

**KECEMASAN PESERTA DIDIK KELAS 4 DAN 5 DALAM PEMBELAJARAN  
GULING BELAKANG DI SD NEGERI KARANGJATI  
KECAMATAN NGAGLIK KABUPATEN SLEMAN**

**TUGAS AKHIR SKRIPSI**

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



Oleh :  
Arda Ferdian Mauludiyanto  
NIM. 16604221032

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN GURU SEKOLAH DASAR PENJAS  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN  
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA  
2020**

**PERSETUJUAN**

Tugas Akhir Skripsi dengan Judul

**KECEMASAN PESERTA DIDIK KELAS 4 DAN 5 DALAM PEMBELAJARAN  
GULING BELAKANG DI SD NEGERI KARANGJATI  
KECAMATAN NGAGLIK KABUPATEN SLEMAN**

Disusun Oleh:

Arda Ferdian Mauludiyanto  
NIM. 16604221032

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

Yogyakarta, 5 Mei 2020

Mengetahui,  
Koordinator Program Studi

Disetujui,  
Dosen Pembimbing



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



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

## SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Arda Ferdian Mauludiyanto

NIM : 16604221032

Program Studi Pendidikan Guru Sekolah Dasar Pendidikan Jasmani

Judul TAS : Kecemasan Peserta Didik Kelas 4 dan 5 Dalam  
Pembelajaran Guling Belakang Di SD Negeri Karangjati  
Kecamatan Ngaglik Kabupaten Sleman

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

Yogyakarta, 5 Mei 2020

Yang menyatakan,



Arda Ferdian Mauludiyanto

NIM. 16604221032

**HALAMAN PENGESAHAN**

Tugas Akhir Skripsi

**KECEMASAN PESERTA DIDIK KELAS 4 DAN 5 DALAM PEMBELAJARAN  
GULING BELAKANG DI SD NEGERI KARANGJATI  
KECAMATAN NGAGLIK KABUPATEN SLEMAN**

Disusun Oleh:

Arda Ferdian Mauludiyanto  
NIM. 16604221032

Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji Tugas Akhir Skripsi Program  
Studi Pendidikan Guru Sekolah Dasar Pendidikan Jasmani

Fakultas Ilmu Keolahragaan  
Universitas Negeri Yogyakarta

Pada tanggal, 23 Juni 2020

**TIM PENGUJI**

Nama Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
Prof. Dr. Pamuji Sukoco, M.Pd. Ketua Penguji/Pembimbing		22 Juni 2020
Dra. Sri Mawarti, M.Pd. Sekretaris Penguji		23 Juni 2020
Dra. Farida Mulyaningsih, M.Kes. Penguji		22 Juni 2020

Yogyakarta, Juni 2020  
Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta  
Dekan,



Prof. Dr. Sumaryanto, M.Kes.  
NIP. 19650301 199001 1 001

## **MOTTO**

1. Ilmu merupakan suatu harta yang berharga dan tidak akan pernah habis  
(Arda Ferdian Mauludiyanto)
2. Usaha akan membuahkan hasil setelah seseorang tidak menyerah (Napoleon Hill)

## **PERSEMBAHAN**

Dengan mengucapkan syukur alhamdulillah, saya persembahkan karya kecil saya ini untuk orang yang kusayangi:

1. Untuk kedua orang tua saya, yang senantiasa memberikan doa, dukungan, motivasi, dan materi kepada saya. Ucapan terima kasih saja tidak akan mampu untuk membalas segala kebaikan dari mereka. Doa untuk mereka, semoga diberikan kesehatan, umur panjang, dan selalu dalam lindungan Allah SWT.
2. Untuk kakak saya, yang senantiasa memberikan dukungan, semangat, dan doanya untuk keberhasilan saya.

**KECEMASAN PESERTA DIDIK KELAS 4 DAN 5 DALAM PEMBELAJARAN  
GULING BELAKANG DI SD NEGERI KARANGJATI  
KECAMATAN NGAGLIK KABUPATEN SLEMAN**

**Oleh:**

Arda Ferdian Mauludiyanto

NIM. 16604221032

**ABSTRAK**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui penyebab kecemasan peserta didik kelas 4 dan 5 dalam pembelajaran guling belakang di SD Negeri Karangjati Kecamatan Ngaglik Kabupaten Sleman.

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kualitatif. Setting penelitian ini dilaksanakan di SD Negeri Karangjati. Subjek dalam penelitian ini adalah peserta didik kelas 4 dan 5 SD Negeri Karangjati yang mengalami kecemasan dalam pembelajaran guling belakang sebanyak 10 peserta didik. Analisis data dalam penelitian ini menggunakan analisis data kualitatif.

Hasil penelitian diperoleh kecemasan peserta didik kelas 4 dan 5 dalam pembelajaran guling belakang di SD Negeri Karangjati Kecamatan Ngaglik Kabupaten Sleman disebabkan oleh kekhawatiran (belum menguasai teknik), emosionalitas (jantung berdebar-debar), gangguan dan hambatan dalam menyelesaikan tugas (perasaan malu), dan pengalaman negatif pada masa lalu (pernah terjadi cedera). Hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa kecemasan peserta didik kelas 4 dan 5 dalam pembelajaran guling belakang di SD Negeri Karangjati Kecamatan Ngaglik Kabupaten Sleman sebagian besar didasari pada psikologis.

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

## **KATA PENGANTAR**

Puji syukur kehadirat Allah SWT atas rahmat dan karunia-Nya, Tugas Akhir Skripsi dalam rangka memenuhi sebagian persyaratan mendapat gelar Sarjana Pendidikan dengan judul “Kecemasan Peserta Didik Kelas 4 dan 5 Dalam Pembelajaran Guling Belakang di SD Negeri Karangjati Kecamatan Ngaglik Kabupaten Sleman” dapat disusun sesuai dengan harapan. Tugas Akhir Skripsi ini dapat diselesaikan tidak lepas dari bantuan dan kerjasama dengan pihak lain. Berkenaan dengan hal tersebut, penulis menyampaikan ucapan terima kasih kepada yang terhormat:

1. Bapak Prof. Dr. Pamuji Sukoco, M.Pd., selaku Dosen Pembimbing Tugas Akhir Skripsi yang telah banyak memberikan semangat, dorongan, dan bimbingan selama penyusunan Tugas Akhir Skripsi ini.
2. Ibu Farida Mulyaningsih, M.Kes., selaku penguji yang sudah memberikan koreksi perbaikan secara komprehensif terhadap Tugas Akhir Skripsi ini.
3. Ibu Dra. Sri Mawarti, M.Pd., selaku sekretaris penguji yang sudah memberikan koreksi perbaikan terhadap Tugas Akhir Skripsi ini.
4. Bapak Hari Yulianto, M.Kes., Ketua Jurusan Pendidikan Guru Sekolah Dasar Pendidikan Jasmani beserta dosen dan staf yang telah memberikan bantuan dan fasilitas selama proses penyusunan pra proposal sampai selesainya Tugas Akhir Skripsi ini.
5. Bapak Prof. Dr. Sumaryanto, M.Kes., Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan yang telah memberikan persetujuan pelaksanaan Tugas Akhir Skripsi ini.

6. Guru dan Staf di SD Negeri Karangjati, yang telah memberi bantuan memperlancar pengambilan data selama proses penelitian Tugas Akhir Skripsi ini.
7. Semua pihak, secara langsung maupun tidak langsung, yang tidak dapat disebutkan disini atas bantuan dan perhatiannya selama penyusunan Tugas Akhir Skripsi ini.
8. Sahabat dan orang terkasih yang selalu bersabar, mendukung, berdoa, dan mau meluangkan waktunya untuk menemani serta ikut serta dalam penyusunan Tugas Akhir Skripsi ini.
9. Semua teman seperjuangan PGSD Penjas angkatan 2016 yang selalu memberikan semangat, dan motivasi dalam proses penyusunan Tugas Akhir Skripsi ini.

Yogyakarta, 5 Mei 2020

Penulis,



Arda Ferdian Mauludiyanto

NIM. 16604221032

## DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
HALAMAN PERSETUJUAN.....	ii
HALAMAN PERNYATAAN.....	iii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iv
HALAMAN MOTTO.....	v
HALAMAN PERSEMBAHAN.....	vi
ABSTRAK.....	vii
KATA PENGANTAR.....	viii
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR GAMBAR.....	xii
DAFTAR TABEL.....	xiii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiv
<b>BAB I. PENDAHULUAN</b>	
A. Latar Belakang.....	1
B. Identifikasi Masalah.....	4
C. Pembatasan Masalah.....	4
D. Rumusan Masalah.....	5
E. Tujuan Penelitian.....	5
F. Manfaat Penelitian.....	5
<b>BAB II. KAJIAN PUSTAKA</b>	
A. Deskripsi Teori.....	7
1. Hakikat Kecemasan.....	7
2. Hakikat Pembelajaran PJOK.....	16
3. Hakikat Senam Lantai.....	19
4. Hakikat Guling Belakang.....	23
5. Karakteristik Peserta Didik SD.....	25
6. Kecemasan dalam Pembelajaran PJOK Materi Guling Belakang di Sekolah Dasar.....	27
B. Penelitian yang Relevan.....	30
C. Kerangka Berpikir.....	31
D. Pertanyaan Penelitian.....	32
<b>BAB III. METODE PENELITIAN</b>	
A. Metode dan Instrumen Pengumpulan Data.....	33
B. Pendekatan Penelitian.....	40
C. Tempat dan Waktu Penelitian.....	40
D. Subjek Penelitian.....	40
E. Teknik Analisis Data.....	41
F. Uji Keabsahan Data.....	44

<b>BAB IV. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN</b>	
A. Hasil Penelitian .....	46
1. Profil SD Negeri Karangjati.....	46
2. Penyajian Hasil Penelitian.....	51
B. Pembahasan.....	57
C. Keterbatasan Hasil Penelitian .....	59
<b>BAB V. KESIMPULAN DAN SARAN</b>	
A. Kesimpulan .....	60
B. Implikasi.....	60
C. Saran.....	60
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>62</b>
<b>LAMPIRAN.....</b>	<b>65</b>

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Pedoman Pengertian Senam .....	20
Gambar 2. Rangkaian Guling Belakang.....	24
Gambar 3. Komponen dalam Analisis Data ( <i>Interactive Model</i> ) .....	42
Gambar 4. Teknik Pengumpulan Data “Triangulasi Sumber” .....	44
Gambar 5. Profil SD Negeri Karangjati .....	46
Gambar 6. Denah SD Negeri Karangjati .....	47

## DAFTAR TABEL

Tabel 1. KI dan KD Pembelajaran Senam Kelas IV SD.....	25
Tabel 2. KI dan KD Pembelajaran Senam Kelas V SD.....	25
Tabel 3. Pedoman Observasi.....	34
Tabel 4. Kisi-kisi Pedoman Wawancara Peserta Didik .....	35
Tabel 5. Kisi-kisi Pedoman Wawancara Teman Dekat .....	37
Tabel 6. Kisi-kisi Pedoman Wawancara Guru.....	38
Tabel 7. Jumlah Peserta Didik Yang Memiliki Kecemasan Berlebih.....	41
Tabel 8. Data PTK dan PD.....	49
Tabel 9. Data Rombongan Belajar SD Negeri Karangjati .....	50
Tabel 10. Data Sarana dan Prasarana SD Negeri Karangjati .....	50
Tabel 11. Hasil Kecemasan Peserta Didik Kelas Kelas 4 dan 5 dalam Pembelajaran Guling Belakang di SD Negeri Karangjati.....	56

## **DAFTAR LAMPIRAN**

Lampiran 1. Surat Pengajuan Judul Proposal TAS .....	66
Lampiran 2. Kartu Bimbingan TAS .....	67
Lampiran 3. Surat Izin Penelitian dari Fakultas .....	68
Lampiran 4. Surat Izin Penelitian dari SD Negeri Karangjati .....	69
Lampiran 5. Bukti Narasumber Penelitian.....	70
Lampiran 6. Kisi-kisi Pedoman Wawancara.....	72
Lampiran 7. Transkrip Wawancara Narasumber Penelitian.....	74
Lampiran 8. Transkrip Wawancara Teman Dekat .....	94
Lampiran 9. Transkrip Wawancara Guru PJOK .....	100
Lampiran 10. Dokumentasi Nilai Guling Belakang.....	102
Lampiran 11. RPP SD Negeri Karangjati .....	104
Lampiran 12. Dokumentasi.....	114

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang**

Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (PJOK) merupakan pendidikan melalui aktivitas jasmani yang dijadikan sebagai media untuk mencapai perkembangan individu secara menyeluruh. Melalui pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan siswa disosialisasikan ke dalam aktivitas jasmani termasuk keterampilan beraktivitas (Mulyaarja & Hastuti, 2015:112). Pendidikan Jasmani dan Kesehatan memiliki tiga ranah yaitu ranah afektif, kognitif dan psikomotor.

Pembelajaran adalah proses interaksi antara pendidik dan peserta didik dengan tujuan untuk mentransfer ilmu menggunakan segala sumber yang ada di dalam lingkungan. Mulyaningsih (2009:54) menyatakan pembelajaran adalah membelajarkan peserta didik menggunakan asas pendidikan maupun teori belajar merupakan penentu utama keberhasilan pendidikan. Dalam proses pembelajaran pendidikan jasmani, materi senam merupakan salah satu bagian dari pembelajaran PJOK di dalam kurikulum.

Senam adalah aktivitas jasmani yang melibatkan anggota tubuh untuk bergerak secara fleksibel dengan tujuan meningkatkan kebugaran jasmani. Mahendra (2004:2) menyatakan senam adalah suatu latihan tubuh yang dipilih dan dikonstruksi dengan sengaja, dilakukan secara sadar dan terencana, disusun secara sistematis dengan tujuan meningkatkan kesegaran jasmani, mengembangkan

keterampilan dan menanamkan nilai-nilai mental spiritual. Materi senam yang sering diajarkan dalam pembelajaran pendidikan jasmani adalah senam artistik.

Senam lantai merupakan bagian dari senam artistik. Senam lantai sering diajarkan dalam pembelajaran pendidikan jasmani di Sekolah Dasar (SD). Salah satu materi senam lantai di Sekolah Dasar adalah guling belakang. Margono (2009:19) menyatakan senam adalah latihan tubuh yang dipilih dan diciptakan dengan berencana, disusun secara sistematis dengan tujuan membentuk dan mengembangkan pribadi secara harmonis. Dapat dikatakan senam lantai adalah suatu latihan bentuk tubuh dilakukan secara sistematis di lantai yang beralaskan matras.

Guling belakang adalah salah satu gerakan dari senam artistik, dengan cara menggulingkan badan ke belakang dengan posisi badan tetap membulat. Muhajir (dalam Prasetyo, 2016:6) menyatakan guling belakang adalah menggulingkan badan ke belakang dengan posisi badan tetap membulat yaitu kaki dilipat, lutut tetap melekat di dada, kepala ditundukkan sampai dagu melekat di dada. Pembelajaran guling belakang sendiri merupakan suatu pembelajaran yang membutuhkan kelentukan tubuh yang baik, sehingga memerlukan latihan agar dapat menguasai teknik guling belakang tersebut.

Sebelum pelaksanaan pembelajaran diperlukan penyusunan program dan rencana pembelajaran. Di samping itu, sarana dan prasarana juga harus diperhatikan untuk menunjang keberhasilan pembelajaran. Apabila banyaknya peralatan yang digunakan tidak sebanding dengan jumlah peserta didik, maka akan menyebabkan proses pelaksanaan pembelajaran menjadi terhambat. Hal tersebut dialami di SD

Negeri Karangjati, berdasarkan hasil observasi dapat diketahui pembelajaran guling belakang hanya menggunakan satu matras dan dilaksanakan di halaman sekolah dengan permukaan yang keras dan kurang rata. Keadaan tersebut tentu akan menghambat proses pelaksanaan pembelajaran.

Temuan lainnya masih terdapat peserta didik yang kurang berminat dalam mengikuti pembelajaran guling belakang. Di samping itu, masih ada peserta didik yang mengalami kesulitan dalam mengikuti pembelajaran guling belakang. Hal tersebut menyebabkan mereka enggan untuk melakukan gerakan guling belakang. Sehingga nilai yang didapatkan oleh peserta didik masih di bawah Kriteria Ketuntasan Minimal (KKM).

Kesulitan belajar tidak jarang disebabkan oleh faktor kecemasan ketika mengikuti pelajaran tertentu. Wiramihardja (2005:66) menyatakan bahwa kecemasan adalah suatu perasaan yang sifatnya umum, dimana seseorang merasa ketakutan atau kehilangan kepercayaan diri yang tidak jelas asal maupun wujudnya. Selain itu, Gunarso (2003:27) menyatakan kecemasan merupakan kekuatan yang besar untuk menggerakkan tingkah laku baik tingkah laku normal maupun tingkah laku yang menyimpang, yang terganggu dan kedua-duanya merupakan pernyataan, penampilan, penjelmaan, dari pertahanan terhadap kecemasan. Oleh karena itu, kecemasan peserta didik sangat berpengaruh terhadap keberhasilan ketika melakukan gerakan guling belakang.

Guru dalam melaksanakan pembelajaran guling belakang sudah menyampaikan materi dengan baik, serta memberikan teori bagaimana melakukan gerakan guling belakang dengan benar. Akan tetapi belum memberikan contoh

kepada peserta didik cara melakukan gerakan guling belakang. Sehingga peserta didik menjadi enggan untuk melakukan gerakan guling belakang.

Berdasarkan masalah diatas, perlu diketahui penyebab kecemasan peserta didik dalam pembelajaran guling belakang. Oleh karena itu, peneliti ingin meneliti tentang kecemasan peserta didik kelas 4 dan 5 dalam pembelajaran guling belakang di SD Negeri Karangjati Kecamatan Ngaglik Kabupaten Sleman.

### **B. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah diuraikan diatas, maka dapat diidentifikasi masalah dalam penelitian ini sebagai berikut:

1. Sarana dan prasarana yang digunakan masih terbatas.
2. Peserta didik kurang berminat dalam mengikuti pembelajaran guling belakang.
3. Peserta didik mengalami kesulitan dalam mengikuti pembelajaran guling belakang.
4. Adanya kecemasan peserta didik kelas 4 dan 5 dalam pembelajaran guling belakang di SD Negeri Karangjati Kecamatan Ngaglik Kabupaten Sleman.

### **C. Pembatasan Masalah**

Berdasarkan pada masalah-masalah yang ada diatas, agar tidak menimbulkan dan menghindari pemahaman yang salah, maka dibuat batasan permasalahan. Permasalahan dalam penelitian ini hanya akan membahas pada “Kecemasan Peserta Didik Kelas 4 dan 5 Dalam Pembelajaran Guling Belakang di SD Negeri Karangjati Kecamatan Ngaglik Kabupaten Sleman”

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

Berdasarkan pada latar belakang, identifikasi masalah, dan pembatasan masalah di atas, maka permasalahan dalam penelitian ini dapat dirumuskan sebagai berikut : “Apa Penyebab Peserta Didik Kelas 4 dan 5 Mengalami Kecemasan dalam Pembelajaran Guling Belakang di SD Negeri Karangjati Kecamatan Ngaglik Kabupaten Sleman?”.

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

Berdasarkan permasalahan yang diuraikan diatas, maka tujuan yang ingin dicapai dari penelitian ini adalah untuk mengetahui penyebab kecemasan peserta didik kelas 4 dan 5 dalam pembelajaran guling belakang di SD Negeri Karangjati Kecamatan Ngaglik Kabupaten Sleman.

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

Berdasarkan ruang lingkup dan permasalahan yang diteliti, penelitian ini diharapkan mempunyai manfaat sebagai berikut :

1. Secara Teoritis
  - a. Dapat mengetahui tentang kecemasan peserta didik kelas 4 dan 5 dalam pembelajaran guling belakang di SD Negeri Karangjati.
  - b. Dapat digunakan sebagai acuan bagi penelitian lain yang sejenis untuk mengupas lebih jauh tentang kecemasan peserta didik dalam pembelajaran guling belakang di SD Negeri Karangjati.

## 2. Secara Praktis

### a. Bagi Sekolah

Dapat digunakan sebagai acuan dalam menerapkan strategi pembelajaran olahraga, khususnya untuk guling belakang.

### b. Bagi Guru

Dapat digunakan sebagai salah satu pedoman untuk menyusun program pelaksanaan pembelajaran guling belakang yang dilakukan di sekolah.

### c. Bagi Peserta Didik

Meningkatkan motivasi belajar peserta didik khususnya pada pembelajaran guling belakang agar lebih semangat dan bersungguh-sungguh, sehingga mampu menangkap ilmu yang telah diberikan.

## **BAB II**

### **KAJIAN PUSTAKA**

#### **A. Deskripsi Teoritis**

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

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

Kecemasan merupakan reaksi situasional terhadap berbagai rangsangan stress. Levitt (dalam Husdarta 2011:73) menyatakan kecemasan adalah sebagai suatu perasaan subjektif terhadap sesuatu yang ditandai oleh kekhawatiran, ketakutan, ketegangan, dan meningkatkan kegairahan secara fisiologik. Kecemasan dapat muncul dalam situasi tertentu seperti di depan umum, menghadapi ujian, dan mendapat tekanan yang besar dari luar. Semakin tinggi perasaan cemas yang dimiliki peserta didik maka akan membuat dirinya merasakan kekhawatiran dan ketakutan yang berlebihan sehingga tidak dapat mengikuti proses pembelajaran dengan maksimal.

Weinberg dan Gould (dalam Mylsidayu, 2015:43) menjelaskan bahwa kecemasan adalah keadaan emosi negatif yang ditandai dengan gugup, khawatir, dan ketakutan terkait dengan aktivasi atau kegairahan pada tubuh. Keadaan cemas akan membuat peserta didik menjadi berpikiran negatif sehingga peserta didik enggan untuk melakukan pembelajaran.

Chaplin (2000:33) menyatakan kecemasan adalah perasaan campuran berisikan ketakutan dan keprihatinan mengenai masa-masa mendatang tanpa sebab khusus untuk ketakutan tersebut. Kemudian Sundari (2004:62) menyatakan

kecemasan sebagai suatu keadaan yang menggoncangkan karena adanya ancaman terhadap kesehatan.

Kecemasan merupakan suatu perasaan subjektif mengenai ketegangan mental yang menggelisahkan sebagai reaksi umum dari ketidakmampuan mengatasi suatu masalah atau tidak adanya rasa aman. Perasaan yang tidak menentu tersebut pada umumnya tidak menyenangkan yang nantinya akan menimbulkan atau disertai perubahan fisiologis dan psikologis (Rochman, 2010:104).

Berdasarkan berbagai pengertian di atas, dapat disimpulkan bahwa kecemasan adalah suatu keadaan emosional yang berefek pada kondisi psikologis seperti adanya rasa takut, tegang, khawatir, gelisah di dalam situasi tertentu seperti di depan umum, menghadapi ujian, dan mendapat tekanan yang besar dari luar.

#### **b. Gejala Kecemasan**

Gejala kecemasan merupakan sesuatu yang mudah untuk dikenali. Dacey (dalam Wicaksono, 2013:29) menjelaskan gejala kecemasan dapat ditinjau melalui tiga komponen, antara lain:

1. Komponen psikologis, berupa kegelisahan, gugup, tegang, cemas, rasa tidak aman, takut, cepat terkejut.
2. Komponen fisiologis, berupa jantung berdebar, keringat dingin pada telapak tangan, tekanan darah meninggi (mudah emosi), respon kulit terhadap aliran galvanis (sentuhan dari luar) berkurang, gerakan peristaltik (gerakan berulang-ulang tanpa disadari) bertambah, gejala somatic atau fisik (otot), gejala somatik atau fisik (sensorik), gejala respiratori (pernafasan), gejala gastrointertinal (pencernaan), gejala urogenital (perkemihan dan kelamin).

3. Komponen sosial, sebuah perilaku yang ditunjukkan oleh individu di lingkungannya. Perilaku itu dapat berupa tingkah laku (sikap) dan gangguan tidur.

Rochman (2010:103) mengemukakan beberapa gejala-gejala dari kecemasan antara lain:

1. Ada saja hal-hal yang sangat mencemaskan hati, hamper setiap kejadian menimbulkan rasa takut dan cemas. Kecemasan tersebut merupakan bentuk ketidakberanian terhadap hal-hal yang tidak jelas.
2. Adanya emosi-emosi yang kuat dan sangat tidak stabil. Suka marah dan sering dalam keadaan *exited* (heboh) yang memuncak, sangat *irritable*, akan tetapi sering juga dihinggapi depresi.
3. Diikuti oleh bermacam-macam fantasi, delusi, ilusi, dan *delusion of persecution* (delusi yang dikejar-kejar).
4. Sering merasa mual dan muntah-muntah, badan terasa sangat lelah, banyak berkeringat, gemetar, dan seringkali menderita diare.
5. Muncul ketegangan dan ketakutan yang kronis yang menyebabkan tekanan jantung menjadi sangat cepat atau tekanan darah tinggi.

Wicaksono (2013:27) menyatakan gejala kecemasan ada bermacam-macam bentuk dan kompleksitasnya, namun biasanya cukup mudah dikenali. Gejala kecemasan dapat ditandai dengan seseorang merasa gugup, takut, tidak konsentrasi, emosi tinggi, mudah tersinggung, dan keringat bercucuran.

Berdasarkan berbagai pengertian di atas, dapat disimpulkan bahwa gejala kecemasan ada bermacam-macam bentuk dan kompleksitasnya, namun cukup

mudah untuk dikenali. Cara mengenalinya diantaranya dapat ditandai dengan perasaan gugup, khawatir, takut, emosi tinggi, gelisah, keringat dingin, dan tidak konsentrasi.

### **c. Jenis-jenis Kecemasan**

Kecemasan merupakan suatu perubahan suasana hati, perubahan di dalam dirinya sendiri yang timbul dari dalam tanpa adanya rangsangan dari luar. Pedak (2009:30) membagi kecemasan menjadi tiga jenis kecemasanyaitu :

#### **1. Kecemasan Rasional**

Kecemasan rasional adalah suatu ketakutan akibat adanya objek yang memang mengancam, misalnya ketika menunggu hasil ujian. Ketakutan ini dianggap sebagai suatu unsur pokok normal dari mekanisme pertahanan dasariah kita.

#### **2. Kecemasan Irrasional**

Kecemasan irrasional adalah mereka mengalami emosi ini dibawah keadaan-keadaan spesifik yang biasanya tidak dipandang mengancam.

#### **3. Kecemasan Fundamental**

Kecemasan fundamental adalah suatu pertanyaan tentang siapa dirinya, untuk apa hidupnya, dan akan kemanakah kelak hidupnya berlanjut. Kecemasan ini disebut sebagai kecemasan eksistensial yang mempunyai peran fundamental bagi kehidupan manusia.

Berdasarkan berbagai pengertian di atas, dapat disimpulkan bahwa jenis-jenis kecemasan ada tiga. Ketiga jenis kecemasan tersebut antara lain kecemasan rasional, kecemasan irrasional, dan kecemasan fundamental.

#### **d. Tingkat Kecemasan**

Stuart (2006:144), mengemukakan tingkat kecemasan dibagi menjadi beberapa tingkatan yaitu:

##### **1. Kecemasan Ringan**

Kecemasan ringan yaitu berhubungan dengan ketegangan dalam kehidupan sehari-hari dan menyebabkan seseorang menjadi waspada dan meningkatkan lahan persepsinya. Kecemasan ini dapat memotivasi belajar dan menghasilkan pertumbuhan serta kreativitas.

##### **2. Kecemasan Sedang**

Kecemasan sedang yaitu memungkinkan seseorang untuk memusatkan pada hal yang penting dan mengesampingkan yang lain. Kecemasan ini mempersempit lapang persepsi individu. Dengan demikian, individu mengalami tidak perhatian yang selektif namun dapat berfokus pada lebih banyak area jika diarahkan untuk melakukannya.

##### **3. Kecemasan Berat**

Kecemasan berat yaitu sangat membatasi persepsi seseorang. Seseorang cenderung untuk berfokus pada sesuatu yang terinci dan spesifik dan tidak dapat berpikir tentang hal lain. Semua perilaku ditujukan untuk mengurangi ketegangan. Orang tersebut memerlukan banyak pengarahan sehingga dapat memusatkan pada suatu objek lain.

Berdasarkan berbagai pengertian di atas, dapat disimpulkan bahwa tingkat kecemasan ada tiga. Ketiga tingkat kecemasan tersebut adalah kecemasan ringan, kecemasan sedang, dan kecemasan berat.

#### **e. Dampak Kecemasan**

Dampak kecemasan dapat menetap bahkan meningkat meskipun situasi yang betul-betul mengancam tidak ada, dan ketika emosi-emosi ini tumbuh berlebihan dibandingkan dengan bahaya yang sesungguhnya, emosi ini menjadi tidak adaptif. Kecemasan yang berlebihan dapat mempunyai dampak yang merugikan pada pikiran serta tubuh bahkan dapat menimbulkan penyakit-penyakit fisik (Cutler, 2004:304).

Semiun (2006:321) membagi beberapa dampak dari kecemasan kedalam beberapa simtom, antara lain :

##### **a. Simtom Suasana Hati**

Individu yang mengalami kecemasan memiliki perasaan akan adanya hukuman dan bencana yang mengancam dari suatu sumber tertentu yang tidak diketahui. Orang yang mengalami kecemasan tidak bisa tidur, dan dengan demikian dapat menyebabkan sifat mudah marah.

##### **b. Simtom Kognitif**

Kecemasan dapat menyebabkan kekhawatiran dan keprihatinan pada individu mengenai hal-hal yang tidak menyenangkan yang mungkin terjadi. Individu tersebut tidak memperhatikan masalah-masalah real yang ada, sehingga individu sering tidak bekerja atau belajar secara efektif, dan akhirnya dia akan menjadi lebih merasa cemas.

c. **Simtom Motor**

Orang-orang yang mengalami kecemasan sering merasa tidak tenang, gugup, kegiatan motor menjadi tanpa arti dan tujuan, misalnya jari-jari kaki mengetuk-ngetuk, dan sangat kaget terhadap suara yang terjadi secara tiba-tiba. Simtom motor merupakan gambaran rangsangan kognitif yang tinggi pada individu dan merupakan usaha untuk melindungi dirinya dari apa saja yang dirasanya mengancam.

Berdasarkan berbagai pengertian di atas, dapat disimpulkan bahwa kecemasan yang berlebihan akan menimbulkan dampak yang merugikan bagi pikiran dan tubuh seseorang. Ada tiga jenis dampak kecemasan diantaranya simtom suasana hati, simtom kognitif, dan simtom motor.

**f. Faktor-faktor Penyebab Kecemasan**

Kecemasan dapat ditimbulkan oleh berbagai macam penyebab. Deffenbacher dan Hazaleus (dalam Ghufron dan Risnawati, 2014:143) mengemukakan bahwa sumber penyebab kecemasan terdiri dari tiga sumber, yaitu:

1. Kekhawatiran (*worry*).

Kekhawatiran merupakan pikiran negatif tentang dirinya sendiri, seperti perasaan negatif bahwa ia lebih jelek dibandingkan dengan teman-temannya.

2. Emosionalitas (*imosionality*).

Emosionalitas sebagai reaksi diri terhadap rangsangan saraf otonomi, seperti jantung berdebar-debar, keringat dingin, dan tegang.

3. Gangguan dan hambatan dalam menyelesaikan tugas (*task generated interference*).

Gangguan dan hambatan dalam menyelesaikan tugas merupakan kecenderungan yang dialami seseorang yang selalu tertekan karena pemikiran yang rasional terhadap tugas.

Adler dan Rodman (dalam Ghufron dan Risnawati 2014:145) mengemukakan bahwa penyebab kecemasan terdiri dua faktor, yaitu:

1. Pengalaman negatif pada masa lalu.

Sebab utama dari timbulnya rasa cemas kembali pada masa kanak-kanak, yaitu timbulnya rasa tidak menyenangkan mengenai peristiwa yang dapat terulang lagi pada masa mendatang, apabila individu menghadapi situasi yang sama dan juga menimbulkan ketidaknyamanan, misalnya pernah gagal dalam tes. Hal tersebut merupakan pengalaman umum yang menimbulkan kecemasan siswa dalam menghadapi tes.

2. Pikiran yang tidak rasional.

Kecemasan terjadi bukan karena suatu kejadian, melainkan kepercayaan atau keyakinan tentang itulah yang menjadi penyebab kecemasan.

Ramaiah (2003:11) ada beberapa faktor yang menunjukkan reaksi kecemasan, diantaranya yaitu:

1. Lingkungan

Lingkungan atau sekitar tempat tinggal mempengaruhi cara berfikir individu tentang diri sendiri maupun orang lain. Hal ini disebabkan karena adanya pengalaman yang tidak menyenangkan pada individu dengan keluarga, sahabat, ataupun dengan rekan kerja. Sehingga individu tersebut merasa tidak aman terhadap lingkungannya.

2. Emosi yang Ditekan

Kecemasan bisa terjadi jika individu tidak mampu menemukan jalan keluar untuk perasaannya sendiri dalam hubungan personal ini, terutama jika dirinya menekan rasa marah atau frustrasi dalam jangka waktu yang sangat lama.

3. Sebab-sebab Fisik

Pikiran dan tubuh senantiasa saling berinteraksi dan dapat menyebabkan timbulnya kecemasan. Hal ini terlihat dalam kondisi seperti misalnya kehamilan, semasa remaja dan sewaktu pulih dari suatu penyakit. Selama ditimpa kondisi-kondisi ini, perubahan-perubahan perasaan lazim muncul, dan ini dapat menyebabkan timbulnya kecemasan.

Daradjat (dalam Rochman, 2010:167) mengemukakan beberapa penyebab dari kecemasan yaitu :

1. Rasa cemas yang timbul akibat melihat adanya bahaya yang mengancam dirinya. Kecemasan ini lebih dekat dengan rasa takut, karena sumbernya terlihat jelas didalam pikiran.
2. Cemas karena merasa berdosa atau bersalah, karena melakukan hal-hal yang berlawanan dengan keyakinan atau hati nurani. Kecemasan ini sering pula menyertai gejala-gejala gangguan mental, yang kadang-kadang terlihat dalam bentuk yang umum.
3. Kecemasan yang berupa penyakit dan terlihat dalam beberapa bentuk. Kecemasan ini disebabkan oleh hal yang tidak jelas dan tidak berhubungan dengan apapun yang terkadang disertai dengan perasaan takut yang mempengaruhi keseluruhan kepribadian penderitanya. Kecemasan hadir karena adanya suatu emosi yang berlebihan. Selain itu, keduanya mampu hadir karena lingkungan yang menyertainya, baik lingkungan keluarga, sekolah, maupun penyebabnya.

Berdasarkan berbagai pengertian diatas, dapat disimpulkan bahwa penyebab kecemasan terdiri antara lain kekhawatiran, emosionalitas, gangguan dan hambatan dalam menyelesaikan, serta pengalaman negatif pada masa lalu.

## **2. Hakikat Pembelajaran PJOK**

### **a. Definisi Pembelajaran**

Pembelajaran adalah suatu proses terjadinya interaksi antara peserta didik dengan pendidik dalam proses belajar mengajar yang terencana. Muktiani

(2014:26) pembelajaran adalah suatu kombinasi yang tersusun meliputi unsur-unsur manusiawi, material, fasilitas, perlengkapan, dan prosedur yang saling mempengaruhi mencapai tujuan pembelajaran, serta pembelajaran adalah upaya mengorganisasi lingkungan untuk menciptakan kondisi belajar bagi peserta didik. Kemudian Mulyaningsih (2009:54) menyatakan pembelajaran adalah membelajarkan peserta didik menggunakan asas pendidikan maupun teori belajar merupakan penentu utama keberhasilan pendidikan. Sudjana yang dikutip Sugihartono, dkk. (2007:74) menjelaskan pembelajaran merupakan setiap upaya yang dilakukan dengan sengaja oleh pendidik yang dapat menyebabkan peserta didik melakukan kegiatan belajar.

Hamalik (2006:57) menyatakan pembelajaran adalah suatu kombinasi yang tersusun meliputi unsur-unsur manusiawi, material, fasilitas, perlengkapan, dan prosedur yang saling mempengaruhi tujuan pembelajaran. Kemudian Hamalik (2005:57) menjelaskan pembelajaran adalah suatu kombinasi yang tersusun meliputi unsur-unsur manusiawi, material, fasilitas, perlengkapan, dan prosedur yang saling mempengaruhi mencapai tujuan pembelajaran. Unsur-unsur dalam sistem pembelajaran pendidikan jasmani adalah peserta didik, suatu tujuan dan suatu prosedur kerja untuk mencapai tujuan. Pembelajaran adalah suatu peristiwa atau situasi yang sengaja dirancang dalam rangka membantu dan mempermudah proses belajar dengan harapan dapat membangun kreatifitas siswa (Nazarudin, 2007:163).

Berdasarkan berbagai pengertian di atas, dapat disimpulkan bahwa pembelajaran adalah suatu proses interaksi antara peserta didik dengan pendidik

dan sumber belajar pada suatu lingkungan belajar yang dirancang sedemikian rupa dengan tujuan memberikan kemudahan dalam proses belajar mengajar sehingga bisa mencapai tujuan belajar.

#### **b. Definisi Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan**

Pendidikan jasmani pada hakikatnya adalah suatu proses pendidikan yang memanfaatkan aktifitas fisik untuk menghasilkan perubahan holistik dalam kualitas individu, baik dalam fisik, mental, serta emosional. Akhiruyanto (2008:60) menyatakan pendidikan jasmani adalah suatu proses pendidikan seseorang sebagai individu dan anggota masyarakat yang dilakukan secara sadar dan sistematis melalui berbagai kegiatan dalam rangka memperoleh kemampuan dan keterampilan jasmani, pertumbuhan, kecerdasan, dan pembentukan watak.

Pendidikan jasmani dilaksanakan sebagai salah satu alat dalam mencapai tujuan pendidikan nasional, dengan aspek kognitif, afektif, psikomotor dan fisik. Khomsin (dalam Sartinah, 2008:63) menyatakan bahwa mata pelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan memiliki peran unik dibandingkan dengan mata pelajaran lainnya, karena selain dapat digunakan untuk pengembangan aspek fisik dan psikomotor, juga ikut berperan dalam pengembangan aspek kognitif dan afektif secara serasi dan seimbang.

Berdasarkan berbagai pengertian di atas, dapat disimpulkan bahwa pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan adalah suatu proses pendidikan yang memanfaatkan aktifitas fisik dengan aspek kognitif, afektif, psikomotor.

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

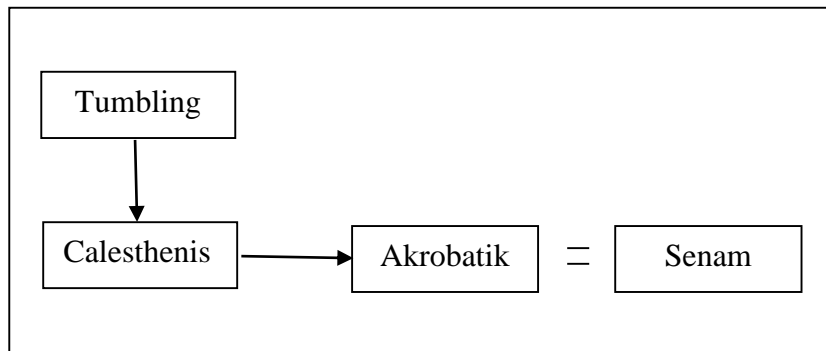
#### **a. Definisi Senam Lantai**

Senam adalah salah satu cabang olahraga yang diajarkan pada pelajaran pendidikan jasmani. Margono (2009:19) menyatakan senam adalah latihan tubuh yang dipilih dan diciptakan dengan berencana, disusun secara sistematis dengan tujuan membentuk dan mengembangkan pribadi secara harmonis. Senam adalah suatu bentuk latihan jasmani yang sistematis, teratur dan terencana dengan melakukan gerakan-gerakan yang spesifik untuk memperoleh manfaat dalam tubuh (Madijono, 2010:1).

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

Senam lantai pada umumnya disebut Floor Exercise. Dinamakan senam lantai karena gerakan senam tersebut dilakukan diatas matras. Margono (2009:79), “Senam lantai adalah latihan senam yang dilakukan pada matras, unsur-unsur gerakannya terdiri dari mengguling, melompat, meloncat, berputar di udara, menumpu dengan tangan atau kaki untuk mempertahankan sikap seimbang atau pada saat meloncat ke depan atau belakang”. Pendapat lain dikemukakan Syarifuddin dan Muhadi (1991:104), “Senam lantai yaitu bentuk-bentuk gerakan

yang dilakukan di lantai yang beralaskan permadani atau matras (kasur yang terbuat dari karet busa) dan dilakukan tanpa memakai alat”.



**Gambar 1. Pedoman Pengertian Senam**

**(Sumber: Mahendra, 2000:10)**

Mahendra (2000:10) menyatakan bahwa gambar di atas, kegiatan fisik jika digabungkan dengan ketiga unsur di atas dapat menjadi senam, karena senam terdiri dari unsur-unsur kalestenik, tumbling, dan akrobatik.

Soekarno (2000:30) memberikan penjelasan *calistenic*, *tumbling*, dan *akrobatik* sebagai berikut:

1. *Calisthenic*

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

2. *Tumbling*

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

### 3. Akrobatik

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

Berdasarkan berbagai pengertian di atas, dapat disimpulkan bahwa senam adalah suatu latihan tubuh yang dilakukan secara sadar, disusun secara sistematis dengan tujuan untuk meningkatkan daya tahan, kekuatan, kelentukan, kelincahan, koordinasi serta mengembangkan keterampilan. Dapat dikatakan senam lantai adalah suatu latihan bentuk tubuh dilakukan secara sistematis di lantai yang beralaskan matras.

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

Senam mempunyai banyak jenisnya, sehingga kesulitan dalam membagi senam ke dalam jenis-jenisnya. Untuk mempermudah membedakan jenisnya maka FIG (Federation Internasionale de Gimnastique) membagi senam menjadi 6 macam yaitu:

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

Senam artistik diartikan sebagai senam yang menggabungkan aspek tumbling dan akrobatik untuk mendapatkan efek-efek artistik dari gerakan-gerakan yang dilakukan. Efek artistik dari besaran (amplitudo) gerakan serta kesempurnaan gerak

dalam menguasai tubuh ketika melakukan sebagai posisi. Gerakan-gerakan tumbling digabung dengan akrobatik yang dilaksanakan secara terkontrol, mampu memberikan pengaruh mengejutkan yang mengandung rasa keindahan. Senam artistik (*Artistic Gymnastics*) diartikan sebagai senam yang menggabungkan aspek tumbling dan akrobatik untuk mendapatkan efek-efek artistik dari gerakan-gerakan yang dilakukan. Efek artistik dari besaran (amplitudo) gerakan serta kesempurnaan gerak dalam menguasai tubuh ketika melakukan sebagai posisi. Gerakan-gerakan tumbling digabung dengan akrobatik yang dilaksanakan secara terkontrol, mampu memberikan pengaruh mengejutkan yang mengandung rasa keindahan.

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

Senam ritmik sportif adalah senam yang dikembangkan dari senam irama sehingga dapat diperbandingkan. Komposisi gerak yang diantarkan melalui tuntunan irama musik dalam menghasilkan gerak-gerak tubuh dan alatartistik, menjadi ciri senam ritmik sportif ini.

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

Senam akrobatik adalah senam yang mengandalkan akrobatik dan tumbling, sehingga latihannya banyak mengandung salto dan putarannya harus mendarat ditempat-tempat yang sulit.

#### 4. Senam Aerobik Sport (*Sports Aerobic*)

Senam aerobik sport merupakan pengembangan dari senam aerobic. Agar pantas diperbandingkan, latihan-latihan senam aerobic yang berupa tarian atau kalistenik tertentu digabung dengan gerakan-gerakan akrobatik yang sulit.

#### 5. Senam Trampoline (*Trampolinning*)

Senam trampoline adalah pengembangan dari satu bentuk latihan yang dilakukan diatas trampoline. Trampoline adalah sejenis alat pantul yang terbuat dari rajutan kain yang dipasang pada kerangka besi terbentuk segiempat, sehingga memiliki daya pantul yang sangat besar.

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

Senam umum adalah sejenis senam diluar kelima jenis senam diatas. Dengan demikian senam-senam seperti aerobic, senam pagi, SKJ, senam wanita, termasuk kedalam senam umum.

Berdasarkan berbagai pengertian di atas, maka dapat disimpulkan bahwa jenis-jenis senam ada 6 diantaranya senam artistik, senam ritmik sportif, senam akrobatik, senam aerobik sport, senam trampoline, dan senam umum.

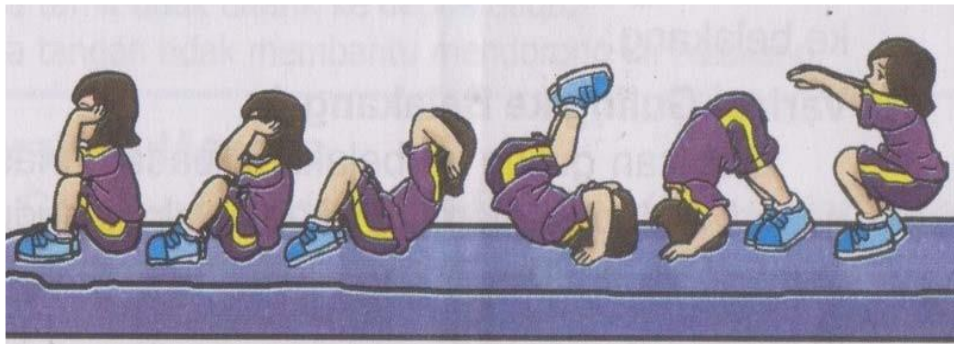
### **4. Hakikat Guling Belakang**

#### **a. Definisi Guling Belakang**

Guling belakang atau *backward roll* adalah mengguling ke belakang, posisi badan tetap harus membulat, yaitu kaki dilipat, lutut tetap melekat di dada, kepala ditundukkan sampai dagu melekat di dada. Mulyaningsih, dkk (2010:30), menyatakan guling belakang adalah gerakan kebalikan dari guling depan, gerakan dilakukan secara berurutan dimulai dari panggul bagian belakang, pinggang, punggung, dan pundak. Kemudian Sukrisno, dkk (2006:80) mendefinisikan guling belakang adalah gerakan berguling kebelakang dimulai pantat, punggung kemudian tengkuk dibantu dengan kedua tangan kemudian ke posisi jongkok.

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

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



**Gambar 2. Rangkaian Guling Belakang**

**(Sumber: Mulyaningsih dkk, 2010:28)**

Berdasarkan berbagai pengertian di atas, maka dapat disimpulkan bahwa guling belakang adalah suatu gerakan menggulingkan badan ke belakang secara

berurutan yang dimulai dari tengkuk, punggung, panggul bagian belakang hingga kembali ke posisi jongkok.

**b. Kompetensi Inti (KI) dan Kompetensi Dasar (KD) senam kelas 4 dan 5 SD Negeri Karangjati.**

**Tabel 1. KI dan KD Pembelajaran Senam Kelas 4 SD**

<b>Kompetensi Inti</b>	<b>Kompetensi Dasar</b>
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	4.6 Mempraktikkan variasi dan kombinasi berbagai pola gerak dominan (bertumpu, bergantung, keseimbangan, berpindah/ lokomotor, tolakan, putaran, ayunan, melayang, dan mendarat) dalam aktivitas senam lantai

**Tabel 2. KI dan KD Pembelajaran Senam Kelas 5 SD**

<b>Kompetensi Inti</b>	<b>Kompetensi Dasar</b>
3.6 Memahami kombinasi pola gerak dominan (bertumpu, bergantung, keseimbangan, berpindah/lokomotor, tolakan, putaran, ayunan, melayang, dan mendarat) untuk membentuk keterampilan dasar senam menggunakan alat.	4.6 Mempraktikkan kombinasi pola gerak dominan (bertumpu, bergantung, keseimbangan, berpindah/lokomotor, tolakan, putaran, ayunan, melayang, dan mendarat) untuk membentuk keterampilan dasar senam menggunakan alat.

**5. Karakteristik Anak Usia SD**

Sekolah dasar merupakan jenjang paling dasar pada pendidikan formal. Sekolah dasar terdiri dari kelas 1 sampai dengan kelas 6. Nurhayati (2011:34) menyatakan berdasarkan pentahapan Piaget, perkembangan kognitif anak usia SD

berada tahap operasional konkret (*concrete operational*). Operasional konkret yaitu mencerminkan pendekatan yang terikat atau terbatas pada dunianya. Anak-anak usia SD dapat membentuk konsep, melihat hubungan, dan memecahkan masalah namun hanya sepanjang objek dan situasi yang mereka kenal.

Nurhayati menambahkan anak pada kelas-kelas sekolah dasar sedang bergerak dari pemikiran egosentris ke desentris, atau dari pemikiran subjektif menjadi objektif. Untuk menangkap ide Piaget tentang karakteristik dan perkembangan anak usia SD sebagai berikut:

a. Usia SD Kelas Rendah (Kelas I sampai III)

- Sudah dapat mengklasifikasi angka-angka atau bilangan, meskipun harus lebih banyak menggunakan benda atau objek yang konkret (alat peraga).
- Mulai dapat menyimpan pengetahuan atau hasil pengamatan dalam daya ingatannya.
- Mulai dapat mengoperasikan kaidah-kaidah logika (berfikir logis), meskipun terbatas pada objek-objek.

b. Usia SD Kelas Tinggi (Kelas IV sampai VI)

- Mulai berfikir hipotesis deduktif.
- Mulai mampu mengembangkan kemampuan berdasarkan kedua alternatif.
- Mulai mampu menginferensi atau menggeneralisasikan dari berbagai kategori.

Yusuf (2011:24-25) menambahkan bahwa masa usia sekolah dasar sering disebut sebagai masa intelektual atau masa keserasian bersekolah. Pada masa keserasian bersekolah ini secara relatif, anak-anak lebih mudah dididik daripada

masa sebelum dan sesudahnya. Jahja (2011:115-116) menggambarkan masa kelas-kelas tinggi Sekolah Dasar antara usia 9-13 tahun. Biasanya anak seumur ini duduk di kelas IV, V, VI. Pada masa ini timbul minat pada pelajaran-pelajaran khusus, ingin tahu, ingin belajar, realistik.

Hurlock (2008:22) menjelaskan karakteristik anak usia antara 10-12 tahun sebagai berikut:

- a. Menyenangi permainan aktif.
- b. Minat terhadap olahraga kompetitif dan permainan terorganisasi meningkat.
- c. Rasa kebanggaan akan keterampilan yang dikuasai tinggi.
- d. Mencari perhatian orang dewasa.
- e. Pemujaan kepahlawanan tinggi.
- f. Mudah gembira, kondisi emosionalnya tidak stabil
- g. Mulai memahami arti akan waktu dan ingin mencapai sesuatu pada waktunya.

Berdasarkan berbagai pengertian di atas, maka dapat disimpulkan bahwa karakteristik anak usia SD khususnya untuk kelas atas adalah mulai timbul minat pada pelajaran-pelajaran khusus, rasa ingin tahu tinggi, minat untuk belajar mulai muncul, realistik, dan semakin ingin mengenal dirinya.

## **6. Kecemasan Dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan Materi Guling Belakang di SD**

Kecemasan merupakan reaksi situasional terhadap berbagai rangsangan stress. Levitt (dalam Husdarta 2011:73) kecemasan adalah sebagai suatu perasaan

subjektif terhadap sesuatu yang ditandai oleh kekhawatiran, ketakutan, ketegangan, dan meningkatkan kegairahan secara fisiologik. Kecemasan dapat muncul dalam situasi tertentu seperti di depan umum, menghadapi ujian dan mendapat tekanan dari luar.

Mulyaningsih (2009:54) menyatakan pembelajaran adalah membelajarkan peserta didik menggunakan asas pendidikan maupun teori belajar merupakan penentu utama keberhasilan pendidikan. Pembelajaran adalah suatu proses interaksi antara peserta didik dengan pendidik dan sumber belajar pada suatu lingkungan belajar yang dirancang sedemikian rupa dengan tujuan memberikan kemudahan dalam proses belajar mengajar sehingga bisa mencapai tujuan belajar. Pembelajaran di sekolah tentunya terdapat berbagai mata pelajaran, salah satunya adalah mata pelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan. Dalam pembelajaran tersebut, peserta didik dituntut untuk aktif dalam mengikuti pembelajaran.

Pendidikan jasmani adalah suatu proses pendidikan yang memanfaatkan aktifitas fisik untuk menghasilkan perubahan holistik dalam kualitas individu, baik dalam fisik, mental, serta emosional. Pendidikan jasmani adalah suatu proses pendidikan seseorang sebagai individu dan anggota masyarakat yang dilakukan secara sadar dan sistematis melalui berbagai kegiatan dalam rangka memperoleh kemampuan dan keterampilan jasmani, pertumbuhan, kecerdasan, dan pembentukan watak (Akhiruyanto, 2008:60). Dalam pendidikan jasmani terdapat beberapa materi yang diajarkan seperti permainan bola besar dan kecil, aktivitas bela diri, aktivitas air dan keselamatan diri, aktivitas atletik, aktivitas pengembangan kebugaran jasmani, aktivitas senam, aktivitas gerak berirama, dan

kesehatan. Senam merupakan materi yang diajarkan di SD Negeri Karangjati diantaranya materi guling depan dan guling belakang.

Guling belakang adalah gerakan mengguling ke belakang, dengan posisi badan tetap harus membulat, yaitu kaki dilipat, lutut tetap melekat di dada, kepala ditundukkan sampai dagu melekat di dada. Mulyaningsih, dkk (2010:30) menyatakan guling belakang adalah gerakan kebalikan dari guling depan, gerakan dilakukan secara berurutan dimulai dari panggul bagian belakang, pinggang, punggung, dan pundak. Materi guling belakang ini merupakan materi yang diajarkan di SD Negeri Karangjati.

Sekolah Dasar merupakan jenjang paling dasar dalam pendidikan formal. Sekolah dasar memiliki tingkatan kelas, yaitu kelas rendah dan kelas atas. Kelas rendah terdiri dari kelas I, II, dan III kemudian kelas atas terdiri dari kelas IV, V, dan VI. Menurut Jahja (2011: 115-116), menggambarkan masa kelas-kelas tinggi Sekolah Dasar antara usia 9-13 tahun. Biasanya anak seumur ini duduk di kelas IV, V, VI. Pada masa ini timbul minat pada pelajaran-pelajaran khusus, ingin tahu, ingin belajar, realistik.

Berdasarkan berbagai pengertian di atas, maka dapat disimpulkan bahwa kecemasan yang ditandai oleh kekhawatiran, ketakutan, dan ketegangan dapat muncul dalam situasi tertentu. Kecemasan tersebut juga dapat terjadi saat proses pembelajaran pendidikan jasmani seperti saat pembelajaran senam lantai guling belakang yang menyebabkan peserta didik enggan untuk melakukannya. Keadaan tersebut dikarenakan peserta didik SD lebih menyukai permainan yang aktif dan

kondisi emosionalnya belum stabil, sehingga membuat pembelajaran menjadi kurang maksimal

## **B. Penelitian yang Relevan**

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

1. Penelitian yang dilakukan oleh Amin Nurjayadi (2016) yang berjudul “Tingkat Kecemasan Siswa Kelas VI SD Negeri 3 Pengasih terhadap Pembelajaran Kayang dalam Senam Lantai Tahun Pembelajaran 2015/2016”. Tujuan yang ingin dicapai adalah untuk mengetahui seberapa besar tingkat kecemasan siswa kelas VI SD Negeri 3 Pengasih terhadap pembelajaran kayang dalam senam lantai tahun pembelajaran 2015/2016. Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kualitatif dengan metode survei. Populasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah seluruh siswa kelas VI SD Negeri Pengasih yang berjumlah 27 siswa. Sampel dalam penelitian ini semua populasi, sehingga disebut penelitian populasi. Instrumen yang digunakan adalah angket.
2. Penelitian yang dilakukan oleh Wachid Adi Prasetyo (2018) yang berjudul “Tingkat Kecemasan Siswa Kelas V SD Negeri 1 Mireng dan SD Negeri 3 Palar dalam Melakukan Gerakan Loncat Harimau”. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui tingkat kecemasan siswa kelas V SD Negeri 1 Mireng dan SD Negeri 3 Palar dalam melakukan gerakan loncat harimau. Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif dengan metode survei dengan instrumen berupa angket. Subjek penelitian ini adalah siswa

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

### **C. Kerangka Berpikir**

Pembelajaran senam lantai guling belakang adalah pembelajaran yang bertujuan untuk melatih daya tahan otot, kekuatan, kelenturan, koordinasi, kelincahan, dan keseimbangan. Akan tetapi dalam pelaksanaan pembelajarannya kurang berjalan dengan maksimal. Hal tersebut disebabkan, peserta didik takut dan khawatir dalam melakukan gerakan guling belakang. Perasaan takut dan khawatir tersebut menjadi faktor dari kecemasan peserta didik kelas 4 dan 5, sehingga enggan untuk melakukan gerakan guling belakang.

Kecemasan dalam pembelajaran guling belakang, dapat muncul pada setiap peserta didik yang mengikuti pembelajaran guling belakang. Dari kecemasan yang muncul, maka akan mengakibatkan peserta didik menjadi tegang dan takut untuk melakukan gerakan guling belakang. Konsep dari kecemasan saat pembelajaran guling belakang yaitu karena peserta didik mempunyai kekhawatiran, emosionalitas, gangguan dan hambatan dalam menyelesaikan tugas, dan pengalaman negatif pada masa lalu. Kecemasan merupakan permasalahan mental

yang sering muncul pada peserta didik ketika menghadapi pembelajaran guling belakang. Kecemasan yang muncul dapat disebabkan dua faktor, yaitu faktor internal dan eksternal. Kecemasan juga dapat dilihat dari perubahan diri seseorang secara fisiologis atau psikologis.

Kecemasan hampir selalu dirasakan oleh peserta didik, pada konteks ini ketika mengikuti pembelajaran guling belakang. Kecemasan yang berlebih dapat berakibat negatif pada peserta didik. Akibatnya peserta didik menjadi tegang dan takut sehingga enggan untuk melakukan gerakan guling belakang.

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

Berdasarkan penjelasan mengenai kajian teori dan kerangka berpikir yang telah dipaparkan di atas, maka dapat ditarik pertanyaan penelitian, yaitu: “Apa penyebab kecemasan peserta didik kelas 4 dan 5 dalam pembelajaran guling belakang di SD Negeri Karangjati Kecamatan Ngaglik Kabupaten Sleman?”.

## **BAB III**

### **METODE PENELITIAN**

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

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

Instrumen penelitian adalah alat bantu yang dipilih dan digunakan oleh peneliti dalam kegiatannya mengumpulkan agar kegiatan tersebut menjadi sistematis dan dipermudah olehnya (Arikunto, 2010:101). Bentuk instrumen pendukung yang digunakan dalam penelitian ini yaitu observasi, wawancara, dan dokumentasi. Untuk penjelasannya adalah sebagai berikut :

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

Arikunto (2006:124) menyatakan bahwa observasi adalah mengumpulkan data atau keterangan yang harus dijalankan dengan melakukan usaha-usaha pengamatan secara langsung ke tempat yang akan diselidiki. Kemudian Notoatmojo (dalam Sandjaja, 2011:1) menyatakan observasi adalah sebagai perbuatan jiwa secara aktif dan penuh perhatian untuk menyadari adanya rangsangan dalam menemukan fakta. Jenis observasi yang digunakan adalah observasi non partisipan. Observasi non partisipan yaitu observasi yang tidak melibatkan peneliti dengan kegiatan sehari-hari orang yang diamati atau yang digunakan sebagai sumber penelitian. Peneliti hanya mencatat, menganalisis, dan membuat kesimpulan tentang kecemasan peserta didik kelas 4 dan 5 dalam pembelajaran guling belakang di SD Negeri Karangjati Kecamatan Ngaglik Kabupaten Sleman.

Pelaksanaan penelitian menggunakan panduan observasi dengan mengamati beberapa aspek dan pertanyaan yang dikembangkan di bab sebelumnya. Peneliti mengamati proses pembelajaran, sikap maupun tingkah laku siswa dalam pembelajaran. Pedoman observasi dalam penelitian ini disajikan dalam tabel berikut :

**Tabel 3. Pedoman Observasi**

No	Aspek yang diamati	Indikator	Sumber
1.	Observasi fisik/ lingkungan sekolah	1.Letak dan alamat sekolah 2.Keadaan sekolah 3.Kondisi lingkungan sekolah 4.Sarana dan prasarana sekolah	Observasi
2.	Observasi Kegiatan	1.Suasana pembelajaran 2.Pelaksanaan pembelajaran 3.Peserta didik dengan kecemasan berlebih	Observasi

#### **b. Wawancara**

Wawancara merupakan suatu kegiatan yang dilakukan oleh seseorang dengan tujuan untuk memperoleh informasi dari narasumber dengan melakukan tanya jawab. Moleong (2007: 186) menjelaskan bahwa wawancara adalah percakapan dengan maksud tertentu yang dilakukan oleh dua pihak yaitu pewawancara yang mengajukan pertanyaan dan narasumber yang memberikan

jawaban atas pertanyaan. Pengumpulan data pada penelitian ini dilakukan dengan wawancara untuk mengetahui hal-hal dari responden yang akan diteliti secara mendalam mengenai kecemasan peserta didik kelas 4 dan 5 dalam pembelajaran guling belakang di SD Negeri Karangjati Kecamatan Ngaglik Kabupaten Sleman. Pedoman wawancara dalam penelitian ini disajikan dalam tabel berikut :

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

No	Aspek yang ditanyakan	Indikator Pertanyaan
1.	Kekhawatiran	1. Apakah kamu merasa rendah diri ketika melakukan guling belakang? 2. Mengapa kamu merasa rendah diri ketika melakukan guling belakang?
2	Emosionalitas	1. Apakah kamu merasa tegang ketika melakukan guling belakang? 2. Mengapa kamu merasa tegang ketika melakukan guling belakang? 3. Apakah kamu sampai mengeluarkan keringat dingin ketika melakukan guling belakang? 4. Mengapa kamu sampai mengeluarkan keringat dingin ketika melakukan guling belakang?
3	Gangguan dan Hambatan dalam Menyelesaikan Tugas	1. Apakah keadaan fisik kamu berpengaruh ketika melakukan guling belakang? 2. Mengapa keadaan fisik kamu berpengaruh ketika melakukan guling belakang?

		<p>3. Apakah kamu merasa malu dengan teman-teman ketika melakukan guling belakang?</p> <p>4. Mengapa kamu merasa malu dengan teman-teman ketika melakukan guling belakang?</p> <p>5. Apakah suasana atau lingkungan pembelajaran guling belakang tidak nyaman?</p> <p>6. Mengapa suasana atau lingkungan pembelajaran guling belakang tidak nyaman?</p>
4	Pengalaman Negatif	<p>1. Apakah kamu pernah gagal dalam melakukan guling belakang?</p> <p>2. Mengapa kamu pernah gagal dalam melakukan guling belakang?</p> <p>3. Apakah kamu pernah mempunyai riwayat cedera?</p> <p>4. Mengapa kamu pernah mengalami cedera?</p>

**Tabel 5. Kisi-Kisi Pedoman Wawancara Teman Dekat**

<b>No</b>	<b>Aspek yang ditanyakan</b>	<b>Indikator Pertanyaan</b>
1	Kekhawatiran	1. Apakah dia rendah diri ketika melakukan guling belakang?
2	Emosionalitas	1. Apakah dia tegang dan sampai mengeluarkan keringat dingin ketika melakukan guling belakang?
3	Gangguan dan Hambatan dalam Menyelesaikan Tugas	1. Apakah dia malu dengan teman-teman ketika melakukan guling belakang?
4	Pengalaman Negatif	1. Apakah dia pernah gagal dalam melakukan guling belakang?

**Tabel 6. Kisi-Kisi Pedoman Wawancara Guru**

No	Aspek yang ditanyakan	Indikator Pertanyaan
1.	Kekhawatiran	2. Apakah siswa merasa rendah diri ketika melakukan guling belakang?
2	Emosionalitas	2. Apakah siswa merasa tegang ketika melakukan guling belakang? 3. Apakah siswa sampai mengeluarkan keringat ketika melaku
3	Gangguan dan Hambatan dalam Menyelesaikan Tugas	2. Apakah keadaan fisik siswa berpengaruh ketika melakukan guling belakang? 3. Apakah siswa merasa malu dengan teman-teman ketika melakukan guling belakang? 4. Apakah suasana atau lingkungan pembelajaran guling belakang tidak nyaman?
4	Pengalaman Negatif	2. Apakah siswa pernah gagal dalam melakukan guling belakang? 3. Apakah ada siswa yang mempunyai riwayat cedera?

**c. Dokumentasi**

Arikunto (2010: 206) mengemukakan dokumentasi adalah metode dalam mencari data berupa catatan, transkrip, buku, surat kabar, majalah, prasasti, notulen rapat, legger, agenda program sekolah, jadwal pelajaran, dan sebagainya.

Dokumentasi pada penelitian ini untuk mendukung kelengkapan data hasil observasi dan wawancara yang telah dilakukan. Dokumentasi yang dikumpulkan dalam penelitian ini berupa bukti pada saat melakukan pengambilan data wawancara berupa transkrip wawancara, transkrip nilai, dan Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP).

## **2. Teknik Pengumpulan Data**

Sumber data pada penelitian ini dengan melakukan observasi non partisipatif, wawancara, dan dokumentasi. Dengan menggabungkan ketiganya, maka akan mendapatkan data yang kredibel (dapat dipercaya), apabila dari ketiga proses tersebut diperoleh data yang sama, maka hasil penelitiannya dianggap mempunyai kredibilitas tinggi.

Observasi non partisipatif yang dilakukan pada penelitian ini adalah observasi yang tidak melibatkan peneliti dengan kegiatan sehari-hari orang yang diamati atau yang digunakan sebagai sumber penelitian, peneliti hanya sebagai pengamat independent yang mencatat, menganalisis dan membuat kesimpulan tentang kecemasan peserta didik kelas 4 dan 5 dalam pembelajaran guling belakang di SD Negeri Karangjati Kecamatan Ngaglik Kabupaten Sleman.

Wawancara yang dilakukan pada penelitian ini dilakukan beberapa kali dengan subjek penelitian. Peneliti melakukan sesi wawancara pada setiap subjek, sumber data teman dekat dan guru PJOK. Selain dengan melakukan wawancara pada peserta didik, peneliti juga melakukan *crosscheck* mengenai hasil wawancara dari peserta didik pada teman dekat dan guru PJOK untuk memperoleh data yang dapat dipercaya. Dokumentasi dilakukan dengan mencari dokumen-dokumen yang

berkaitan dengan pembelajaran senam lantai seperti nilai dan sarana prasarana pendukung pembelajaran.

## **B. Pendekatan Penelitian**

Penelitian ini menggunakan pendekatan penelitian deskriptif kualitatif. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui penyebab kecemasan peserta didik kelas 4 dan 5 dalam pembelajaran guling belakang di SD Negeri Karangjati Kecamatan Ngaglik Kabupaten Sleman. Metode yang digunakan survey dengan wawancara, observasi, dan dokumentasi.

## **C. Tempat dan Waktu Penelitian**

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

Tempat penelitian ini dilaksanakan di SD Negeri Karangjati yang beralamat di Jl. Plosokuning Raya, Ploso Kuning II, Minomartani, Kecamatan Ngaglik, Kabupaten Sleman, Daerah Istimewa Yogyakarta 55581.

### **2. Deskripsi Waktu Penelitian**

Waktu penelitian untuk pengambilan data dilaksanakan pada tanggal 27 Januari sampai dengan 27 Februari 2020.

## **D. Subjek Penelitian**

Subjek penelitian adalah benda, hal, atau orang tempat penelitian melekat dan yang dipermasalahkan (Arikunto, 2018:88). Moleong (2010:132) mendeskripsikan subjek penelitian sebagai informan, yang artinya orang pada latar penelitian yang dimanfaatkan untuk memberikan informasi tentang situasi dan kondisi latar penelitian. Subjek penelitian memiliki peran yang penting dalam

keberhasilan penelitian karena memulai subjek penelitian, peneliti dapat memperoleh data yang diperlukan tentang variabel yang akan diteliti.

Subjek penelitian ini adalah peserta didik kelas 4 dan 5 SD Negeri Karangjati yang mengalami kecemasan saat mengikuti pembelajaran guling belakang dengan jumlah 10 peserta didik. Peserta didik yang menjadi subjek penelitian adalah peserta didik yang nilainya masih di bawah (KKM). Subjek merupakan peranan penting dalam melakukan sebuah penelitian karena akan mempermudah keberhasilan dalam pengambilan data. Untuk mengetahui peserta didik yang mengalami kecemasan, dilakukan dengan cara wawancara terhadap peserta didik tersebut. Sumber data dari penelitian ini adalah beberapa peserta didik yang bersangkutan, ditambah dengan data pendukung yaitu dari teman dekat sampel, karena dianggap yang paling dekat dan mengerti tentang keadaan peserta didik yang memiliki kecemasan.

**Tabel 7. Jumlah Peserta Didik yang Memiliki Kecemasan Berlebih**

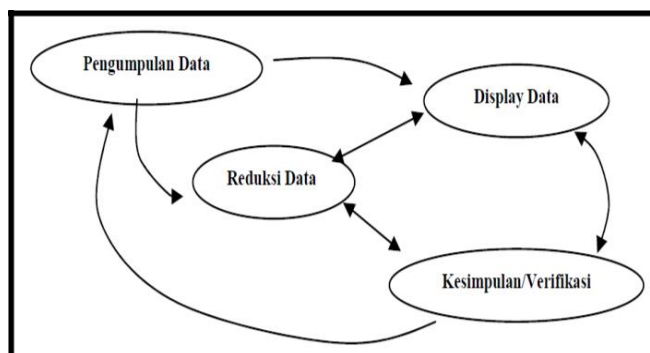
No	Kelas	Jumlah
1	Kelas 4	5
2	Kelas 5	5
<b>Jumlah</b>		<b>10</b>

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

Analisis data dalam penelitian ini dilakukan dengan teknik kualitatif secara interaktif dan digali secara mendalam. Sugiyono (2009: 245) menjelaskan dalam penelitian kualitatif, analisis data lebih difokuskan selama proses di lapangan

bersamaan dengan pengumpulan data. Kemudian Miles & Huberman (Sugiyono, 2009 : 246-253) mengemukakan bahwa aktivitas dalam analisis data kualitatif dilakukan secara interaktif dan berlangsung secara terus menerus sampai tuntas, sehingga datanya jernih. Aktivitas di dalam analisis data yaitu: *data reduction*, *data display*, dan *conclusion drawing/verification*.

Langkah-langkah analisis ditunjukkan pada gambar sebagai berikut:



**Gambar 3. Komponen dalam Analisis Data (*Interactive Model*)**

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

Analisis data dalam penelitian ini sebagai berikut:

#### 1. Pengumpulan Data

Data yang diperoleh di lapangan dikumpulkan dan dicatat, kemudian data yang diperoleh di deskripsikan agar mudah dalam menganalisis. Setelah itu, dibuat catatan refleksi yang didalamnya berisi komentar, dan pendapat yang diperoleh ketika melakukan penelitian.

#### 2. Reduksi Data

Data yang diperoleh di lapangan masih kompleks, oleh karena itu harus dicatat secara teliti dan rinci. Data yang diperoleh harus segera dianalisis melalui reduksi data. Mereduksi data berarti merangkum, memilih hal pokok, dicari tema dan polanya serta menghilangkan hal-hal yang tidak diperlukan berdasarkan

konsep yang sudah ada. Data yang telah direduksi akan memberikan gambaran yang jelas dan memudahkan peneliti untuk melakukan pengumpulan data. Data yang dikumpulkan peneliti yaitu mengenai kecemasan peserta didik kelas 4 dan 5 dalam pembelajaran guling belakang, karena peneliti ingin mengetahui penyebab kecemasan peserta didik yang mengakibatkan nilainya di bawah KKM. Dari peserta didik kelas 4 dan 5 terbukti masih ada 10 peserta didik yang nilainya di bawah KKM.

### 3. Penyajian Data

Kemudian langkah selanjutnya menyajikan data. Dalam penyajian data ini berupa uraian deskripsi-deskripsi mengenai penyebab kecemasan peserta didik kelas 4 dan 5 dalam pembelajaran guling belakang di SD Negeri Karangjati Kecamatan Ngaglik Kabupaten Sleman.

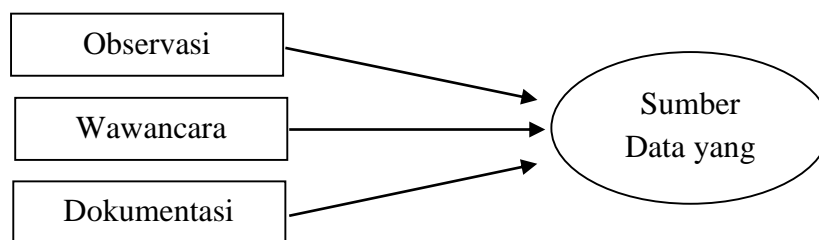
### 4. Penarikan Kesimpulan

Langkah yang terakhir dalam analisis data kualitatif yaitu penarikan kesimpulan. Data yang sudah disajikan tersebut, masih harus dipilih yang penting kemudian dibuat kategori berdasarkan faktor penyebab terjadinya kecemasan. Penelitian ini mengungkap penyebab kecemasan peserta didik kelas 4 dan 5 dalam pembelajaran guling belakang dengan dilakukan wawancara mendalam berdasarkan konsep teori penyebab terjadinya kecemasan. Konsep teori tersebut adalah kekhawatiran, emosionalitas, gangguan dan hambatan dalam menyelesaikan tugas, serta pengalaman negatif pada masa lalu.

## F. Uji Keabsahan Data

Penelitian kualitatif dapat dikatakan valid apabila tidak ada perbedaan antara apa yang dilaporkan dengan apa yang terjadi sesungguhnya pada objek penelitian. Dalam pemeriksaan keabsahan data penelitian menggunakan teknik triangulasi.

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



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

Pada penelitian ini menggunakan dua macam teknik dan triangulasi sumber. Keduanya digunakan dengan tujuan agar menghasilkan data yang benar-benar dapat dipercaya. Pada triangulasi peneliti menggabungkan data dari berbagai sumber diantaranya peserta didik yang memiliki kecemasan dan guru pendidikan

jasmani serta teman dekat. Wawancara dilakukan sebanyak 3 kali untuk memperoleh hasil yang sama.

Pada penelitian ini peneliti melakukan *peer debriefing* dengan pembimbing sebanyak tiga kali. Untuk *peer debriefing* yang pertama dilakukan untuk melaporkan hasil akhir tujuan ke lapangan pertama dengan wawancara narasumber berupa peserta didik dan guru pendidikan jasmani. Kemudian dari dosen pembimbing memberikan masukan untuk mengulang wawancara dengan menambah narasumber pendukung dari teman dekat untuk mendapat data yang valid.

Pada *peer debriefing* yang kedua, peneliti melaporkan hasil lapangan yang kedua, dari hasil bimbingan tersebut dosen pembimbing menyarankan untuk wawancara sekali lagi dengan mencoba meminta teman dekat untuk mengkonfirmasi hasil wawancara yang pertama. Dengan demikian *peer debriefing* yang ketiga dosen pembimbing menyatakan bahwa penelitian yang dilakukan peneliti mengenai kecemasan peserta didik kelas 4 dan 5 dalam pembelajaran guling belakang sudah cukup dan dapat dipertanggungjawabkan datanya atau disebut valid.

## BAB IV

### HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

#### A. Hasil Penelitian

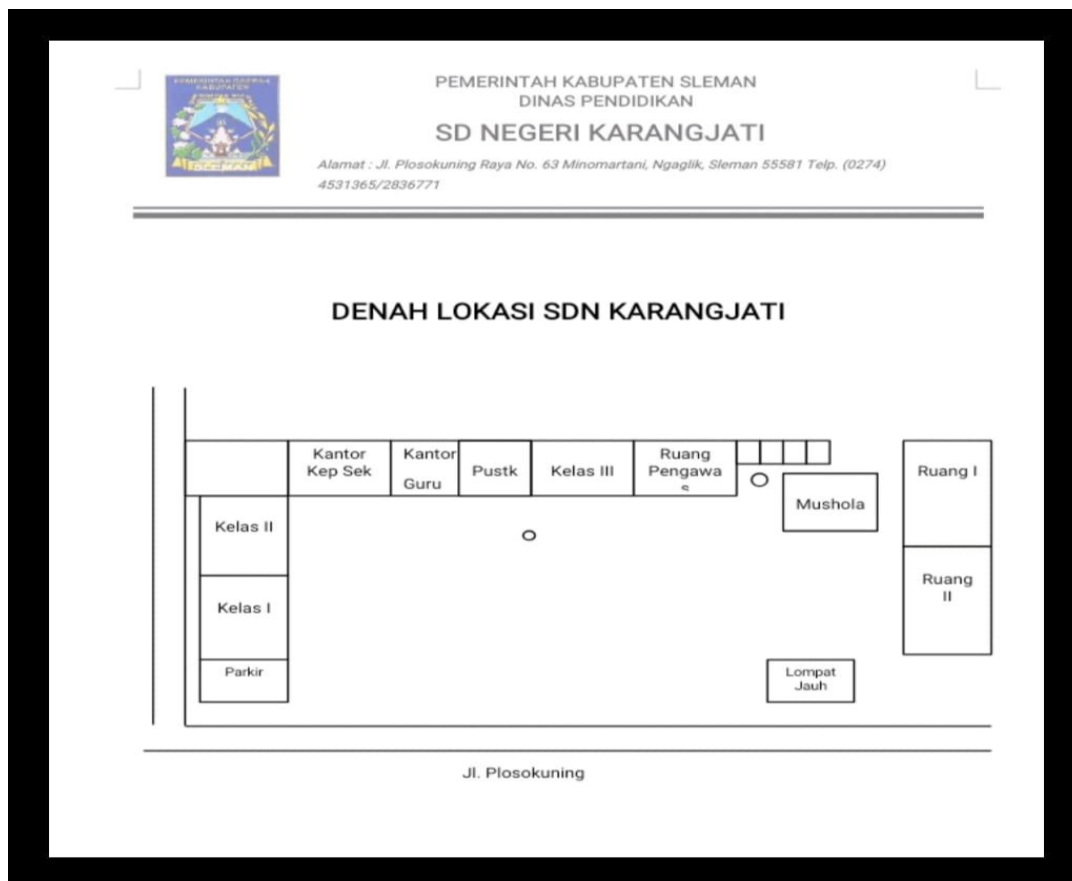
##### 1. Profil SD Negeri Karangjati

Info Sekolah	
NPSN	20401561
NSS	101040213021
Nama	SDN KARANGJATI
Akreditasi	Akreditasi B
Alamat	Jl. Plosokuning Raya No. 63
Kodepos	55581
Nomer Telpon	02747886505
Nomer Faks	-
Email	karangjati_sdn@yahoo.co.id
Jenjang	SD
Status	Negeri
Situs	sdnkarangjati.wordpress.com
Lintang	-7.724695849778557
Bujur	110.40525913238525
Ketinggian	225
Waktu Belajar	Sekolah Pagi

Lokasi Sekolah	
Kota	Kab. Sleman
Propinsi	Di Yogyakarta
Kecamatan	Ngaglik
Kelurahan	-
Kodepos	55581

Gambar 5. Profil SD Negeri Karangjati



**Gambar 6. Denah SD Negeri Karangjati**

**a. Sejarah SD Negeri Karangjati**

SD Negeri Karangjati merupakan Sekolah Dasar yang didirikan dan dibuka pada tahun 1951. Terjadi tahun perubahan pada tahun 2003-2004 di atas tanah seluas 825 m, dengan fasilitas yang dapat dikatakan sangat sederhana. Dahulu SD Negeri Karangjati adalah sekolah terpadu yang terdiri dari TK, SD, dan SMP sebelum akhirnya saat ini hanya ada SD Negeri Karangjati.

SD Negeri Karangjati hanya terdapat 6 kelas yaitu terdiri dari kelas 1 sampai dengan kelas 6. Selain ruang kelas, SD Negeri Karangjati hanya terdiri dari beberapa ruangan diantaranya ruang kepala sekolah, ruang guru, perpustakaan,

UKS, Laboratorium Komputer, dan Mushola. Siswa di SD Negeri Karangjati mayoritas beragama Islam dan rata-rata dari masyarakat sekitar SD Negeri Karangjati saja. SD Negeri Karangjati mengalami pergantian kepala sekolah sejak pertama berdiri yang akan dituliskan di bawah ini mengenai urutannya yaitu:

- 1) Tahun 1984 – Tahun 1992 dipimpin oleh Bapak Raden Sudiarto
- 2) Tahun 1992 – Tahun 2000 dipimpin oleh Bapak Legiman, BA
- 3) Tahun 2000 – Tahun 2007 dipimpin oleh Bapak Salamun, SP.d
- 4) Tahun 2007 – Tahun 2012 dipimpin oleh Bapak Sudarman, BA
- 5) Tahun 2012 – Tahun 2016 dipimpin oleh Bapak Jumadi, SP.d
- 6) Tahun 2017 – Sekarang dipimpin oleh Bapak Drs. Moch. Faizin

**b. Visi, Misi dan Tujuan SD Negeri Karringjati**

1) Visi:

Cerdas, Terampil, dan Berbudi Luhur.

2) Misi:

- a) Meningkatkan profesionalitas pendidik dan tenaga kependidikan.
- b) Meningkatkan dasar keimanan sesuai agama yang dianut.
- c) Menanamkan perilaku jujur dan akhlak mulia.
- d) Menumbuhkan kemahiran membaca, menulis, dan menghitung.
- e) Mengembangkan kemampuan memecahkan masalah, berpikir logis, kritis dan kreatif.
- f) Menumbuhkan sikap tanggung jawab.
- g) Menanamkan dasar keterampilan hidup.
- h) Menumbuhkan rasa cinta dan bangga terhadap budaya bangsa.

i) Menanamkan rasa cinta terhadap lingkungan.

3) Tujuan:

a) Saintifik bagian tak terpisahkan dari proses pembelajaran.

b) Terciptanya suasana hubungan dan komunikasi yang santun sesuai budaya daerah.

c) Terlaksananya kegiatan penelitian sederhana sesuai dengan pengembangan mata pelajaran.

d) Terbentuknya pribadi yang memiliki rasa tanggung jawab terhadap tugas dan segala tindakan yang dilakukan.

e) Terciptanya generasi yang cerdas, jujur, terampil, dan berbudi luhur.

f) Terciptanya lingkungan yang bersih, nyaman, dan aman.

g) Menjadikan sekolah yang diminati masyarakat.

### c. Data PTK dan PD

Data guru, tenaga pendidik dan peserta didik di SD Negeri Karangjati disajikan dalam table sebagai berikut:

**Tabel 8. Data PTK dan PD**

No	Uraian	Guru	Tendik	PTK	PD
1	Laki-laki	1	4	5	89
2	Perempuan	8	0	8	62
<b>Total</b>		<b>9</b>	<b>4</b>	<b>13</b>	<b>151</b>

Keterangan:

- Perhitungan PTK adalah yang sudah mendapat penugasan, berstatus aktif dan terdaftar di sekolah induk.
- Singkatan:
  1. PTK = Guru ditambah Tendik
  2. PD = Peserta Didik

**Tabel 9. Data Rombongan Belajar SD Negeri Karangjati**

No	Kelas	Uraian		Total
		L	P	
1	Kelas 1	20	8	28
2	Kelas 2	9	6	15
3	Kelas 3	14	12	26
4	Kelas 4	13	15	28
5	Kelas 5	17	12	29
6	Kelas 6	16	9	25

**d. Data dan Sarana dan Prasarana**

Data sarana dan prasarana SD Negeri Karangjati disajikan dalam tabel sebagai berikut:

**Tabel 10. Data Sarana dan Prasarana SD Negeri Karangjati**

No	Uraian	Jumlah
1	Ruang Kelas	6
2	Ruang Laboratorium	1
3	Ruang Perpustakaan	1
<b>Total</b>		<b>8</b>

## **2. Penyajian Hasil Penelitian**

Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui kecemasan peserta didik kelas 4 dan 5 dalam pembelajaran guling belakang di SD Negeri Karangjati Kecamatan Ngaglik Kabupaten Sleman. Hasil penelitian diperoleh dari hasil wawancara 3 narasumber, yaitu wawancara kepada peserta didik yang mengalami kecemasan, wawancara kepada teman dekat, dan wawancara kepada guru PJOK. Dalam penelitian ini responden yang digunakan adalah peserta didik kelas 4 dan 5, karena dalam pembelajaran guling belakang sebagian besar peserta didik kelas 4 dan 5 untuk jenjang kelas atas yang memiliki kecemasan dan kendala dalam melakukan guling belakang.

Berdasarkan hasil wawancara dengan guru PJOK, diketahui bahwa sebagian peserta didik kelas 4 dan 5 mengalami kecemasan dalam pembelajaran guling belakang di SD Negeri Karangjati.

Hasil wawancara dengan Ibu W. S. menyatakan: “Anak-anak sudah merasa cemas dan malu dengan teman-temannya. Anak-anak seperti itu kalau tidak ditunggu atau disuruh dia itu sering seperti bersembunyi karena minder tidak mau melakukan”

Sedangkan hasil wawancara selanjutnya dengan Ibu W.S. menyatakan: “Iya mas benar sekali, jadi karena mereka minder, tegang membuat mereka menjadi cemas ketika pembelajaran”

Berdasarkan hasil wawancara tersebut dapat diketahui bahwa sebagian besar peserta didik kelas 4 dan 5 di SD Negeri Karangjati mengalami kecemasan saat pembelajaran guling belakang. Memang di dalam pembelajaran guling

belakang selain membutuhkan teknik yang baik, juga diperlukan mental yang baik pula, karena apabila peserta didik sudah mengalami ketakutan maka akan menjadi minder saat mengikuti pembelajaran guling belakang. Kecemasan dalam guling belakang dapat disebabkan karena faktor kekhawatiran, emosionalitas, gangguan dan hambatan dalam menyelesaikan tugas, dan pengalaman negatif pada masa lalu.

### **1). Kekhawatiran**

Kekhawatiran merupakan pikiran negatif tentang dirinya sendiri, seperti perasaan negatif bahwa ia lebih jelek dibandingkan dengan teman-temannya.

Berdasarkan hasil wawancara dengan Ibu W.S. menyatakan: “Iya benar mas, memang anak itu banyak yang minder mas”

Kekhawatiran ini juga dibuktikan dengan pernyataan dari beberapa responden.

Berdasarkan hasil wawancara dengan A.Z menyatakan: “Iya merasa minder, karena malu dengan teman-teman kak” (S1, hal 74)

N.K.A juga menyatakan: “Iya ngerasa minder kak, karena takut dan juga saya belum bisa” (S4, hal 80)

S.N juga menyatakan: “Iya merasa minder kak, karena saya belum menguasai tekniknya” (S7, hal 86)

Berdasarkan hasil wawancara di atas menunjukkan bahwa adanya kekhawatiran pada diri peserta didik di dalam pembelajaran, sehingga akan menghambat peserta didik dalam melakukan guling belakang.

## 2). Emosionalitas

Emosionalitas sebagai reaksi diri terhadap rangsangan saraf otonomi, seperti jantung berdebar-debar, keringat dingin, dan tegang.

Berdasarkan hasil wawancara dengan A.Z menyatakan: “Iya kak, karena takut makanya tegang” (S1, hal 74)

Lebih lanjut Y.R menyatakan: “Iya kak sampai keringat dingin, karena saya belum bisa guling belakang” (S2, hal 76)

M.H juga menyatakan: “Iya kak tegang, karena tekniknya belum bisa jadi takut kalau cedera” (S6, hal 84)

Beberapa pernyataan peserta didik tersebut diperkuat dengan kroscek teman dekat F.K menyatakan: “Iya kak, memang takut sampai mengeluarkan keringat dingin”

Lebih lanjut K.N.A juga menyatakan: “Iya kak, karena saya enggak bisa kak, pas giliran melakukan jadi keluar keringat dingin” (S8, hal 88)

Wawancara dengan Ibu W.S menyatakan: ”Iya benar, itu sebelumnya dia sudah stress jadi merasa tidak bisa dan terlihat tegang ketika gilirannya mau melakukan mas”

Hasil wawancara selanjutnya dengan Ibu W.S menyatakan: “Iya mas, mereka banyak yang sampai keringat dingin. Mereka takut ketika mau melakukan jadi pada keringat dingin”

Berdasarkan hasil wawancara di atas, menunjukkan bahwa emosionalitas seseorang akan mempengaruhi kecemasan. Jantung berdebar-debar, keringat

dingin, dan tegang hal-hal tersebut akan menyebabkan kecemasan peserta didik sehingga akan menghambat ketika mengikuti pembelajaran guling belakang.

### **3). Gangguan dan hambatan dalam menyelesaikan tugas**

Gangguan dan hambatan dalam menyelesaikan tugas merupakan kecenderungan yang dialami seseorang yang selalu tertekan karena pemikiran yang rasional terhadap tugas.

Berdasarkan hasil wawancara dengan M.H menyatakan: “Berpengaruh, karena menjadi susah melakukan gerakan guling belakang” (S6, hal 84)

S.N.P menyatakan: “Malu kak, ditonton teman dan disorakin ketika melakukan gagal” (S3, hal 79)

Lebih lanjut K.N.A juga menyatakan: “Iya, malu kak, karena diketawain teman misal enggak bisa” (S8, hal 88)

M.P menyatakan: “Enggak nyaman kak, karena dilihatin teman-teman dan disorakin” (S5, hal 83)

Ibu W.S menyatakan: “Iya mas sangat berpengaruh sekali, karena mereka belum bisa ditambah dengan berat badannya berlebih, jadi susah ketika mau melakukan”

Wawancara dengan Ibu W.S menyatakan: “Iya benar mas. Kebanyakan anak-anak sebelum mengerjakan temennya sudah pada bully jadi anak-anak menjadi malu dan minder”

Kemudian wawancara selanjutnya dengan Ibu W.S menyatakan: “Iya kalau bagi anak yang bisa nyaman mas, tapi kalau anak yang belum bisa suasana

pembelajaran menjadi kurang nyaman. Karena dia sudah takut ketika mengikuti pembelajaran”

Berdasarkan hasil wawancara di atas menunjukkan bahwa gangguan dan hambatan dalam menyelesaikan tugas dapat berasal dari dalam dan dari luar yang dapat menimbulkan kecemasan pada peserta didik. Gangguan tersebut diantaranya postur tubuh, teman, guru, dan sarana pada pembelajaran.

#### **4). Pengalaman negatif pada masa lalu**

Pengalaman negatif pada masa lalu merupakan suatu kejadian yang sudah dialami dan kejadiannya tidak menyenangkan, dengan adanya kejadian tersebut akan membuat peserta didik menjadi cemas dan takut apabila terjadi kembali.

Berdasarkan hasil wawancara dengan A.Z menyatakan: “Pernah kak, takut sama belum menguasai tekniknya kak” (S1, hal 75)

N.K.A menyatakan: “Pernah, karena salah posisi leher ketika guling belakang” (S4, hal 81)

Lebih lanjut S.B.N menyatakan: ”Pernah, karena belum menguasai tekniknya kak” (S9, hal 91)

S.T juga menyatakan: “Sudah, salah posisi tangan karena belum menguasai tekniknya” (S10, hal 93)

Hasil wawancara dengan Ibu W.S menyatakan: “Sebenarnya kalau teknik sudah pernah diajarin, tapi ketika mengerjakan mereka lupa dengan tekniknya makanya jadi gagal”

Hasil wawancara selanjutnya dengan Ibu W.S menyatakan: “Dulu pernah sekali dua kali karena siswanya ngeyel ketika melakukan pembelajaran, tapi tidak begitu fatal mas. Mereka tidak mengikuti aba-aba dari saya seperti itu”

Berdasarkan hasil wawancara di atas menunjukkan bahwa pengalaman negatif pada masa lalu menjadi alasan peserta didik menjadi takut atau cemas ketika melakukan guling belakang, sehingga saat diminta guru melakukan mereka enggan untuk melakukan.

**Tabel 11. Hasil Kecemasan Peserta Didik Dalam Pembelajaran Guling Belakang**

Hasil	Penyebab
1). Kekhawatiran	1). Peserta didik merasa malu dengan teman-teman, belum bisa dan belum menguasai tekniknya.
2). Emosionalitas	2). Peserta didik belum menguasai tekniknya sehingga merasa takut kalau terjadi cedera.
3). Gangguan dan Hambatan Dalam Menyelesaikan Tugas	3). Peserta didik merasa malu karena dilihatin sama teman-teman dan disorakin apabila tidak bisa atau gagal melakukan, serta merasa susah atau sulit melakukan karena berat badan berlebih.
4). Pengalaman Negatif Pada Masa Lalu	4). Peserta didik pernah terjadi cedera pada masa lalu, sehingga mereka enggan untuk melakukan

## **B. Pembahasan**

Berdasarkan hasil penelitian di atas dapat diketahui masih banyak peserta didik kelas 4 dan 5 di SD Negeri Karanjati yang mengalami kecemasan dalam pembelajaran guling belakang. Guling belakang merupakan gerakan mengguling ke belakang, dengan posisi badan tetap harus membulat, kaki dilipat, lutut tetap melekat di dada, dan kepala ditundukkan sampai dagu melekat di dada.

Permasalahan yang muncul ketika pembelajaran guling belakang adalah kecemasan peserta didik saat melakukan guling belakang. Dalam pembelajaran guling belakang masih banyak peserta didik yang enggan untuk mengikuti pembelajaran tersebut, hal tersebut disebabkan karena peserta didik takut terjadi cedera. Di samping itu, guru telah menyampaikan materi mengenai teori caramelakukan gerakan guling belakang yang benar, akan tetapi masih ada peserta didik yang enggan untuk melakukan gerakan guling belakang.

Kecemasan peserta didik disebabkan oleh 4 faktor. Pertama berdasarkan faktor kekhawatiran disebabkan oleh rasa rendah diri atau minder karena peserta didik merasa malu dengan teman-temannya, kemudian belum bisa dan juga belum menguasai tekniknya. Kedua berdasarkan faktor emosional disebabkan karena peserta didik belum menguasai tekniknya sehingga takut apabila terjadi cedera terhadap dirinya. Ketiga berdasarkan faktor gangguan dan hambatan dalam menyelesaikan tugas disebabkan karena peserta didik merasa malu dilihat oleh teman-temannya, ditertawakan apabila tidak bisa melakukan, dan disorakin temannya ketika melakukan guling belakang, serta merasa sulit atau susah melakukan gerakan karena berat badan berlebih. Keempat berdasarkan faktor

pengalaman negatif pada masa lalu disebabkan oleh rasa takut dan cemas karena pernah mengalami cedera ketika melakukan guling belakang. Beberapa faktor tersebut yang menyebabkan kecemasan peserta didik kelas 4 dan 5 dalam pembelajaran guling belakang.

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan guru sudah memberikan materi terkait pembelajaran guling belakang akan tetapi guru belum mampu memberikan metode belajar yang kreatif. Dengan memberikan metode belajar yang kreatif maka peserta didikan senang dan antusias dalam mengikuti pembelajaran guling belakang. Motivasi dari guru juga diperlukan karena akan membuat senang dan menumbuhkan sikap optimis dalam diri peserta didik. Tidak dapat dipungkiri peserta didik mengikuti pembelajaran guling belakang dikarenakan materi guling belakang merupakan materi yang wajib diajarkan dalam pembelajaran pendidikan jasmani. Materi pelajaran merupakan suatu susunan kurikulum yang wajib diajarkan kepada peserta didik berdasarkan jenjangnya dan diharapkan guru mampu menyampaikan materi dengan baik.

Selain itu sarana dan prasarana yang digunakan saat pembelajaran guling belakang sudah ada akan tetapi untuk matras bisa dikatakan kurang jumlahnya. Untuk tempat pembelajaran guling belakang sendiri dilaksanakan di halaman sekolah, karena belum mempunyai ruangan sendiri. Hal tersebut harus menjadi perhatian untuk guru dan sekolah untuk memberikan fasilitas belajar yang memadai, sehingga pembelajaran dapat berjalan secara efektif dan efisien sesuai dengan tujuan pembelajaran yang akan dicapai.

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

Penelitian dengan judul “Kecemasan Peserta Didik Kelas 4 dan 5 Dalam Pembelajaran Guling Belakang di SD Negeri Karangjati Kecamatan Ngaglik Kabupaten Sleman” sudah selesai dilaksanakan. Akan tetapi masih memiliki kelemahan dan keterbatasan dalam penelitian ini. Keterbatasan pada penelitian ini diantaranya sebagai berikut:

1. Masih kurangnya pengetahuan peneliti dalam bidang senam lantai.
2. Peneliti adalah peneliti pemula sehingga ilmu penelitian yang dimiliki masih sedikit sehingga harus dikembangkan lagi.
3. Penelitian hanya berdasarkan subjektivitas guru dan peserta didik.

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian Kecemasan Peserta Didik Kelas 4 dan 5 Dalam Pembelajaran Guling Belakang di SD Negeri Karangjati Kecamatan Ngaglik Kabupaten Sleman, maka dapat disimpulkan bahwa terdapat 10 peserta didik yang mengalami kecemasan. Hal tersebut dikarenakan mereka merasa minder, tegang, malu, belum menguasai tekniknya, dan takut terjadi cedera. Faktor kecemasan yang hampir semua peserta didik mengalaminya yaitu berdasarkan faktor emosionalitas.

#### **B. Implikasi**

Berdasarkan hasil penelitian yang telah disimpulkan di atas, maka implikasi dari penelitian tersebut yaitu bagi guru pendidikan jasmani diharapkan dapat memberikan motivasi dan metode belajar yang kreatif agar peserta didik senang dan antusias ketika mengikuti pembelajaran. Sehingga akan mencapai hasil yang maksimal, mencapai tujuan pembelajaran, dan mengurangi kecemasan peserta didik dalam pembelajaran guling belakang.

#### **C. Saran**

Berdasarkan hasil pembahasan dan kesimpulan penelitian di atas, maka peneliti memberikan saran sebagai berikut:

1. Bagi peneliti selanjutnya agar mengembangkan penelitian lebih mendalam mengenai kecemasan peserta didik dalam pembelajaran guling belakang dengan metode lain.

- 
2. Bagi guru agar mampu memberikan motivasi dan metode belajar yang kreatif sehingga akan mengurangi kecemasan peserta didik dalam pembelajaran guling belakang.

## DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, Suharsimi. 2005. *Manajemen Penelitian*. Jakarta: Rineka Cipta
- Arikunto, Suharsimi. 2010. *Prosedur penelitian suatu pendekatan praktek*. Jakarta: Rineka Cipta
- Corey, Gerald. 2007. *Teori dan praktik konseling*. Bandung: PT Rafika Aditama.
- Depdiknas. 2006. *Pendidikan Jasmani*. Jakarta: Balai Pustaka.
- Desmita. (2009). *Psikologi perkembangan*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Djiwandono, Sri Esti Wuryani. (2002). *Psikologi pendidikan*. Jakarta: PT Gramedia.
- Gunarsa, Singgih D. 2008. *Psikologis olahraga prestasi*. Jakarta: Gunung Mulia
- Hamalik, Oemar. 2010. *Media pendidikan*. Bandung: Penerbit Alumni.
- Jahja, Yudrik. 2011. *Psikologi perkembangan*. Jakarta: Kencana Media Group.
- Komarudin. 2015. *Psikologi Olahraga Latihan Keterampilan Mental dalam Olahraga Kompetitif*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Kusumawardani, Asri Diyah. 2017. *Faktor penghambat peserta didik dalam pembelajaran senam lantai kelas VII di SMP Negeri 2 Piyungan Bantul Tahun Pelajaran 2016/2017*. Skripsi, sarjana tidak diterbitkan. Universitas Negeri Yogyakarta, Yogyakarta.
- Lutan, Rusli. 2004. *Belajar keterampilan motoric pengantar teori dan metode*. Jakarta: P2LPTK Depdikbud.
- Mahendra, Agus. 2000. *Senam*. Jakarta: Depdiknas.
- Moleong, Lexy J. 2007. *Metodologi penelitian kualitatif*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.

- Mulyaningsih, Farida. 2008. Efektivitas pembelajaran senam pada Prodi PJKR FIK UNY. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, Volume 5, Nomor 2.
- Mulyaningsih, Farida. 2009. Inovasi model pembelajaran pendidikan jasmani untuk Penelitian Tindakan Kelas (PTK). *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, Volume 6, Nomor 1.
- Mulyaningsih, Farida. 2010. *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan untuk SD/MI*. Jakarta: Jepe Press Media Utama.
- Nurjadi, Amin. 2016. *Tingkat kecemasan siswa kelas VI SD Negeri 3 Pengasih terhadap pembelajaran kayang dalam senam lantai tahun pembelajaran 2015/2016*. Skripsi, sarjana tidak diterbitkan. Universitas Negeri Yogyakarta, Yogyakarta.
- Paturusi, Achmad. 2012. *Manajemen pendidikan jasmani dan olahraga*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Rahyubi, Heri. 2014. *Teori-teori belajar dan aplikasi pembelajaran motorik deskripsi dan tinjauan kritis*. Bandung: Nusa Media.
- Sartinah. 2008. Peran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan dalam perkembangan gerak dan keterampilan sosial siswa sekolah dasar. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, Volume 5, Nomor 2.
- Satiadarma, Monty P. 2000. *Dasar-dasar psikologi olahraga*. Jakarta: Pustaka Sinar Harapan.
- Slameto. 2010. *Belajar dan faktor-faktor yang mempengaruhi*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Subini, Nini. 2012. *Psikologi pembelajaran*. Yogyakarta: Menteri Pustaka.
- Sudrajat, Akhmad. 2008. *Pengertian pendekatan, strategi, metode, teknik dan model pembelajaran*. Bandung: Sinar Baru Algensindo.

- Sugiyono. 2009. *Metode penelitian pendidikan pendekatan kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Suherman. A. 2000. *Dasar-dasar penjaskes*. Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan.
- Sukintaka. 2004. *Teori pendidikan jasmani*. Yogyakarta: Esa Grafika.
- Suryobroto, Agus S. 2004. *Sarana dan prasarana pendidikan jasmani*. Yogyakarta: FIK UNY.
- Tanzeh, H. A. 2018. *Metode penelitian kualitatif: konsep, prinsip dan operasionalnya*. Tulungagung: Akademia Pustaka.
- Yusuf, Syamsu. 2004. *Psikologi perkembangan anak dan remaja*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.

# LAMPIRAN

## Lampiran 1. Surat Pengajuan Judul Proposal TAS

21/1-2020  
f

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

Kepada  
Yth. Ketua Jurusan POR  
Fakultas Ilmu Keolahragaan UNY

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama Mahasiswa : ARDA FERDIAN MAULUDIYANTO  
Nomor Mahasiswa : 16604221032  
Jurusan : POR  
Prodi : PGSD Penjias A 2016

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

KECEMASAN SISWA DALAM PEMBELAJARAN GULING BELAKANG DI  
SD NEGERI KARANGJATI

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

Koordinator/Anggota  
*Research Group* Jurusan POR  
Prof. Dr. Pamiyati Sutopo, MPd  
NIP. 196208081980031001

Yogyakarta, 21 Januari 2019  
Yang Mengajukan  
Arda  
ARDA FERDIAN MAULUDIYANTO  
NIM. 16604221032

## Lampiran 2. Kartu Bimbingan TAS

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

Nama Mahasiswa : Arda Ferdian Mauludiyanto  
 NIM : 16604221032  
 Program Studi : PGSD Penjas  
 Jurusan : POR  
 Pembimbing : Prof. Dr. Pamuji Suteco M.Pd

No.	Tanggal	Pembahasan	Tanda tangan Dosen Pembimbing
1.	26 Nov 2019	Konsultasi judul skripsi	1.
2.	17 Des 2019	Pembahasan latar belakang, rumusan masalah, tujuan penelitian	2.
3.	7 Jan 2020	Revisi BAB 1, 2, 3	3.
4.	14 Jan 2020	Konsultasi instrumen wawancara	4.
5.	20 Jan 2020	Revisi instrumen wawancara	5.
6.	24 Jan 2020	Pengurusan ijin penelitian	6.
7.	25 Feb 2020	Konsultasi hasil wawancara	7.
8.	28 Feb 2020	Konsultasi BAB 4 hasil penelitian	8.
9.	3 Feb 2020	Konsultasi BAB 5	9.
10.	10 Feb 2020	Revisi BAB 1 - 5	10.
11.	5 Mei 2020	Perseetujuan maju sidang	11.

Mengetahui  
 Koord. Prodi PGSD Penjas.

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

### Lampiran 3. Surat Izin Penelitian dari Fakultas



**KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN  
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAAGAN**

Alamat : Jalan Colombo Nomor 1 Yogyakarta 55281  
Telepon (0274) 586168, ext. 560, 557, 0274-550826, Fax 0274-513092  
Laman: fik.uny.ac.id E-mail: humas\_fik@uny.ac.id

Nomor : 82/UN34.16/PP.01/2020

20 Januari 2020

Lamp. : 1 Bendel Proposal

Hal : **Izin Penelitian**

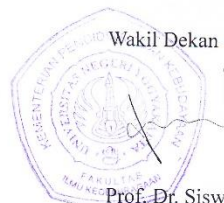
**Yth . Kepala SD Karangjati Jl. Plosokuning Raya, Ploso Kuning II, Minomartani, Ngaglik,  
Sleman, Daerah Istimewa Yogyakarta**

Kami sampaikan dengan hormat, bahwa mahasiswa tersebut di bawah ini:

Nama : Arda Ferdian Mauludiyanto  
NIM : 16604221032  
Program Studi : Pgsd Penjas - S1  
Tujuan : Memohon izin mencari data untuk penulisan Tugas Akhir Skripsi (TAS)  
Judul Tugas Akhir : Kecemasan Siswa Dalam Pembelajaran Guling Belakang Di SD Negeri Karangjati  
Waktu Penelitian : 27 Januari - 27 Februari 2020

Untuk dapat terlaksananya maksud tersebut, kami mohon dengan hormat Bapak/Ibu berkenan memberi izin dan bantuan seperlunya.

Demikian atas perhatian dan kerjasamanya kami sampaikan terima kasih.



Wakil Dekan Bidang Akademik,

Tembusan :

1. Sub. Bagian Akademik, Kemahasiswaan, dan Alumni;
2. Mahasiswa yang bersangkutan.

Prof. Dr. Siswantoyo, S.Pd.,M.Kes.  
NIP 19720310 199903 1 002

#### Lampiran 4. Surat Izin Penelitian dari SD Negeri Karangjati



PEMERINTAH KABUPATEN SLEMAN  
DINAS PENDIDIKAN

**SD NEGERI KARANGJATI**

Alamat : Jln. Plosokuning Raya No. 63 Minomartani, Ngaglik, Sleman 55581 Telp. (0274) 4531365/2836771  
email : karangjati\_sdn@yahoo.co.id

#### SURAT KETERANGAN

Nomor : 038/SDKJ/SKet/V/2020

Yang bertanda tangan di bawah ini Kepala Sekolah SD Negeri Karangjati Minomartani, Ngaglik, Sleman, dengan ini menerangkan bahwa :

Nama : ARDA FERDIAN MAULUDIYANTO  
NIM : 16604221032  
Program Studi : PGSD Penjas - S1  
Perguruan Tinggi : Universitas Negeri Yogyakarta

Telah melaksanakan kegiatan Penelitian untuk melengkapi tugas akhir dengan judul skripsi : **KECEMASAN SISWA DALAM PEMBELAJARAN GULING BELAKANG DI SD NEGERI KARANGJATI**, yang dilaksanakan pada tanggal 27 Januari 2020 s/d 27 Februari 2020.

Demikian surat keterangan ini kami buat untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Sleman, 20 Mei 2020

**Kepala Sekolah**

**Drs. Moh. Faizin**

**Pembina Tingkat I, IV/b**

**NIP. 19610817 198202 1 001**

## Lampiran 5. Bukti Narasumber Penelitian

**DATA BUKTI NARASUMBER PENELITIAN KECEMASAN PESERTA  
DIDIK KELAS 4 DAN 5 DALAM PEMBELAJARAN GULING BELAKANG  
DI SD NEGERI KARANGJATI KECAMATAN NGAGLIK KABUPATEN  
SLEMAN**

No	Nama	Kelas	Tanggal	Waktu	Tempat	TTD
1.	Aminatun Zunyah	IV	19/02/2020	09.00-09.10	Puang kelas	<i>Azw</i>
2.	Yayipatun Rajingah	IV	19/02/2020	09.10-09.20	Puang kelas	<i>Raf</i>
3.	Selvia Novita P.	IV	19/02/2020	09.20-09.30	Puang kelas	<i>Chi</i>
4.	Nayla Khairani A.	IV	19/02/2020	09.30-09.40	Puang kelas	<i>Cm</i>
5.	Manda Ruspitasari	IV	19/02/2020	09.40-09.50	Puang kelas	<i>Lul</i>

Sleman, 19 Februari 2020

Peneliti,



Arda Ferdian Mauludiyanto

NIM. 16604221032

**DATA BUKTI NARASUMBER PENELITIAN KECEMASAN PESERTA  
DIDIK KELAS 4 DAN 5 DALAM PEMBELAJARAN GULING BELAKANG  
DI SD NEGERI KARANGJATI KECAMATAN NGAGLIK KABUPATEN  
SLEMAN**

No	Nama	Kelas	Tanggal	Waktu	Tempat	TTD
1.	Masrahul Hana	V	20/02/2020	09.00-09.10	Puang kelas	<i>Mu</i>
2.	Shajfa Nur	V	20/02/2020	09.10-09.20	Puang kelas	<i>Sen</i>
3.	Keyla Nur A	V	20/02/2020	09.20-09.30	Puang kelas	<i>Art</i>
4.	Salsa Beila N	V	20/02/2020	09.30-09.40	Puang kelas	<i>Mus</i>
5.	Suci Triyaningrum	V	20/02/2020	09.40-09.50	Puang kelas	<i>Cam</i>

Sleman, 20 Februari 2020

Peneliti,



Arda Ferdian Mauludiyanto

NIM. 16604221032

## **Lampiran 6. Kisi-kisi Pedoman Wawancara**

### **KECEMASAN PESERTA DIDIK KELAS 4 DAN 5 DALAM PEMBELAJARAN GULING BELAKANG DI SD NEGERI KARANGJATI KECAMATAN NGAGLIK KABUPATEN SLEMAN**

1. Apakah kamu merasa rendah diri ketika melakukan guling belakang?
2. Mengapa kamu merasa rendah diri ketika melakukan guling belakang?
3. Apakah kamu merasa tegang ketika melakukan guling belakang?
4. Mengapa kamu merasa tegang ketika melakukan guling belakang?
5. Apakah kamu sampai mengeluarkan keringat dingin ketika melakukan guling belakang?
6. Mengapa kamu sampai mengeluarkan keringat dingin ketika melakukan guling belakang?
7. Apakah keadaan fisik kamu berpengaruh ketika melakukan guling belakang?
8. Mengapa keadaan fisik kamu berpengaruh ketika melakukan guling belakang?
9. Apakah kamu merasa malu dengan teman-teman ketika melakukan guling belakang?
10. Mengapa kamu merasa malu dengan teman-teman ketika melakukan guling belakang?
11. Apakah suasana atau lingkungan pembelajaran guling belakang tidak nyaman?
12. Mengapa suasana atau lingkungan pembelajaran guling belakang tidak nyaman?
13. Apakah kamu pernah gagal dalam melakukan guling belakang?

14. Mengapa kamu pernah gagal dalam melakukan guling belakang?
15. Apakah kamu pernah mempunyai riwayat cedera?
16. Mengapa kamu pernah mengalami cedera?

## Lampiran 7. Transkrip Wawancara Narasumber Penelitian

**Aminatun Zuriyah (S1)**

**IV**

**19 Februari 2020**

**Ruang Kelas**

**Narasumber Penelitian**

- Saya : Selamat pagi dek aminatun zuriyah?
- Aminatun : Pagi kak
- Saya : Ini saya akan melakukan wawancara tentang guling belakang
- Aminatun : Iya kak
- Saya : Sudah bisa belum guling belakang?
- Aminatun : Belum bisa kak
- Saya : Apakah kamu merasa minder ketika melakukan guling belakang?
- Aminatun : Iya merasa minder
- Saya : Mengapa kamu merasa minder ketika melakukan guling belakang?
- Aminatun : Karena malu dengan teman-teman kak
- Saya : Apakah kamu merasa tegang ketika melakukan guling belakang?
- Aminatun : Iya kak
- Saya : Mengapa kamu merasa tegang ketika melakukan guling belakang?
- Aminatun : Karena takut makanya tegang
- Saya : Apakah sampai mengeluarkan keringat dingin ketika melakukan guling belakang?
- Aminatun : Iya kak
- Saya : Mengapa sampai mengeluarkan keringat dingin ketika melakukan guling belakang?
- Aminatun : Karena belum bisa melakukan guling belakang
- Saya : Apakah keadaan fisik kamu berpengaruh ketika melakukan guling belakang?
- Aminatun : Enggak
- Saya : Apakah kamu merasa malu ketika melakukan guling belakang?
- Aminatun : Iya malu kak

Saya : Mengapa kamu merasa malu ketika melakukan guling belakang?  
Aminatun : Disorakin dan ditonton banyak teman  
Saya : Apakah suasana atau lingkungan pembelajaran guling belakang tidak nyaman?  
Aminatun : Suasananya tidak nyaman  
Saya : Mengapa suasana atau lingkungan pembelajaran guling belakang tidak nyaman?  
Aminatun : Karena teman-teman pada nyorakin kalau gak bisa  
Saya : Apakah kamu pernah gagal dalam melakukan guling belakang?  
Aminatun : Pernah kak  
Saya : Mengapa kamu pernah gagal dalam melakukan guling belakang? Alasannya?  
Aminatun : Takut sama belum menguasai tekniknya kak  
Saya : Apakah kamu pernah mempunyai riwayat cedera? Keseleo atau apa?  
Aminatun : Pernah sekali kak  
Saya : Mengapa kamu pernah mempunyai riwayat cedera?  
Aminatun : Karena belum bisa tekniknya guling belakang jadi keseleo  
Saya : Oh iya terima kasih dek  
Aminatun : Iya kak

**Yafifatun Rofingah (S2)**

**IV**

**19 Februari 2020**

**Ruang Kelas**

**Narasumber Penelitian**

- Saya : Selamat pagi dek Yafita?
- Yafifatun : Pagi kak
- Saya : Apakah sudah bisa guling belakang?
- Yafifatun : Belum bisa kak
- Saya : Apakah kamu merasa minder ketika melakukan guling belakang?
- Yafifatun : Iya minder kak
- Saya : Mengapa kamu merasa minder ketika melakukan guling belakang?
- Yafifatun : Karena belum bisa melakukan guling belakang
- Saya : Apakah kamu merasa tegang ketika melakukan guling belakang?
- Yafifatun : Merasa tegang kak
- Saya : Mengapa kamu merasa tegang ketika melakukan guling belakang?
- Yafifatun : Belum bisa dan takut kak
- Saya : Apakah sampai mengeluarkan keringat dingin ketika melakukan guling belakang?
- Yafifatun : Iya kak sampai keringat dingin
- Saya : Mengapa kamu sampai mengeluarkan keringat dingin ketika melakukan guling belakang?
- Yafifatun : Karena saya belum bisa guling belakang
- Saya : Apakah keadaan fisik kamu berpengaruh ketika melakukan guling belakang?
- Yafifatun : Iya kak
- Saya : Mengapa keadaan fisik kamu berpengaruh ketika melakukan guling belakang?
- Yafifatun : Karena susah untuk melakukan gerakan
- Saya : Apakah merasa malu dengan teman-teman ketika melakukan guling belakang?

Yafifatun : Iya malu kak  
Saya : Mengapa merasa malu dengan teman-teman ketika melakukan guling belakang?  
Yafifatun : Karena ditonton sama teman-teman kak saat melakukan  
Saya : Apakah suasana atau lingkungan pembelajaran guling belakang tidak nyaman?  
Yafifatun : Tidak kak  
Saya : Mengapa suasana atau lingkungan pembelajaran guling belakang tidak nyaman?  
Yafifatun : Teman-teman pada ngelihatin ketika saya melakukan  
Saya : Apakah kamu pernah gagal dalam melakukan guling belakang?  
Yafifatun : Pernah beberapa kali  
Saya : Mengapa kamu pernah gagal dalam melakukan guling belakang? Alasannya?  
Yafifatun : Karena belum bisa dan belum menguasai tekniknya kak  
Saya : Apakah kamu pernah mempunyai riwayat cedera?  
Yafifatun : Enggak pernah  
Saya : Oke terima kasih dek Yafifatun  
Yafifatun : Iya kak sama-sama

**Sielvia Novita Putri (S3)**

**IV**

**19 Februari 2020**

**Ruang Kelas**

**Narasumber Penelitian**

- Saya : Selamat pagi dek Sielvia?
- Sielvia : Selamat pagi kak
- Saya : Apakah sudah bisa guling belakang?
- Sielvia : Belum bisa saya
- Saya : Apakah kamu merasa minder ketika melakukan guling belakang?
- Sielvia : Agak minder kak
- Saya : Mengapa kamu merasa minder ketika melakukan guling belakang?
- Sielvia : Ya karena saya belum bisa
- Saya : Apakah kamu merasa tegang ketika melakukan guling belakang?
- Sielvia : Tegang sekali kak
- Saya : Mengapa kamu merasa tegang ketika melakukan guling belakang?
- Sielvia : Karena belum bisa kak sama takut kalau cidera
- Saya : Apakah sampai mengeluarkan keringat dingin ketika melakukan guling belakang?
- Sielvia : Iya kak
- Saya : Mengapa sampai mengeluarkan keringat dingin ketika melakukan guling belakang?
- Sielvia : Karena saya belum bisa melakukan jadi keringat dingin
- Saya : Apakah keadaan fisik kamu berpengaruh ketika melakukan guling belakang?
- Sielvia : Iya berpengaruh
- Saya : Mengapa keadaan fisik kamu berpengaruh ketika melakukan guling belakang?
- Sielvia : Sulit ketika guling belakang kak
- Saya : Apakah merasa malu dengan teman-teman ketika melakukan guling belakang?

Sielvia : Malu kak  
Saya : Mengapa merasa malu dengan teman-teman ketika melakukan guling belakang?  
Sielvia : Ditonton teman dan disorakin ketika melakukan gagal  
Saya : Apakah suasana atau lingkungan pembelajaran guling belakang tidak nyaman?  
Sielvia : Iya, tidak begitu nyaman kak  
Saya : Mengapa suasana atau lingkungan pembelajaran guling belakang tidak nyaman?  
Sielvia : Karena teman-teman nyorakin ketika pembelajaran  
Saya : Apakah kamu pernah gagal dalam melakukan guling belakang?  
Sielvia : Pernah kak  
Saya : Mengapa kamu pernah gagal dalam melakukan guling belakang?  
Sielvia : Karena belum bisa tekniknya  
Saya : Tapi sudah diajarin kan sama bu guru?  
Sielvia : Sudah. Tapi belum bisa kak  
Saya : Apakah kamu pernah mempunyai riwayat cedera? Keseleo gitu?  
Sielvia : Belum  
Saya : Terima kasih dek  
Sielvia : Iya kak

**Nafla Khairani Atqiyya (S4)**

**IV**

**19 Februari 2020**

**Ruang Kelas**

**Narasumber Penelitian**

- Saya : Selamat pagi dek Nafla?
- Nafla : Pagi kak
- Saya : Sudah pernah kan guling belakang? Apakah sudah bisa?
- Nafla : Sudah pernah kak, tapi belum bisa
- Saya : Apakah kamu merasa minder ketika melakukan guling belakang?
- Nafla : Iya ngerasa minder kak
- Saya : Mengapa kamu merasa minder ketika melakukan guling belakang?
- Nafla : Karena takut dan juga saya belum bisa
- Saya : Apakah kamu merasa tegang ketika melakukan guling belakang?
- Nafla : Iya agak tegang kak
- Saya : Mengapa kamu merasa tegang ketika melakukan guling belakang?
- Nafla : Belum begitu bisa sehingga takut cidera
- Saya : Apakah sampai mengeluarkan keringat dingin ketika melakukan guling belakang?
- Nafla : Iya sedikit
- Saya : Mengapa sampai mengeluarkan keringat dingin ketika melakukan guling belakang?
- Nafla : Karena belum menguasai tekniknya jadi takut
- Saya : Apakah keadaan fisik kamu berpengaruh ketika melakukan guling belakang?
- Nafla : Engga sih kak
- Saya : Apakah merasa malu dengan teman-teman ketika melakukan guling belakang?
- Nafla : Malu kak
- Saya : Mengapa merasa malu dengan teman-teman ketika melakukan guling belakang?

Nafla : Karena ditonton teman dan terkadang disorakin teman kalau tidak bisa

Saya : Apakah suasana atau lingkungan pembelajaran guling belakang tidak nyaman?

Nafla : Kurang nyaman

Saya : Mengapa suasana atau lingkungan pembelajaran guling belakang tidak nyaman?

Nafla : Teman-teman pada sorakin ketika ada yang giliran melakukan

Saya : Apakah kamu pernah gagal dalam melakukan guling belakang?

Nafla : Sering kak

Saya : Mengapa kamu pernah gagal dalam melakukan guling belakang?

Nafla : Karena belum bisa tekniknya sehingga menjadi sulit

Saya : Tapi sudah diajarin kan sama nu guru?

Nafla : Sudah kak. Tapi saya belum bisa

Saya : Apakah kamu pernah mempunyai riwayat cedera?

Nafla : Pernah

Saya : Mengapa kamu pernah mempunyai riwayat cedera?

Nafla : Karena salah posisi leher ketika guling belakang

Saya : Terima kasih dek Nafla

Nafla : Iya kak

**Manda Puspitasari (S5)**

**IV**

**19 Februari 2020**

**Ruang Kelas**

**Narasumber Penelitian**

- Saya : Selamat pagi dek Manda?
- Manda : Pagi kak
- Saya : Sudah tau kan guling belakang?
- Manda : Tau lah kak
- Saya : Apakah kamu merasa minder ketika melakukan guling belakang?
- Manda : Iyalah minder
- Saya : Mengapa kamu merasa minder ketika melakukan guling belakang?
- Manda : Belum bisa melakukan guling belakang kak
- Saya : Apakah kamu merasa tegang ketika melakukan guling belakang?
- Manda : Tegang sekali kak
- Saya : Mengapa kamu merasa tegang ketika melakukan guling belakang?
- Manda : Karena saya belum bisa dan takut kalau misal cidera
- Saya : Apakah sampai mengeluarkan keringat dingin ketika melakukan guling belakang?
- Manda : Iya kak
- Saya : Mengapa sampai mengeluarkan keringat dingin?
- Manda : Karena belum bisa dan takut jadi keringat dingin
- Saya : Apakah keadaan fisik kamu berpengaruh ketika melakukan guling belakang?
- Manda : Iya sangat berpengaruh kak
- Saya : Mengapa keadaan fisik kamu berpengaruh ketika melakukan guling belakang?
- Manda : Karena menjadi semakin susah untuk melakukannya kak
- Saya : Apakah merasa malu dengan teman-teman ketika melakukan guling belakang?
- Manda : Malu

Saya : Mengapa merasa malu dengan teman-teman ketika melakukan guling belakang?

Manda : Karena diketawain teman dan disorakin teman kalau tidak bisa

Saya : Apakah suasana atau lingkungan pembelajaran guling belakang tidak nyaman?

Manda : Enggak nyaman kak

Saya : Mengapa suasana atau lingkungan pembelajaran guling belakang tidak nyaman?

Manda : Karena dilihatin teman-teman dan disorakin

Saya : Apakah kamu pernah gagal dalam melakukan guling belakang?

Manda : Pernah lah

Saya : Mengapa kamu pernah gagal dalam melakukan guling belakang?

Manda : Karena belum bisa jadi sulit untuk melakukan

Saya : Apakah kamu pernah mempunyai riwayat cedera?

Manda : Pernah

Saya : Mengapa kamu pernah mengalami cedera?

Manda : Salah posisi leher ketika guling belakang

Saya : Oke terima kasih dek

Manda : Iya kak

**Masaratul Hana (S6)**

**V**

**20 Februari 2020**

**Ruang Kelas**

**Narasumber Penelitian**

- Saya : Pagi dek Hana?
- Hana : Selamat Pagi
- Saya : Sudah pernah guling belakang kan?
- Hana : Pernah kak
- Saya : Apakah kamu merasa minder ketika melakukan guling belakang?
- Hana : Iya kak sedikit
- Saya : Mengapa kamu merasa minder ketika melakukan guling belakang?
- Hana : Karena takut kak
- Saya : Apakah kamu merasa tegang ketika melakukan guling belakang?
- Hana : Iya kak tegang
- Saya : Mengapa kamu merasa tegang ketika melakukan guling belakang?
- Hana : Tekniknya belum bisa jadi takut kalau cidera
- Saya : Apakah sampai mengeluarkan keringat dingin ketika melakukan guling belakang?
- Hana : Iya sampai keringat dingin saya
- Saya : Mengapa sampai mengeluarkan keringat dingin ketika melakukan guling belakang?
- Hana : Belum bisa kak jadi takut ketika melakukan
- Saya : Apakah keadaan fisik kamu berpengaruh ketika melakukan guling belakang?
- Hana : Berpengaruh
- Saya : Mengapa keadaan fisik kamu berpengaruh ketika melakukan guling belakang?
- Hana : Karena menjadi susah melakukan gerakan guling belakang
- Saya : Apakah merasa malu dengan teman-teman ketika melakukan guling belakang?

Hana : Malu kak  
Saya : Mengapa merasa malu dengan teman-teman ketika melakukan guling belakang?  
Hana : Karena diketawain teman kalau tidak bisa melakukan  
Saya : Apakah suasana atau lingkungan pembelajaran guling belakang tidak nyaman?  
Hana : Kurang begitu nyaman  
Saya : Mengapa suasana atau lingkungan pembelajaran guling belakang tidak nyaman?  
Hana : Karena saat melakukan teman-teman selalu sorakin  
Saya : Apakah kamu pernah gagal dalam melakukan guling belakang?  
Hana : Pernah  
Saya : Mengapa kamu pernah gagal dalam melakukan guling belakang?  
Hana : Karena belum bisa tekniknya kak  
Saya : Tapi sudah diajarin sama bu guru kan?  
Hana : Sudah kak. Tapi masih sulit melakukannya  
Saya : Apakah kamu pernah mempunyai riwayat cedera?  
Hana : Pernah  
Saya : Mengapa kamu pernah mempunyai riwayat cedera?  
Hana : Pernah salah tumpuan ketika mencoba guling belakang  
Saya : Oke, terima kasih dek Hana  
Hana : Iya kak

**Shafa Nur (S7)**

**V**

**20 Februari 2020**

**Ruang Kelas**

**Narasumber Penelitian**

- Saya : Selamat pagi dek Shafa
- Shafa : Iya kak pagi
- Saya : Sudah pernah guling belakang?
- Shafa : Sudah pernah
- Saya : Apakah kamu merasa minder ketika melakukan guling belakang?
- Shafa : Iya ngerasa minder kak
- Saya : Mengapa kamu merasa minder ketika melakukan guling belakang?
- Shafa : Karena saya belum menguasai tekniknya
- Saya : Tapi sudah diajarin bu guru kan?
- Shafa : Sudah kak. Tapi sampai sekarang belum bisa
- Saya : Apakah kamu merasa tegang ketika melakukan guling belakang?
- Shafa : Iya kak ketika mau melakukan
- Saya : Mengapa kamu merasa tegang ketika melakukan guling belakang?
- Shafa : Karena belum bisa dan takut diketawain teman-teman
- Saya : Apakah sampai mengeluarkan keringat dingin ketika melakukan guling belakang?
- Shafa : Iya kak
- Saya : Mengapa sampai mengeluarkan keringat dingin ketika melakukan guling belakang?
- Shafa : Karena belum bisa jadi pas mau melakukan keluar keringat dingin
- Saya : Apakah keadaan fisik kamu berpengaruh ketika melakukan guling belakang?
- Shafa : Enggak
- Saya : Apakah merasa malu dengan teman-teman ketika melakukan guling belakang?
- Shafa : Malu kak

Saya : Mengapa merasa malu dengan teman-teman ketika melakukan guling belakang?

Shafa : Karena diketawain sama teman-teman kalau enggak bisa

Saya : Apakah suasana atau lingkungan pembelajaran guling belakang tidak nyaman?

Shafa : Kurang nyaman

Saya : Mengapa suasana atau lingkungan pembelajaran guling belakang tidak nyaman?

Shafa : Ketika mau melakukan ditonton teman dan disorakin kak

Saya : Apakah kamu pernah gagal dalam melakukan guling belakang?

Shafa : Pernah

Saya : Mengapa kamu pernah gagal dalam melakukan guling belakang?

Shafa : Karena belum menguasai tekniknya

Saya : Apakah kamu pernah mempunyai riwayat cedera?

Shafa : Belum kak

Saya : Oke terima kasih dek

Shafa : Iya kak

**Keyla Nur Azizah (S8)**

**V**

**20 Februari 2020**

**Ruang Kelas**

**Narasumber Penelitian**

- Saya : Selamat pagi dek Keyla?
- Keyla : Pagi juga kak
- Saya : Sudah pernah guling belakang kan?
- Keyla : Iya sudah kak
- Saya : Apakah kamu merasa minder ketika melakukan guling belakang?
- Keyla : Iya sedikit minder
- Saya : Mengapa kamu merasa minder ketika melakukan guling belakang?
- Keyla : Karena belum menguasai tekniknya sama takut
- Saya : Apakah kamu merasa tegang ketika melakukan guling belakang?
- Keyla : Iya ngerasa tegang pas mau melakukan kak
- Saya : Mengapa kamu merasa tegang ketika melakukan guling belakang?
- Keyla : Takut diketawain kalau tidak bisa dan takut kalau cedera
- Saya : Apakah sampai mengeluarkan keringat dingin ketika melakukan guling belakang?
- Keyla : Iya kak
- Saya : Mengapa sampai mengeluarkan keringat dingin ketika melakukan guling belakang?
- Keyla : Karena saya enggak bisa kak, pas giliran melakukan jadi keluar keringat dingin
- Saya : Apakah keadaan fisik kamu berpengaruh ketika melakukan guling belakang?
- Keyla : Enggak
- Saya : Apakah merasa malu dengan teman-teman ketika melakukan guling belakang?
- Keyla : Iya, malu kak

Saya : Mengapa merasa malu dengan teman-teman ketika melakukan uling belakang?

Keyla : Karena diketawain teman misal enggak bisa

Saya : Apakah suasana atau lingkungan pembelajaran guling belakang tidak nyaman?

Keyla : Sedikit

Saya : Mengapa suasana atau lingkungan pembelajaran guling belakang tidak nyaman?

Keyla : Karena misal tidak bisa teman-teman pada nyorakin

Saya : Apakah kamu pernah gagal dalam melakukan guling belakang?

Keyla : Pernah

Saya : Mengapa kamu pernah gagal dalam melakukan guling belakang?

Keyla : Karena belum bisa tekniknya kak

Saya : Tapi sudah pernah diajarin kan sama bu guru?

Keyla : Sudah sih

Saya : Apakah kamu pernah mempunyai riwayat cedera?

Keyla : Belum

Saya : Oh iya terima kasih ya dek Keyla

Keyla : Iya kak

**Salsa Beila Nur (S9)**

**V**

**20 Februari 2020**

**Ruang Kelas**

**Narasumber Penelitian**

- Saya : Selamat pagi dek Salsa?
- Salsa : Pagi kak
- Saya : Sudah pernah guling belakang kan?
- Salsa : Sudah kak
- Saya : Apakah kamu merasa minder ketika melakukan guling belakang?
- Salsa : Iya kak
- Saya : Mengapa kamu merasa minder ketika melakukan guling belakang?
- Salsa : Karena belum bisa dan tekniknya belum menguasai
- Saya : Apakah kamu merasa tegang ketika melakukan guling belakang?
- Salsa : Iya tegang sekali
- Saya : Mengapa kamu merasa tegang ketika melakukan guling belakang?
- Salsa : Karena takut cedera dan belum bisa guling belakang
- Saya : Apakah sampai mengeluarkan keringat dingin ketika melakukan guling belakang?
- Salsa : Iya kak
- Saya : Mengapa sampai mengeluarkan keringat dingin ketika melakukan guling belakang?
- Salsa : Takut soalnya kak
- Saya : Apakah keadaan fisik kamu berpengaruh ketika melakukan guling belakang?
- Salsa : Sedikit
- Saya : Mengapa keadaan fisik kamu berpengaruh ketika melakukan guling belakang?
- Salsa : Jadi susah untuk melakukan gerakannya kak
- Saya : Apakah merasa malu dengan teman-teman ketika melakukan guling belakang?

Salsa : Iya, malu kak  
Saya : Mengapa merasa malu dengan teman-teman ketika melakukan guling belakang?  
Salsa : Karena disorakin dan dilihatin teman  
Saya : Apakah suasana atau lingkungan pembelajaran guling belakang tidak nyaman?  
Salsa : Kurang nyaman  
Saya : Mengapa suasana atau lingkungan pembelajaran guling belakang sedikit nyaman?  
Salsa : Teman-teman pada nyorakin kak  
Saya : Apakah kamu pernah gagal dalam melakukan guling belakang?  
Salsa : Pernah  
Saya : Mengapa kamu pernah gagal dalam melakukan guling belakang?  
Salsa : Karena belum menguasai tekniknya kak  
Saya : Tapi sudah pernah diajarin kan sama bu guru?  
Salsa : Sudah  
Saya : Apakah kamu pernah mempunyai riwayat cedera?  
Salsa : Pernah dulu kak  
Saya : Mengapa pernah terjadi cedera?  
Salsa : Salah posisi tengkuk ketika guling belakang  
Saya : Oke terima kasih ya dek Salsa  
Salsa : Iya kak

**Suci Triyaningrum (S10)**

**V**

**20 Februari 2020**

**Ruang Kelas**

**Narasumber Penelitian**

- Saya : Selamat pagi dek Suci?
- Suci : Pagi kak
- Saya : Sudah pernah guling belakang kan?
- Suci : Sudah pernah kak
- Saya : Apakah kamu merasa minder ketika melakukan guling belakang?
- Suci : Minder
- Saya : Mengapa kamu merasa minder ketika melakukan guling belakang?
- Suci : Karena takut dan belum terlalu bisa kak
- Saya : Apakah kamu merasa tegang ketika melakukan guling belakang?
- Suci : Iya tegang kak
- Saya : Mengapa kamu merasa tegang ketika melakukan guling belakang?
- Suci : Karena takut dan belum begitu bisa guling belakang
- Saya : Apakah sampai mengeluarkan keringat dingin ketika melakukan guling belakang?
- Suci : Iya kak sedikit
- Saya : Mengapa sampai mengeluarkan keringat dingin ketika melakukan guling belakang?
- Suci : Belum bisa dan kadang disorakin teman kalau gagal
- Saya : Apakah keadaan fisik kamu berpengaruh ketika melakukan guling belakang?
- Suci : Enggak begitu kak
- Saya : Apakah merasa malu dengan teman-teman ketika melakukan guling belakang?
- Suci : Malu kak
- Saya : Mengapa merasa malu dengan teman-teman ketika melakukan guling belakang?

Suci : Karena disorakin dan ketawain teman  
Saya : Apakah suasana atau lingkungan pembelajaran guling belakang tidak nyaman?  
Suci : Enggak kak  
Saya : Mengapa suasana atau lingkungan pembelajaran guling belakang tidak nyaman?  
Suci : Karena dilihatin teman kalau mau melakukan gerakannya kak  
Saya : Apakah kamu pernah gagal dalam melakukan guling belakang?  
Suci : Pernah  
Saya : Mengapa kamu pernah gagal dalam melakukan guling belakang?  
Suci : Karena belum menguasai tekniknya  
Saya : Apakah kamu pernah mempunyai riwayat cedera?  
Suci : Sudah  
Saya : Mengapa pernah terjadi cedera?  
Suci : Salah posisi tangan karena belum menguasai tekniknya  
Saya : Oke terima kasih ya dek Suci  
Suci : Iya kak

## **Lampiran 8. Transkrip Wawancara Teman Dekat**

**Mella Rahmadhani**

**IV**

**19 Februari 2020**

**Ruang Kelas**

**Narasumber Penelitian**

Saya : Selamat pagi dek Mella?

Mella : Pagi kak

Saya : Saya mau menanyakan apakah dek Aminatun dan dek Yafifatun terlihat minder ketika melakukan guling belakang?

Mella : Iya kak mereka memang minder seperti itu

Saya : Kemudian apakah dia tegang dan sampai mengeluarkan keringat dingin ketika melakukan guling belakang?

Mella : Iya kak memang kelihatan tegang dan sampai mengeluarkan keringat dingin

Saya : Lalu apakah mereka malu dengan teman-teman ketika melakukan guling belakang?

Mella : Iya malu kak, apalagi kalau diketawain teman-teman

Saya : Terakhir apakah mereka pernah gagal dalam melakukan guling belakang?

Mella : Pernah kak

Saya : Baik terima kasih dek Mella

Mella : Iya kak sama-sama

**Rahma Azkia**

**IV**

**19 Februari 2020**

**Ruang Kelas**

**Narasumber Penelitian**

Saya : Selamat pagi dek Rahma?

Rahma : Iya pagi kak

Saya : Disini saya mau menanyakan apakah dek Sielvia dan dek Nafla terlihat minder ketika melakukan guling belakang?

Rahma : Iya kak mereka memang terlihat minder

Saya : Kemudian apakah mereka tegang dan sampai mengeluarkan keringat dingin ketika melakukan guling belakang?

Rahma : Iya memang pada tegang dan sampai mengeluarkan keringat dingin kak

Saya : Selanjutnya apakah mereka malu dengan teman-teman ketika melakukan guling belakang?

Rahma : Iya malu kak, apalagi kalau diketawain dan disorakin teman-teman

Saya : Terakhir apakah mereka pernah gagal dalam melakukan guling belakang?

Rahma : Pernah kak

Saya : Oke terima kasih dek Mella

Rahma : Iya kak sama-sama

**Fitria Dewi**

**IV**

**19 Februari 2020**

**Ruang Kelas**

**Narasumber Penelitian**

Saya : Selamat pagi dek Fitri?

Fitri : Iya pagi kak

Saya : Saya mau menanyakan apakah dek Manda terlihat minder ketika melakukan guling belakang?

Fitri : Iya kak dia memang terlihat minder ketika guling belakang

Saya : Kemudian apakah dia tegang dan sampai mengeluarkan keringat dingin ketika melakukan guling belakang?

Fitri : Iya memang dia tegang dan sampai mengeluarkan keringat dingin kak

Saya : Apakah dia malu dengan teman-teman ketika melakukan guling belakang?

Fitri : Iya malu kak, apalagi kalau dilihatin dan diketawain oleh teman-teman

Saya : Terakhir apakah mereka pernah gagal dalam melakukan guling belakang?

Fitri : Pernah kak

Saya : Terima kasih dek Fitri

Fitri : Iya kak sama-sama

**Fauza Kamela**

**IV**

**20 Februari 2020**

**Ruang Kelas**

**Narasumber Penelitian**

Saya : Selamat pagi dek Fauza?

Fauza : Selamat pagi

Saya : Pertama saya mau menanyakan apakah dek Hana dan dek Shafa terlihat minder ketika melakukan guling belakang?

Fauza : Iya mereka terlihat minder ketika guling belakang kak

Saya : Lalu apakah mereka tegang dan sampai mengeluarkan keringat dingin ketika melakukan guling belakang?

Fauza : Iya mereka memang tegang dan sampai mengeluarkan keringat dingin itu kak

Saya : Kemudian apakah mereka malu dengan teman-teman ketika melakukan guling belakang?

Fauza : Iya mereka malu kak, apalagi saat diketawain oleh teman-teman

Saya : Terakhir apakah mereka pernah gagal dalam melakukan guling belakang?

Fauza : Pernah kak

Saya : Terima kasih ya dek Fauza

Fauza : Iya kak sama-sama

**Hanifah Nur A**

**IV**

**20 Februari 2020**

**Ruang Kelas**

**Narasumber Penelitian**

Saya : Selamat pagi dek Hanifah?

Hanifah : Selamat pagi

Saya : Saya disini mau menanyakan apakah dek Keyla dan dek Salsa terlihat minder ketika melakukan guling belakang?

Hanifah : Iya kak mereka terlihat minder

Saya : Lalu apakah mereka tegang dan sampai mengeluarkan keringat dingin ketika melakukan guling belakang?

Hanifah : Benar kak, mereka tegang dan sampai mengeluarkan keringat dingin itu kak

Saya : Kemudian apakah mereka malu dengan teman-teman ketika melakukan guling belakang?

Hanifah : Malu kak, apalagi saat mereka diketawain oleh teman-teman

Saya : Terakhir apakah mereka pernah gagal dalam melakukan guling belakang?

Hanifah : Pernah kak

Saya : Terima kasih ya dek Hanifah

Hanifah : Iya kak sama-sama

**Indana Zufa F**

**IV**

**20 Februari 2020**

**Ruang Kelas**

**Narasumber Penelitian**

Saya : Selamat pagi dek Indana?

Indana : Selamat pagi

Saya : Langsung saja, saya disini mau menanyakan apakah dek Suci terlihat minder ketika melakukan guling belakang?

Indana : Iya kak dia memang terlihat minder

Saya : Lalu apakah dia tegang dan sampai mengeluarkan keringat dingin ketika melakukan guling belakang?

Indana : Iya kak dia tegang dan sampai mengeluarkan keringat dingin

Saya : Kemudian apakah dia malu dengan teman-teman ketika melakukan guling belakang?

Indana : Malu kak, apalagi saat dia disorakin oleh teman-teman

Saya : Terakhir apakah mereka pernah gagal dalam melakukan guling belakang?

Indana : Pernah kak

Saya : Terima kasih ya dek Indana

Indana : Iya kak sama-sama

## **Lampiran 9. Transkrip Wawancara Guru PJOK**

**Wiwik Sunarti S.Pd**  
**Guru PJOK SD Negeri Karangjati**  
**20 Februari 2020**  
**Ruang Guru**

- Saya : Selamat pagi bu wiwik?
- Bu Wiwik : Pagi mas
- Saya : Langsung saja ya bu, kemaren dan hari ini saya sudah melakukan wawancara terhadap kelas 4 dan 5. Ini mendapatkan data banyak siswa yang minder, tegang, keringat dingin, fisiknya berpengaruh, merasa malu, suasana pembelajaran kurang nyaman, dan pernah gagal. Oleh karena itu saya mau mengklarifikasi apakah betul seperti itu bu?
- Saya : Pertama, apakah benar siswa merasa rendah diri atau minder ketika guling belakang?
- Bu Wiwik : Iya benar mas, memang anak itu banyak yang minder mas
- Saya : Alasannya karena apa bu, sehingga siswa seperti itu?
- Bu Wiwik : Anak-anak sudah merasa cemas dan malu dengan teman-temannya. Anak-anak seperti itu kalau tidak ditunggu atau disuruh dia itu sering seperti bersembunyi karena minder tidak mau melakukan.
- Saya : Kedua, apakah benar siswa merasa deg-degan atau tegang ketika guling belakang?
- Bu Wiwik : Iya benar, itu sebelumnya dia sudah stress jadi merasa tidak bisa dan terlihat tegang ketika gilirannya mau melakukan mas.
- Saya : Kemudian ketiga, apakah siswa-siswa sampai keluar keringat dingin bu?
- Bu Wiwik : Iya mas, mereka banyak yang sampai keringat dingin. Mereka takut ketika mau melakukan jadi pada keringat dingin.
- Saya : Keempat, tadi ada siswa yang berat badannya berlebih itu bu, katanya berpengaruh saat guling belakang, apakah benar bu?

- Bu Wiwik : Iya mas sangat berpengaruh sekali, karena mereka belum bisa ditambah dengan berat badannya berlebih, jadi susah ketika mau melakukan.
- Saya : Lalu kelima, apakah benar siswa merasa malu karena di sorakin atau di ketawain temannya bu?
- Bu Wiwik : Iya benar mas. Kebanyakan anak-anak sebelum mengerjakan temennya sudah pada bully jadi anak-anak menjadi malu dan minder.
- Saya : Kemudian keenam, apakah benar suasana saat pembelajaran kurang begitu nyaman bu?
- Bu Wiwik : Iya kalau bagi anak yang bisa nyaman mas, tapi kalau anak yang belum bisa suasana pembelajaran menjadi kurang nyaman. Karena dia sudah takut ketika mengikuti pembelajaran.
- Saya : Ketujuh, apakah benar siswa pernah gagal ketika mengikuti guling belakang bu? Karena apa bu?
- Bu Wiwik : Sebenarnya kalau teknik sudah pernah diajarin, tapi ketika mengerjakan mereka lupa dengan tekniknya makanya jadi gagal.
- Saya : Terakhir apakah pernah terjadi cedera ketika pembelajaran bu?
- Bu Wiwik : Dulu pernah sekali dua kali karena siswanya ngeyel ketika melakukan pembelajaran, tapi tidak begitu fatal mas. Mereka tidak mengikuti aba-aba dari saya seperti itu.
- Saya : Jadi penyebab cemas itu seperti minder, tegang seperti itu ya bu?
- Bu Wiwik : Iya mas benar sekali, jadi karena mereka minder, tegang membuat mereka menjadi cemas ketika pembelajaran.
- Saya : Baik bu. Terima kasih banyak waktunya bu
- Bu Wiwik : Iya mas, sama-sama.

## Lampiran 10. Dokumentasi Nilai Guling Belakang

### DAFTAR HADIR SISWA

MATA PELAJARAN : PJOK

TAHUN PELAJARAN : 2019/2020

KELAS/SEMESTER : IV/ 1 (satu)

No	Nama	Nilai	Keterangan
1	FADLY AKBAR KHUSAINI	77	Lulus
2	MANDA PUSPITASARI	71	Belum lulus
3	MUHAMMAD ARIFIN R	78	Lulus
4	MUHAMMAD FARHAN AL F	79	Lulus
5	MUHAMMAD KHUSNUL ZIDAN	78	Lulus
6	YAFIFATUN ROFINGAH	72	Belum lulus
7	AMINATUN ZURIYAH	72	Belum lulus
8	AZIZY AL GHIFFARY	80	Lulus
9	CITA REGINA PUTRI GAYATRI	76	Lulus
10	FITRIA DEWI	77	Lulus
11	GALIH THORIQ PRAKOSO	78	Lulus
12	KANIA YULIASARI M	77	Lulus
13	MELLA RAHMADHANI	77	Lulus
14	MUHAMMAD DHAFIN FADHLIN	80	Lulus
15	MUHAMMAD FAJAR YULIANTO	82	Lulus
16	MUHAMMAD RAKA SAPUTRA	81	Lulus
17	NABIL TASAKIB	83	Lulus
18	NAFLA KHAIRANI ATQIYYA	72	Belum lulus
19	NAUFAL PARRAS ARKAN	79	Lulus
20	NUHA AJISURA	77	Lulus
21	RAHMA AZKIA	78	Lulus
22	RIVA ALZIFANA	78	Lulus
23	SALFA EFINTA SARI	77	Lulus
24	SELVIA NOVITA PUTRI	73	Belum lulus
25	TAFTIYAN ASH SHIDIQI	79	Lulus
26	VIRA RIZQI RIYANA	78	Lulus
27	ZALIKA HESI NUR AINI	80	Lulus
28	MARSAIYA	79	Lulus

Sleman,  
Guru,

.....

DAFTAR HADIR SISWA

MATA PELAJARAN : PJOK

TAHUN PELAJARAN : 2019/2020

KELAS/SEMESTER : V/ 1(satu)

No	Nama	Nilai	Keterangan
1	AINUN NARIYOH	78	Lulus
2	M ADITYA IBNU RAFI	80	Lulus
3	NAUFAL ABROR R	82	Lulus
4	ZAUMAR FAZA BIL F	79	Lulus
5	A SURYA PURA	80	Lulus
6	A SYAFIRUDIN	83	Lulus
7	AISYATUL AKHILLAH	78	Lulus
8	ARDIYANSYAH	80	Lulus
9	FARIS GHATAN DHIYA	84	Lulus
10	FAUZA KAMELA	79	Lulus
11	HANIFAH NUR A	78	Lulus
12	INDANA ZUFA F	78	Lulus
13	IRFA ATUS SHOFIFAH	79	Lulus
14	KEYLA NUR A	73	Belum lulus
15	MASARATUL HANA	72	Belum lulus
16	M ATTAR S	81	Lulus
17	M KARIM CAHYO	80	Lulus
18	M RAFI	83	Lulus
19	M RIDHO B	81	Lulus
20	M RIFAT RAHMAN	85	Lulus
21	M ROIHAN IKHWAN	84	Lulus
22	M SAHID ABDUL	85	Lulus
23	NUR SHOFI ABDILAH	83	Lulus
24	SALSA BEILA NUR	72	Belum lulus
25	SHAFANUR	73	Belum lulus
26	SUCI TRIYANINGRUM	72	Belum lulus
27	TAKMILIA REZA	80	Lulus
28	VICKY SURYA	84	Lulus
29	WIGATI PRISMA WORO	80	Lulus

Sleman,  
Guru,

## Lampiran 11. RPP Senam Lantai SD Negeri Karangjati

### RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN

#### (RPP)

---

Satuan Pendidikan	: SD Negeri Karangjati
Mata Pelajaran	: Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan
Kelas/Semester	: 4 / 1
Pelajaran	: Senam lantai
Sub Pelajaran	: Mempraktikan gerakan senam lantai guling depan
Pembelajaran ke	: 1
Alokasi Waktu	: 2 x 35 Menit

---

#### A. KOMPETENSI INTI

1. Menerima, menjalankan, dan menghargai ajaran agama yang dianutnya.
2. Memiliki perilaku jujur, disiplin, tanggung jawab, santun, peduli, dan percaya diri dalam berinteraksi dengan keluarga, teman, guru, dan tetangganya.
3. Memahami pengetahuan faktual dengan cara mengamati [mendengar, melihat, membaca] 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.
4. Menyajikan pengetahuan faktual dalam bahasa yang jelas, sistematis dan logis, dalam karya yang estetis dalam gerakan yang mencerminkan anak sehat, dan dalam tindakan yang mencerminkan perilaku anak beriman dan berakhlak mulia.

## B. KOMPETENSI DASAR DAN INDIKATOR

Muatan: PJOK

No	Kompetensi Dasar	Indikator
3.6	Memahami berbagai gerak dominan (bertumpu, bergantung, keseimbangan, berpindah/ lokomotor, tolakan, putaran, ayunan, melayang, dan mendarat) dalam aktivitas senam lantai.	3.6.1 Mengetahui konsep variasi berbagai gerak dominan (bertumpu, bergantung, keseimbangan, berpindah/ lokomotor, tolakan, putaran, ayunan, melayang, dan mendarat) dalam aktivitas senam lantai dan guling depan.
4.6	Mempraktikkan berbagai pola gerak dominan (bertumpu, bergantung, keseimbangan, berpindah/ lokomotor, tolakan, putaran, ayunan, melayang, dan mendarat) dalam aktivitas senam lantai.	4.6.1 Mempraktikkan berbagai pola gerak dominan (bertumpu, bergantung, keseimbangan, berpindah/ lokomotor, tolakan, putaran, ayunan, melayang, dan mendarat) dalam aktivitas senam lantai dan guling depan.

## C. TUJUAN PEMBELAJARAN

1. Setelah melakukan pengamatan, siswa mampu menjelaskan teknik senam lantai guling belakang dengan tepat.
2. Setelah berdiskusi, siswa mampu mempraktikkan gerakan senam lantai guling belakang dengan tepat.

## D. MATERI PEMBELAJARAN

1. Senam lantai guling belakang

## E. PENDEKATAN & METODE

Pendekatan : *Scientific*

Strategi : *Cooperative Learning*

Teknik : *Example Non Example*

Metode : Permainan, Tanya Jawab, Diskusi dan Praktek.

## F. KEGIATAN PEMBELAJARAN

<b>Kegiatan</b>	<b>Deskripsi Kegiatan</b>	<b>Alokasi waktu</b>
<b>Kegiatan Pendahuluan</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Guru memberikan salam, mengajak berdo'a menurut agama dan keyakinan masing-masing.</li> <li>2. Menanyakan kabar siswa dan mengecek kehadiran siswa.</li> <li>3. Mengajak berdinamika dengan tepuk kompak dan lagu yang relevan.</li> <li>4. Guru menyiapkan fisik dan psikis anak dalam mengawali kegiatan pembelajaran.</li> <li>5. Menyampaikan tujuan pembelajaran.</li> <li>6. Sebelum melakukan kegiatan guru mengajak siswa untuk melakukan pemanasan.</li> </ol>	10 menit
<b>Kegiatan Inti</b>	<p><b>Mengamati</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Siswa mengamati guru menjelaskan mengenai teknik melakukan gerakan senam lantai dan guling belakang.</li> </ol> <p><b>Menanya</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Siswa menanyakan penjelasan guru mengenai materi yang belum paham.</li> </ol> <p><b>Menalar</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Siswa berdiskusi dengan temannya tentang teknik melakukan gerakan senam lantai guling belakang.</li> <li>2. Guru menunjuk secara acak salah satu siswa, untuk melakukan gerakan senam lantai guling belakang.</li> </ol>	50 menit

	<p><b>Mencoba</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Siswa dibagi menjadi 2 kelompok dengan jumlah yang sama banyak.</li> <li>2. Kelompok 1 melakukan gerakan senam lantai terlebih dahulu dimulai dari anak barisan pertama sampai terakhir. Untuk kelompok 2 bertugas mengamati kelompok 1 terlebih dahulu. Setelah kelompok 1 selesai melakukan, kemudian dilanjutkan dengan kelompok 2 hingga semua anak melakukan.</li> </ol> <p><b>Mengkomunikasikan</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Siswa menyampaikan proses kegiatan dan manfaat kegiatan yang dilakukan hari ini di depan teman dan guru.</li> </ol>	
<p><b>Kegiatan Penutup</b></p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Melakukan pendinginan.</li> <li>2. Melakukan evaluasi.</li> <li>3. Berdo'a.</li> <li>4. Salam penutup.</li> </ol>	<p>10 menit</p>

#### G. SUMBER DAN MEDIA

1. Buku Pedoman Guru dan Siswa kelas 1 (Buku Tematik Terpadu Kurikulum 2013, Jakarta: Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan)
2. Gambar/poster/video tentang teknik melakukan gerakan senam lantai sikap lilin dan guling depan.

#### H. PENILAIAN

Penilaian terhadap proses dan hasil pembelajaran dilakukan oleh guru untuk mengukur tingkat pencapaian kompetensi peserta didik. Hasil penilaian digunakan sebagai bahan penyusun laporan kemajuan hasil belajar dan memperbaiki proses pembelajaran. Penilaian terhadap materi ini dapat dilakukan sesuai kebutuhan guru yaitu dari pengamatan sikap, tes

pengetahuan dan presentasi unjuk kerja atau hasil karya/ proyek dengan rubrik penilaian sebagai berikut.

Rubrik Penilaian :

No	Sikap	Kriteria				Keterangan
		Belum terlihat	Mulai terlihat	Mulai berkembang	Membudaya	
1	Disiplin					
2	Kerjasama					
3	Sportif					
4	Tanggung Jawab					

Beri tanda centang (√) sesuai pencapaian siswa

Sleman, 2020

Mengetahui

Kepala Sekolah

Guru PJOK

Drs. Moh Faizin

NIP 19610817 198202 1 001

Wiwik Sunarti, S.Pd

NIP 19630429 198403 2 003

## RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN

### (RPP)

---

Satuan Pendidikan	: SD Negeri Karangjati
Mata Pelajaran	: Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan
Kelas/Semester	: V / II
Pelajaran	: Guling Belakang
Sub Pelajaran	: Mempraktikan gerakan senam lantai guling belakang
Pembelajaran ke	: 1
Alokasi Waktu	: 2 x 35 Menit

---

#### I. KOMPETENSI INTI

5. Menerima, menjalankan, dan menghargai ajaran agama yang dianutnya.
6. Memiliki perilaku jujur, disiplin, tanggung jawab, santun, peduli, dan percaya diri dalam berinteraksi dengan keluarga, teman, guru, dan tetangganya.
7. Memahami pengetahuan faktual dengan cara mengamati [mendengar, melihat, membaca] 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.
8. Menyajikan pengetahuan faktual dalam bahasa yang jelas, sistematis dan logis, dalam karya yang estetis dalam gerakan yang mencerminkan anak sehat, dan dalam tindakan yang mencerminkan perilaku anak beriman dan berakhlak mulia.

#### J. KOMPETENSI DASAR DAN INDIKATOR

##### Muatan: PJOK

No	Kompetensi Dasar	Indikator
3.6	Memahami berbagai gerak dominan (bertumpu, bergantung, keseimbangan, berpindah/ lokomotor, tolakan, putaran,	3.6.1 Mengetahui konsep variasi berbagai gerak dominan (bertumpu, bergantung, keseimbangan, berpindah/ lokomotor, tolakan, putaran, ayunan,

	ayunan, melayang, dan mendarat) dalam aktivitas senam lantai.	melayang, dan mendarat) dalam aktivitas senam lantai dan guling depan.
<b>4.6</b>	Mempraktikkan berbagai pola gerak dominan (bertumpu, bergantung, keseimbangan, berpindah/ lokomotor, tolakan, putaran, ayunan, melayang, dan mendarat) dalam aktivitas senam lantai.	<b>4.6.1</b> Mempraktikkan berbagai pola gerak dominan (bertumpu, bergantung, keseimbangan, berpindah/ lokomotor, tolakan, putaran, ayunan, melayang, dan mendarat) dalam aktivitas senam lantai dan guling belakang.

### K. TUJUAN PEMBELAJARAN

3. Setelah melakukan pengamatan, siswa mampu menjelaskan teknik senam lantai guling belakang dengan tepat.
4. Setelah berdiskusi, siswa mampu mempraktikkan gerakan senam lantai guling belakang dengan tepat.

### L. MATERI PEMBELAJARAN

2. Senam lantai guling belakang

### M. PENDEKATAN & METODE

Pendekatan : *Scientific*  
 Strategi : *Cooperative Learning*  
 Teknik : *Example Non Example*  
 Metode : Permainan, Tanya Jawab, Diskusi dan Praktek.

### N. KEGIATAN PEMBELAJARAN

Kegiatan	Deskripsi Kegiatan	Alokasi waktu
<b>Kegiatan Pendahuluan</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Guru memberikan salam, mengajak berdo'a menurut agama dan keyakinan masing-masing.</li> <li>2. Menanyakan kabar siswa dan mengecek kehadiran siswa.</li> <li>3. Mengajak berdinamika dengan tepuk kompak dan lagu yang relevan.</li> </ol>	10 menit

	<p>4. Guru menyiapkan fisik dan psikis anak dalam mengawali kegiatan pembelajaran.</p> <p>5. Menyampaikan tujuan pembelajaran.</p> <p>6. Sebelum melakukan kegiatan guru mengajak siswa untuk melakukan pemanasan.</p>	
<b>Kegiatan Inti</b>	<p><b>Mengamati</b></p> <p>1. Siswa mengamati guru menjelaskan mengenai teknik melakukan gerakan senam lantai dan guling .</p> <p><b>Menanya</b></p> <p>1. Siswa menanyakan penjelasan guru mengenai materi yang belum paham.</p> <p><b>Menalar</b></p> <p>1. Siswa berdiskusi dengan temannya tentang teknik melakukan gerakan senam lantai guling belakang.</p> <p>2. Guru menunjuk secara acak salah satu siswa, untuk melakukan gerakan senam lantai guling belakang.</p> <p><b>Mencoba</b></p> <p>1. Siswa dibagi menjadi 2 kelompok dengan jumlah yang sama banyak.</p> <p>2. Kelompok 1 melakukan gerakan senam lantai terlebih dahulu dimulai dari anak barisan pertama sampai terakhir. Untuk kelompok 2 bertugas mengamati kelompok 1 terlebih dahulu. Setelah kelompok 1 selesai melakukan, kemudian dilanjutkan dengan kelompok 2 hingga semua anak melakukan.</p>	50 menit

	<p><b>Mengkomunikasikan</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Siswa menyampaikan proses kegiatan dan manfaat kegiatan yang dilakukan hari ini di depan teman dan guru.</li> </ol>	
<b>Kegiatan Penutup</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Melakukan pendinginan.</li> <li>2. Melakukan evaluasi.</li> <li>3. Berdo'a.</li> <li>4. Salam penutup.</li> </ol>	10 menit

#### **O. SUMBER DAN MEDIA**

3. Buku Pedoman Guru dan Siswa kelas V (Buku Tematik Terpadu Kurikulum 2013, Jakarta: Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan)
4. Gambar/poster/video tentang teknik melakukan gerakan senam lantai sikap lilin dan guling depan.

#### **P. PENILAIAN**

Penilaian terhadap proses dan hasil pembelajaran dilakukan oleh guru untuk mengukur tingkat pencapaian kompetensi peserta didik. Hasil penilaian digunakan sebagai bahan penyusun laporan kemajuan hasil belajar dan memperbaiki proses pembelajaran. Penilaian terhadap materi ini dapat dilakukan sesuai kebutuhan guru yaitu dari pengamatan sikap, tes pengetahuan dan presentasi unjuk kerja atau hasil karya/ proyek dengan rubrik penilaian sebagai berikut.

Rubrik Penilaian :

No	Sikap	Kriteria				Keterangan
		Belum terlihat	Mulai terlihat	Mulai berkembang	Membudaya	
1	Disiplin					
2	Kerjasama					
3	Sportif					
4	Tanggung Jawab					

Beri tanda centang (✓) sesuai pencapaian siswa

Sleman, 2010

Mengetahui

Kepala Sekolah

Guru PJOK

Drs. Moh Faizin

NIP 19610817 198202 1 001

Wiwik Sunarti, S.Pd

NIP 19630429 198403 2 003

## Lampiran 12. Dokumentasi

