMMAD RIZKY PRIANTO	29	44	-	22	30	48	39	✓	-	79	86			
21	3575	MUHAMMAD SOFYAN ARIF	25	00	-			31	28	✓	-	75	78			
22	3576	NANDIA AYU SHOLIKHATY	40	16	-	46	30	21	16	✓	-	76	80			
23	3577	NISRINA ALLYN NURRAHMA	36	23	-	45	03	18	14	✓	-	75	70			
24	3578	NUR HASIJAZH	34	14	-	41	40	20	15	✓	-	75	72			
25	3579	NUR LAELA AFRIATUL JANNAH	40	13	-	49	22	23	24	✓	-	81	80			
26	3580	RACHMA PUSPITA SARI	30	11	-	44	03	29	29	✓	-	80	80			
27	3581	RAHMAN HIDAYAT	18	53	-	22	48	31	28	✓	-	77	80			
28	3582	RESTU PRASOJO	22	35	-	21	12	35	36	✓	+	79	85			
29	3583	RIZKY RAMADHAN	30	34	-	38	31	68	69	✓	-	81	80			
30	3584	SARWITRI	38	02	-	41	40	15	17	✓	-	79	86			
31	3585	SRI WINARNI	34	06	-	44	14	19	16	✓	-	82	86			
32	3586	TRI ISWANDARI	34	06	-	41	40	20	18	✓	-	76	70			
33	3587	VIDA KISWANDANI	<del>38</del>	<del>03</del>	-			18	21	✓	+	83	85			
34	3588	YUNI PRASETYAWATI	38	03	-	49	22	21	20	✓	-	76	80			
35	3589	YUNITA EKA SAPUTRI	38	03	-	46	40	19	24	✓	-	76	70			
36	3590	ZAHRA ISTIQOMAH						24	18	✓	-	74	86			
TANGGAL																
BULAN																

Bantul,  
Guru

.....  
NIP.

## Lampiran 12. RPP SMK Negeri 1 Pundong

### RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN

Nama Sekolah : SMK Negeri Pundong  
Mata Pelajaran : PJOK  
Kelas/Semester : X/Gasal  
Program : Umum (Semua Program)  
Materi Pokok : Guling Belakang  
Alokasi Waktu : 2 JP x 45 Menit (1 kali pertemuan)

#### A. Kompetensi Inti

- **KI-1 dan KI-2:** Menghayati dan mengamalkan ajaran agama yang dianutnya. Menghayati dan mengamalkan perilaku jujur, disiplin, santun, peduli (gotong royong, kerjasama, toleran, damai), bertanggung jawab, responsif, dan pro-aktif dalam berinteraksi secara efektif sesuai dengan perkembangan anak di lingkungan, keluarga, sekolah, masyarakat dan lingkungan alam sekitar, bangsa, negara, kawasan regional, dan kawasan internasional”.
- **KI 3:** Memahami, menerapkan, dan menganalisis pengetahuan faktual, konseptual, prosedural, dan metakognitif berdasarkan rasa ingin tahunya tentang ilmu pengetahuan, teknologi, seni, budaya, dan humaniora dengan wawasan kemanusiaan, kebangsaan, kenegaraan, dan peradaban terkait penyebab fenomena dan kejadian, serta menerapkan pengetahuan prosedural pada bidang kajian yang spesifik sesuai dengan bakat dan minatnya untuk memecahkan masalah
- **KI4:** Mengolah, menalar, dan menyaji dalam ranah konkret dan ranah abstrak terkait dengan pengembangan dari yang dipelajarinya di sekolah secara mandiri, bertindak secara efektif dan kreatif, serta mampu menggunakan metode sesuai kaidah keilmuan

#### B. Kompetensi Dasar dan Indikator Pencapaian Kompetensi

Kompetensi Dasar	Indikator
3.6 Menganalisis keterampilan rangkaian gerak sederhana dalam aktivitas spesifik senam lantai.	3.6.1 Menganalisis tahapan gerakan guling belakang 3.6.2 Menganalisis prinsip-prinsip gerakan guling belakang 3.6.3 Mengorganisasikan gerakan guling belakang ke dalam satu rangkaian gerakan yang harmonis.
4.6 Mempraktikkan hasil analisis keterampilan rangkaian gerak sederhana dalam aktivitas spesifik senam lantai.	4.6.1 Mempraktikkan hasil analisis tahapan gerakan guling belakang 4.6.2 Mempraktikkan prinsip-prinsip gerakan guling belakang

	4.6.3 Mempraktikkan rangkaian guling belakang yang harmonis tanpa terputus-putus.
--	---

### C. Tujuan Pembelajaran

Setelah mengikuti proses pembelajaran:

- Peserta didik dapat menganalisis tahapan gerakan guling belakang dari posisi jongkok
- Peserta didik dapat mempraktikkan tahapan gerakan guling belakang dari posisi jongkok
- Peserta didik dapat menganalisis prinsip-prinsip gerakan guling belakang dari posisi jongkok
- Peserta didik dapat mempraktikkan prinsip-prinsip gerakan guling belakang dari posisi jongkok
- Peserta didik dapat mengorganisasikan gerakan guling belakang ke dalam satu rangkaian gerakan yang harmonis.
- Peserta didik dapat mempraktikkan gerakan guling belakang ke dalam satu rangkaian gerakan yang harmonis.

### D. Karakter yang diharapkan:

1. Percaya diri
2. Disiplin

### E. Materi Pembelajaran

#### Pengetahuan :

1. Tahapan teknik gerakan guling belakang
2. prinsip-prinsip dalam melakukan gerakan guling belakang
3. Penerapan prinsip-prinsip melakukan teknik gerakan guling belakang dalam satu rangkaian gerakan yang harmonis tanpa terputus-putus.
4. Analisis rangkaian gerakan guling belakang

#### Ketrampilan :

1. Praktik rangkaian gerakan guling belakang
2. Praktik rangkaian gerakan guling belakang
3. Rangkaian gerakan guling belakang yang harmonis tanpa terputus-putus.

### F. Metode Pembelajaran

1. Pendekatan : Scientific Learning
2. Model : Discovery Learning
3. Metode : Demonstrasi, Resiprokal, Komando.

## **G. Media, Alat, Bahan**

- **Fasilitas:**  
Ruangan, Halaman yang luas
- **Media :**  
peragaan oleh Guru, Video pembelajaran senam lantai, .
- **Alat/Bahan :**  
Matras, .

## **H. Sumber Belajar**

### **1. Buku Wajib**

Wiradiharja, Sudrajat, Syafrudin. Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan kelas X. 2017. Kementrian Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia: Jakarta

### **2. Buku Referensi**

Rahman, Hari A, Sukadiyanto. Penjasorkes kelas X. 2017. Quadra: Bogor.

### **3. Sumber lain yang relevan**

- <http://www.volimaniak.com/2015/02/cara-melakukan-rol-depan-dengan-benar.html>

## **G. Kegiatan Pembelajaran (Pertemuan Pertama 3X45 Menit)**

### **Pendahuluan (15 menit)**

#### **Guru:**

#### **Orientasi**

1. Guru membariskan dan menyiapkan peserta didik
2. Guru memberi salam dan memimpin berdo'a
3. Guru mengecek kehadiran dan jumlah peserta didik
4. Guru mengecek kondisi fisik dan psikis peserta didik menanyakan kondisinya
5. Guru mengkondisikan suasana belajar yang menyenangkan

#### **Apersepsi**

1. Guru bertanya kepada peserta didik Apakah pernah melihat perlombaan senam?

#### **Motivasi**

1. Guru menyampaikan materi pembelajaran (gerakan guling depan, guling belakang )
2. Guru menyampaikan tujuan pembelajaran pada pertemuan yang berlangsung (peserta didik diharapkan dapat mempraktikkan gerakan guling depan, guling belakang ) dan memberikan dorongan / motivasi kepada peserta didik untuk berusaha dan belajar untuk mencapai target pembelajaran.

#### **Pemberian Acuan (Aktifitas Pemanasan)**

1. Guru menyampaikan garis besar cakupan materi teknik gerakan guling depan, guling belakang

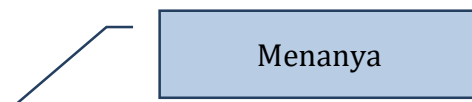
2. Guru menyampaikan metode pembelajaran dan teknik penilaian yang akan digunakan saat membahas materi teknik gerakan guling depan, guling belakang
3. Peserta didik melakukan warming up dengan diawali berlari mengelilingi hall / ruangan sebanyak 3 kali dilanjutkan melakukan peregangan statis dan dinamis
4. Dilakukan latihan penguatan otot-otot tubuh agar otot lebih siap dalam melakukan aktifitas latihan senam seperti (push up, sit up, back up dll)

### **Kegiatan Inti (105 menit)**

Peserta didik:



1. Peserta didik mengamati gambar gerakan guling belakang dan peragaan gerakan guling belakang yang dilakukan oleh guru / peserta didik yang memiliki kompetensi dalam senam.
2. Peserta didik mempelajari pola gerakan dan setiap tahapan gerakan yang dilakukan.



3. Peserta didik mengajukan pertanyaan berkaitan dengan gambar yang diamati dan peragaan yang dilakukan
4. Guru menyampaikan pertanyaan secara acak dan memberikan kesempatan kepada peserta didik yang mampu menjawab pertanyaan dari guru berkaitan dengan bagaimana guling belakang mengenai tahapan gerakan, prinsip-prinsip gerakan, cara melakukan gerakan dan bagaimana posisi badan dan kepala saat melakukan gerakan guling belakang, kesalahan apa saja yang sering terjadi saat melakukan gerakan guling belakang .



5. Secara berpasangan peserta didik menggali informasi berkaitan teknik gerakan guling belakang
6. Peserta didik mencoba melakukan setiap tahapan dari gerakan guling belakang secara berpasangan dengan bantuan teman
7. Peserta didik mencoba melakukan gerakan guling belakang dengan bantuan teman
8. Peserta didik mencoba melakukan gerakan guling belakang tanpa bantuan teman.
9. Peserta didik menganalisis tahapan teknik gerakan guling belakang secara bergantian secara berpasangan

10. Peserta didik saling melakukan koreksi terhadap percobaan yang dilakukan dan memberikan masukan pada gerakan yang dipraktikkan



11. Peserta didik mencoba menemukan gerakan yang tepat dan benar dari hasil identifikasi dan analisis gerakan guling belakang
12. Peserta didik menemukan teknik gerakan guling belakang dari apa yang telah dipelajari
13. Secara berpasangan peserta didik mengurutkan tahapan gerakan, prinsip-prinsip gerakan, cara melakukan gerakan dan bagaimana posisi badan dan kepala saat melakukan latihan guling belakang yang benar dan memberikan alasan/argumen menurut pendapatnya.
14. Guru menilai kemampuan peserta didik mengolah informasi dalam mengurutkan tahapan teknik latihan gerakan guling belakang .
15. Peserta didik menentukan bentuk latihan penguasaan teknik gerakan guling belakang yang sesuai secara baik dan benar.



16. Setelah peserta didik menemukan gerakan yang tepat untuk guling belakang. Peserta dibagi dalam dua kelompok secara bergilir setiap kelompok diberi kesempatan memperagakan satu persatu latihan teknik guling belakang secara mandiri.
17. Peserta didik mempraktikkan dan mengaplikasikan teknik gerakan guling belakang yang telah dipelajari ke dalam perlombaan senam sederhana .
18. Setiap peserta didik secara berpasangan dapat memberi tanggapan, koreksi terhadap pasangannya.
19. Guru memberi penilaian secara kognitif, psikomotor dan afektif yang mencerminkan karakter percaya diri dan tanggung jawab dari proses pembelajaran yang dilakukan atas hasil unjuk kerja individu, pasangan dalam kelompok dan kemampuan peserta didik berkomunikasi lisan dengan tes praktik senam lantai untuk teknik gerakan guling belakang .

### **Penutup (15 menit)**

1. Mengondisikan peserta didik untuk membentuk satu pasangan melakukan relaksasi, pendinginan (*cooling down*) dan pelepasan otot-otot dengan saling menarik badan anggota peserta didik lain dari bagian tubuh atas dan ke bawah secara rileks.
2. Bersama-sama peserta didik melakukan refleksi pembelajaran dengan menyimpulkan kegiatan pembelajaran teknik gerakan guling belakang dengan prinsip gerakan saat melakukan gerakan guling belakang, posisi badan harus membulat

3. Melakukan evaluasi dan penilaian (tes tertulis), lisan dengan pertanyaan dari guru untuk mengetahui tingkat ketercapaian indikator
4. Memfasilitasi peserta didik dalam menemukan kesimpulan tentang pembelajaran teknik gerakan guling belakang
5. Menginformasikan kepada peserta didik untuk mempelajari materi yang akan dibahas dipertemuan berikutnya
6. Mengecek kelengkapan peserta didik
7. Berdo'a dan memberi salam.

#### **I. Penilaian Proses dan Hasil Belajar.**

1. Teknik Penilaian:
  - a. Penilaian Sikap : Observasi/pengamatan
  - b. Penilaian Pengetahuan : Tes tertulis, tes lisan.
  - c. Penilaian Keterampilan : praktik gerakan guling belakang
2. Bentuk Penilaian:
  - a. Observasi : lembar pengamatan aktivitas peserta didik, blangko, tabel penilaian tes
  - b. Tes tertulis, tes lisan : uraian, pertanyaan / kuis dalam proses pembelajaran
  - c. Unjuk kerja : lembar kerja penilaian praktik
3. Instrumen Penilaian (terlampir)

#### **J. Rencana Tindak Lanjut Hasil Penilaian (Remedial, dan Pengayaan)**

1. Remedial
  - Pembelajaran remedial akan dilaksanakan apabila nilai peserta didik tidak memenuhi KKM yang ada dan bisa dilaksanakan pada saat KBM berlangsung atau bisa juga diluar jam pelajaran tergantung jumlah siswa
2. Pengayaan
 

Peserta didik yang telah mencapai diatas KKM, diberikan pengayaan dengan langkah sebagai berikut:

  - Peserta didik yang mencapai nilai  $n(ketuntasan) < n < n(maksimum)$  diberikan materi masih dalam cakupan KD dengan pendalaman sebagai pengetahuan tambahan
  - Peserta didik yang mencapai nilai  $n > n(maksimum)$  diberikan materi melebihi cakupan KD dengan pendalaman sebagai pengetahuan tambahan.

## LAMPIRAN

### 1. Penilaian Pengetahuan

Mengerjakan tugas individu yang berhubungan dengan analisis dan konsep kategori keterampilan gerak renang gaya crawl .

#### RUBRIK PENILAIAN PENGETAHUAN

NO	BUTIR SOAL	KRITERIA PENSKORAN				NILAI AKHIR
		1	2	3	4	
1	Jelaskan tahapan-tahapan melakukan gerakan guling depan dan guling belakang					
2	Jelaskan prinsip-prinsip yang perlu ditekankan dalam melakukan guling depan dan guling belakang					
3	Jelaskan prinsip-prinsip yang perlu ditekankan dalam melakukan sikap kayang dan sikap lilin					
4	Identifikasi beberapa kesalahan yang sering terjadi saat melakukan gerakan guling depan dan guling belakang !					
5	Jelaskan unsur-unsur dalam kebugaran jasmani apa saja yang dapat diterapkan dalam melakukan rangkaian gerak guling depan, guling belakang,!					
JUMLAH NILAI						
SKOR MAKSIMAL : 20						

$$\text{Penilaian pengetahuan} = \frac{\text{Jumlah skor yang diperoleh}}{\text{Jumlah skor maksimal}} \times 100 \%$$

### 2. Penilaian Keterampilan

Penilaian aspek keterampilan dilakukan terhadap cara melakukan proses gerakan (penilaian proses). Berikut rubrik penilaian: **Lakukan rangkaian gerakan roll depan, sikap kayang, roll belakang, sikap lilin!**

#### RUBRIK PENILAIAN KETRAMPILAN

Nama Peserta Didik	Praktik kombinasi gerakan roll depan, kayang, roll belakang, sikap lilin																Skor akhir	Ket	
	Penilaian proses																		
	Kemampuan melaksanakan teknik gerakan				Pelaksanaan rangkaian gerakan				Keindahan dan kesesuaian gerakan				Kemampuan Koordinasi gerakan						
	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4			

<b>JUMLAH SKOR MAKSIMAL (NILAI KETERAMPILAN) : 12</b>																				

Kriteria penilaian:

- 1 = tidak kompeten
- 2 = cukup kompeten
- 3 = kompeten
- 4 = sangat kompeten

$$\text{Penilaian pengetahuan} = \frac{\text{Jumlah skor yang diperoleh}}{\text{Jumlah skor maksimal}} \times 100\%$$

### 3. Penilaian Sikap

Dalam pembelajaran renang penilaian sikap diarahkan untuk mengungkap disiplin dan tanggung jawab peserta didik terhadap diri sendiri dan terhadap orang lain.

Lembar pengamatan sikap

Nama :

Kelas :

No	Aspek	Skor (1-4)
1	<b>Disiplin</b> a. Hadir dan selesai tepat waktu b. Membawa peralatan / tugas yang disampaikan c. Mengikuti seluruh proses pembelajaran d. Mentaati prosedur pembelajaran sesuai instruksi guru	
2	<b>Percaya Diri</b> a. Memiliki keberanian dalam melaksanakan praktik dan mengungkapkan pendapat/ menyampaikan pertanyaan b. Aktif dalam setiap proses kegiatan pembelajaran c. Mampu mempresentasikan / mempraktikkan hasil pembelajaran di depan guru dan peserta didik lain e. Memiliki motivasi yang tinggi untuk mencapai keberhasilan pembelajaran	
<b>TOTAL SKOR</b>		
<b>TOTAL SKOR MAKSIMAL = 8</b>		

$$\text{Penilaian Afektif} = \frac{\text{Jumlah skor yang diperoleh}}{\text{Jumlah skor maksimal}} \times 100\%$$

**Rentang Nilai Kompetensi sikap adalah :**

<b>NILAI</b>	<b>KRITERIA</b>
$90 < AB \leq 100$	Sangat Baik (SB)
$80 < B \leq 90$	Baik (B)
$70 < C \leq 80$	Cukup (C)
$\leq 70$	Kurang (K)

#### **4. Pembelajaran Remedial dan Pengayaan**

##### **a. Remedial**

Bagi peserta didik yang belum memenuhi kriteria ketuntasan minimal (KKM), maka guru bisa memberikan soal remedial sebagai berikut :

- 1) Jelaskan tahapan teknik guling belakang
- 2) Prinsip-prinsip gerakan guling belakang yang benar
- 3) Praktikkan keterampilan guling belakang tanpa bantuan dari teman atau guru!

#### **PROGRAM REMIDIAL**

Sekolah : .....

Kelas/Semester : .....

Mata Pelajaran : .....

Tanggal Ulangan Harian : .....

Bentuk Ulangan Harian : .....

Materi Ulangan Harian : .....

<b>No</b>	<b>Nama Peserta Didik</b>	<b>Nilai Ulangan</b>	<b>Indikator yang Belum dikuasai</b>	<b>Bentuk Tindakan Remedial</b>	<b>Nilai Setelah Remedial</b>	<b>Keterangan</b>
1						
2						
3						

4						
5						
6						
dst						

(KD / Indikator) : .....

KKM : .....

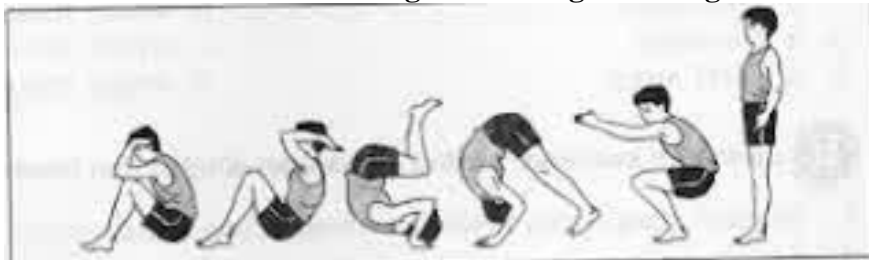
**b. Pengayaan**

Guru memberikan nasihat agar tetap rendah hati, karena telah mencapai KKM (Kriteria Ketuntasan Minimal). Guru memberikan soal pengayaan sebagai berikut :

- 1) Mempelajari rangkaian gerakan guling belakang.

**5. Materi Pembelajaran / Bahan Ajar Senam Lantai Guling Belakang**

**a. Cara Melakukan Roll Belakang atau Guling Belakang.**



**Roll Belakang - Guling Belakang**

Proses Melakukan Roll Belakang. Baik langsung saja, Tahap-tahap Cara Melakukan Roll Belakang alias Guling Belakang adalah sebagai berikut :

- 1) Posisi jongkok, kedua kaki rapat, dan tumit diangkat.
- 2) Kepala menunduk dan dagu rapat ke dada.
- 3) Kedua tangan berada disamping telinga dan telapak tangan menghadap ke atas.
- 4) Jatuhkan pantat ke belakang, badan tetap bulat.
- 5) Pada saat punggung menyentuh matras, kedua lutut cepat ditarik ke belakang kepala.
- 6) Pada saat kedua ujung kaki menyentuh matras di belakang kepala, kedua telapak tangan menekan matras hingga tangan lurus dan kepala terangkat.
- 7) Ambil sikap jongkok, dengan lurus ke depan sejajar bahu, lalu berdiri.

**b. Kesalahan-kesalahan yang sering dilakukan saat guling ke belakang (Roll Belakang):**

- 1) Penempatan tangan terlalu jauh ke belakang, tidak bisa menolak

- 2) Keseimbangan tubuh kurang baik saat mengguling kebelakang, hal ini disebabkan karena sikap tubuh kurang bulat
- 3) Salah satu tangan yang menumpu kurang bulat, atau bukan telapak tangan yang digunakan untuk menumpu diatas matras.
- 4) Posisi mengguling kurang sempurna. Hal ini disebabkan karena kepala menoleh ke samping.
- 5) Keseimbangan tidak terjaga karena mendarat dengan lutut (seharusnya telapak kaki)

**c. Cara memberi bantuan guling ke belakang (Roll Belakang) :**

- 1) Menopang dan mendorong pinggang pelaku ke arah guling ke belakang dan membawanya ke arah guling
- 2) Membantu mengangkat panggul dan membawa ke arah guling

### Lampiran 13. Dokumentasi



Dokumentasi wawancara peneliti dengan guru PJOK



Dokumentasi wawancara peneliti dengan peserta didik