

**PENGARUH TINGKAT PENGETAHUAN DAN KECEMASAN
TERHADAP PENGUASAAN MATERI KAYANG SISWA
KELAS IV SEKOLAH DASAR NEGERI
GUNUNGPRING 1 MUNTILAN**

TUGAS AKHIR SKRIPSI

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



Oleh :
Vita Wijayanti
NIM. 17604224062

**PENDIDIKAN GURU SEKOLAH DASAR PENDIDIKAN JASMANI
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
2021**

SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Vita Wijayanti

NIM : 17604224062

Program Studi : PGSD Pendidikan Jasmani

Judul TAS : Pengaruh Tingkat Pengetahuan dan Kecemasan Terhadap Penguasaan Keterampilan Kayang Siswa Kelas IV Sekolah Dasar Negeri Gunungpring 1 Muntilan

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

Yogyakarta, 27 April 2021

Yang Menyatakan



Vita Wijayanti

NIM. 17604224062

LEMBAR PERSETUJUAN

Tugas Akhir Skripsi dengan Judul

**PENGARUH TINGKAT PENGETAHUAN DAN KECEMASAN
TERHADAP PENGUASAAN KETERAMPILAN KAYANG SISWA
KELAS IV SEKOLAH DASAR NEGERI GUNUNGPRING 1 MUNTILAN**

Disusun oleh :

Vita Wijayanti

NIM. 17604224062

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

Yogyakarta, 27 April 2021

Mengetahui,

Disetujui,

Koordinator program Studi

Dosen Pembimbing



Dr. Hari Yulianto, M. Kes,

Dr. Sri Winarni, M. Pd.

NIP. 196707011994121001

NIP. 197002051994032001

LEMBAR PENGESAHAN

Tugas Akhir Skripsi

**PENGARUH TINGKAT PENGETAHUAN DAN KECEMASAN
TERHADAP PENGUASAAN KETERAMPILAN KAYANG SISWA
KELAS IV SEKOLAH DASAR NEGERI GUNUNGPRING 1 MUNTILAN**

Disusun oleh :
Vita Wijayanti
NIM.17604224062

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

Pada Tanggal, 10 Mei 2021

DEWAN PENGUJI

Nama/Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
Dr.Sri Winarni, M. Pd Ketua Penguji/Pembimbing		7/6/2021
Dra. Sri Mawarti, M.Pd Sekretaris Penguji		7/6/2021
Dr. Komarudin, S.Pd., M.A. Penguji		7/6-2021

Yogyakarta, 2021
Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta
Dekan


Prof. Dr. M. Sunandawan, M.Edy

NIP. 196407071988121001

MOTTO

1. "Sesungguhnya Allah tidak akan mengubah keadaan suatu kaum, sehingga mereka mengubah keadaan yang ada pada diri mereka sendiri"
" (QS : *Ar Ra'd*)
2. "Sebelum kamu memutuskan sesuatu, pikirkanlah resiko terburuk yang kemungkinan terjadi sehingga di masa yang akan datang kamu tak akan pernah menyesali keputusanmu sendiri" (*Vita Wijayanti*)
3. "Barangsiapa belum pernah merasakan pahitnya menuntut ilmu walau sesaat, ia akan menelan hinanya kebodohan sepanjang hidupnya" (*Imam Syafi'i*)

HALAMAN PERSEMBAHAN

Puji syukur saya ucapkan kepada Allah SWT yang telah mempermudah dan memberikan petunjuk kepada saya dalam menyelesaikan studi di Universitas Negeri Yogyakarta. Dengan ini saya persembahkan karya ini untuk:

1. Kedua orang tua saya, Bapak Sumardi dan Ibu Sri Sunarti. Terima kasih atas segala semangat, kasih sayang, pengorbanan dan jerih payah Bapak dan Ibu dalam mendidik dan merawat saya dari kecil hingga saya mencapai posisi saat ini. Karya ini saya persembahkan sebagai wujud rasa terimakasih yang tentunya belum sebanding dengan apa yang Bapak dan Ibu berikan selama ini.
2. Kepada kedua kakak saya Yeni Wijayanti dan Mia Wijayanti yang selalu memberikan semangat selama saya menjalani studi hingga terselesaikannya Tugas Akhir Skripsi ini.
3. Teman-teman kuliah saya yang tidak bisa saya sebutkan satu persatu, yang selalu mendukung dan memberi bantuan dari awal perkuliahan hingga dapat menyelesaikan Tugas Akhir Skripsi dengan lancar.
4. Ibu Dr.Sri Winarni,M. Pd, selaku dosen pembimbing saya yang telah memberikan saran, bantuan, ilmu dan nasihatnya dalam pengerjaan Tugas Akhir Skripsi ini.

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan ke hadirat Allah SWT atas berkat, rahmat, dan karunia-Nya sehingga Tugas Akhir Skripsi ini dapat penulis selesaikan dengan baik. Tugas Akhir Skripsi dengan judul “Pengaruh Tingkat Pengetahuan dan Kecemasan Terhadap Penguasaan Keterampilan Kayang Siswa Kelas IV Sekolah Dasar Negeri Gunungpring 1 Muntilan” ini penulis kerjakan untuk memenuhi sebagian persyaratan mendapatkan gelar Sarjana Pendidikan. Tugas Akhir Skripsi ini dapat diselesaikan tidak lepas dari kerja sama dan bantuan dari pihak lain. Berkenaan dengan hal itu, penulis menyampaikan ucapan terima kasih kepada yang terhormat:

1. Ibu Dr.Sri Winarni, M.Pd, selaku pembimbing Tugas Akhir Skripsi yang telah memberikan arahan, bimbingan, ilmu, validasi instrument penelitian serta nasihat dengan sabar dan tanpa lelah hingga saya dapat menyelesaikan Tugas Akhir Skripsi ini.
2. Selaku sekretaris dan selaku penguji yang sudah memberikan korelasi perbaikan secara komperhensif terhadap Tugas Akhir Skripsi ini.
3. Bapak Dr. Jaka Sunardi, M.Kes. dan bapak Dr. Hari Yulianto, M.Kes., selaku Ketua Jurusan POR Program Studi PGSD Pendidikan Jasmani beserta dosen, staf dan karyawan yang telah memberikan bantuan serta fasilitas selama proses penyusunan proposal hingga selesainya Tugas Akhir Skripsi ini.

4. Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan yang telah memberikan persetujuan pelaksanaan Tugas Akhir Skripsi ini.
5. Bapak Endra Marseta, S.Pd, selaku Kepala sekolah SD Negeri Gunungpring 1 yang telah memberikan izin dan bantuan kepada saya untuk melakukan penelitian Tugas Akhir Skripsi.
6. Ibu Sri Sunarti, S.Pd, selaku Guru Pendidikan Jasmani SD Negeri Gunungpring 1 yang telah memberikan bantuan, izin dan semangat selama saya melakukan penelitian Tugas Akhir Skripsi.
7. Teman-teman yang selalu memberikan bantuan serta semangat selama saya menyelesaikan Tugas Akhir Skripsi ini.
8. Semua pihak, baik secara langsung maupun tidak langsung, yang tidak dapat disebutkan satu persatu, atas bantuan dan perhatiannya selama penyusunan Tugas Akhir Skripsi ini.

Akhirnya, semoga segala bantuan, semangat dan motivasi yang telah diberikan semua pihak dapat bermanfaat dan menjadi amalan baik dan mendapat balasan dari Allah SWT. Semoga Tugas Akhir Skripsi ini dapat menjadi sumber informasi yang bermanfaat bagi pembaca atau pihak lain yang membutuhkan.

Yogyakarta, 27 April 2021

Penulis,



Vita Wijayanti

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pentingnya Pendidikan Jasmani di sekolah sudah tidak diragukan lagi. Hal ini dibuktikan dengan berbagai hasil penelitian dan pernyataan berdasarkan kajian ilmiah. H. Wibowo & Gani (2018:hal 36) menyatakan bahwa Penjas adalah alat untuk mendukung kemajuan kapabilitas motorik, kesanggupan jasmani, pemahaman, logika, pendalaman nilai (perilaku, kejiwaan, emosional, kerohanian, kemasyarakatan) dan membahas gaya hidup sehat yang bermanfaat untuk menstimulus pertumbuhan dan perkembangan yang berimbang. Melalui pendidikan jasmani siswa hendak mendapatkan bermacam pernyataan yang ideal erat hubungannya dengan jejak diri yang menggembirakan dan bermacam ungkapan yang kreatif, inovatif, terampil, mempunyai kesegaran jasmani, kultur hidup sehat serta mempunyai pengetahuan serta pemahaman kepada pergerakan manusia. Selanjutnya Pahliwandari (2016:hal 155) menjelaskan hal senada, bahwa peranan Pendidikan Jasmani sangat penting, yang memberikan kesempatan kepada siswa untuk terlibat langsung dalam aneka pengalaman belajar melalui aktivitas jasmani, bermain dan olahraga yang dilakukan secara sistematis. Pembekalan pengalaman belajar itu diarahkan untuk membina, sekaligus membentuk gaya hidup sehat dan aktif sepanjang hayat.

Pembelajaran senam adalah salah satu materi ajar yang terdapat pada mata pelajaran pendidikan jasmani yang mempunyai karakteristik dengan kecepatan (daya ledak atau), keseimbangan statis dan keseimbangan dinamisnya serta kemampuan aerobik dan an aerobik dalam melakukan rangkaian gerakan senam

lantai seperti guling depan, guling belakang, sikap kayang, sikap lilin dan sebagainya (Junaidi, 2017). Karakteristik materi pembelajaran senam menimbulkan kecemasan tersendiri pada peserta didik. Seperti hasil penelitian Ahya Gosporwa Prajatma (2021) bahwa kecemasan siswa kelas X terhadap pembelajaran senam lantai guling depan di SMA Muhammadiyah 3 Yogyakarta didasarkan pada faktor kekhawatiran, emosionalitas, gangguan dan hambatan dalam menyelesaikan tugas, dan pengalaman negatif

Huda (2013: 2) menyatakan bahwa pembelajaran adalah hasil dari memori, kognisi, dan metakognisi yang berpengaruh terhadap pemahaman. Selanjutnya Asyhar (2012: 7) menyatakan bahwa pada dasarnya merupakan upaya membelajarkan pembelajar (anak, siswa, peserta didik). Pengertian lain tentang pembelajaran adalah upaya yang dilakukan oleh pembelajar (guru, instruktur) dengan tujuan untuk membantu siswa agar bisa belajar dengan mudah. Usaha ini dijalankan dalam sebuah proses yang sistematis yang dijalankan dalam sebuah sistem dan setiap komponen dalam sistem itu memiliki arti penting untuk keberhasilan belajar siswa. Dalam proses sistematis tersebut, komunikasi merupakan unsur yang mutlak diperlukan. Dengan itu proses pembelajaran sesungguhnya merupakan suatu proses pembelajaran adalah guru, siswa, materi metode, media dan situasi. Sedangkan Suprihatiningrum (2013: 75) menyatakan bahwa pembelajaran adalah serangkaian kegiatan yang melibatkan informasi dan lingkungan (metode, media, dan sarana prasarana) yang disusun secara terencana untuk memudahkan peserta didik dalam belajar. Pembelajaran merupakan proses utama yang diselenggarakan dalam kehidupan di sekolah sehingga antara guru yang mengajar dengan peserta didik yang belajar dituntut mendapatkan hasil pencapaian. Guru dan peserta didik harus memenuhi persyaratan baik dalam

pengetahuan, kemampuan sikap, dan nilai agar pembelajaran dapat terlaksana secara efektif dan efisien. Dapat disimpulkan bahwa untuk mendapatkan pembelajaran yang sukses diperlukan guru yang efektif, pengetahuan, kondisi fisik dan psikis peserta didik, dan lingkungan yang mendukung. Sementara dalam observasi peneliti di dalam proses pembelajaran Pendidikan jasmani sering kali guru tidak melalui proses pemberian pengetahuan konsep mengenai materi yang diajarkan.

Bangun (2012: 3) bahwa” di kalangan guru penjas sering ada anggapan bahwa pelajaran pendidikan jasmani dapat dilaksanakan seadanya, sehingga pelaksanaannya cukup dengan cara menyuruh anak pergi ke lapangan saja. Hal ini membahayakan bagi siswa yang sedang melakukan aktivitas tanpa sepengetahuan guru dan siswa tidak memiliki banyak pengetahuan yang kemungkinan membahayakan setiap gerakan saat pembelajaran senam khususnya gerakan kayang.

Hal yang sama terjadi di sekolah dimana peneliti melakukan Praktik Kependidikan (PK), peserta didik tidak diberi pengetahuan dasar dari materi yang diajarkan, melainkan langsung melakukan gerakannya. Sehingga gerakan yang dilakukan tidak maksimal seperti yang ada pada teorinya.

Menurut Asmani dalam Malawi (2013: 27) ada dua indikator yang dapat dijadikan sebagai tolak ukur keberhasilan proses belajar yaitu daya serap terhadap pelajaran dan perubahan perilaku siswa dan konsentrasi. Salah satu hambatan yang sering ditemui oleh guru penjas dalam mengajarkan senam di sekolah adalah gambaran bahwa senam itu sulit serta memerlukan peralatan khusus yang serba lengkap. Gambaran demikian timbul karena guru menghubungkan arti senam dengan senam yang ditampilkan pada pertandingan-pertandingan. Jika itu yang

dimaksud, senam memang sulit, karena senam demikian bukan untuk anak-anak sekolah. (Azman, Simanjuntak & Purnomo, 2013: 4).

Gerakan kayang bukanlah hal yang mudah bagi seorang siswa SD. Karena gerakan kayang merupakan gerakan yang kompleks dan beresiko dalam proses pelaksanaannya. Kayang adalah suatu bentuk sikap badan “terlentang” yang membusur, bertumpu pada kedua tangan dan kedua kaki dengan siku-siku dan lutut lurus. Gerakan dimulai dari posisi berdiri kemudian melakukan gerakan membusur dengan posisi membelakangi matras dan berakhir dengan kembali ke posisi berdiri. Kebanyakan siswa tidak berani melakukan gerakan kayang sesungguhnya, karena guru hanya mengajarkan gerakan kayang dengan posisi terlentang, dengan posisi ini siswa lebih aman, gerakannya seperti tangan dan kaki menolak ke atas, menyerupai kayang.

Adapun unsur mempengaruhi keberhasilan belajar, yaitu kecemasan secara fisik seperti gemetar, jantung berdetak cepat, mudah berkeringat dan pusing, otot terasa kaku, sedangkan unsur kecemasan secara psikis memiliki dampak tegang dan gugup, konsentrasi terganggu, baik berlandaskan pola gerak pelaksanaan maupun akhir pola gerak pelaksanaan (Fitriani, 2019).

Berdasarkan permasalahan, fenomena, dan keberhasilan proses belajar gerak, maka dari itu peneliti tertarik untuk mengkaji “Pengaruh Tingkat Pengetahuan dan Kecemasan terhadap Penguasaan Materi Kayang Pada Siswa Kelas IV Sekolah Dasar Negeri Gunungpring 1 Muntilan”.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang diatas, peneliti mengidentifikasi permasalahan yang berkaitan dengan “Pengaruh Tingkat Pengetahuan dan Kecemasan terhadap

Penguasaan Materi Kayang Pada Siswa Kelas IV Sekolah Dasar Negeri Gunungpring 1 Muntilan” sebagai berikut :

1. Guru kurang memperhatikan karakteristik pembelajaran senam sehingga menimbulkan kecemasan pada peserta didik.
2. Guru kurang memberikan pengetahuan mengenai konsep materi yang diajarkan.
3. Siswa tidak sungguh-sungguh ketika melakukan gerakan kayang sehingga hasilnya tidak maksimal.

C. Batasan Masalah

Memerhatikan identifikasi masalah diatas maka penelitian ini dibatasi pada pengaruh tingkat pengetahuan dan kecemasan terhadap penguasaan materi kayang pada siswa kelas IV Sekolah Dasar Negeri Gunungpring 1 Muntilan agar tidak menyimpang dari permasalahan.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masala diatas maka dapat dirumuskan masalah sebagai berikut: “Pengaruh Tingkat Pengetahuan dan Kecemasan terhadap Penguasaan Materi Kayang Pada Siswa Kelas IV Sekolah Dasar Negeri Gunungpring 1 Muntilan”.

E. Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui “Pengaruh Tingkat Pengetahuan dan Kecemasan terhadap Penguasaan Materi Kayang Pada Siswa Kelas IV Sekolah Dasar Negeri Gunungpring 1 Muntilan.”.

F. Manfaat Penelitian

1. Secara Teoritis

- a. Hasil Penelitian ini dapat menambah pengetahuan dalam bidang pendidikan sehingga dapat membantu meningkatkan mutu pendidikan.
- b. Hasil penelitian ini dapat menjadi masukan bagi penidik (guru), dalam meningkatkan hasil belajar peserta didik di masa mendatang.
- c. Hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai acuan bagi peneliti berikutnya, dan diharapkan dapat dipakai sebagai bahan kajian dalam mengembangkan dan meningkatkan pendidikan jasmani di sekolah khususnya dalam upaya meningkatkan mutu pembelajaran atletik melalui metode bermain.

2. Secara Praktis

Hasil penelitian dapat memberikan gambaran dan pengetahuan kepada guru pendidikan jasmani dalam menyajikan materi yang akan diberikan, dan dapat memperhatikan faktor minat para siswa yang berdampak terhadap motivasi dalam belajar berbasis *online* saat ini.

BAB II KAJIAN PUSTAKA

A. Kajian Teori

1. Kajian Mengenai Pengetahuan

a. Pengertian Pengetahuan

Pengetahuan berasal dari kata "tahu", dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia (2008) kata tahu memiliki arti antara lain mengerti sesudah melihat (menyaksikan, mengalami, dan sebagainya), mengenal dan mengerti. Mubarak (2011), pengetahuan merupakan segala sesuatu yang diketahui berdasarkan pengalaman manusia itu sendiri dan pengetahuan akan bertambah sesuai dengan proses pengalaman yang dialaminya.

Sedangkan menurut Notoatmodjo (2012), pengetahuan adalah hasil dari tahu dan ini terjadi setelah seseorang melakukan penginderaan terhadap suatu objek. Penginderaan terjadi melalui pancaindera manusia yakni, indera pendengaran, penglihatan, penciuman, perasaan dan perabaan. Sebagian pengetahuan manusia didapat melalui mata dan telinga.

Berdasarkan beberapa pendapat diatas, dapat disimpulkan pengetahuan merupakan segala sesuatu yang dilihat, dikenal, dimengerti terhadap suatu objek tertentu yang ditangkap melalui pancaindera yakni, indera pendengaran, penglihatan, penciuman, perasaan dan perabaan.

b. Tingkat Pengetahuan

Pengetahuan yang tercakup dalam domain kognitif menurut Notoatmodjo (2012) mempunyai 6 tingkatan, yaitu :

- 1) Tahu (*know*)

Tahu diartikan sebagai mengingat kembali (*recall*) suatu materi yang telah dipelajari dan diterima dari sebelumnya. Tahu merupakan tingkatan yang paling rendah. Kata kerja untuk mengukur bahwa orang tahu tentang apa yang telah dipelajari antara lain mampu menyebutkan, menguraikan, mendefinisikan suatu materi secara benar.

2) Memahami (*comprehension*)

Memahami merupakan suatu kemampuan untuk menjelaskan dan menginterpretasikan materi yang diketahui secara benar. Orang yang telah paham terhadap suatu materi atau objek harus dapat menyebutkan, menjelaskan, menyimpulkan, dan sebagainya.

3) Aplikasi (*application*)

Aplikasi merupakan kemampuan seseorang yang telah memahami suatu materi atau objek dapat menggunakan atau mengaplikasikan prinsip yang diketahui tersebut pada situasi atau kondisi yang sebenarnya. Aplikasi disini dapat diartikan sebagai aplikasi atau penggunaan hukum-hukum, rumus, metode, prinsip, dan sebagainya dalam konteks atau situasi yang lain.

4) Analisis (*analysis*)

Analisis merupakan suatu kemampuan seseorang untuk menjabarkan materi atau objek tertentu ke dalam komponen-komponen yang terdapat dalam suatu masalah dan berkaitan satu sama lain. Pengetahuan seseorang sudah sampai pada tingkat analisis, apabila orang tersebut telah dapat membedakan, memisahkan, mengelompokkan dan membuat diagram (bagan) terhadap pengetahuan atas objek tertentu.

5) Sintesis (*synthesis*)

Sintesis merupakan suatu kemampuan seseorang untuk meletakkan atau menghubungkan bagian-bagian suatu objek tertentu ke dalam bentuk keseluruhan yang baru. Dengan kata lain sintesis adalah suatu kemampuan untuk menyusun formulasi baru dari formulasi-formulasi yang telah ada.

6) Evaluasi (*evaluation*)

Evaluasi merupakan suatu kemampuan seseorang untuk melakukan penilaian terhadap suatu materi atau objek tertentu. Penilaian itu didasarkan pada suatu kriteria yang ditentukan sendiri, atau menggunakan kriteria-kriteria yang telah ada.

Adapun pendapat yang dikemukakan oleh Daryanto (2012: 106) yang menyebutkan bahwa kemampuan pemahaman dapat dijabarkan menjadi tiga.

1) Menerjemahkan

Pengertian menerjemahkan disini bukan hanya pengalihan arti dari bahasa satu ke bahasa yang lainnya, tetapi dapat juga menerjemahkan dalam artian dari konsep abstrak menjadi model simbolik.

2) Menginterpretasi

Kemampuan ini merupakan kemampuan setelah kemampuan menerjemahkan, yaitu digunakan untuk mengenal dan memahami suatu hal.

3) Mengekstrapolasi

Kemampuan ini sifatnya lebih tinggi dari kemampuan menerjemahkan dan kemampuan menginterpretasi. Kemampuan ini sudah mencapai tingkat memperhitungkan, memperkirakan, menyimpulkan, mengisi, dan menarik sebuah kesimpulan.

Berdasarkan uraian dari beberapa pendapat diatas dapat disimpulkan bahwa pemahaman memiliki tiga tingkatan, yaitu menerjemahkan, menginterpretasi, dan mengekstrapolasi.

c. Faktor yang Mempengaruhi Pengetahuan

Menurut Mubarak (2011), ada tujuh faktor yang mempengaruhi pengetahuan seseorang, yaitu :

1) Tingkat pendidikan

Pendidikan merupakan suatu usaha untuk mengembangkan kepribadian dan kemampuan seseorang agar dapat memahami suatu hal. Pendidikan mempengaruhi proses belajar, semakin tinggi pendidikan seseorang, semakin mudah orang tersebut menerima informasi. Pengetahuan sangat erat kaitannya dengan pendidikan dimana diharapkan seseorang dengan pendidikan tinggi, maka orang tersebut akan semakin luas pengetahuannya.

2) Pekerjaan

Pekerjaan adalah suatu kegiatan yang harus dilakukan terutama untuk memenuhi kebutuhan setiap hari. Lingkungan pekerjaan dapat membuat seseorang memperoleh pengalaman dan pengetahuan baik secara langsung maupun tidak langsung. Misalnya, seseorang yang bekerja sebagai tenaga medis akan lebih mengerti mengenai penyakit dan pengelolaanya daripada non tenaga medis.

3) Umur

Umur mempengaruhi terhadap daya tangkap dan pola pikir seseorang. Dengan bertambahnya umur individu, daya tangkap dan pola pikir seseorang akan lebih berkembang, sehingga pengetahuan yang diperolehnya semakin membaik.

4) Minat

Minat merupakan suatu keinginan yang tinggi terhadap sesuatu hal. Minat menjadikan seseorang untuk mencoba dan menekuni, sehingga seseorang memperoleh pengetahuan yang lebih mendalam.

5) Pengalaman

Pengalaman merupakan suatu kejadian yang dialami seseorang pada masa lalu. Pada umumnya semakin banyak pengalaman seseorang, semakin bertambah pengetahuan yang didapatkan. Dalam hal ini, pengetahuan ibu dari anak yang pernah atau bahkan sering mengalami diare seharusnya lebih tinggi daripada pengetahuan ibu dari anak yang belum pernah mengalami diare sebelumnya.

6) Lingkungan

Lingkungan merupakan segala sesuatu yang ada di sekitar individu, baik lingkungan fisik, biologis, maupun sosial. Lingkungan berpengaruh terhadap proses masuknya pengetahuan ke dalam individu yang berada didalam lingkungan tersebut. Contohnya, apabila suatu wilayah mempunyai sikap menjaga kebersihan lingkungan, maka sangat mungkin masyarakat sekitarnya mempunyai sikap menjaga kebersihan lingkungan.

7) Informasi

Seseorang yang mempunyai sumber informasi yang lebih banyak akan mempunyai pengetahuan yang lebih luas. Pada umumnya semakin mudah memperoleh informasi semakin cepat seseorang memperoleh pengetahuan yang baru.

2. Kajian Mengenai Teori Belajar

a. Teori Belajar

Belajar merupakan suatu proses perubahan kegiatan dan reaksi terhadap lingkungan. Menurut Prawira (2013) menyatakan bahwa belajar adalah suatu kegiatan atau usaha yang disadari untuk meningkatkan kualitas kemampuan atau tingkah laku dengan menguasai sejumlah pengetahuan, ketrampilan, nilai dan sikap, perubahan kualitas kemampuan tadi bersifat permanen. Menurut Trianto (2010) Belajar merupakan proses perubahan perilaku tetap dari belum tahu menjadi tahu, dari tidak paham menjadi paham, dari kurang terampil menjadi terampil, dan dari kebiasaan lama menjadi kebiasaan baru, serta manfaat bagi lingkungan maupun individu itu sendiri.

Menurut Cahyo (2013) Teori belajar dapat diartikan sebagai konsep-konsep dan prinsip-prinsip belajar yang bersifat teoritis dan telah teruji kebenarannya melalui eksperimen. Teori belajar pada dasarnya merupakan penjelasan mengenai bagaimana terjadinya belajar atau bagaimana informasi di proses dalam pikiran siswa itu. Berdasarkan suatu teori belajar, diharapkan suatu pembelajaran dapat lebih meningkatkan perolehan hasil belajar siswa.

Piaget mengemukakan tiga prinsip utama pembelajaran, yaitu belajar aktif, belajar lewat interaksi sosial dan belajar lewat pengalaman sendiri. Dengan belajar aktif pengetahuan akan terbentuk dari dalam subjek belajar. Untuk membantu pengembangan kognitif siswa, perlu diciptakan suatu kondisi belajar yang memungkinkan siswa belajar sendiri misalnya dengan melakukan percobaan, manipulasi simbol-simbol, mengajukan pertanyaan dan mencari jawaban sendiri atau dengan melakukan penemuan, Sugandi (dalam Ichsan, 2016). Hubungan antara teori belajar aktif Jean Piaget dengan penelitian ini adalah teori belajar Jean Piaget sama seperti yang di terapkan dalam model pembelajaran Number Head Together pendekatan Open Ended yaitu

pembelajaran berlangsung secara interaktif. Karena model Number Head Together dengan pendekatan Open Ended dapat memunculkan motivasi siswa dalam pembelajaran dengan cara belajar berkelompok untuk dapat menyelesaikan dan menjelaskan permasalahan yang ada.

Berdasarkan pendapat di atas maka dapat disimpulkan bahwa teori belajar adalah penjelasan mengenai bagaimana terjadinya belajar atau bagaimana informasi di proses dalam pikiran siswa itu yang diharapkan suatu pembelajaran dapat lebih meningkatkan perolehan hasil belajar siswa. Sedangkan dalam Pendidikan Jasmani terdapat teori belajar gerak motorik dimana pengembangan kemampuan motorik dan pengertian didaktik harus ada dalam belajar gerak. Sukintaka (2004:36) Belajar gerak merupakan kemampuan gerak dengan tahapan gerak dari gerak refleks, gerak kasar, gerak halus, gerak sempurna, serta gerak dasar berolahraga atau gerak dasar keterampilan motorik.

b. Teori Belajar Gerak

1) Konsep Pembelajaran Gerak

Kata gerak banyak digunakan diberbagai disiplin ilmu pengetahuan misalnya, dalam ilmu – ilmu social dan eksakta. Namun kata gerak diberbagai disiplin ilmu tersebut mempunyai pengertian yang berbeda, misalnya adalah gerak dalam kalimat. Dalam ilmu fisika, gerak diartikan sebagai suatu proses perpindahan suatu benda dari suatu posisi keposisi lain yang dapat diamati secara objektif dalam suatu dimensi ruang dan waktu.

Pengertian dapat diamati secara objektif adalah bahwa perpindahan benda tersebut dapat diukur dalam suatu satuan waktu dan ruang. Gerak adalah perpindahan suatu benda dari suatu tempat atau posisi ketempat yang lain yang dapat diamati secara objektif dalam suatu dimensi ruang dan waktu

(fisika). Gerak adalah perubahan tempat posisi dan kecepatan tubuh atau bagian manusia yang terjadi dalam suatu dimensi ruang dan waktu serta dapat diamati secara objektif (belajar motorik)

2) Tahap Pembelajaran Gerak

Berdasarkan pendapat Septri (2018: hal 21) tahapan pembelajaran gerak dibagi menjadi tiga tahap, yaitu :

a) Tahapan Verbal – Kognitif

Pada tahap ini, tugasnya adalah memberikan pemahaman secara lengkap mengenai bentuk gerak baru kepada peserta didik. Sebagai pemula, mereka belum memahami mengenai apa, kapan, dan bagaimana gerak itu dilakukan. Oleh karena itu, kemampuan verbal – kognitif sangat mendominasi pada tahap ini.

b) Tahapan Motorik

Peserta didik selanjutnya memasuki tahapan motorik. Banyak persoalan yang terkait dengan aspek kognitif telah dipecahkan, dan sekarang fokusnya adalah membentuk organisasi pola gerak yang lebih efektif dalam menghasilkan gerak. Biasanya yang harus dikuasai peserta didik yang pertama kali dalam belajar motorik adalah control dan konsistensi sikap berdiri, rasa percaya diri.

c) Tahapan Otomatisasi

Setelah peserta didik banyak melakukan latihan, secara berangsur – angsur memasuki tahapan otomatisasi. Disini motor program sudah berkembang dengan baik dan dapat mengontrol gerak dalam waktu singkat.

3) Fase belajar gerak

Berdasarkan pendapat Septri (2018: hal 21) pembelajaran gerak terdapat beberapa fase pembelajaran gerak yang dibagi menjadi tiga fase, yaitu :

a) Fase Kognitif

- (1) Mengetahui dan memahami konsep gerak
- (2) Mekanisme perceptual/pemrosesan informasi
- (3) Rencana gerak
- (4) Mencoba-coba gerakan
- (5) Gerakan belum baik

b) Fase Asosiatif

- (1) Mencoba dengan keeluasaan dan berulang-ulang
- (2) Merangkaikan gerakan
- (3) Mengetahui dan mengenali kesalahan gerak
- (4) Menjadikan rangkaian gerakan secara efisien, lancer dan terpadu

c) Fase Otonom

- (1) Pengulangan gerakan secara teratur
- (2) Kelancaran dan kebenaran gerak masih dapat ditingkatkan tetapi tidak secepat fase sebelumnya.
- (3) Mengubah bentuk gerakan cukup sulit
- (4) Tingkat penguasaan gerakan keterampilan secara otomatis (gerakan benar secara otomatis akan menjadi gerakan efisien)

3. Kajian Keberhasilan Belajar

a. Pengertian Keberhasilan Belajar

Dalam kamus besar bahasa Indonesia, keberhasilan itu sendiri adalah hasil yang telah dicapai (dilakukan, dikerjakan dan sebagainya). Sedangkan belajar itu sendiri memiliki beberapa pengertian oleh para ahli, yaitu :

- 1) Menurut Sudjana (2002), belajar adalah proses yang aktif, belajar adalah proses mereaksi terhadap semua situasi yang ada di sekitar individu. Belajar adalah proses yang diarahkan kepada tujuan, proses berbuat melalui berbagai pengalaman. Belajar adalah proses melihat, mengamati, memahami sesuatu. Belajar bukan menghafal dan bukan pula mengingat. Belajar adalah suatu proses yang ditandai dengan adanya perubahan pada diri seseorang.
- 2) Menurut Slameto (2010), belajar adalah suatu proses usaha yang dilakukan seseorang untuk memperoleh suatu perubahan tingkah laku yang baru secara keseluruhan, sebagai hasil pengalamannya sendiri dalam interaksi dengan lingkungannya.

Bersarkan uraian di atas, maka dapat disimpulkan bahwa keberhasilan belajar adalah hasil atau taraf kemampuan yang telah dicapai siswa setelah mengikuti proses belajar mengajar dalam waktu tertentu baik berupa perubahan tingkah laku, ketrampilan dan pengetahuan kemudian akan diukur dan dinilai yang kemudian diwujudkan dalam angka atau pernyataan.

b. Faktor yang Mempengaruhi Hasil Belajar

Berhasil atau tidaknya seseorang dalam belajar disebabkan beberapa faktor yang mempengaruhi pencapaian hasil belajar yaitu yang berasal dari dalam peserta didik yang belajar (faktor internal) dan ada pula yang berasal dari luar peserta didik yang belajar (faktor eksternal).

Menurut Slameto (2003), faktor-faktor yang mempengaruhi belajar yaitu:

- 1) Faktor internal yakni keadaan/kondisi jasmani dan rohani peserta didik.
- 2) Faktor eksternal (faktor dari luar siswa), yakni kondisi lingkungan di sekitar peserta didik misalnya faktor lingkungan.

- 3) Faktor pendekatan belajar, yakni jenis upaya belajar siswa yang meliputi strategi dan metode yang digunakan untuk melakukan kegiatan mempelajari materi-materi pembelajaran.

Faktor-faktor yang mempengaruhi proses dan hasil belajar siswa secara garis besar terbagi dua bagian, yaitu factor internal dan eksternal.

- 1) Faktor internal siswa

- a) Faktor fisiologis siswa, seperti kondisi kesehatan dan kebugaran fisik, serta kondisi panca inderanya terutama penglihatan dan pendengaran.
- b) Faktor psikologis siswa, seperti minat, bakat, intelegensi, motivasi, dan kemampuan-kemampuan kognitif seperti kemampuan persepsi, ingatan, berpikir dan kemampuan dasar pengetahuan yang dimiliki.

- 2) Faktor-faktor eksternal siswa

- a) Faktor lingkungan siswa

Faktor ini terbagi dua, yaitu pertama, faktor lingkungan alam atau non sosial seperti keadaan suhu, kelembaban udara, waktu (pagi, siang, sore, malam), letak madrasah, dan sebagainya. Kedua, faktor lingkungan sosial seperti manusia dan budayanya.

- b) Faktor instrumental

Yang termasuk faktor instrumental antara lain gedung atau sarana fisik kelas, sarana atau alat pembelajaran, media pembelajaran, guru, dan kurikulum atau materi pelajaran serta strategi pembelajaran.

Tinggi rendahnya hasil belajar peserta didik dipengaruhi banyak faktor-faktor yang ada, baik yang bersifat internal maupun eksternal. Faktor-faktor tersebut sangat mempengaruhi upaya pencapaian hasil belajar siswa dan dapat

mendukung terselenggaranya kegiatan proses pembelajaran, sehingga dapat tercapai tujuan pembelajaran

4. Kajian Mengenai Kecemasan

Anxietas/kecemasan adalah suatu keadaan *aprehensi* atau keadaan khawatir yang mengeluhkan bahwa sesuatu yang buruk akan segera terjadi (Nevid, 2005: 163). Kecemasan menjadi abnormal bila tingkatnya tidak sesuai dengan proporsi ancaman, atau bila sepertinya datang tanpa ada penyebabnya yaitu bila bukan merupakan respon terhadap perubahan lingkungan. Dalam bentuknya yang ekstern, kecemasan dapat mengganggu fungsi kita sehari-hari.

Menurut Kelly (Cervone, 2012: 195), kecemasan adalah mengenali bahwa suatu peristiwa yang dihadapi oleh seseorang berada diluar jangkauan kenyamanan pada sistem konstruk seseorang. Menurut Craig (dalam Indiyani, 2006: 12), kecemasan dapat diartikan sebagai suatu perasaan yang tidak tenang, rasa khawatir, atau ketakutan terhadap sesuatu yang tidak jelas atau tidak diketahui.

Kecemasan atau anxiety merupakan salah satu bentuk emosi individu yang berkenaan dengan adanya rasa terancam oleh sesuatu, biasanya dengan objek ancaman yang tidak begitu jelas. Kecemasan dengan intensitas wajar dapat dianggap memiliki nilai positif sebagai motivasi, tetapi apabila intensitasnya tinggi dan bersifat negatif dapat menimbulkan kerugian dan dapat mengganggu keadaan fisik dan psikis individu yang bersangkutan (Gustiar, 2010: 9).

Atkinson dalam Maisaroh (2011: 80) menyatakan bahwa kecemasan dapat timbul jika ego menghadapi ancaman impuls yang tidak dapat dikendalikan.

Kecemasan tidak selalu berdasar kenyataan, tetapi dapat juga hanya berdasarkan imajinasi individu. Kecemasan yang tidak rasional ini biasanya disebabkan oleh ketakutan individu akan ketidakmampuan diri sendiri.

Berdasarkan dari beberapa pendapat diatas, dapat disimpulkan bahwa kecemasan adalah suatu keadaan yang terjadi pada seseorang yang memiliki perasaan khawatir ataupun takut terhadap suatu hal yang akan terjadi pada dirinya yang diakibatkan dari pikiran tentang sesuatu yang akan datang tidak jelas atau tidak terdefiniskan dan akan menjadikan dirinya merasa terancam.

Sigmund Freud sang pelopor psikoanalisis banyak mengkaji tentang kecemasan ini, dalam kerangka teorinya, kecemasan dipandang sebagai komponen utama dan memegang peranan penting dalam dinamika kepribadian seorang individu. Freud membagi kecemasan kedalam tiga tipe yaitu kecemasan realistik, kecemasan neurotik, dan kecemasan moral (Stuart, 2012).

- a. Kecemasan realistik yaitu rasa takut terhadap ancaman atau bahaya nyata yang ada dilingkungan maupun di dunia luar.
- b. Kecemasan neurotik yaitu rasa takut, jangan - jangan insting – insting akan lepas dari kendali dan menyebabkan dia berbuat sesuatu yang dapat membuatnya dihukum. Kecemasan neurotik bukanlah ketakutan terhadap insting - insting itu sendiri, melainkan ketakutan terhadap hukuman yang akan menimpanya jika suatu insting dilepaskan. Kecemasan neurotik berkembang berdasarkan pengalaman yang diperoleh pada masa kanak - kanak terkait dengan hukuman atau ancaman dari orang tua maupun orang lain yang mempunyai otoritas jika dia melakukan perbuatan impulsif.
- c. Kecemasan moral yaitu rasa takut terhadap suara hati (super ego) . orang - orang yang memiliki super ego baik cenderung merasa bersalah atau malu

jika mereka berbuat atau berpikir sesuatu yang bertentangan dengan moral. Sama halnya dengan kecemasan neurotik, kecemasan moral juga berkembang pada masa kanak - kanak terkait dengan hukuman atau ancaman orang tua maupun orang lain yang mempunyai otoritas jika dia melakukan perbuatan yang melanggar norma.

Semua orang pasti mengalami kecemasan pada derajat tertentu, Peplau mengidentifikasi 4 tingkatan kecemasan yaitu (Wati, 2012) :

a. Kecemasan Ringan

Kecemasan ini berhubungan dengan kehidupan sehari - hari. Kecemasan dapat memotivasi belajar menghasilkan pertumbuhan serta kreatifitas. Tanda dan gejala antara lain persepsi dan perhatian meningkat, waspada, sadar akan stimulus internal dan eksternal, mampu mengatasi masalah secara efektif serta terjadi kemampuan belajar. Perubahan fisiologi ditandai dengan gelisah, sulit tidur, hipersensitif terhadap suara, tanda vital dan pupil normal.

b. Kecemasan Sedang

Kecemasan sedang memungkinkan seseorang pada hal yang penting dan mengesampingkan yang lain, sehingga individu mengalami perhatian yang selektif, namun dapat melakukan sesuatu yang lebih terarah. Respon fisiologi : sering nafas pendek, nadi dan tekanan darah naik, mulut kering, gelisah, konstipasi. sedangkan respon kognitif yaitu lahan persepsi menyempit, rangsangan luar tidak mampu diterima, berfokus pada apa yang menjadi perhatiannya.

c. Kecemasan Berat

Kecemasan berat sangat mempengaruhi persepsi individu, individu cenderung untuk memusatkan pada sesuatu yang terinci dan spesifik, serta tidak

dapat berpikir tentang hal lain. Semua perilaku ditujukan untuk mengurangi ketegangan. Tanda dan gejala dari kecemasan berat yaitu: persepsinya sangat kurang, berfokus pada hal yang detail, rentang perhatian sangat terbatas, tidak dapat berkonsentrasi atau menyelesaikan masalah, serta tidak dapat belajar secara efektif. Pada tingkatan ini individu \ mengalami sakit kepala, pusing, mual, gemetar, insomnia, palpitasi, takikardi, hiperventilasi, sering buang air kecil maupun besar, dan diare. Secara emosi individu mengalami ketakutan serta seluruh perhatian terfokus pada dirinya.

d. Panik

Pada tingkat panik dari kecemasan berhubungan dengan terperangah, ketakutan, dan teror. Karena mengalami kehilangan kendali, individu yang mengalami panik tidak dapat melakukan sesuatu walaupun dengan pengarahan. Panik menyebabkan peningkatan aktivitas motorik, menurunnya kemampuan berhubungan dengan orang lain, persepsi yang menyimpang, kehilangan pemikiran yang rasional. Kecemasan ini tidak sejalan dengan kehidupan, dan jika berlangsung lama dapat terjadi kelelahan yang sangat bahkan kematian. Tanda dan gejala dari tingkat panik yaitu tidak dapat fokus pada suatu kejadian.

5. Pengertian Pembelajaran

Pembelajaran pada hakikatnya adalah proses sebab akibat. Guru sebagai pengajar merupakan penyebab utama terjadinya proses pembelajaran siswa. Meskipun tidak semua perbuatan belajar siswa merupakan akibat guru yang mengajar. Oleh sebab itu, guru sebagai figur sentral, harus mampu menetapkan strategi pembelajaran yang tepat sehingga dapat mendorong terjadinya perbuatan belajar siswa yang aktif, produktif, dan efisien.

Sebagaimana yang dikutip oleh Komalasari (2013:3), pembelajaran merupakan suatu sistem atau proses membelajarkan pembelajar yang direncanakan, dilaksanakan dan dievaluasi secara sistematis agar pembelajar dapat mencapai tujuan-tujuan pembelajaran secara efektif dan efisien. Menurut Zaenal Arifin (2010:10), pembelajaran merupakan suatu proses atau kegiatan yang sistematis dan sistemik yang bersifat interaktif dan komunikatif antara pendidik “guru” dengan siswa, sumber belajar, dan lingkungan untuk menciptakan suatu kondisi yang memungkinkan terjadinya tindakan belajar siswa. Menurut Sanjaya (2011:13-14), pembelajaran merupakan suatu sistem yang kompleks yang keberhasilannya dapat dilihat dari dua aspek yaitu aspek produk dan aspek proses. Keberhasilan pembelajaran dilihat dari sisi produk adalah keberhasilan siswa mengenai hasil yang diperoleh dengan mengabaikan proses pembelajaran.

Keberhasilan pembelajaran dilihat dari sisi hasil memang mudah dilihat dan ditentukan kriteriannya, akan tetapi hal ini dapat mengurangi makna proses pembelajaran sebagai proses yang mengandung nilai-nilai pendidikan. Secara umum pembelajaran merupakan suatu pelajaran yang bersifat sadar tujuan, serta sistematis terarah pada perubahan tingkah laku menuju kearah kedewasaan anak didik.

Dalam pembelajaran di sekolah terdapat faktor pembelajaran dalam mengajar siswa, seperti:

- a. Perencanaan pembelajaran tentu saja guru harus mengacu pada kurikulum, potensi serta kondisi dan situasi sekolah harus dipertimbangkan. hal tersebut akan berimplikasi kepada model atau perencanaan pembelajaran oleh guru yang disesuaikan terhadap kondisi sekolah yang dihadapi (Agustina: 2011).

- b. Pelaksanaan pembelajaran adalah proses yang diatur sedemikian rupa menurut langkah – langkah tertentu agar pelaksanaan mencapai hasil yang diharapkan (Nana Sudjana, 2010:136).
- c. Hasil yang diperoleh dari evaluasi adalah umpan balik (feed-back) bagi guru dalam memperbaiki dan menyempurnakan program dan kegiatan pembelajaran (Arifin, 2011: 1).

Jadi dari pendapat-pendapat diatas, dapat disimpulkan bahwa proses pembelajaran adalah proses interaksi atau timbal balik antara guru dan siswa dalam situasi pendidikan yang terdiri dari komponen tujuan yang ingin dicapai, sedangkan perubahan perilaku sebagai perubahan hasil pembelajaran adalah perilaku secara keseluruhan, jadi bukan hanya salah satu aja.

6. Kajian Mengenai Aspek Motorik

Berdasarkan Depdiknas (2002: 14-15) perkembangan anak kemampuan motorik dapat dibedakan menjadi dua pengayaan, yaitu:

a. Pengayaan Motorik Kasar

Pengayaan motorik kasar adalah kemampuan anak prasekolah beraktivitas dengan menggunakan otot-otot besar. Kemampuan menggunakan otot-otot besar bagi anak prasekolah tergolong pada kemampuan gerak dasar. Kemampuan ini dilakukan untuk meningkatkan kualitas hidup anak prasekolah. Kemampuan gerak dasar dibagi menjadi tiga kategori, yaitu lokomotor, nonlokomotor dan manipulatif.

1) Kemampuan Nonlokomotor

Kemampuan nonlokomotor dilakukan di tempat, tanpa ada ruang gerak yang memadai. Kemampuan nonlokomotor terdiri atas menekuk dan

meregang, mendorong dan menarik, mengangkat dan menurunkan, melipat dan memutar, mengocok, melingkar, melambungkan dan lain-lain.

2) Kemampuan Lokomotor

Kemampuan lokomotor digunakan untuk memindahkan tubuh dari satu tempat ke tempat lain atau untuk mengangkat tubuh ke atas, seperti lompat dan loncat. Kemampuan gerak lainnya adalah berjalan, berlari, skipping, melompat, meluncur dan lari seperti kuda berlari (gallop).

3) Kemampuan Manipulatif

Kemampuan manipulatif dikembangkan ketika anak sedang menguasai bermacam-macam objek. Kemampuan manipulatif lebih banyak melibatkan tangan dan kaki, tetapi bagian lain dari tubuh juga digunakan. Manipulatif objek jauh lebih unggul daripada koordinasi mata kaki dan mata tangan. Koordinasi itu cukup penting untuk proses berjalan dalam ruang gerak. Bentuk-bentuk kemampuan manipulatif terdiri dari gerakan mendorong (melempar, memukul dan menendang), gerakan menerima (menangkap) objek. Gerakan ini dapat diajarkan dengan menggunakan bola yang terbuat dari buntalan karet (bola medis) atau bola plastik dengan gerakan memantul-mantulkan bola atau menggiring bola.

b. Pengayaan Motorik Halus

Pengayaan motorik halus adalah kemampuan anak prasekolah beraktivitas dengan menggunakan otot-otot halus (kecil), seperti menulis, meremas, menggenggam, menggambar, menyusun balok, dan memasukkan kelereng ke dalam lobang

Suyadi (2010: 69) menjelaskan perkembangan motorik halus adalah meningkatkan pengkoordinasian gerak tubuh yang melibatkan otot syaraf yang jauh lebih kecil atau detail. Kelompok otot dan syaraf inilah yang nantinya mampu mengembangkan gerak motorik halus seperti meremas kertas, menyobek, menggambar, menggunting, menulis dan lain sebagainya.

7. Kajian Mengenai Senam Lantai Kayang

a. Pengertian Senam

Menurut Muhajir (2006: 70) Senam adalah terjemahan dari kata “Gymnastiek” dalam (bahasa Indonesia), ”Gymnastic” dalam (bahasa Inggris) “Gymnastiek berasal dari kata “Gymnos” (bahasa Yunani). Gymnos berarti telanjang, Gymnastiek pada jaman kuno memang dilakukan dengan badan setengah telanjang agar gerakan dapat dilakukan tanpa gangguan, sehingga menjadi sempurna. Senam adalah olahraga dengan gerakan–gerakan latihan fisik secara sistematis, dan dirangkai secara keseluruhan dengan tujuan membentuk dan mengembangkan kepribadian secara harmonis.

Ada beberapa pengertian tentang senam dengan mengutip pernyataan Agus Mahendra (2000: 7), senam dalam bahasa Indonesia sebagai salah satu cabang olahraga merupakan terjemahan langsung dari bahasa Inggris Gymnastics. Sedangkan Imam Hidayat dalam Hendra Agusta (2009: 9), mendefinisikan senam sebagai ”... suatu latihan tubuh yang terpilih 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.”

Menurut Peter H Werner dalam Muhajir (2006: 70), ”senam ialah latihan tubuh pada lantai atau pada alat yang dirancang untuk meningkatkan daya tahan,

kekuatan kelenturan, kelincahan, koordinasi, serta kontrol diri”. Untuk memberikan batasan senam yang tepat, sangat sukar oleh karena itu semua pengertian dan bidang yang terkandung didalamnya harus tercakup namun batasan itu harus ada. Oleh karena itu kita harus memberikan batasan yang mendekati kebenaran, merumuskan apa itu senam, ciri dan kaidah kaidahnya yaitu: gerakan gerakannya selalu dibuat atau diciptakan dengan sengaja, gerakanya harus selalu berguna untuk mencapai tujuan tertentu (meningkatkan kelenturan, memperbaiki sikap dan gerakan/keindahan tubuh, menambah ketrampilan, meningkatkan keindahan gerak, meningkatkan kesehatan tubuh), Gerakannya harus selalu tersusun dan sistematis.

Dari pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa, senam adalah sebagai salah satu cabang olahraga merupakan terjemahan langsung dari bahasa Inggris *Gymnastics*. Senam merupakan suatu latihan tubuh yang terpilih 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.

b. Pengertian Senam Lantai

Senam lantai merupakan salah satu bagian dari senam artistik. Dikatakan senam lantai karena keseluruhan keterampilan gerakan dilakukan pada lantai yang beralas matras tanpa melibatkan alat lainnya. Senam lantai mengacu pada gerak yang dikerjakan kombinasi terpadu dan menjelma dari setiap bagian anggota tubuh dari kemampuan komponen motorik/ gerak seperti kekuatan, kecepatan, keseimbangan, kelenturan, kelincahan, dan ketepatan (Muhajir, 2007: 69).

Soekarno (dalam Nurjanah, 2012: 21-22), “Senam dengan istilah lantai, merupakan gerakan atau bentuk latihannya dilakukan di atas lantai dengan

beralaskan matras sebagai alat yang dipergunakan”. Berdasarkan materi yang ada dalam latihan senam lantai, keterampilan tersebut di atas terbagi ke dalam unsur gerakan yang bersifat statis (diam di tempat) dan dinamis (berpindah tempat). Keterampilan senam lantai yang bersifat statis meliputi: kayang, sikap lilin, splits, berdiri dengan kepala, berdiri dengan kedua tangan dan lain sebagainya. Sedangkan keterampilan senam lantai yang bersifat dinamis meliputi; guling depan, guling belakang, guling lenting, meroda, dan lain sebagainya.

Senam lantai merupakan salah satu bagian dari enam macam kelompok senam. Senam itu sendiri terdiri dari senam artistik, senam ritmik sportif, senam akrobatik, senam trampolin, dan senam umum. Senam lantai sendiri termasuk ke dalam kelompok senam artistik di mana senam artistik ini menurut Mahendra (2000: 12), merupakan penggabungan antara aspek tumbling dan akrobatik untuk mendapatkan efek-efek artistik dan gerakan-gerakan yang dilakukan pada alat-alat tertentu. Efek artistiknya dihasilkan dari besaran (amplitudo) gerakan serta kesempurnaan gerak dalam menguasai tubuh ketika melakukan berbagai posisi. Berikut Kompetensi Inti dan Kompetensi Dasar (KI KD) Sekolah Dasar pembelajaran senam untuk Kelas IV :

Tabel 1. Kompetensi Inti dan Kompetensi Dasar Pendidikan Jasmani Kelas IV

Kompetensi Inti (KI)	Kompetensi Dasar (KD)
3. Memahami pengetahuan faktual dengan cara mengamati dan menanya berdasarkan rasa ingin tahu tentang dirinya, makhluk ciptaan Tuhan dan kegiatannya, dan benda-benda yang dijumpainya di rumah, di sekolah, dan tempat bermain.	3.6 Menerapkan variasi dan kombinasi berbagai pola gerak dominan (bertumpu, bergantung, keseimbangan, berpindah/lokomotor, tolakan, putaran, ayunan, melayang, dan mendarat) dalam aktivitas senam lantai.
4. Menyajikan pengetahuan faktual dalam bahasa yang jelas, sistematis dan logis, dalam karya yang estetis, dalam gerakan yang mencerminkan anak sehat, dan	4.6 Mempraktikkan variasi dan kombinasi berbagai pola gerak dominan (bertumpu, bergantung, keseimbangan, berpindah/lokomotor, tolakan,

dalam tindakan yang mencerminkan perilaku anak bermain dan berakhlak mulia.	putaran, ayunan, melayang, dan mendarat) dalam aktivitas senam lantai.
---	--

(Sumber: Buku Guru Aktif Berolahraga Kelas IV Tahun 2019)

c. Pengertian Senam Lantai Kayang

Bridging (kayang) adalah suatu keterampilan kelentukan yang penting dan diperlukan sebelum mempelajari gerakan seperti berjalan berbalik (*walkover*) dan lompat tangan kebelakang (*back handspring*) menurut John dan Mary Jean Traetta (1987:16). Pengertian sikap kayang adalah sebuah gerakan senam lantai dengan posisi kedua tangan dan kaki bertumpu pada mantras dengan posisi terbalik kemudian meregang dan panggul serta perut diangkat ke atas.

Cara melakukan gerakan kayang dari sikap tidur :

- 1) Awali gerakan dengan tidur terlentang
- 2) Tekuk kedua lutut anda, setelah itu rapatkan kedua tumit pada pinggul
- 3) Tekuk kedua siku tangan anda, kemudian telapak tangan bertumpu pada mantras dan tempatkan ibu jari di samping telinga
- 4) Lakukan gerakan badan diangkat pelan-pelan keatas, kemudian disusul dengan dorongan dari kedua tangan dan kaki lurus
- 5) Terahir lakukan gerakan kepala masuk diantara kedua tangan.

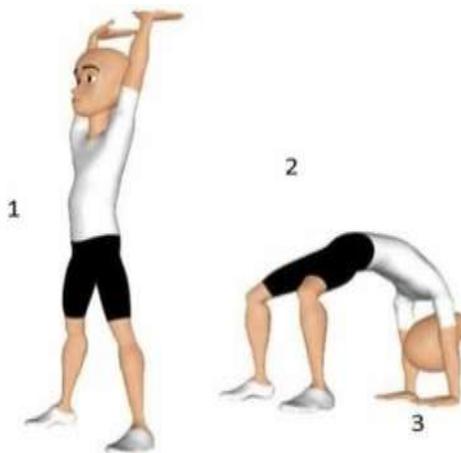


Gambar 1. Gerakan Kayang Dengan Sikap Tidur

(Sumber: perpustakaan id)

Cara melakukan kayang dari sikap berdiri

- 1) Ambil sikap berdiri tegak dan kaki sedikit terbuka
- 2) Posisi tangan masing-masing berada di samping kaki
- 3) Gerakan tangan secara bersamaan atau satu tangan dengan mengayunkan kebelakang. Kepala tengadah kemudian badan melenting ke belakang, pastikan jika posisi tangan menyentuh atau mendarat pada mantras dengan baik
- 4) Untuk gerakan dari sikap berdiri ini anda dapat melakukannya dengan menggunakan bantuan tembok, sehingga cedera dapat dihindari dan tidak membuat kita terlalu lelah sebagai pemula



Gambar 2. Gerakan Kayang Dari Sikap Berdiri (Sumber: perpustakaan id)

Kesalahan yang terjadi saat melakukan kayang:

- 1) Tidak melakukan pemanasan atau peregangan yang cukup, sehingga sering mengalami sakit hingga cedera otot karena tertarik setelah melakukan gerakan kayang
- 2) Siku tangan bengkok, karena kekakuan pada bagian bahu dan sendi

- 3) Posisi badan kurang membusur karena bagian punggung yang kurang lentur dan kekakuan pada otot perut
- 4) Kaseimbangan yang kurang
- 5) Usahakan posisi kepala harus pas dan jangan terlalu mengadiah.

c. Latihan Gerakan Kayang

Latihan gerakan kayang merupakan latihan yang bertujuan untuk membantu seseorang dalam melakukan gerakan mengayang agar dapat membantu pendidik memberikan pembelajaran supaya tidak membahayakan keselamatan individu. Sering kali pendidik sekaligus sebagai alat bantu untuk mengayang. Siswa melakukan mengayang dan guru membantu dengan tangan untuk menyangga punggung agar siswa tidak jatuh. Menurut. Roji (2007:120) model pembelajaran gerakan kayang yaitu;

1) Model I

Menopang punggung/bahu untuk melenting pinggang. Latihan ini dilakukan secara berpasangan dan dilakukan berulang-ulang



Gambar 3. Gerakan membantu kayang

(Sumber: Harno Malik, 2015)

2) Model II

Latihan gerakan kayang dibantu dua orang. Latihan ini dilakukan dengan cara sebagai berikut:

- a) Orang yang akan membantu berdiri disamping orang yang akan melakukan kayang.
- b) Orang yang akan membantu berjabat tangan dengan tangan kanan kiri di belakang pinggang yang dibantu. Gambar 4. Gerakan Membantu Kayang Model II Sumber: Gambar Pribadi
- c) Orang yang membantu sebelah kanan, tangan kirinya memegang bahu kawan yang dibantu.



Gambar 4. Gerakan Membantu Kayang Model II

(Sumber: Gambar Pribadi)

3) Model III Latihan gerakan kayang yang dibantu satu orang. Lakukan latihan ini dengan cara sebagai berikut:

- a) Orang yang membantu berdiri di samping sebelah kanan yang melakukan kayang.
- b) Tangan kiri yang membantu memegang lengan kanan dekat bahu dan tangan kanan menopang pinggang.

- c) Turunkan kedua lngan yang dibantu kebawah secara perlahan hingga menyentuh lantai
- d) Tahan beberapa saat, lalu angkat kembali ke atas hingga berdiri, dilakukan berulang-ulang.



Gambar 5. Gerakan membantu kayang model III (Sumber: Gambar Pribadi)

8. Pengetahuan Peserta Didik Kelas IV SD N Gunungpring 1

Di SD N Gunungpring 1 materi senam lantai kayang merupakan materi yang terdapat dalam pembelajaran pendidikan jasmani di kelas IV semester ganjil dan genap. Senam lantai kayang merupakan salah satu materi pembelajaran yang disampaikan oleh guru pendidikan jasmani melalui pembelajaran teori dan praktik.

Ketika pembelajaran praktik materi senam lantai kayang disampaikan melalui permainan-permainan modifikasi agar peserta didik lebih tertarik dan senang dengan materi yang diberikan. Berbeda halnya dengan penyampaian materi praktik, mengingat waktu yang terbatas untuk penyampaian secara teori guru pendidikan jasmani hanya menyampaikan materi senam lantai kayang sebagian dan tidak menyeluruh. Sehingga tujuan pembelajaran yang sesuai dengan KD 3.6 dan 4.6 belum tercapai dengan maksimal, dimana masih terdapat peserta didik yang belum paham tentang senam lantai kayang sepenuhnya. Hal ini

terlihat saat penulis mengikuti kegiatan pembelajaran pendidikan jasmani di SD N Gunungpring 1 Kabupaten Magelang.

9. Karakteristik Peserta Didik Kelas IV

a. Perkembangan Anak Usia SD

Anak SD merupakan anak dengan kategori banyak mengalami perubahan dalam segi kognitif, afektik, psikomotorik maupun fisik. Hal tersebut sejalan dengan pendapat Marsigit (2003: 4) karakteristik peserta didik di kategorikan dalam tiga aspek yaitu aspek kognitif, afektif dan psikomotorik. Piaget dalam Sugihartono dkk, (2010: 109) mengemukakan bahwa perkembangan berpikir individu ada 4 tahapan, yaitu: a) sensorimotorik (0-2 tahun), b) praoperasional (2-7 tahun), c) operasional kongkrit (7-11 tahun), dan d) operasional formal (12-14 tahun). Identifikasi tahap-tahap perkembangan kognitif yang diajukan Piaget mempunyai implikasi praktis terhadap kegiatan pembelajaran dalam pendidikan. Implikasi itu adalah bahan belajar dan pengalaman belajar harus disajikan dalam bentuk yang konkret dan berkaitan dengan kehidupan sehari-hari peserta didik.

Pada usia sekolah dasar (6-12 tahun) anak sudah dapat mereaksi rangsangan intelektual atau melaksanakan tugas-tugas belajar yang menuntut kemampuan intelektual atau kemampuan kognitif. Anak SD yang berusia sekitar 6-12 tahun berdasarkan pendapat Seifer dan Haffung memiliki tiga jenis perkembangan dan salah satunya adalah perkembangan fisik peserta didik SD yang mencakup pertumbuhan biologis misalnya pertumbuhan otak, otot dan tulang. Pada usia 10 tahun baik laki-laki maupun perempuan tinggi maupun berat badannya bertambah kurang lebih 3,5 kg. Namun setelah usia remaja yaitu 12-13 tahun anak

perempuan akan berkembang lebih cepat daripada anak laki-laki (Sumantri dkk, 2005).

10. Bentuk-Bentuk Karakteristik Peserta Didik SD

a. Senang bermain.

Karakter ini menuntut guru pendidikan sekolah dasar untuk melaksanakan pendidikan yang bermuatan permainan terutama untuk kelas rendah. Guru pendidikan sekolah dasar seharusnya mampu merancang model pembelajaran yang memungkinkan adanya unsur permainan didalamnya. Guru dituntut untuk membuat suasana pembelajaran serius tapi santai sehingga peserta didik dapat belajar dengan nyaman dan senang.

b. Senang bergerak.

Senang bergerak merupakan salah satu ciri atau karakteristik peserta didik sekolah dasar. Orang dewasa mampu duduk diam dalam waktu berjam-jam, namun tidak untuk anak-anak yang hanya bisa duduk tenang hanya dalam waktu sekitar 30 menit. Oleh karena itu, guru sekolah dasar harus mampu membuat model pembelajaran yang menuntut peserta didik untuk aktif bergerak sehingga peserta didik dapat tetap aktif bergerak sambil mendapatkan ilmu dari pembelajaran tersebut.

c. Senang berkerjasama.

Karakteristik ini membawa implikasi bahwa guru harus merancang model pembelajaran yang menuntut peserta didik untuk belajar dengan cara bekerjasama dengan peserta didik yang lain atau berkelompok. Guru dapat membagi peserta didik dalam kelompok-kelompok kecil untuk memecahkan suatu masalah secara bersama-sama. Adanya model pembelajaran dengan cara berkelompok, peserta didik mendapatkan banyak hal positif seperti belajar memenuhi aturan kelompok,

belajar menghargai orang ketika berbicara, belajar saling toleran terhadap pendapat orang lain, belajar bertanggung jawab dan belajar keadilan demokrasi.

d. Senang memperagakan sesuatu secara langsung.

Ditinjau dari pengetahuan kognitif, anak pendidikan dasar memasuki tahap oprasional konkret. Dari apa yang didapatkan disekolah, peserta didik belajar menghubungkan konsep lama dengan konsep-konsep yang baru. Bagi anak sekolah dasar, penjelasan teori dari guru tentang materi pelajaran akan lebih mudah dipahami apabila anak melaksanakan sendiri. Dengan demikian guru sekolah dasar harus membuat model pembelajaran yang membuat peserta didik untuk melakukan praktik langsung. Seperti halnya materi pelajaran gerakan lari estafet akan lebih mudah dipahami peserta didik apabila peserta didik melakukan praktik langsung.

Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan bahwa karakteristik peserta didik kelas IV sekolah dasar masuk dalam tahapan operasional konkret. Pada tahapan ini peserta didik sudah mampu berpikir secara logis mengenai objek dan kejadian, meskipun masih terbatas pada hal-hal yang sifatnya konkret. Peserta didik kelas V SD N Gunungpring I, sebagaimana peserta didik di sekolah lain juga terdiri atas anak yang rata-rata usianya 11 tahun. Jika ada yang kurang atau lebih selisihnya tidak terlalu banyak, sehingga dapat dikatakan tahap perkembangannya hampir sama dan karakteristik peserta didiknya cukup beragam.

B. Kajian Penelitian yang Relevan

1. Penelitian yang dilakukan Fevi Susanti (2019) dengan judul "Tingkat pengetahuan siswa kelas VI terhadap pembelajaran senam lantai guling

depan di SD Negeri Gadingan Kecamatan Wates Kabupaten Kulonprogo".

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode survei, instrumen berupa tes pilihan ganda. Subjek dalam penelitian ini adalah siswa kelas VI SD Negeri Gadingan Wates yang berjumlah 27 siswa. Teknik analisis data menggunakan analisis deskriptif kuantitatif yang di tuangkan dalam persentase. Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa tingkat pengetahuan siswa kelas VI terhadap pembelajaran senam lantai guling depan berada pada kategori "sangat baik" 7,41 %, "baik" 29,63 %, "cukup" 22,22 %, "kurang" 37,03 % dan "sangat kurang" 3,70 %.

2. Penelitian yang dilakukan Wahyu Priadi (2017) dengan judul " Pengembangan Alat Bantu *Bending Back* Untuk Pembelajaran Senam Lantai Materi Kayang pada Siswa Kelas Atas di Sekolah Dasar". Penelitian ini merupakan penelitian dan pengembangan (research and development). Prosedur penelitian berawal dari melihat potensi dan masalah yang dihadapi dalam penelitian. Teknik analisis data menggunakan analisis deskriptif kuantitatif yang dituangkan dalam bentuk persentase. Penelitian Alat Bantu "Bending back" Untuk Pembelajaran Senam Artistik. Hasil uji kelayakan yaitu yang dilakukan ahli media didapatkan prosentase sebesar 93,33%, sedangkan uji ahli materi dedapatkan prosentase sebesar 100%, dan uji kepada responden kelompok kecil 100 % (10 siswa) menyatakan sangat layak , dan hasil penelitian pada uji coba besar sebagian besar siswa sebesar

72 % (25 siswa) menyatakan sangat layak. Jadi dapat disimpulkan bahwa alat bantu "Bending Back" layak dipergunakan.

C. Kerangka Berfikir

Berdasarkan latar belakang dan kajian teori, seharusnya dalam proses pembelajaran pendidikan jasmani di SD N Gunungpring 1 Kabupaten Magelang guru tidak hanya memperhatikan dari segi aspek psikomotorik saja, akan tetapi juga harus memperhatikan aspek kognitif dan aspek afektif. Sehingga dengan memperhatikan ketiga aspek tersebut, peserta didik akan memperoleh tujuan dari pendidikan jasmani itu sendiri yaitu memiliki pengetahuan tentang materi senam lantai kayang dan memahaminya dengan baik.

Di SD N Gunungpring 1 Kabupaten Magelang, materi senam lantai kayang dalam pembelajaran pendidikan jasmani hanya ditekankan pada praktik dilapangan saja dan tidak dengan teorinya. Hal ini mengakibatkan peserta didik kurang memahami tentang gerakan apa yang mereka lakukan ketika pembelajaran praktik. Pengetahuan teori peserta didik tentang materi senam lantai kayang akan sangat berpengaruh terhadap proses pembelajaran pendidikan jasmani khususnya dalam materi senam lantai kayang di SD N Gunungpring 1 Kabupaten Magelang.

D. Hipotesis Penelitian

Hipotesis adalah jawaban sementara dari suatu permasalahan dalam penelitian yang perlu diuji serta di analisis kebenarannya. Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui pengaruh tingkat pengetahuan dan kecemasan terhadap penguasaan materi kayang pada siswa kelas IV Sekolah Dasar Negeri Gunungpring 1 Muntilan. Berikut ini hipotesis dari permasalahan penelitian ini :

H0.1: tidak ada pengaruh yang signifikan dari tingkat pengetahuan dan kecemasan terhadap penguasaan materi kayang pada siswa kelas IV Sekolah Dasar Negeri Gunungpring 1 Muntilan.

H1.1: ada pengaruh yang signifikan dari tingkat pengetahuan dan kecemasan terhadap penguasaan materi kayang pada siswa kelas IV Sekolah Dasar Negeri Gunungpring 1 Muntilan.

H0.2: tidak ada pengaruh yang signifikan dari tingkat pengetahuan terhadap penguasaan materi kayang pada siswa kelas IV Sekolah Dasar Negeri Gunungpring 1 Muntilan.

H1.2: ada pengaruh yang signifikan dari tingkat pengetahuan terhadap penguasaan materi kayang pada siswa kelas IV Sekolah Dasar Negeri Gunungpring 1 Muntilan.

H0.3: tidak ada pengaruh yang signifikan dari tingkat pengetahuan terhadap penguasaan materi kayang pada siswa kelas IV Sekolah Dasar Negeri Gunungpring 1 Muntilan.

H1.3: ada pengaruh yang signifikan dari tingkat kecemasan terhadap penguasaan materi kayang pada siswa kelas IV Sekolah Dasar Negeri Gunungpring 1 Muntilan.

BAB III METODE PENELITIAN

A. Desain Penelitian

Penelitian ini merupakan jenis penelitian kuantitatif. Berdasarkan pendapat Sugiyono (2015: 23-24) penelitian kuantitatif adalah penelitian yang berlandaskan pada filsafat positivisme, digunakan untuk meneliti pada populasi atau sampel tertentu, pengumpulan data menggunakan instrument penelitian, analisis data bersifat kuantitatif, dengan tujuan untuk menguji hipotesis yang telah ditetapkan. Metode penelitian ini menggunakan metode *ex post facto*. Menurut Darmadi (2013: 258) penelitian *Ex post facto* adalah penelitian di mana variabel-variabel bebas telah terjadi ketika peneliti memulai dengan pengamatan terikat dalam suatu penelitian. Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan dan menganalisis “Pengaruh Tingkat Pengetahuan dan Kecemasan terhadap Penguasaan Materi Kayang Pada Siswa Kelas IV Sekolah Dasar Negeri Gunungpring 1 Muntilan”. Penelitian dilakukan dengan memberikan pertanyaan menggunakan kuisisioner sebagai alat pengumpul data yang akan diteliti, kemudian dilakukan analisis. Dalam penelitian ini terdapat 3 variabel, yaitu :

1. Variabel (X1) Tingkat Pengetahuan Materi Kayang
2. Variabel (X2) Tingkat Kecemasan Siswa
3. Variabel (Y) Penguasaan Materi Kayang Pada Siswa Kelas IV Sekolah Dasar Negeri Gunungpring 1 Muntilan

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Pengaruh Tingkat Pengetahuan dan Kecemasan terhadap Penguasaan Materi Kayang Pada Siswa Kelas IV Sekolah Dasar Negeri Gunungpring 1 Muntilan.

B. Deskripsi Waktu, Tempat dan Subjek Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di Sekolah Dasar Negeri Gunungpring 1 Muntilan. Waktu penelitian dilakukan pada Maret sampai dengan April 2021. Subjek dari penelitian ini adalah siswa kelas IV Sekolah Dasar Negeri Gunungpring 1 Muntilan.

C. Populasi dan Sampel Penelitian

Berdasarkan Morgan (2011: 92) untuk populasi yang berjumlah di bawah 100 diambil semua. Teknik sampling penelitian ini menggunakan *Population Sampling*. Pengambilan sampel melibatkan aturan populasi dalam urutan sistematis tertentu. Probabilitas pengambilan sampel tidak sama terlepas dari kesamaan frekuensi setiap anggota populasi. Sampel dalam penelitian ini adalah populasi penelitian yaitu seluruh siswa kelas IV Sekolah Dasar Negeri Gunungpring 1 Muntilan.

Tabel 1. Jumlah Populasi Penelitian

No.	SD N Gunungpring 1 Muntilan	Jumlah Siswa	Jumlah Sampel
1.	Kelas IV	30	30
	Jumlah	30	30

Berdasarkan jumlah populasi di atas, maka seluruh populasi dalam penelitian ini akan dijadikan sebagai sampel penelitian.

D. Definisi Operasional Variabel Penelitian

Variabel dalam penelitian ini adalah tingkat kecemasan, pengetahuan kayang dan penguasaan materi kayang. Secara operasional variabel kecemasan adalah mengenali bahwa suatu peristiwa yang dihadapi oleh seseorang berada diluar jangkauan kenyamanan pada sistem konstruk seseorang (Kelly Cervone, 2012: 195), data tingkat kecemasan siswa diperoleh menggunakan instrumen angket

dengan faktor:... Pengetahuan merupakan segala sesuatu yang diketahui berdasarkan pengalaman manusia itu sendiri dan pengetahuan akan bertambah sesuai dengan proses pengalaman yang dialaminya (Mubarak: 2011), dalam penelitian ini instrumen yang digunakan untuk mengambil data pengetahuan siswa pada materi kayang adalah kuesioner dengan faktor:... ? Kayang adalah suatu keterampilan kelentukan yang penting dan diperlukan sebelum mempelajari gerakan seperti berjalan berbalik (*walkover*) dan lompat tangan ke belakang (John dan Treatta, 2008:16). Sedangkan data keterampilan kayang diperoleh melalui tes praktik oleh guru (data sekunder).

E. Instrumen Penelitian

1. Instrumen Penelitian

Instrumen adalah alat yang digunakan untuk mendapatkan data yang diinginkan. Instrumen merupakan alat bantu yang digunakan agar kegiatan tersebut menjadi sistematis, terencana dan mudah. Berdasarkan (Sugiyono, 2015: 147). Dalam penelitian ini tes yang digunakan adalah soal pilihan benar dan salah. Butir pernyataan harus merupakan penjabaran dari isi faktor-faktor yang telah diuraikan di atas, kemudian dijabarkan menjadi indikator-indikator yang ada disusun butir-butir soal yang dapat memberikan gambaran tentang keadaan faktor tersebut. Menurut Suharsimi Arikunto (2010: 167) menjelaskan langkah-langkah cara dalam penyusunan tes, urutan langkah-langkahnya adalah sebagai berikut:

- a. Menentukan tujuan mengadakan tes.
- b. Mengadakan pembatasan terhadap bahan yang akan dijadikan tes.
- c. Merumuskan tujuan intruksional khusus dari tiap bagian bahan.
- d. Menderetkan semua indikator dalam tabel persiapan yang memuat pula aspek tingkah laku yang terkandung dalam indikator itu.

- e. Menyusun tabel spesifikasi yang memuat pokok materi.
- f. Menuliskan butir-butir soal, didasarkan atas indikator-indikator yang sudah dituliskan pada tabel indikator dan aspek tingkah laku yang dicakup. Penilaian dalam instrumen tes pada penelitian ini adalah jika jawaban benar maka nilainya adalah 1 dan jika jawaban salah maka nilainya 0.

Instrumen penelitian ini terdapat 3 variabel yaitu, pengetahuan dan kecemasan yang terdapat dalam siswa. Sedangkan variabel penguasaan materi pada kayang mengambil dari nilai harian pada materi senam gerakan kayang. Adapun kisi-kisi instrumen penelitian sebagai berikut :

Tabel 2. Kisi-Kisi Uji Coba Instrumen Penelitian

Judul	Variabel	Butir soal	
		Positif	Negatif
Pengaruh Tingkat Pengetahuan dan Kecemasan terhadap Penguasaan Materi Kayang Pada Siswa Kelas IV Sekolah Dasar Negeri Gunungpring 1 Muntilan	Pengetahuan	1,2,3,4,5,6,7,8, 9,10,11,12,13, 14,15	
	Kecemasan	5,6,7, 9,10,11,	1,2,3,4,8,12,13, 14

F. Uji Coba Instrumen Penelitian

1. Uji Validitas

Uji coba instrumen dilakukan sebelum angket diberikan kepada responden. Tujuan dari uji coba instrumen ini adalah untuk menghindari pernyataan kurang jelas maksudnya, menghilangkan kata-kata yang sulit dijawab, serta mempertimbangkan penambahan dan pengurangan item. Uji coba dilakukan terlebih dahulu untuk penelitian yang berjudul “Pengaruh Tingkat Pengetahuan dan

Kecemasan terhadap Penguasaan Materi Kayang Pada Siswa Kelas IV Sekolah Dasar Negeri Gunungpring 1 Muntilan” di Sekolah Dasar Negeri Gunungpring 1 Muntilan.

Jika sudah di uji cobakan ternyata instrumen belum baik maka perlu diadakan revisi benar-benar diperoleh instrumen yang baik (Arikunto, 2006: 166). Hasil perhitungan Aplikasi SPSS for Windows 16.00 dan Microsoft Excel atau rHitung dibandingkan dengan rTabel dengan taraf signifikan 5%, jika rHitung lebih besar dari rTabel maka dapat dikatakan item tersebut valid. Mengukur validitas dengan jumlah siswa 30 dengan rTabel=0,396. Setelah melakukan uji validitas data tingkat pengetahuan dan kecemasan semua dinyatakan valid karena rHitung melebihi rTabel=0,396 dengan taraf signifikan 5%. Maka instrumen dapat dilanjutkan untuk pengambilan data penelitian.

2. Uji Reliabilitas

Instrumen dinyatakan reliable jika instrumen yang digunakan mampu mengungkapkan data yang bisa dipercaya dan sesuai dengan kenyataan yang sebenarnya. Berdasarkan Azwar (2010: 135), menyatakan apabila nilai koefisiennya mencapai 0,600. Meskipun demikian, terkadang suatu koefisien yang tidak mencapai nilai tersebut masih bisa digunakan bersama-sama dengan skala lain dalam suatu perangkat pengukuran. Dapat dikatakan reliabel *Cronbach's Alpha* karena lebih dari 0,600. Berikut hasil uji reliabilitas dari data tingkat pengetahuan menggunakan SPSS for Windows 16.00 dan bantuan Microsoft Excel:

Tabel 3. *Reliability Statistics*

Cronbach's Alpha	Cronbach's Alpha Based on Standardized Items	N of Items
.920	.915	15

Kemudian Berikut hasil uji reliabilitas dari data tingkat kecemasan menggunakan SPSS for Windows 16.00 dan bantuan Microsoft Excel :

Tabel 4. *Reliability Statistics*

Cronbach's Alpha	Cronbach's Alpha Based on Standardized Items	N of Items
.916	.913	14

Sehingga dapat dikatakan kisi-kisi instrumen peneliti sama dengan kisi-kisi uji coba penelitian sebagai berikut :

Tabel 5. Kisi-Kisi Instrumen Penelitian

Judul	Variabel	Butir soal	
		Positif	Negatif
Pengaruh Tingkat Pengetahuan dan Kecemasan terhadap Penguasaan Materi Kayang Pada Siswa Kelas IV Sekolah Dasar Negeri Gunungpring 1 Muntilan	Pengetahuan	1,2,3,4,5,6,7,8, 9,10,11,12,13, 14,15	
	Kecemasan	6,7, 9,10,11,	1,2,3,4,5,8,12,13, 14

G. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data yang akan di lakukan dengan memberikan kuesioner kepada siswa kelas bawah yang menjadi subjek penelitian. Adapun mekanismenya sebagai berikut :

- 1) Peneliti menentukan sekolah yang akan diteliti.
- 2) Peneliti datang ke Sekolah Dasar Negeri Gunungpring 1 Muntilan dengan membawa surat ijin penelitian dari kampus dan meminta ijin ke kepala sekolah.
- 3) Peneliti mencari data siswa kelas IV Sekolah Dasar Negeri Gunungpring 1 Muntilan ke guru PJOK.

- 4) Peneliti menentukan jumlah siswa kelas IV yang akan di jadikan subjek penelitian.
- 5) Peneliti menyebarkan kuesioner kepada responden menggunakan *google form dengan link* sebagai berikut:
- 6) Peneliti memasukkan data hasil dari pengisian angket oleh siswa kelas IV Sekolah Dasar Negeri Gunungpring 1 Muntilan dari *google form* ke Microsof Excel setelah seluruh siswa selesai mengerjakan .
- 7) Selanjutnya proses pengelolaan data dan analisis data dengan bantuan software program Microsoft Excel 2010 dan SPSS 16.
- 8) Setelah memperoleh data penelitian, peneliti mengolah data dan mengambil kesimpulan serta saran.

H. Teknik Analisis Data

1. Input Data

Teknik ini peneliti memasukkan atau memindahkan data ke Microsoft Excel yang sudah didapat dari responden setelah mengerjakan kuisioner dari *google form* yang sudah diberikan melalui *link* atau alamat pencarian di *google*.

2. Teknik Analisa Univariat

Teknik analisis univariat adalah analisa yang dilakukan menganalisis tiap variabel dari hasil penelitian yang menggunakan SPSS for Windows 16.00 yang menggunakan teknik deskriptif frekuensi. Analisis univariat bertujuan untuk menjelaskan atau mendeskripsikan karakteristik setiap variabel penelitian yaitu: Tingkat Pengetahuan, Kecemasan dan Penguasaan Materi Kayang Pada Siswa Kelas IV Sekolah Dasar Negeri Gunungpring 1 Muntilan. Rumus interval berdasarkan Sudijono (2009: 174) pengategorian yang berpacu pada skor *Mean* dan *Std. Deviation* sebagai berikut,

Tabel 6. Rumus Pengategorian

No	Rumus Interval	Kategori
1	$X > (M + 1,5 SD)$	Sangat tinggi
2	$(M + 0,5 SD) < X < (M + 1,5 SD)$	Tinggi
3	$(M - 0,5 SD) < X < (M + 0,5 SD)$	Sedang
4	$(M - 1,5 SD) < X < (M - 0,5 SD)$	Rendah
5	$X < (M - 1,5 SD)$	Sangat rendah

Sumber: Sudijono (2009: 174)

Keterangan :

X = Skor

M = Mean Hitung

SD = Standar Deviasi Hitung

3. Uji Prasyarat

a. Uji Normalitas

Uji normalitas adalah pengujian kenormalan distribusi data. Hasil uji bisa dikatakan berdistribusi normal jika nilai signifikansi > 0,05. Dasar pengambilan keputusan dalam uji normalitas K-S.

1) Jika nilai signifikansi (Sig.) lebih besar dari 0,05 maka data penelitian distribusi normal.

2) Jika nilai signifikansi (Sig.) lebih kecil dari 0,05 maka data penelitian distribusi normal.

Setelah data penelitian yang telah didapat dari uji normalitas K-S terdapat hasil One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test sebagai berikut :

Tabel 7. One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		Unstandardized Residual
N		30
Normal Parameters ^a	Mean	.0000000
	Std. Deviation	2.82716426
Most Extreme Differences Absolute		.129
	Positive	.089
	Negative	-.129
Kolmogorov-Smirnov Z		.706
Asymp. Sig. (2-tailed)		.701

Berdasarkan tabel output SPSS tersebut, diketahui bahwa nilai signifikansi Asymp.Sig (2-tailed) sebesar 0,701 lebih besar dari 0,05. maka sesuai dengan dasar pengambilan keputusan dalam uji normalitas kolmogorov-smirnov di atas, dapat disimpulkan bahwa data berdistribusi

normal. Dengan demikian, asumsi atau persyaratan normalitas dalam model regresi sudah terpenuhi.

b. Uji Heteroskedisitas

Uji ini bertujuan menguji apakah dalam model regresi linier terjadi ketidaksamaan variasi dari residual atau pengamatan ke pengamatan yang lain. Model regresi yang baik adalah yang homoskedasitas atau tidak terjadi heteroskedasitas. Uji heteroskedasitas dengan metode Glesjer jika nilai signifikansi lebih besar dari 0,05 maka data tidak terjadi masalah heteroskedasitas.

Setelah data penelitian yang telah didapat dari uji heteroskedasitas K-S dengan metode Glesjermaka didapatkan hasil sebagai berikut :

Tabel 8. Uji Heteroskedasitas

Model	Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
	B	Std. Error	Beta		
1 (Constant)	-.389	1.611		-.242	.811
pengetahuan	.022	.277	.029	.078	.938
kecemasan	.053	.047	.417	1.137	.266

4. Analisis Regresi Linear Sederhana

Sugiyono (2017:261) menyatakan bahwa regresi sederhana didasarkan pada hubungan fungsional ataupun kausal satu variabel independen dengan satu variabel dependen. Persamaan umum regresi linier sederhana adalah :

$$Y = a + bX$$

Y = Subjek variabel terikat yang di proyeksi

X = Variabel bebas yang mempunyai nilai tertentu untuk diprediksikan

a = nilai konstanta harga Y jika $X = 0$

b = nilai arah sebagai prediksi yang menunjukkan nilai (+) atau nilai (-) variabel (Buchari Alma 2009 : 95). Pengolahan menggunakan SPSS for Windows 16,00 dan batuan Microsoft Excel.

BAB IV HAIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

1. Distribusi Frekuensi Tingkat Pengetahuan Siswa pada Materi Kayang

Berdasarkan analisis data yang terkumpul maka dapat diperoleh hasil untuk Tingkat Pengetahuan Siswa pada Materi Kayang Kelas IV SD N Gunungpring 1 Muntilan sebagai berikut:

Tabel 9. Deskripsi Statistik Tingkat Pengetahuan Siswa pada Materi Kayang

Statistik	
<i>N (Valid)</i>	30
<i>Mean</i>	11,23
<i>Median</i>	11,50
<i>Std. Deviation</i>	2,14

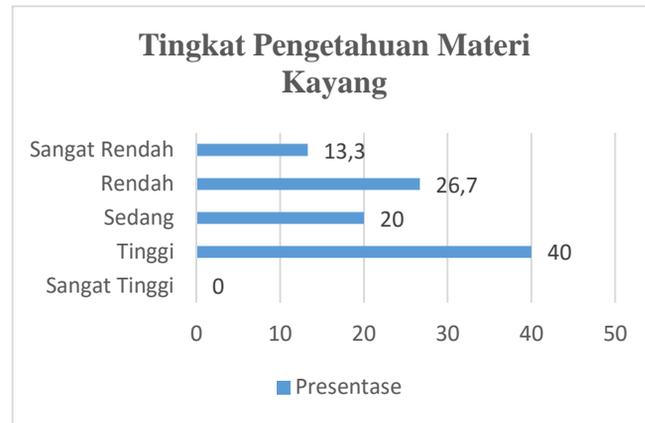
Apabila ditampilkan dalam bentuk distribusi frekuensi, maka data penelitian Tingkat Pengetahuan Siswa pada Materi Kayang Kelas IV SD N Gunungpring 1 Muntilan sebagai berikut :

Tabel 10. Distribusi Frekuensi Tingkat Pengetahuan Siswa pada Materi Kayang

No	Interval skor	Frekuensi	%	Kategori
1.	$X > 14,44$	0	0	Sangat Tinggi
2.	$12,3 < X \leq 14,44$	12	40	Tinggi
3.	$10,16 < X \leq 12,3$	6	20	Sedang
4.	$8,02 < X \leq 10,16$	8	26,7	Rendah
5	$X \leq 8,02$	4	13,3	Sangat Rendah
	Jumlah	30	100	

Berdasarkan hasil penelitian Tingkat Pengetahuan Siswa pada Materi Kayang Kelas IV SD N Gunungpring 1 Muntilan, dapat diketahui memiliki persentase yaitu, sangat tinggi 0% dengan frekuensi 0 peserta didik, tingkat tinggi 40% dengan frekuensi 12 peserta didik, tingkat sedang 20% dengan frekuensi 6 peserta didik, tingkat rendah 26,7% dengan frekuensi 8 peserta didik, tingkat sangat rendah 13,3% dengan frekuensi 4 peserta didik. Hasil tersebut dapat

disimpulkan bahwa Tingkat Pengetahuan Siswa pada Materi Kayang Kelas IV SD N Gunungpring 1 Muntilan berada di kategori tinggi dengan persentase yaitu sebesar 40% dengan jumlah frekuensi 12 peserta didik. Hasil tersebut apabila ditampilkan dalam bentuk diagram dapat dilihat pada gambar sebagai berikut:



Gambar 1. Bar Tingkat Pengetahuan Siswa pada Materi Kayang Kelas IV SD N Gunungpring 1 Muntilan

2. Distribusi Frekuensi Tingkat Kecemasan

Berdasarkan analisis data yang terkumpul maka dapat diperoleh hasil untuk Tingkat Kecemasan Terhadap Ketrampilan Kayang Kelas IV SD N Gunungpring 1 Muntilan sebagai berikut:

Tabel 11. Deskripsi Statistik Tingkat Kecemasan Terhadap Ketrampilan Kayang

Statistik	
<i>N (Valid)</i>	30
<i>Mean</i>	45,36
<i>Median</i>	44,5
<i>Std. Deviation</i>	12,63

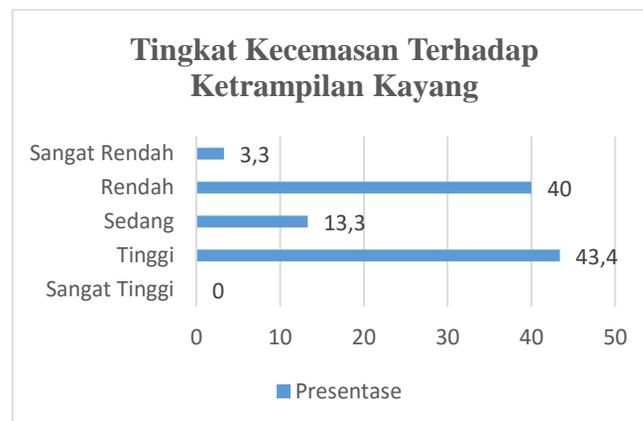
Apabila ditampilkan dalam bentuk distribusi frekuensi, maka data penelitian Tingkat Kecemasan Terhadap Ketrampilan Kayang Kelas IV SD N Gunungpring 1 Muntilan sebagai berikut :

Tabel 12. Distribusi Frekuensi Tingkat Kecemasan Terhadap Ketrampilan Kayang

No	Interval skor	Frekuensi	%	Kategori
1.	$X > 64,305$	0	0	Sangat Tinggi
2.	$51,675 < X \leq 64,305$	13	43,4	Tinggi

3.	$39,045 < X \leq 51,675$	4	13,3	Sedang
4.	$26,415 < X \leq 39,045$	12	40	Rendah
5	$X \leq 26,415$	1	3,3	Sangat Rendah
	Jumlah	30	100	

Berdasarkan hasil penelitian Tingkat Kecemasan Terhadap Ketrampilan Kayang Kelas IV SD N Gunungpring 1 Muntilan, dapat diketahui memiliki persentase yaitu, sangat tinggi 0% dengan frekuensi 0 peserta didik, tingkat tinggi 43,4% dengan frekuensi 13 peserta didik, tingkat sedang 13,3% dengan frekuensi 4 peserta didik, tingkat rendah 40% dengan frekuensi 12 peserta didik, tingkat sangat rendah 3,3% dengan frekuensi 1 peserta didik. Hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa Tingkat Kecemasan Terhadap Ketrampilan Kayang Kelas IV SD N Gunungpring 1 Muntilan berada di kategori tinggi dengan persentase yaitu sebesar 43,4% dengan jumlah frekuensi 13 peserta didik. Hasil tersebut apabila ditampilkan dalam bentuk diagram dapat dilihat pada gambar sebagai berikut:



Gambar 2. Bar Tingkat Kecemasan Terhadap Ketrampilan Kayang Kelas IV SD N Gunungpring 1 Muntilan

3. Distribusi Frekuensi Tingkat Ketrampilan Kayang

Berdasarkan analisis data yang terkumpul maka dapat diperoleh hasil untuk Tingkat Ketrampilan Kayang Kelas IV SD N Gunungpring 1 Muntilan sebagai berikut:

Tabel 13. Deskripsi Statistik Tingkat Ketrampilan Kayang

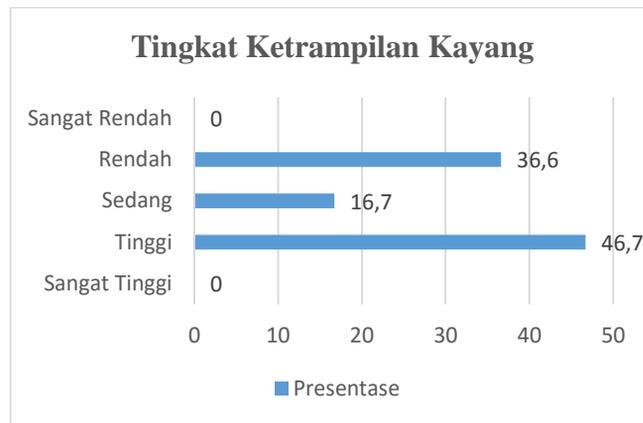
Statistik	
<i>N (Valid)</i>	30
<i>Mean</i>	76,16
<i>Median</i>	75
<i>Std. Deviation</i>	7,5

Apabila ditampilkan dalam bentuk distribusi frekuensi, maka data penelitian Tingkat Ketrampilan Kayang Kelas IV SD N Gunungpring 1 Muntilan sebagai berikut :

Tabel 14. Distribusi Frekuensi Tingkat Ketrampilan Kayang

No	Interval skor	Frekuensi	%	Kategori
1.	$X > 87,41$	0	0	Sangat Tinggi
2.	$79,91 < X \leq 87,41$	14	46,7	Tinggi
3.	$72,41 < X \leq 79,91$	5	16,7	Sedang
4.	$64,91 < X \leq 72,41$	11	36,6	Rendah
5	$X \leq 64,91$	0	0	Sangat Rendah
	Jumlah	30	100	

Berdasarkan hasil penelitian Tingkat Ketrampilan Kayang Kelas IV SD N Gunungpring 1 Muntilan, dapat diketahui memiliki persentase yaitu, sangat tinggi 0% dengan frekuensi 0 peserta didik, tingkat tinggi 46,7% dengan frekuensi 14 peserta didik, tingkat sedang 16,7% dengan frekuensi 5 peserta didik, tingkat rendah 36,6% dengan frekuensi 11 peserta didik, tingkat sangat rendah 0% dengan frekuensi 0 peserta didik. Hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa Tingkat Ketrampilan Kayang Kelas IV SD N Gunungpring 1 Muntilan berada di kategori tinggi dengan persentase yaitu sebesar 46,7% dengan jumlah frekuensi 14 peserta didik. Hasil tersebut apabila ditampilkan dalam bentuk diagram dapat dilihat pada gambar sebagai berikut:



Gambar 3. Bar Tingkat Ketrampilan Kayang Kelas IV SD N Gunungpring 1 Muntilan

4. Analisis Regresi Linier Sederhana

- a. Analisis Regresi Linier Sederhana Tingkat Pengetahuan Materi Kayang (X1) terhadap Tingkat Penguasaan Materi Kayang (Y)

Untuk mempermudah penghitungan analisis regresi linier sederhana, berikut penyajian hasil olah data menggunakan SPSS for Windows 16.00. setelah pengolahan data, hasil regresi linier sederhana dapat dilihat sebagai berikut:

Tabel 15. Uji Regresi Linier Sederhana Tingkat Pengetahuan Materi Kayang Terhadap Penguasaan Materi Kayang

Model	Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	T	Sig.
	B	Std. Error	Beta		
1 (Constant)	41.057	3.405		12.059	.000
tingkat_pengetahuan	3.125	.298	.893	10.492	.000

Berdasarkan tabel hasil uji regresi linier diketahui nilai signifikansi (Sig.) sebesar 0,000 lebih kecil dari probabilitas 0,05, sehingga dapat disimpulkan bahwa H1.2 diterima dan H0.2 ditolak, yang berarti bahwa “Ada Pengaruh Tingkat Pengetahuan Materi Kayang (X1) terhadap Tingkat Penguasaan Materi Kayang (Y)”. Kemudian hasil uji regresi linier sederhana tabel diatas didapatkan

koefisien regresi Tingkat pengetahuan materi kayang sebesar ($\beta = 3,125$) maka dapat dihitung sebagai berikut :

$$\begin{aligned} t_{Tabel} &= t(\alpha/2 : n - k - 1) \\ &= t(: 30 - 1 - 1) \\ &= t(0,025 : 28) \\ &= 0,00089 (t_{Tabel}) \end{aligned}$$

Maka $t_{Hitung} > t_{Tabel}$ yaitu $10,492 > 0,00089$ dan nilai signifikansi yaitu $0,000 < 0,05$ berarti variabel (X1) Tingkat Pengetahuan Materi Kayang berpengaruh terhadap variabel (Y) Penguasaan Materi Kayang. Maka semakin tinggi nilai dari variabel Tingkat Pengetahuan Materi Kayang maka semakin tinggi pula berpengaruh terhadap Penguasaan Materi Kayang.

Tabel 16. Koefisien Determinan

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.893 ^a	.797	.790	3.44014

Berdasarkan analisis data pada tabel diatas dapat diketahui R square sebesar .797 hal ini menunjukkan bahwa 79,7% kontribusi dari variabel X1 terhadap variabel Y. Sedangkan 21,3% merupakan pengaruh dari lainnya.

b. Analisis Regresi Linier Sederhana Tingkat Kecemasan Siswa (X2) terhadap Tingkat Penguasaan Materi Kayang (Y).

Untuk mempermudah penghitungan analisis regresi linier sederhana, berikut penyajian hasil olah data menggunakan SPSS for Windows 16.00. setelah pengolahan data, hasil regresi linier sederhana dapat dilihat sebagai berikut:

Tabel 17. Uji Regresi Linier Sederhana Tingkat Kecemasan Siswa Terhadap Penguasaan Materi Kayang

Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	51.812	2.258		22.945	.000
	tingkat_kecemasan	.537	.048	.904	11.183	.000

Berdasarkan tabel hasil uji regresi linier diketahui nilai signifikansi (Sig.) sebesar 0,000 lebih kecil dari probabilitas 0,05, sehingga dapat disimpulkan bahwa H1.3 diterima dan H0.3 ditolak, yang berarti bahwa “Ada Pengaruh Tingkat Kecemasan Siswa (X2) terhadap Tingkat Penguasaan Materi Kayang (Y)”. Kemudian hasil uji regresi linier sederhana tabel diatas didapatkan koefisien regresi Tingkat pengetahuan materi kayang sebesar ($\beta = 0,537$) maka dapat dihitung sebagai berikut :

$$\begin{aligned}
t_{\text{Tabel}} &= t(\alpha/2 : n - k - 1) \\
&= t(: 30 - 1 - 1) \\
&= t(0,025 : 28) \\
&= 0,00089 (t_{\text{Tabel}})
\end{aligned}$$

Maka $t_{\text{Hitung}} > t_{\text{Tabel}}$ yaitu $11,183 > 0,00089$ dan nilai signifikansi yaitu $0,000 < 0,05$ berarti variabel (X2) Tingkat Kecemasan Siswa berpengaruh terhadap variabel (Y) Penguasaan Materi Kayang. Maka semakin tinggi atau rendah nilai dari variabel Tingkat Kecemasan Siswa maka berpengaruh terhadap Penguasaan Materi Kayang.

Tabel 18. Koefisien Determinan

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.904 ^a	.817	.811	3.26755

Berdasarkan analisis data pada tabel diatas dapat diketahui R square sebesar 0,817 hal ini menunjukkan bahwa 81,7% kontribusi dari variabel X1 terhadap variabel Y. Sedangkan 18,3% merupakan pengaruh dari lainnya.

c. Analisis Regresi Linier Sederhana Tingkat Pengetahuan Materi Kayang (X1) dan Tingkat Kecemasan (X2) terhadap Tingkat Penguasaan Materi Kayang (Y).

Untuk mempermudah penghitungan analisis regresi linier sederhana, berikut penyajian hasil olah data menggunakan SPSS for Windows 16.00. setelah pengolahan data, hasil regresi linier sederhana dapat dilihat sebagai berikut:

Tabel 19. Uji Regresi Linier Sederhana Tingkat Pengetahuan dan Kecemasan Terhadap Penguasaan Materi Kayang

Coefficients^a

Model	Unstandardized Coefficients	Standardized Coefficients	T	Sig.
-------	-----------------------------	---------------------------	---	------

		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	45.117	3.135		14.390	.000
	pengetahuan	1.507	.539	.430	2.797	.009
	kecemasan	.311	.091	.524	3.406	.002

Berdasarkan tabel hasil uji regresi linier diketahui nilai signifikansi (Sig.) pengetahuan sebesar 0,009 lebih kecil dari probabilitas 0,05, dan nilai signifikansi (Sig.) kecemasan sebesar 0,002 lebih kecil dari probabilitas 0,05, sehingga dapat disimpulkan bahwa H1.1, H1.2 dan H1.3 diterima dan H0.1, H0.2 dan H0.3 ditolak, yang berarti bahwa “Ada pengaruh Tingkat Pengetahuan Materi Kayang (X1) dan Tingkat Kecemasan (X2) terhadap Tingkat Penguasaan Materi Kayang (Y)”. Kemudian didapatkan ($\beta = 45,117$) maka dapat dihitung sebagai berikut :

$$\begin{aligned}
 t_{\text{Tabel}} &= t(\alpha/2 : n - k - 1) \\
 &= t(: 30 - 1 - 1) \\
 &= t(0,025 : 28) \\
 &= 0,00089 (t_{\text{Tabel}})
 \end{aligned}$$

Maka $t_{\text{Hitung}} > t_{\text{Tabel}}$ yaitu $3,406 > 0,00089$ sedangkan nilai signifikansi X1 yaitu $0,009 > 0,05$ dan nilai signifikansi X2 yaitu $0,002 > 0,05$ berarti variabel (X1) Tingkat Pengetahuan Siswa dan (X2) Tingkat Kecemasan berpengaruh terhadap variabel (Y) Penguasaan Materi Kayang. Maka semakin tinggi semakin nilai dari variabel Tingkat Pengetahuan dan Tingkat Kecemasan Siswa maka ada berpengaruh terhadap Penguasaan Materi Kayang.

Tabel 20. Koefisien Determinan

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.926 ^a	.858	.848	2.93000

a. Predictors: (Constant), kecemasan, pengetahuan

Berdasarkan analisis data pada tabel diatas dapat diketahui R square sebesar 0,858 hal ini menunjukkan bahwa 85,8% kontribusi dari variabel X1 dan X2 terhadap variabel Y, sedangkan 14,2% merupakan pengaruh dari lainnya.

B. Pembahasan

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui adakah pengaruh yang signifikan dari Tingkat Pengetahuan dan Kecemasan terhadap Penguasaan Materi Kayang Pada Siswa Kelas IV Sekolah Dasar Negeri Gunungpring 1 Muntilan.

Pengetahuan merupakan tujuan pembelajaran ranah kognitif setelah mengingat, Taksonomi Bloom revisi Anderson dalam (Gunawan dan Palupi, 2016). Berdasarkan tabel hasil uji regresi linier diketahui nilai signifikansi (Sig.) sebesar 0,000 lebih kecil dari probabilitas 0,05, sehingga dapat disimpulkan bahwa H1.2 diterima dan H0.2 ditolak, yang berarti bahwa “Terdapat Pengaruh Tingkat Pengetahuan Materi Kayang (X1) terhadap Tingkat Penguasaan Materi Kayang (Y)”.

Kemudian *Anxietas*/kecemasan adalah suatu keadaan *aprehensi* atau keadaan khawatir yang mengeluhkan bahwa sesuatu yang buruk akan segera terjadi (Nevid, 2005: 163). Berdasarkan tabel hasil uji regresi linier diketahui nilai signifikansi (Sig.) sebesar 0,000 lebih kecil dari probabilitas 0,05, sehingga dapat disimpulkan bahwa H1.3 diterima dan H0.3 ditolak, yang berarti bahwa “Terdapat Pengaruh Tingkat Kecemasan Siswa (X2) terhadap Tingkat Penguasaan Materi Kayang (Y)”.

Berdasarkan tabel hasil uji regresi linier diketahui nilai signifikansi (Sig.) pengetahuan sebesar 0,009 lebih kecil dari probabilitas 0,05, dan nilai signifikansi (Sig.) kecemasan sebesar 0,002 lebih kecil dari probabilitas 0,05, sehingga dapat disimpulkan bahwa H1.1, H1.2 dan H1.3 diterima dan H0.1, H0.2 dan H0.3 ditolak, yang berarti bahwa “Terdapat pengaruh Tingkat Pengetahuan Materi Kayang (X1) dan Tingkat Kecemasan (X2) terhadap Tingkat Penguasaan Materi Kayang (Y)”. Berdasarkan analisis data pada “Tabel 20. Koefisien Determinan” dapat diketahui R square sebesar 0,858 hal ini menunjukkan bahwa 85,8% kontribusi dari variabel X1 dan X2 terhadap variabel Y, sedangkan 14,2% merupakan pengaruh dari lainnya.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan perhitungan yang telah dilakukan dengan menggunakan komputer program SPSS for Windows 16.00 serta bantuan Microsoft Excel dari penelitian Pengaruh Tingkat Pengetahuan dan Kecemasan terhadap Penguasaan Materi Kayang Pada Siswa Kelas IV Sekolah Dasar Negeri Gunungpring 1 Muntilan didapatkan hasil uji regresi linier diketahui nilai signifikansi (Sig.) pengetahuan sebesar 0,009 lebih kecil dari probabilitas 0,05, dan nilai signifikansi (Sig.) kecemasan sebesar 0,002 lebih kecil dari probabilitas 0,05, sehingga dapat disimpulkan bahwa H.1.1, H1.2 dan H1.3 diterima dan H0.1, H0.2 dan H0.3 ditolak, yang berarti bahwa “Terdapat pengaruh Tingkat Pengetahuan Materi Kayang (X1) dan Tingkat Kecemasan (X2) terhadap Tingkat Penguasaan Materi Kayang (Y)”.

B. Implikasi Penelitian

Berdasarkan kesimpulan diatas, hasil penelitian ini mempunyai implikasi yaitu:

1. Menjadi masukan yang bermanfaat bagi Sekolah Dasar yang ditempati dalam penelitian, sehingga dapat dijadikan evaluasi bagi siswa itu sendiri serta orang tua dalam pengawasan dalam pembelajaran di masa pandemi ini.
2. Faktor-faktor yang memengaruhi penguasaan materi gerakan kayang pada Penjas dimasa pandemi ini seperti pengetahuan namun tidak lepas dari kecemasan. Maka kedua faktor itu perlu di perhatikan dan ditingkat serta dikendalikan untuk mendapatkan hasil gerakan kayang yang baik.

C. Keterbatasan Penelitian

Penelitian ini telah dilakukan sebaik-baiknya, tetapi masih memiliki keterbatasan dan kekurangan, diantaranya:

1. Keterbatasan tenaga dan waktu mengakibatkan peneliti tidak mampu mengontrol kesungguhan responden dalam mengisi kuesioner yang telah di sediakan oleh peneliti.
2. Minimnya pengecekan ulang terhadap instrument yang di isi untuk mendukung hasil penelitian yang optimal.

D. Saran

Berdasarkan kesimpulan dari penelitian yang telah dilakukan, peneliti memberikan saran dalam rangka meningkatkan gerakan kayang pada siswa kelas IV Sekolah Dasar Negeri Gunungpring 1 Muntilan :

1. Bagi Orangtua, tetap memantau anak dalam belajar apalagi gerakan darimateri Penjas yang banyak risiko dalam melakukan.
2. Bagi Siswa, siswa sendiri diharapkan bisa memanfaatkan waktu dan kesempatan untuk belajar walaupun di masa pandemi ini.
3. Bagi Penelitian Selanjutnya, bagi peneliti selanjutnya diharapkan mampu mengaji atau melakukan tindak lanjut penelitian yang terkait dengan “Pengaruh Tingkat Pengetahuan dan Kecemasan terhadap Penguasaan Materi Kayang Pada Siswa Kelas IV Sekolah Dasar Negeri Gunungpring 1 Muntilan”.

DAFTAR PUSTAKA

- Afiati, R., Adhani, R., Ramadani, K., dan Diana, S. 2014. *Hubungan Perilaku ibu tentang pemeliharaan kesehatan gigi dan mulut terhadap status karies gigi anak*. Jurnal kedokteran gigi: Dentino. Vol. 2 No 1 Maret 2017. Hal. 56-62.
- Ahmad&Nurjaman. (2013). *Manajemen Penelitian*. Bandung: CV Pustaka Setia.

- Amaliah, H., Munawaroh, M., & Arif, M. (2016). *Pengaruh Keingintahuan dan Rasa Percaya Diri Siswa terhadap Hasil Belajar Matematika Kelas VII MTS Negeri I Kota Cirebon*. *Eduma : Mathematics Education Learning and Teaching*, 5(1), 9–21. <https://doi.org/10.24235/eduma.v5i1.598>.
- Arifin, Z. (2010). *Evaluasi Pembelajaran*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Arikunto, S. (2002). *Metodologi Penelitian*. Jakarta: Rineka Cipta
- _____. (2006). *Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Parktik*. Jakarta: Rineka Cipta
- _____. (2017). *Pengembangan Instrumen Penelitian dan Penilaian Program*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar
- Ariska, Maulida. 2014. *Faktor-faktor personal hygiene yang berhubungan dengan kebersihan gigi dan mulut masyarakat Desa Jumphoih Adan Kecamatan Mutiara Kabupaten Pidie*, (Online), http://etd.unsyiah.ac.id/index.php?p=s how_detail&id=7958. Diakses tanggal: 18 Februari 2021.
- Azwar, S. 2016. *Metode Penelitian*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar
- Chaterine, R. N. (2020, March 18). *Siswa belajar dari rumah, KPAI: Anak-anak stres dikasih banyak tugas*. *Detik News*. Retrieved from <https://news.detik.com/berita/d-4944071/siswabelajar-dari-rumah-kpai-anak-anak-stres-dikasihbanyak-tugas>.
- Daryanto. (2012). *Evaluasi Pendidikan*. Jakarta: Rineka Cipta
- Depdiknas. (2010). *Tes Kebugaran Jasmani Indonesia*. Jakarta: Depdiknas
- Dimiyati, A. (2018). *Pembelajaran Penjasorkes Di Sekolah Dasar Se - Kecamatan Telagasari. 1(1), 1–6*, Universitas Singaperbangsa Karawang.
- Donsu, T.D.J. 2017. , *Teori pengetahuan dan Perilaku Manusia*. Yogyakarta: Pustaka Baru Press.
- Gable, R. K. Dan Marian B. Wolf. (1993). *Instrumet Development in the Affective Domain (2nd Edition)*. New York: Spinger Science Business Media.
- Hadi, S. (1991). *Statistik*. Yogyakarta: Andi Offset
- Haryanto dan Ibrahim, Nor El. (2012). *Dr. Olahraga Mengenalkan Teknik Senam Dasar*. Jakarta Timur. PT Balai Pustaka (Persero).

- John dan Treatta, Jean, Mary. (2008). *Dasar-dasar Senam*. Bandung: Percetakan Angkasa.
- Junaidi. (2017). *Pengaruh Pendekatan Bermain pada Pembelajaran Guling Depan Senam Lantai Siswa Kelas VIII SMP Islam Ibnu Khaldun Banda Aceh*. *Journal Penjaskesrek*, 4(2), 209–217.
- Komalasari, K. (2013). *Pembelajaran Kontekstul : Konsep dan Aplikasi*. Bandung : PT Refika Adiatama.
- Mahendra, A. (2000). *Pemanduan bakat olahraga senam*. Jakarta: Depdiknas.
- _____.(2007). *Senam*. Jakarta: Depdikbud Dirjen Pendidikan dasar dan menengah bagian proyek penataran Guru SLTP D-III.
- Mubarak, W. (2011). *Promosi Kesehatan Masyarakat untuk Kebidanan*. Jakarta. Salemba Medika.
- Muhajir. (2007). *Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan*. Jakarta: Yudistira.
- M. Alisuf Sabri, *Psikologi Pendidikan* (Jakarta: Pedoman Ilmu Jaya, cet. 5, 2010)
- Notoatmodjo, S. (2007). *Promosi kesehatan dan ilmu perilaku*. Jakarta: Rineka.
- Pahliwandari, R. (2016). *Penerapan Teori Pembelajaran Kognitif dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*. *Jurnal Pendidikan Olahraga*, 5(2), 154–164.
- Putri, A., Karini, S. M., & Agustin, R. W. (2015). *Pelatihan Mental Imagery Untuk Menurunkan Kecemasan Bertanding pada Atlet Taekwondo di Dojang Patriot Wonosobo*. *Jurnal Psikologi*, 7(14), 1–10.
- Raharjo, D. B., & Sari, R. R. N. (2020, March 19). *Belajar online di tengah corona, ada siswa mengeluh tensi darah naik*. *Suara*. Retrieved from <https://www.suara.com/news/2020/03/19/205940/belajar-online-di-tengah-corona-ada-siswamengeluh-tensi-darah-naik>.
- Roji. (2004). *Penjas Pendidikan Jasmani untuk SMP Kelas VII*. Jakarta: Penerbit Erlangga
- Sanjaya, W. (2011). *Strategi Pembelajaran Berorientasi Standar Proses Pendidikan*. Jakarta: Kencana.
- Slameto. (2010). *Belajar dan Faktor-faktor yang Mempengaruhi*. Jakarta: Rineka Cipta
- Sugihartono, dkk. (2013). *Psikologi Pendidikan*. Yogyakarta: UNY Press.

Sugiyono. (2008). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta

Sumantri, dkk. (2005). *Pengembangan Keterampilan Motorik Anak Usia Dini*. Jakarta: Dinas Pendidikan

Uchio, Y. (2010). *Current Status and Prevention of Sports Injuries in Japan: From the orthopedic viewpoint*. Japan Medical Association Journal, 53(3), 159–162.

Wibowo, H., & Gani, R. A. (2018). *Pendidikan Jasmani Materi Ajar Passing Bawah Dalam Permainan Bolavoli Pada Siswa Kelas Vii Smp Negeri 2 Majalaya*. 1(1), 45–50.dent

Wuryantoro, K., & Muktiani, N. R. (2011). *Meningkatkan Keterampilan Senam Meroda Melalui Permainan Tali Pada Siswa Kelas Viii Mts Ma ' Arif Nu*. Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia, 8(2), 89–99.

Lampiran

Uji Heteroskeditas

Regression

Variables Entered/Removed^b

Model	Variables Entered	Variables Removed	Method
-------	-------------------	-------------------	--------

1	kecemasan, pengetahuan ^a		. Enter
---	--	--	---------

a. All requested variables entered.

b. Dependent Variable: Abs_RES

Model Summary

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.442 ^a	.196	.136	1.50592

a. Predictors: (Constant), kecemasan, pengetahuan

ANOVA^b

Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	14.890	2	7.445	3.283	.053 ^a
	Residual	61.231	27	2.268		
	Total	76.121	29			

a. Predictors: (Constant), kecemasan, pengetahuan

b. Dependent Variable: Abs_RES

Coefficients^a

Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	-.389	1.611		-.242	.811
	pengethauan	.022	.277	.029	.078	.938
	kecemasan	.053	.047	.417	1.137	.266

a. Dependent Variable: Abs_RES

Uji Normalitas

NPar Tests

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		Unstandardized Residual
N		30
Normal Parameters ^a	Mean	.0000000
	Std. Deviation	2.82716426
Most Extreme Differences	Absolute	.129
	Positive	.089
	Negative	-.129

Kolmogorov-Smirnov Z	.706
Asymp. Sig. (2-tailed)	.701
a. Test distribution is Normal.	

Uji Regresi

Regression

Variables Entered/Removed^b

Model	Variables Entered	Variables Removed	Method
1	kecemasan, pengetahuan ^a		. Enter

a. All requested variables entered.

b. Dependent Variable: penguasaan_materi_kayang

Model Summary

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.926 ^a	.858	.848	2.93000

a. Predictors: (Constant), kecemasan, pengetahuan

ANOVA^b

Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	1402.374	2	701.187	81.677	.000 ^a
	Residual	231.793	27	8.585		
	Total	1634.167	29			

a. Predictors: (Constant), kecemasan, pengetahuan

b. Dependent Variable: penguasaan_materi_kayang

Coefficients^a

Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	45.117	3.135		14.390	.000

pengetahuan	1.507	.539	.430	2.797	.009
kecemasan	.311	.091	.524	3.406	.002

a. Dependent Variable: penguasaan_materi_kayang

NO	Nama Lengkap Siswa	Kelas	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15 skor	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14 skor	N	
1	Ahmad Afrfan Putra Endarta	4	1	1	0	1	0	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	12	2	2	5	3	3	4	3	3	4	2	5	3	4	46	
2	Ahmiria Cheri Nugroho	4	0	1	1	0	1	0	1	1	0	1	1	1	1	0	1	10	3	2	1	1	2	1	2	3	2	1	1	2	26		
3	Avin Abimanyu	4	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	0	1	13	5	5	3	3	2	3	5	3	4	4	5	5	57		
4	Aura putri adila	4	1	1	0	1	0	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	11	4	2	2	3	4	5	3	4	3	2	1	1	2	39	
5	Axel Estafier	4	0	1	0	1	1	1	0	0	1	0	0	0	1	1	1	7	4	4	2	3	4	4	5	2	5	1	2	3	1	43	
6	Azra Mutiara Dewi	4	1	1	0	1	0	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	10	4	5	2	3	2	3	3	4	2	2	4	3	2	42	
7	Dinas Rafael Dwi Putra	4	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	0	1	1	1	13	5	4	5	5	2	4	4	5	3	3	4	3	5	56	
8	Ehino Giri	4	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	13	5	4	3	4	5	5	4	4	5	4	5	2	60		
9	Eka Arfin putra	4	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	13	3	3	4	4	4	3	4	5	4	5	3	5	5	57	
10	Evaniel Egi	4	1	1	1	0	0	1	0	1	0	1	1	0	0	0	0	7	1	2	3	3	3	1	1	2	1	3	1	1	2	3	27
11	Fajar Ilham Kristawan	4	1	0	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0	0	1	0	10	3	1	3	2	3	2	2	2	3	2	2	3	4	34	
12	Fatihah Akaha	4	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	14	4	5	5	5	4	5	4	4	5	4	5	4	63		
13	Fiona Anindya Ivan	4	1	0	1	0	1	0	1	1	0	0	1	0	1	0	1	8	3	3	1	2	2	2	1	1	2	2	3	3	2	29	
14	Genies Holly A	4	1	1	0	1	1	0	1	1	1	1	0	1	1	1	1	12	3	3	3	5	4	4	2	4	5	4	4	3	3	51	
15	Heminda Triandita	4	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	0	0	10	2	4	2	1	1	3	2	3	1	3	1	5	2	32	
16	keno Ilham s	4	1	1	0	1	1	1	1	0	1	1	0	1	0	1	1	10	2	2	5	1	2	2	1	2	2	3	3	3	4	2	34
17	Khaiqi Gamawan Saputra	4	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	13	5	5	5	2	2	4	5	4	4	4	5	4	3	57	
18	LUTFANA SYAFA KAMILA	4	1	1	1	1	1	0	0	1	1	0	1	0	1	1	1	11	2	3	2	3	3	2	4	2	3	2	2	3	4	3	38
19	Muhammad Anjar Sulis setawan	4	1	0	1	0	0	1	1	1	0	1	1	0	0	1	1	9	2	1	3	1	1	1	2	2	1	2	2	3	4	4	29
20	M. Nazri Ilham	4	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	0	1	1	13	4	5	4	2	5	4	5	4	5	5	3	5	4	4	59
21	Mutiara setyarahmadani	4	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	14	5	5	5	5	3	4	5	5	5	3	4	4	4	4	60
22	Nova Aditya Saputra	4	1	0	1	1	1	0	1	1	1	1	0	0	1	0	1	10	2	2	3	2	2	1	2	2	2	2	3	4	3	3	33
23	Nabella ramadhani ahar	4	1	0	1	1	1	0	1	1	1	0	0	0	0	0	1	8	2	3	4	2	1	1	2	3	1	2	1	3	3	2	30
24	Octa Khoris	4	1	1	0	0	1	1	1	0	0	1	1	0	1	1	0	9	2	2	3	2	3	1	2	3	1	2	3	3	4	4	35
25	Oktavia Salsabilla	4	1	1	1	0	1	1	0	1	1	1	1	1	0	1	1	12	3	4	5	2	3	3	4	3	3	3	4	5	5	5	52
26	Rangga Sadewa	4	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	1	0	1	0	11	3	4	3	3	3	2	2	3	2	2	2	3	2	3	37
27	Panji Tri Utomo	4	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	0	1	1	1	13	5	5	5	4	4	4	5	4	2	5	5	4	4	61	
28	Rida octa viana	4	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	14	4	5	5	4	3	5	5	5	5	2	5	4	5	62	
29	Shafa Ayca Salsabilla	4	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	13	5	5	5	4	3	5	3	4	4	4	4	4	5	57	
30	Sahna Zahra Putri Haranti	4	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	14	5	5	4	3	2	5	4	3	2	5	4	4	5	55	