

**KECEMASAN PESERTA DIDIK KELAS ATAS DALAM
PEMBELAJARAN SENAM GULING BELAKANG
DI SD NEGERI KEPEK TAHUN AJARAN
2019/2020**

TUGAS AKHIR SKRIPSI

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



Oleh:
Pingky Kurniawati
NIM. 16604221031

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

PERSETUJUAN

Tugas Akhir Skripsi dengan Judul

**KECEMASAN PESERTA DIDIK KELAS ATAS DALAM
PEMBELAJARAN SENAM GULING BELAKANG DI SD NEGERI
KEPEK TAHUN AJARAN 2019/2020**

Disusun Oleh:

Pingky Kurniawati
NIM. 16604221031

telah memenuhi syarat dan disetujui oleh Dosen Pembimbing untuk dilaksanakan

Ujian Akhir Tugas Akhir Skripsi bagi yang bersangkutan.

Yogyakarta, 31 Maret 2020

Mengetahui,
Koord. Prodi PGSD Penjas



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

Disetujui,
Dosen Pembimbing,



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

SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Pingky Kurniawati

NIM : 16604221031

Program Studi : Pendidikan Guru Sekolah Dasar Penjas

Judul TAS : Kecemasan Peserta Didik Kelas Atas dalam Pembelajaran Senam Guling Belakang di SD N Kepek Tahun Ajaran 2019/2020

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

Yogyakarta, Maret 2020
Yang Menyatakan,



Pingky Kurniawati
NIM. 16604221031

HALAMAN PENGESAHAN

Tugas Akhir Skripsi

**KECEMASAN PESERTA DIDIK KELAS ATAS DALAM
PEMBELAJARAN SENAM GULING BELAKANG
DI SD NEGERI KEPEK TAHUN AJARAN
2019/2020**

Disusun Oleh:
Pingky Kurniawati
NIM. 16604221031

Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji Tugas Akhir Skripsi Program

Studi Pendidikan Guru Sekolah Dasar Penjas

Universitas Negeri Yogyakarta

Pada tanggal 6 April 2020

TIM PENGUJI

| Nama/Jabatan | Tanda Tangan | Tanggal |
|---|--|-----------|
| Prof. Dr. Pamuji Sukoco, M.Pd. Ketua Penguji |  | 8/04/2020 |
| F. Suharjana, M.Kes. Sekretaris Penguji |  | 8/04/2020 |
| Dra. Farida Mulyaningsih, M.Kes. Penguji Utama |  | 8/04/2020 |

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


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

MOTTO

1. Jika kamu ingin mendapatkan sesuatu yang belum pernah kamu dapatkan, maka lakukanlah sesuatu yang belum pernah kamu lakukan. (Penulis)
2. Cinta adalah rasa, maka lakukanlah semua yang kamu lakukan dengan penuh cinta. (Penulis)
3. Hidup tak akan berarti tanpa adanya pengalaman, dan pengalaman pun tak akan pernah berarti tanpa adanya kenangan. (Penulis)

PERSEMBAHAN

Dengan mengucapkan syukur Alhamdulillah, kupersembahkan karyaku ini untuk:

1. Bapak dan Ibu tercinta, Bapak Budi Santosa dan Ibu Yuni Dwi Lestari yang senantiasa mendoakanku, dengan segenap jiwa raga selalu menyayangi, mencintai, menjaga serta memberikan motivasi dan pengorbanan yang tak ternilai.
2. Adik tersayang, Ariel Reyhan Kurniawan yang selalu memberikan motivasi dan dukungan kepadaku.

**KECEMASAN PESERTA DIDIK KELAS ATAS DALAM
PEMBELAJARAN SENAM GULING BELAKANG
DI SD NEGERI KEPEK TAHUN AJARAN
2019/2020**

Oleh:

Pingky Kurniawati
NIM. 16604221031

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui penyebab kecemasan peserta didik kelas atas dalam pembelajaran senam guling belakang di SD N Kepek tahun ajaran 2019/2020.

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kualitatif dengan menggunakan metode survey melalui wawancara mandalam dan obeservasi. Populasi dalam penelitian ini adalah peserta didik kelas atas SD N Kepek yang mengalami kecemasan dalam pembelajaran senam guling belakang sebanyak 19. Seluruhnya digunakan sebagai sampel. Teknik analisis data menggunakan analisis data kualitatif dari Miles dan Huber Man.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa penyebab peserta didik kelas atas mengalami kecemasan dalam pembelajaran senam guling belakang adalah takut cedera, takut dibully, dan kurang memahami gerakan guling belakang.

Kata kunci : *kecemasan, pembelajaran senam guling belakang, peserta didik SD kelas atas*

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadiran Allah SWT atas berkat rahmat dan karunia-Nya, Tugas Akhir Skripsi dalam rangka untuk memenuhi sebagian persyaratan untuk mendapatkan gelar Sarjana Pendidikan dengan judul “Kecemasan Peserta Didik Kelas Atas dalam Pembelajaran Senam Guling Belakang di SD N Kepek Tahun Ajaran 2019/2020 “ dapat disusun sesuai dengan harapan. Tugas Akhir Skripsi ini dapat diselesaikan tidak lepas dari bantuan dan kerjasama dengan pihak lain. Berkenaan dengan hal tersebut, penulis menyampaikan ucapan terima kasih kepada yang terhormat:

1. Bapak Prof. Dr. Pamuji Sukoco, M.Pd., Dosen Pembimbing Tugas Akhir Skripsi, dan Ketua Penguji yang telah banyak memberikan semangat, dorongan, dan bimbingan selama penyusunan Tugas Akhir Skripsi ini.
2. Ibu Dra. Farida Mulyaningsih, M.Kes., selaku penguji ujian Tugas Akhir Skripsi ini dan Sekretaris Bapak Drs. F. Suharjana, M.Pd., yang sudah memberikan koreksi perbaikan secara komprehensif terhadap Tugas Akhir Skripsi ini.
3. Bapak Dr. Jaka Sunardi, M.Kes., Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga beserta dosen dan staf yang telah memberikan bantuan dan fasilitas selama proses penyusunan pra proposal sampai dengan selesainya Tugas Akhir Skripsi ini.
4. Bapak Dr. Hari Yulianto, M.Kes., selaku Koord. Prodi PGSD Penjas beserta dosen dan staff yang telah memberikan bantuan dan fasilitas selama proses penyusunan pra proposal sampai dengan selesainya Tugas Akhir Skripsi ini.

5. Bapak Prof. Dr. Sumaryanto, M.Kes., Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan yang memberikan persetujuan pelaksanaan Tugas Akhir Skripsi
6. Kepala Sekolah, Guru dan Siswa di SD Negeri Kepek Kabupaten Kulon Progo, yang telah memberi ijin dan bantuan dalam pelaksanaan penelitian Tugas Akhir Skripsi ini.
7. Sahabat dan orang terkasih yang selalu bersabar, mendukung, mendoakan, dan meluangkan waktunya untuk menemani dalam penyusunan Tugas Akhir Skripsi ini.
8. Semua pihak, secara langsung maupun tidak langsung, yang tidak dapat disebutkan di sini atas bantuan dan perhatiannya selama penyusunan Tugas Akhir Skripsi ini.
9. Semua teman-teman PGSD Penjas angkatan B 2016 yang selalu memberikan semangat, serta motivasinya.

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

Yogyakarta, Maret 2020
Yang Menyatakan,



Pingky Kurniawati
NIM. 16604221031

DAFTAR ISI

| | Halaman |
|---|---------|
| HALAMAN JUDUL | i |
| HALAMAN PERSETUJUAN | ii |
| HALAMAN PERNYATAAN | iii |
| HALAMAN PENGESAHAN | iv |
| HALAMAN MOTTO | v |
| HALAMAN PERSEMBAHAN | vi |
| ABSTRAK | vii |
| KATA PENGANTAR | viii |
| DAFTAR ISI | x |
| DAFTAR GAMBAR | xii |
| DAFTAR TABEL | xiii |
| DAFTAR LAMPIRAN | xiv |
| | |
| BAB I. PENDAHULUAN | |
| A. Latar Belakang Masalah | 1 |
| B. Identifikasi Masalah..... | 5 |
| C. Batasan Masalah..... | 6 |
| D. Rumusan Masalah..... | 6 |
| E. Tujuan Penelitian..... | 6 |
| F. Manfaat Hasil Penelitian | 6 |
| | |
| BAB II. KAJIAN PUSTAKA | |
| A. Deskripsi Teori | 8 |
| 1. Hakikat Kecemasan..... | 8 |
| 2. Hakikat Pembelajaran | 21 |
| 3. Hakikat Pembelajaran Senam | 31 |
| 4. Karakteristik Peserta Didik Kelas Atas | 45 |
| B. Penelitian yang Relevan..... | 52 |
| C. Kerangka Berpikir | 53 |
| | |
| BAB III. METODE PENELITIAN | |
| A. Pendekatan Penelitian | 55 |
| B. <i>Setting</i> Penelitian | 55 |
| C. Subjek Penelitian | 55 |
| D. Metode dan Instrumen Pengumpulan Data | 56 |
| E. Uji Keabsahan Data | 60 |
| F. Teknik Analisis Data | 63 |
| | |
| BAB IV. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN | |
| A. Hasil Penelitian..... | 66 |
| 1. Profi SD Negeri Kepek..... | 66 |

| | |
|--|-----------|
| 2. Penyajian Hasil Penelitian | 69 |
| B. Pembahasan | 73 |
| C. Keterbatasan Hasil Penelitian | 76 |
| BAB V. KESIMPULAN DAN SARAN | |
| A. Kesimpulan | 78 |
| B. Implikasi..... | 78 |
| C. Saran | 78 |
| DAFTAR PUSTAKA | 80 |
| LAMPIRAN | 85 |

DAFTAR GAMBAR

| | Halaman |
|---|---------|
| Gambar 1. Pedoman Pengertian Senam..... | 33 |
| Gambar 2. Gerakan Guling Belakang dengan Awalan Jongkok..... | 40 |
| Gambar 3. Gerakan Guling Belakang dengan Awalan Berdiri..... | 40 |
| Gambar 4. Menumpu/Menolak | 42 |
| Gambar 5. Mendarat | 43 |
| Gambar 6. Keseimbangan..... | 44 |
| Gambar 7. Alur Kerangka Berpikir | 54 |
| Gambar 8. Teknik Pengumpulan Data..... | 59 |
| Gambar 9. Triangulasi “Sumber” Pengumpulan Data..... | 63 |
| Gambar 10. Komponen dalam Analisis Data (<i>Interactive Model</i>)..... | 64 |

DAFTAR TABEL

| | Halaman |
|---|---------|
| Tabel 1. KI dan KD Pembelajaran Senam Lantai Sekolah Dasar | 37 |
| Tabel 2. Kisi-kisi Pedoman Observasi | 57 |
| Tabel 3. Kisi-kisi Pedoman Wawancara..... | 58 |
| Tabel 4. Data Pegawai di SD N Kepek | 68 |
| Tabel 5. Hasil Penyebab Kecemasan Peserta Didik Kelas Atas dalam Pembelajaran Guling Belekang di SD Negeri Kepek Tahun 2019/2020..... | 72 |

DAFTAR LAMPIRAN

| | Halaman |
|--|---------|
| Lampiran 1. Surat Pembimbing Proposal TAS | 86 |
| Lampiran 2. Surat Izin Penelitian dari Fakultas | 87 |
| Lampiran 3. Surat Keterangan Penelitian dari Sekolah | 88 |
| Lampiran 4. Pedoman Wawancara Guru dan Teman Dekat | 89 |
| Lampiran 5. Hasil Wawancara Siswa | 90 |
| Lampiran 6. Hasil Wawancara Guru PJOK | 128 |
| Lampiran 7. RPP Senam Lantai SD Kelas Atas | 131 |
| Lampiran 8. Data Nilai Siswa..... | 158 |
| Lampiran 9. Dokumentasi Penelitian..... | 159 |

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (PJOK) merupakan media untuk mendorong perkembangan keterampilan motorik, kemampuan fisik, pengetahuan, penalaran, dan pembiasaan pola hidup sehat yang bermuara untuk merangsang pertumbuhan serta perkembangan yang seimbang. Dapat dikatakan bahwa PJOK pada dasarnya merupakan pendidikan melalui aktivitas jasmani untuk mencapai perkembangan individu secara menyeluruh. Namun demikian, perolehan keterampilan dan perkembangan lainnya yang bersifat jasmaniah itu juga sekaligus sebagai tujuan. Melalui PJOK, siswa disosialisasikan ke dalam aktivitas jasmani termasuk keterampilan olahraga. Tidak mengherankan, apabila banyak pakar yang meyakini bahwa PJOK merupakan bagian dari pendidikan menyeluruh dan sekaligus memiliki potensi yang strategis untuk mendidik.

Salah satu materi dalam PJOK adalah senam lantai guling belakang. Dalam kurikulum dan silabus, senam lantai guling belakang adalah materi wajib yang harus diberikan dalam pelajaran PJOK di sekolah, baik itu Sekolah Dasar (SD), Sekolah Menengah Pertama (SMP), dan Sekolah Menengah Atas (SMA). Di SD Negeri Kepek pembelajaran senam lantai guling belakang yang diberikan oleh guru PJOK sudah berpedoman pada Kurikulum 2013. Di samping perencanaan program yang sudah sesuai dengan Kurikulum 2013, juga diupayakan dapat mengurangi tingkat kesulitan belajar peserta didik dalam materi senam lantai guling belakang.

Dalam pembelajaran guling belakang keberhasilannya ditentukan oleh faktor guru, peserta didik, kurikulum, sarana dan prasarana, dan lingkungan belajar. Berdasarkan hasil pengamatan dan wawancara guru kurang jelas dalam memberikan materi pembelajaran guling belakang. Kurang jelas yang dimaksud adalah tidak bisa memberi penjelasan tentang gerakan guling belakang dengan jelas dan akurat.

Berdasarkan hasil observasi pada tanggal 3 Februari 2020 di SD Negeri Kepek hanya tersedia 2 matras, 2 matras tersebut terbuat dari busa. Dua matras tersebut yang ada di SD N Kepek kurang nyaman dikarenakan matras terlalu keras. Matras yang terlalu keras dapat menimbulkan cedera. Pembelajaran guling belakang di SD N Kepek dilaksanakan di halaman sekolah dengan luas 6x5 meter terbuat dari paving. Pembelajaran senam di halaman tersebut mengalami gangguan oleh bebasnya orang yang lalu lalang di halaman. Di samping itu halaman tersebut terletak di pinggir jalan raya. Keramaian jalan raya tersebut dapat mengganggu dalam proses pembelajaran.

Peserta didik di SD N Kepek banyak yang memiliki kondisi fisik kelebihan berat badan tetapi sebagian juga memiliki kapasitas kekuatan yang memadai untuk belajar guling belakang. Dari hasil observasi juga diketahui peserta didik terlihat takut, tegang, dan cemas sehingga tidak mau melakukan gerakan guling belakang. Peserta didik juga ragu untuk melakukan gerakan tersebut, padahal belum mencoba melakukan gerakan guling belakang. Guru sudah memberikan motivasi, contoh, dan juga pertolongan agar peserta didik mau dan berani melakukan gerakan. Tetapi masih ada juga peserta didik yang belum

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

Kecemasan merupakan permasalahan psikologis yang sering muncul pada setiap individu. Dalam pembelajaran senam lantai guling belakang, kecemasan dapat muncul pada setiap peserta didik yang mengikuti pembelajaran tersebut. Kecemasan yang muncul dapat memecahkan konsentrasi peserta didik dan menjadikan peserta didik merasa takut untuk melakukan gerakan. Padahal untuk melakukan gerakan senam lantai guling belakang tersebut dibutuhkan konsentrasi dan juga keberanian.

Berdasarkan data hasil penilaian dari guru, terdapat peserta didik yang tidak memenuhi KKM (Kriteria Ketuntasan Minimal) yang sudah ditetapkan sebanyak 19 siswa. Melalui wawancara dengan peserta didik yang tidak memenuhi KKM diketahui bahwa peserta didik merasa cemas dalam pembelajaran guling belakang. Hal tersebut dibenarkan oleh pendapat guru.

Dalam pembelajaran PJOK, kecemasan merupakan faktor yang mempengaruhi pembelajaran. Salah satu kesulitan belajar yang dialami oleh siswa adalah perasaan cemas ketika menghadapi mata pelajaran yang dianggap sulit oleh siswa. Kecemasan merupakan suatu kondisi yang hampir pernah dialami oleh semua orang, hanya tarafnya saja yang berbeda-beda. Gerald (2007: 17) mengungkapkan bahwa, "Kecemasan adalah semacam kegelisahan, kekhawatiran dan ketakutan terhadap sesuatu yang tidak jelas. Pada prinsipnya, kecemasan itu penting untuk meningkatkan motivasi dalam meraih suatu tujuan, namun yang

menjadi permasalahan adalah ketika kecemasan yang dialami oleh individu tersebut terlalu tinggi akan bisa berdampak negatif”.

Kecemasan dapat dialami siapapun dan di mana pun, termasuk juga oleh peserta didik di sekolah. Kecemasan yang dialami peserta didik bisa berbentuk kecemasan realistik, neurotik atau kecemasan moral. Kecemasan dianggap sebagai salah satu faktor penghambat dalam belajar yang dapat mengganggu kinerja fungsi-fungsi kognitif seseorang, seperti dalam berkonsentrasi, mengingat, pembentukan konsep dan pemecahan masalah. Pada tingkat kronis dan akut, gejala kecemasan dapat berbentuk gangguan fisik (somatik), seperti: gangguan pada saluran pencernaan, sering buang air, sakit kepala, gangguan jantung, sesak di dada, gemeteran bahkan pingsan.

Pendapat lain diungkapkan Musafir (2015: 512) bahwa kecemasan adalah kondisi kejiwaan yang penuh dengan kekhawatiran dan ketakutan akan apa yang mungkin terjadi, baik berkaitan dengan permasalahan yang terbatas maupun hal-hal yang aneh. Deskripsi umum akan kecemasan yaitu “perasaan tertekan dan tidak tenang serta berpikiran kacau dengan disertai banyak penyesalan.” Hal ini sangat berpengaruh pada tubuh, hingga tubuh dirasa menggigil, menimbulkan banyak keringat, jantung berdegup cepat, lambung terasa mual, tubuh terasa lemas, kemampuan berproduktivitas berkurang hingga banyak manusia yang melarikan diri ke dalam imajinasi sebagai bentuk terapi sementara.

Berdasarkan wawancara dengan guru PJOK di SD Negeri Kepek pada tanggal 3 Februari 2020 ternyata pembelajaran senam lantai guling belakang mengalami hambatan. Kesulitan tersebut mengakibatkan hasil belajar peserta

didik dalam pembelajaran kurang. Salah satu kesulitan yang dialami yaitu tingkat kecemasan peserta didik sebelum melakukan gerakan senam lantai guling belakang. Kecemasan yang berlebihan akan berdampak buruk pada diri peserta didik, karena dapat mengurangi efektivitas dari usaha yang dilakukan.

Oleh karena kecemasan sangat berpengaruh terhadap hasil belajar guling belakang, terbukti peserta didik yang mengalami kecemasan nilainya dibawah KKM, maka perlu dilakukan penelitian mendalam tentang mengapa peserta didik cemas dalam melakukan guling belakang. Hal ini berguna untuk memberi masukan kepada guru, sehingga dalam pembelajarannya tidak menimbulkan kecemasan.

B. Identifikasi Masalah

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

1. Sarana dan prasarana yang digunakan masih terbatas.
2. Matras yang digunakan kurang nyaman.
3. Halaman yang digunakan dalam pembelajaran guling belakang kurang memadai.
4. Peserta didik ada beberapa yang memiliki berat badan berlebih
5. Peserta didik takut melakukan gerakan guling belakang.
6. Peserta didik enggan melakukan gerakan guling belakang.
7. Peserta didik merasa cemas dalam melakukan gerakan guling belakang.

C. Batasan Masalah

Agar permasalahan pada penelitian ini tidak menjadi luas perlu adanya batasan masalah, sehingga ruang lingkup penelitian menjadi jelas. Berdasarkan dari identifikasi masalah di atas dan mengingat keterbatasan biaya, tenaga, kemampuan dan waktu penelitian, maka penulis hanya akan membahas tentang penyebab kecemasan peserta didik kelas atas dalam pembelajaran senam guling belakang di SD Negeri Kepek Tahun Ajaran 2019/2020.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan identifikasi dan pembatasan masalah di atas, maka permasalahan dalam penelitian ini dirumuskan yaitu: “Mengapa peserta didik kelas atas mengalami kecemasan dalam pembelajaran senam guling belakang di SD Negeri Kepek Tahun Ajaran 2019/2020?”

E. Tujuan Penelitian

Berdasarkan penelitian tersebut di atas, maka tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui penyebab peserta didik kelas atas mengalami kecemasan dalam pembelajaran senam guling belakang di SD Negeri Kepek Tahun Ajaran 2019/2020.

F. Manfaat Penelitian

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

1. Manfaat Teoretis

- a. Bagi pembaca untuk mengetahui tentang penyebab peserta didik kelas atas mengalami kecemasan dalam pembelajaran senam guling belakang di SD Negeri Kepek Tahun Ajaran 2019/2020.
 - b. Dapat digunakan sebagai acuan bagi penelitian lain sejenis untuk mengupas lebih jauh tentang penyebab peserta didik kelas atas mengalami kecemasan dalam pembelajaran senam guling belakang di SD Negeri Kepek Tahun Ajaran 2019/2020.
2. Manfaat Praktis
- a. Bagi sekolah dapat dijadikan bahan pertimbangan agar mengetahui penyebab peserta didik kelas atas mengalami kecemasan dalam pembelajaran senam guling belakang di SD Negeri Kepek Tahun Ajaran 2019/2020.
 - a. Bagi guru PJOK dapat digunakan sebagai salah satu pedoman untuk mengetahui dan menyusun program pelaksanaan pembelajaran senam lantai yang dilakukan di sekolah.
 - b. Bagi peserta didik agar lebih mudah belajar guling belakang karena hal-hal yang menyebabkan cemas teratasi.

BAB II KAJIAN PUSTAKA

A. Deskripsi Teori

1. Hakikat Kecemasan

a. Definisi Kecemasan

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

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

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

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

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

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

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

Gerald (2007: 17) mengungkapkan bahwa, “Kecemasan adalah semacam kegelisahan, kekhawatiran dan ketakutan terhadap sesuatu yang tidak jelas. Pada prinsipnya, kecemasan itu penting untuk meningkatkan motivasi dalam meraih suatu tujuan, namun yang menjadi permasalahan adalah ketika kecemasan yang dialami oleh individu tersebut terlalu tinggi akan bisa berdampak negatif”. Kecemasan atau *anxiety* merupakan salah satu bentuk emosi individu yang berkenaan dengan adanya rasa terancam oleh sesuatu, biasanya dengan objek ancaman yang tidak begitu jelas. Kecemasan dengan intensitas yang wajar dapat dianggap memiliki nilai positif sebagai motivasi, tetapi apabila intensitasnya sangat kuat dan bersifat negatif justru malah akan menimbulkan kerugian dan dapat mengganggu terhadap keadaan fisik dan psikis individu yang bersangkutan (Rudiansyah, Amirullah, & Yunus, 2016: 98).

Dari definisi tersebut di atas, dapat dikatakan bahwa kecemasan merupakan bentuk perasaan seseorang baik berupa perasaan takut, tegang ataupun cemas dalam menghadapi ujian atau dalam melaksanakan pembelajaran dengan berbagai bentuk gejala yang ditimbulkan. Orang yang memiliki kecemasan cenderung menganggap pelajaran sebagai sesuatu yang tidak menyenangkan. Perasaan tersebut muncul karena beberapa faktor baik itu berasal dari pengalaman

pribadi terkait dengan guru atau ejekan teman karena tidak bisa menyelesaikan permasalahan. Gejala Kecemasan ada dalam bermacam-macam bentuk dan kompleksitasnya, namun biasanya cukup mudah dikenali. Karena kecemasan merupakan proses psikis yang sifatnya tidak tampak ke permukaan maka untuk menentukan apakah seseorang siwa mengalami kecemasan atau tidak, diperlukan penelaahan yang seksama, dengan berusaha mengenali gejala-gejalanya, beserta faktor-faktor yang melatarbelangi dan mempengaruhinya. Kendati demikian, perlu dicatat bahwa gejala-gejala kecemasan yang bisa diamati di permukaan hanyalah sebagian kecil saja dari masalah yang sesungguhnya.

b. Jenis Kecemasan

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

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

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

- 1) Kecemasan bawaan (*trait anxiety*) yaitu faktor kepribadian yang mempengaruhi seseorang untuk mempersepsi suatu keadaan sebagai situasi yang mengandung ancaman, atau situasi yang mengancam.

- 2) Kecemasan sesaat (*state anxiety*) yaitu suatu keadaan atau kondisi yang berubah-ubah dari suatu waktu ke waktu yang lainnya, yang sangat dipengaruhi oleh kondisi dan situasi yang terjadi saat ini.

Husdarta (2011: 80) menyatakan bahwa kecemasan yang dirasakan oleh atlet dalam waktu tertentu, misalnya menjelang pertandingan (*state anxiety*) dan kecemasan yang dirasakan karena atlet tergolong pencemas (*trait anxiety*). Satiadarma (2000: 11) menjelaskan bahwa dalam dunia olahraga kecemasan (*anxiety*), gugahan (*arousal*), dan stres (*stress*) merupakan aspek yang memiliki kaitan yang sangat erat satu sama lain sehingga sulit dipisahkan. Charles Spielberger (1966) (dalam Gunarsa, 2008: 74) membagi kecemasan menjadi dua, yaitu:

- 1) *State Anxiety*

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

- 2) *Trait Anxiety*

Trait anxiety adalah suatu predisposisi untuk mempersepsikan situasi lingkungan yang mengancam dirinya. Spielberger (1966) (dalam Gunarsa, 2008: 74) merumuskan *trait anxiety* sebagai berikut: Jika seorang atlet pada dasarnya

memiliki *trait anxiety*, maka manifestasinya kecemasannya akan selalu berlebihan dan mendominasi aspek psikis.

Komarudin (2015: 13) menyatakan bahwa kecemasan somatik (*somatic anxiety*) adalah perubahan-perubahan fisiologis yang berkaitan dengan munculnya rasa cemas. *Somatic anxiety* ini merupakan tanda-tanda fisik saat seseorang mengalami kecemasan. Tanda-tanda tersebut antara lain: perut mual, keringat dingin, kepala terasa berat, muntah-muntah, pupil mata melebar, otot menegang, dan sebagainya. Untuk mengukur kecemasan jenis ini dibutuhkan pemahaman yang mendalam dari atlet terhadap kondisi tubuhnya. Kecemasan kognitif (*cognitive anxiety*) adalah pikiran-pikiran cemas yang muncul bersamaan dengan kecemasan somatis. Pikiran-pikiran cemas tersebut antara lain: khawatir, ragu-ragu, bayangan kekalahan atau perasaan malu. Pikiran-pikiran tersebut yang membuat seseorang selalu merasa dirinya cemas. Kedua jenis rasa cemas tersebut terjadi secara bersamaan, artinya ketika seorang atlet mempunyai keraguran saat akan bertanding, maka dalam waktu yang bersamaan dia akan mengalami kecemasan somatis, yakni dengan adanya perubahan-perubahan fisiologis.

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

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

objektivitas, bingung, takut, dan mimpi buruk. Perilaku afektif diantaranya adalah mudah terganggu, tidak sabar, gelisah, tegang, gugup, ngeri, khawatir, rasa bersalah, dan malu.

Menurut Atkinson dkk (1999: 47) ada beberapa gejala kecemasan, yaitu jantung berdebar, gangguan-gangguan kecil pada syaraf yang menjadikan gelisah dan jengkel, tiba-tiba takut tanpa alasan yang tepat, merasa cemas terus-menerus dan putus asa, diserang rasa kelelahan dan keletihan, sulit memutuskan suatu hal, takut akan sesuatu, gugup dan perasa setiap saat, merasa tidak dapat mengatasi kesulitan, serta tegang. Berdasarkan uraian di atas mengenai jenis kecemasan secara umum dapat diklasifikasikan sebagai berikut : (1) kecemasan menurut sumber yang menyebabkannya (baik sumber yang berasal dari dalam dirinya atau dari luar dirinya), dan (2) kecemasan menurut keadaan yang dirasakan (kecemasan somatif dan kecemasan kognitif). Dalam penelitian ini, kecemasan diukur berdasarkan faktor fisik dan faktor psikologis.

c. Gejala Kecemasan

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

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

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

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

d. Faktor-Faktor yang Menyebabkan Kecemasan

Kecemasan adalah gejala yang dapat dialami oleh setiap orang yang tingkatannya berbeda-beda berdasarkan sumber yang menjadi penyebab dari

kecemasan itu sendiri. Az-Zahrani (2005) menyimpulkan bahwa penyebab hadirnya kecemasan antara lain sebagai berikut :

- 1) Rumah yang penuh dengan pertengkaran ataupun salah pengertian atau penuh dengan kesalahpahaman serta adanya ketidakpedulian orang tua terhadap anak-anaknya.
- 2) Lingkungan yang memfokuskan pada persaingan memperebutkan materi ataupun pertengkaran demi mempertahankan hidup dan juga yang menumbuhkan ambisi manusia hingga mampu mengalahkan akhlak dan hati nuraninya.

Prawitasari (2012: 80) mengemukakan pendapat lain bahwa akar dari kecemasan akademik adalah kecakapan diri yang rendah. Hasil penelitian Csikszentmihalyi menyimpulkan bahwa ada tiga kategori respons afektif yang akan terjadi dalam diri para siswa terkait dengan tugas-tugas akademik, yaitu merasa mengalami kebosanan, merasa mengalami kecemasan atau hanyut dalam tugas atau mengalami *flow*. *Flow* adalah keadaan seorang individu yang hanyut atau lebur sepenuhnya dalam aktivitas yang dikerjakan, segenap perhatian tercurah pada aktivitas tersebut. Respon afektif mana yang akan terjadi dalam diri individu ketika menghadapi tugas-tugas akademik pada dasarnya dipengaruhi oleh dua faktor; pertama adalah derajat tantangan (kesulitan tugas) yang dihadapi dan kedua adalah derajat kapabilitas atau *skill* yang dimiliki individu terkait tugas akademik yang harus mereka kerjakan.

Husdarta (2011: 81) menyatakan bahwa ada lima faktor penyebab kecemasan antara lain:

- 1) Takut kalau gagal dalam pertandingan.
Ketakutan akan kegagalan adalah ketakutan bila dikalahkan oleh lawan yang dianggap lemah sehingga merupakan suatu ancaman terhadap ego atlet.

- 2) Takut cedera atau yang berkaitan dengan kondisi fisiologisnya.
Ketakutan akan serangan lawan yang dapat menyebabkan cedera fisik merupakan ancaman yang serius bagi atlet.
- 3) Takut akan akibat sosial atas kualitas prestasi.
Kecemasan muncul akibat ketakutan akan dinilai secara negatif oleh ribuan penonton yang merupakan ancaman terhadap harga diri atlet. Kecenderungannya masyarakat akan memberikan penilaian positif kepada atlet yang berhasil memenangkan pertandingan dan akan cenderung memberikan penilaian yang negatif terhadap atlet yang kalah. Pengakuan sekolah, hadiah, persetujuan teman dekat, dan pemberitaan surat kabar secara intensif serta kesempatan untuk ikut serta di tingkat yang lebih tinggi dimungkinkan bagi atlet yang berhasil.
- 4) Takut terhadap agresi fisik baik yang dilakukan oleh lawan maupun diri sendiri.
- 5) Takut bahwa kondisi fisiknya tidak akan mampu menyelesaikan tugasnya atau pertandingannya dengan baik.

Kecemasan yang disebabkan faktor intrinsik antara lain; berpenampilan buruk sebagai akibat dari rasa takut gagal, sifat kepribadian yang memang pecemas dan pengalaman bertanding yang masih kurang, sedangkan akibat kecemasan yang disebabkan oleh faktor ekstrinsik, antara lain; lawan, penonton, teman, pengurus, tempat pertandingan, fasilitas pertandingan, perlengkapan, dan tuntutan dari pelatih dan keluarga (Husdarta, 2011: 81).

Sejalan dengan pendapat tersebut, Syah (2012) menjelaskan adanya faktor-faktor yang mempengaruhi kesulitan belajar yang dapat menimbulkan kecemasan, yaitu:

- 1) Faktor Internal Siswa, faktor internal meliputi gangguan atau ketidakmampuan psiko-fisik siswa yang dapat bersifat kognitif (rendahnya intelektual/ inteligensi siswa), afektif (labilnya emosi dan sikap), dan psikomotor (terganggunya alat indera siswa).
- 2) Faktor Eksternal, faktor eksternal meliputi semua situasi dan kondisi lingkungan sekitar siswa (lingkungan keluarga, masyarakat, dan sekolah);
- 3) Kejenuhan Belajar, kejenuhan belajar yaitu rentang waktu tertentu yang digunakan untuk belajar, tetapi tidak mendatangkan hasil.

- 4) Kelelahan, kelelahan dapat menjadi faktor pemicu kecemasan matematika karena siswa tidak dapat melanjutkan proses belajarnya yang sudah pada batas kemampuan jasmaniahnya.

Sudarwati (dalam Nindyowati, 2016), menyatakan bahwa sumber-sumber kecemasan terbagi menjadi 12 komponen, yaitu:

- 1) Keluhan Somatis
Keluhan somatis terjadi akibat dari meningkatnya aktivitas fisiologis yang berkaitan erat dengan situasi yang menimbulkan stres seperti situasi pertandingan atau kompetisi.
- 2) Takut gagal
Perasaan takut gagal terjadi jika atlet dievaluasi secara subjektif yang kemudian menjadi suatu persepsi, kemungkinan gagal dalam usaha untuk meraih prestasi menimbulkan rasa cemas.
- 3) Merasa tidak komplet atau tidak lengkap
Perasaan tidak komplet(lengkap) ditandai oleh persepsi atlet tentang dirinya yang negatif seperti ketidakpuasan tentang pribadi yang kemudian menimbulkan perasaan lemah, lelah, dan tidak mampu untuk berkonsentrasi.
- 4) Kehilangan kendali
Kehilangan kendali merupakan persepsi atlet akan ketidakmampuannya mengendalikan sesuatu yang sedang terjadi.
- 5) Rasa bersalah
Rasa bersalah muncul berkaitan dengan moralitas dan agresi.
- 6) Cita-cita yang tinggi
Cita-cita yang tidak rasional, harapan yang muluk-muluk, dan keterlibatan ego yang besar menyebabkan timbulnya kecemasan.
- 7) Diperhatikan orang lain
Perhatian orang lain bisa menimbulkan kepuasan yang cocok dengan hasrat pamer, dengan demikian dapat meningkatkan semangat juang, tetapi perhatian juga dapat menimbulkan kegelisahan.
- 8) Kegelisahan yang berlebihan
Kegelisahan yang berlebihan dan tidak beralasan dapat menimbulkan gejala psikologis, misalnya keringat yang berlebihan, pusing, pucat, dan keinginan buang air kecil meningkat.
- 9) Kegagalan dari pertandingan yang lalu
Pengalaman gagal pada pertandingan terdahulu dapat meningkatkan kegelisahan atlet dalam menghadapi pertandingan yang akan dihadapi.
- 10) Cedera
Cedera yang pernah dialami atlet menimbulkan kegelisahan, apalagi cedera yang berulang-ulang dialami oleh atlet.
- 11) Usia
Tingkat kecemasan sesaat sebelum mengikuti kompetisi semakin berkurang seiring dengan bertambahnya usia.

12) Jenis kelamin

Pada umumnya atlet wanita secara konsisten lebih menunjukkan kecemasan dalam situasi kompetitif dibandingkan dengan atlet pria pada umumnya.

Wicaksono (2013: 91) menjelaskan bahwa Mowrer dari Ahli Teori Belajar mengatakan kecemasan dipengaruhi oleh pola belajar “*Conditioning*” dengan adaptasi yang salah serta didasarkan pada pembentukan “*Conditioned Reflex*”. Jersild dari Ahli Konstitusi (ahli yang meneliti tentang sifat alamiah yang dimiliki oleh setiap individu), Freud dari Ahli Psikoanalisis, Calvin S. Hall dari Ahli Kultural dan Mowrer dari Ahli Teori Belajar. Wicaksono, (2013: 91) menyatakan bahwa para ahli bersepakat untuk menggabungkan pendapat masing-masing, menjadi dua faktor yang mempengaruhi kecemasan, yaitu:

- 1) Mikrokosmos (keadaan diri individu)
 - a) Sifat dasar konstitusi individu sejak lahir yang meliputi: emosi, tingkah laku, dan proses berpikir individu.
 - b) Keadaan biologi individu seperti jenis kelamin.
 - c) Perkembangan individu yang dapat dilihat dari usia individu.
- 2) Makrokosmos (keadaan lingkungan)
 - a) Orang tua atau keluarga di rumah.
 - b) Sekolah (kelas), tetangga, teman-teman.
 - c) Masyarakat, meliputi: keadaan sosial, budaya, lingkungan agama, dan sebagainya.

Penderita kecemasan sering mengalami gejala-gejala seperti berkeringat berlebihan walaupun udara tidak panas dan bukan karena berolahraga, jantung berdegup ekstra cepat atau terlalu keras, dingin pada tangan atau kaki, mengalami gangguan pencernaan, merasa mulut kering, merasa tenggorokan kering, tampak pucat, sering buang air kecil melebihi batas kewajaran dan lain-lain. “Mereka juga sering mengeluh pada persendian, kaku otot, cepat merasa lelah, tidak mampu rileks, sering terkejut, dan ada kalanya disertai gerakan-gerakan wajah atau

anggota tubuh dengan intensitas dan frekuensi berlebihan, misalnya pada saat duduk terus menerus, menggoyang-goyangkan kaki, meregangkan leher, mengernyitkan dahi dan lain-lain” (Gunarsa, 2008:45).

Dacey (dalam Rudiansyah, Amirullah, & Yunus, 2016) menyatakan bahwa, “Dalam mengenali gejala kecemasan dapat ditinjau melalui tiga komponen, yaitu:

- 1) Komponen psikologis, berupa kegelisahan, gugup, tegang, cemas, rasa tidak aman, takut, cepat terkejut.
- 2) Komponen fisiologis, berupa jantung berdebar, keringat dingin pada telapak tangan, tekanan darah meninggi (mudah emosi), respon kulit terhadap aliran galvanis (sentuhan dari luar) berkurang, gerakan peristaltik (gerakan berulang-ulang tanpa disadari) bertambah, gejalasomatik 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.

Penyebab Kecemasan, menurut Skemp (dalam Rudiansyah, Amirullah, & Yunus, 2016) bahwa, “Kecemasan salah satu sebab utama kecemasan siswa adalah otoritas guru. Perlu diingat bahwa setiap kali skema yang diperlukan dalam pemahaman tidak hadir dan tersedia dalam pikiran siswa, apapun pembelajaran yang terjadi hanya didasarkan atas apa yang siswa terima dari otoritas guru”. Belajar dengan cara tersebut adalah *rote-learning* (hafalan) bukan *schematic-learning* (secara skema). Pembelajaran tersebut mungkin tidak akan diawali dengan kecemasan siswa. Cepat atau lambat akan terjadi kecemasan pada siswa. Hal tersebut dapat terjadi karena dua hal, yaitu masalah rutin terbatas pada masalah-masalah tertentu dan tidak dapat diadaptasikan ke masalah lain yang berbeda berdasarkan ide-ide yang sama.

2. Hakikat Pembelajaran

a. Pengertian Pembelajaran

Pembelajaran merupakan aktivitas yang paling utama dalam kegiatan belajar mengajar. Konsep pembelajaran berdasarkan Corey (Sagala, 2010: 61) adalah "suatu proses dimana lingkungan seseorang secara disengaja dikelola untuk memungkinkan ia turut serta dalam tingkah laku tertentu dalam kondisi-kondisi khusus atau menghasilkan respon terhadap situasi tertentu, pembelajaran merupakan subset khusus dari pendidikan". Lingkungan belajar hendaknya dikelola dengan baik karena pembelajaran memiliki peranan penting dalam pendidikan. Sejalan dengan pendapat Sagala (2010: 61) bahwa pembelajaran adalah "membelajarkan siswa menggunakan asas pendidikan maupun teori belajar merupakan penentu utama keberhasilan pendidikan".

Mulyasa (2007: 24) menyatakan bahwa pembelajaran pada hakikatnya adalah proses interaksi antara peserta didik dengan lingkungannya sehingga terjadi perubahan perilaku ke arah yang lebih baik. Dalam pembelajaran, tugas guru yang paling utama adalah mengkondisikan lingkungan agar menunjang terjadinya perubahan perilaku bagi peserta didik. Dengan demikian, pembelajaran merupakan suatu proses membuat peserta didik belajar melalui interaksi peserta didik dengan lingkungannya sehingga terjadi perubahan perilaku bagi peserta didik. Pembelajaran adalah pemberdayaan potensi peserta didik menjadi kompetensi. Kegiatan pemberdayaan ini tidak dapat berhasil tanpa ada orang yang membantu (Priastuti, 2015: 138).

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

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

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

pembelajaran berlangsung; dan (8) adanya penilaian untuk mengetahui keberhasilan proses pembelajaran.

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

1) Pembelajaran dalam pengertian kuantitatif

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

2) Pembelajaran dalam pengertian institusional

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

3) Pembelajaran dalam pengertian kualitatif

Secara kualitatif pembelajaran berarti upaya guru untuk memudahkan kegiatan belajar peserta didik. Dalam pengertian ini peran guru dalam pembelajaran tidak sekedar menjejalkan pengetahuan kepada peserta didik, tetapi juga melibatkan peserta didik dalam aktivitas belajar yang efektif dan efisien.

Sudjana yang dikutip Sugihartono (2007: 80) menyatakan bahwa pembelajaran merupakan setiap upaya yang dilakukan dengan sengaja oleh pendidik yang dapat menyebabkan peserta didik melakukan kegiatan belajar. Diungkapkan oleh Rahyubi (2014: 234) bahwa dalam pembelajaran mempunyai

beberapa komponen-komponen yang penting, yaitu tujuan pembelajaran, kurikulum, guru, peserta didik, metode, materi, media, dan evaluasi. Masing-masing dijelaskan sebagai berikut:

1) Tujuan Pembelajaran

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

2) Kurikulum

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

3) Guru

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

4) Peserta didik

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

5) Metode

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

6) Materi

Materi merupakan salah satu faktor penentu keterlibatan peserta didik. Jika materi pelajaran yang diberikan menarik, kemungkinan besar keterlibatan peserta

didik akan tinggi. Sebaliknya, jika materi yang diberikan tidak menarik, keterlibatan peserta didik akan rendah atau bahkan tidak peserta didik akan menarik diri dari proses pembelajaran motorik.

7) Alat Pembelajaran (media)

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

8) Evaluasi

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

Berdasarkan pengertian di atas dapat ditarik kesimpulan bahwa pembelajaran adalah usaha sadar dari guru untuk membuat peserta didik belajar, yaitu terjadinya perubahan tingkah laku pada diri peserta didik yang belajar, dimana perubahan itu dengan didapatkannya kemampuan baru yang berlaku dalam waktu yang relatif lama dan karena adanya usaha.

b. Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (PJOK)

Salah satu mata pelajaran yang diajarkan di sekolah adalah Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (PJOK). Siedentop, Bucher, dan Pangrazi

(dalam Winarno, 2006: 2), menyatakan pendidikan jasmani merupakan bagian integral dari proses pendidikan secara keseluruhan, merupakan bidang usaha yang memiliki tujuan pengembangan penampilan melalui aktivitas fisik, yang telah diseleksi dengan cermat untuk memperoleh hasil secara nyata, yang akan memberi kemungkinan kepada individu untuk hidup lebih efektif dan lebih sempurna. Ditambahkan Bennet (dalam Winarno, 2006: 2) pendidikan jasmani merupakan bagian integral dari pendidikan, dan melaksanakan kegiatan untuk menjamin seluruh perkembangan kualitas fisik dan moral anak-anak di sekolah dalam menyiapkan kehidupannya, bekerja dan mempertahankan negaranya. Secara lebih khusus pendidikan jasmani akan meningkatkan kesehatan, perkembangan keterampilan fisik, potensi organ-organ tubuh, keterampilan gerak fungsional dan menanamkan kualitas moral seperti patriotisme, kerjasama, keberanian, ketekunan, dan keyakinan diri.

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

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

Pendidikan jasmani merupakan suatu proses pendidikan seseorang sebagai individu dan anggota masyarakat yang dilakukan secara sadar dan sistematis melalui berbagai kegiatan dalam rangka memperoleh kemampuan dan keterampilan jasmani, pertumbuhan, kecerdasan, dan pembentukan watak (Akhiruyanto, 2008: 60). Sementara Khomsin (dalam Sartinah, 2008: 63) menganggap bahwa mata pelajaran PJOK memiliki peran unik dibandingkan dengan mata pelajaran lainnya, karena selain dapat digunakan untuk pengembangan aspek fisik dan psikomotor, juga ikut berperan dalam pengembangan aspek kognitif dan afektif secara serasi dan seimbang. PJOK merupakan mata pelajaran yang melibatkan aktivitas fisik dan pembiasaan pola hidup sehat, sehingga dapat merangsang pertumbuhan jasmani, kesehatan dan kebugaran jasmani, kemampuan dan keterampilan serta perkembangan individu yang seimbang.

Reid (2013: 931) dalam jurnalnya menyatakan bahwa "*Physical Education concern is with motor skill and physical activity as expressions of personal*

agency; with physical or motor activity precisely insofar as it is amenable to conscious control in the service of the agent's purposes, decisions and so on, and thus modifiable through learning". Maksud kutipan tersebut bahwa Pendidikan jasmani menekankan pada keterampilan motorik dan aktivitas fisik sebagai ekspresi diri, dengan aktivitas fisik atau aktivitas gerak sejauh ini untuk tujuan, pengambilan keputusan dan sebagainya serta dapat dimofikasi dalam pembelajaran.

Menurut Raj (2011: 95) dalam jurnalnya disebutkan bahwa "*Physical Education, as a phase of the total educational process, helps in realizing these purposes. The effective physical education programme helps the students to understand and appreciate the value of good as a means of achieving their greatest productivity, effectiveness and happiness as individuals*". Maksud kutipan tersebut bahwa Pendidikan jasmani merupakan tahap proses pendidikan total, membantu dalam mewujudkan tujuan pendidikan. Program pendidikan jasmani yang efektif membantu siswa untuk memahami dan menghargai nilai yang baik sebagai sarana untuk mencapai produktivitas terbesar mereka, efektivitas dan kebahagiaan.

Dalam jurnal *U.S Departement of Health and Human Service* (2010:1) disebutkan bahwa "*physical education (PE) is an effective strategy to increase physical activity among young people. HHS recommended that students engage in MVPA for at least 50% of the time they spend in PE class one of the most critical outcome measures in determining the quality of a PE program*". Wuest & Bucher (2009: 9) juga berpendapat bahwa "*Today, physical education is defined as an*

educational process that uses physical activity as a means to help individuals acquire skills, fitness, knowledge, and attitudes that contribute to their optimal development and well-being”.

Wuest & Bucher (2009:9) juga berpendapat bahwa *the expansion of physical education and sport programs are unique because they contribute to the all around person. The psychomotor objective focuses on the development of motor skills and physical fitness. Activities in these programs include an integration of cognitive abilities for optimal learning. Through participation in physical activities, individuals learn to value and appreciate themselves and others, as well as the experiences.* Pengembangan pendidikan jasmani dan olahraga sangat unik karena hal tersebut berpengaruh terhadap semua orang. Tujuan psikomotor berfokus pada pengembangan keterampilan motorik dan fitness fisik. Kegiatan ini juga dapat mengembangkan kemampuan kognitif secara maksimal. Melalui partisipasi dalam kegiatan fisik, individu belajar nilai dan menghargai dirinya sendiri dan orang lain, serta pengalaman.

Dalam jurnalnya, Ridgers, dkk (2007: 339) menyatakan bahwa *“Physical education (PE) aims to enhance self-esteem, develop sporting interests and to encourage a physically active life-style. However, little is known about how a fear of negative evaluation (FNE), the socially evaluative aspect of social anxiety, affects children's attitudes to PE”.* Pendidikan jasmani bertujuan untuk meningkatkan kepercayaan diri, mengembangkan minat olahraga, dan untuk mendorong gaya hidup aktif secara fisik.

Agar mempunyai profil guru pendidikan jasmani yang disebutkan di atas, menurut Sukintaka (dalam Subagyo, Komari, & Pambudi, 2015) guru pendidikan jasmani dapat memenuhi persyaratan sebagai berikut: (1) sehat jasmani maupun rohani, dan berprofil olahragawan, (2) berpenampilan menarik, (3) tidak gagap, (4) tidak buta warna, (5) pandai (cerdas), (6) energik dan berketerampilan motorik. Berdasarkan pendapat para ahli di atas dapat disimpulkan bahwa pendidikan jasmani adalah suatu wadah untuk mendidik anak atau peserta didik melalui aktivitas jasmani agar dapat tumbuh dan berkembang secara baik dan mempunyai kepribadian yang baik pula.

3. Hakikat Pembelajaran Senam

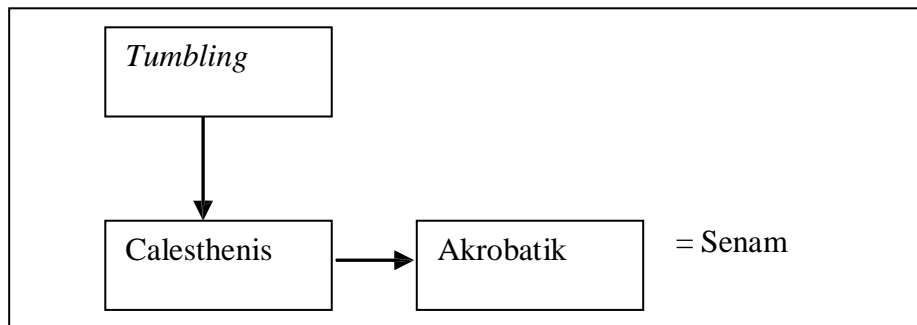
a. Pembelajaran Senam

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

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

Peter H. Warner (dalam Priastuti, 2015: 138), menyatakan: “*gymnastics may be globally defined as any physical exercises on the floor or apparatus that is designed to promote endurance, strength, flexibility, agility, coordination and body control*”. Dari pengertian di atas, maka definisi tersebut berbunyi senam sebagai bentuk latihan tubuh pada lantai pada alat yang dirancang untuk meningkatkan daya tahan, kekuatan, kelentukan, kelincahan, koordinasi, serta kontrol tubuh. Knirsch K (Wuryantoro & Muktiani, 2011: 93) membagi senam menjadi dua bentuk yaitu *Normatif* dan *Nonnormatif*. Senam normatif lebih dikenal dengan nama senam artistik, ritmik sportif, atau *sports aerobics*. Semua kegiatannya dibatasi oleh sejumlah peraturan yang telah baku atau telah memiliki peraturan khusus dalam penyelenggaraannya yang dikenal dengan *Technical Regulation* dan *Code of Point* yang dikeluarkan FIG (*Federation International Gymnastics*). Senam mengacu pada bentuk gerak yang dikerjakan dengan kombinasi terpadu dan menjelma dari setiap bagian anggota tubuh dari komponen-komponen kemampuan motorik seperti: kekuatan, kecepatan, keseimbangan, kelentukan, agilitas, dan ketepatan dengan koordinasi yang sesuai

dan tata urutan gerak yang selaras akan terbentuk rangkaian gerak *artistic* yang menarik. Pedoman untuk memperjelas pengertian senam adalah sebagai berikut:



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

Mahendra (2000: 10) menjelaskan bahwa gambar di atas kegiatan fisik jika digabungkan dengan ketiga unsur di atas dapat menjadi senam, karena senam terdiri dari unsur-unsur kalestenik, tublik, dan akrobatik. Soekarno, (2000: 30) memberikan penjelasan *calestenic*, *tumbling*, dan *akrobatik* yaitu:

1) *Calestenic*

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

2) *Tumbling*

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

3) *Akrobatik*

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

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

Berdasarkan pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa pembelajaran senam di sekolah atau dikenal dengan senam kependidikan merupakan pembelajaran yang sasaran utamanya diarahkan untuk mencapai tujuan-tujuan pendidikan. Pembelajaran senam hanyalah alat, sedangkan yang menjadi tujuan adalah aspek pertumbuhan dan perkembangan anak yang dirangsang melalui kegiatan yang bertema senam.

b. Jenis-jenis Senam

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

1) Senam Artistik (*Artistic Gymnastics*)

Senam artistik adalah senam yang menggabungkan aspek *tumbling* dan akrobatik untuk mendapatkan efek-efek artistik dari gerakan-gerakan yang dilakukan pada alat-alat sebagai berikut: (1) lantai (*floor exercises*), (2) kuda

pelana (*pommel horse*), (3) gelang-gelang (*rings*), (4) kuda lompat (*vaulting horse*), (5) palang sejajar (*parallel bars*), (6) palang tunggal (horizontal bar) untuk senam artistik putra, sedangkan alat untuk senam artistik putri adalah sebagai berikut: (1) kuda lompat (*vaulting horse*), (2) palang bertingkat (*uneven bars*), (3) balok keseimbangan (*balance beam*), (4) lantai (*floor exercises*).

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

Senam ritmik sportif adalah senam yang dikembangkan dari senam irama sehingga dapat dipertandingkan. Komposisi gerak yang diantarkan melalui tuntunan irama musik dalam menghasilkan gerak-gerak tubuh dan alat yang artistik. Alat-alat yang digunakan adalah sebagai berikut: bola (*ball*), pita (*ribbon*), tali (*rope*), simpai (*hoop*), dan gada (*clubs*).

3) Senam Akrobatik (*Acrobatic Gymnastics*)

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

4) Senam Aerobik Sport (*Sports Aerobics*)

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

5) Senam Trampolin (*Trampolining*)

Senam trampolin merupakan pengembangan dari suatu bentuk latihan yang dilakukan di atas trampolin. Trampolin adalah sejenis alat pantul yang

terbuat dari rajutan kain yang dipasang pada kerangka besi berbentuk segi empat, sehingga memiliki daya pantul yang sangat besar.

6) Senam Umum (*General Gymnastics*)

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

c. Pengertian Pembelajaran Senam Lantai

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

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

Tabel 1. KI dan KD Pembelajaran Senam Sekolah Dasar

| Kelas | Kompetensi Inti | Kompetensi Dasar |
|--------------|---|---|
| IV | <p>1.6 Menerapkan variasi dan kombinasi berbagai pola gerak dominan (bertumpu, bergantung, keseimbangan, berpindah/lokomotor, tolakan, putaran, ayunan, melayang, dan mendarat) dalam aktivitas senam lantai</p> <p>1.7 Menerapkan variasi gerak dasar langkah dan ayunan lengan mengikuti irama (ketukan) tanpa/dengan musik dalam aktivitas gerak berirama</p> | <p>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</p> <p>4.7 Mempraktikkan variasi gerak dasar langkah dan ayunan lengan mengikuti irama (ketukan) tanpa/dengan musik dalam aktivitas gerak berirama</p> |
| V | <p>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</p> <p>3.7 Memahami penggunaan kombinasi gerak dasar langkah dan ayunan lengan mengikuti irama (ketukan) tanpa/dengan musik dalam aktivitas gerak berirama</p> | <p>4.7 Mempraktikkan kombinasi pola gerak dominan (bertumpu, bergantung, keseimbangan, berpindah/lokomotor, tolakan, putaran, ayunan, melayang, dan mendarat) untuk membentuk keterampilan dasar senam menggunakan alat</p> <p>4.8 Mempraktikkan penggunaan kombinasi gerak dasar langkah dan ayunan lengan mengikuti irama (ketukan) tanpa/dengan musik dalam aktivitas gerak berirama</p> |
| VI | <p>3.6 Memahami rangkaian tiga pola gerak dominan (bertumpu, bergantung, keseimbangan, berpindah/lokomotor, tolakan, putaran, ayunan, melayang, dan mendarat) dengan konsisten, tepat dan terkontrol dalam aktivitas senam</p> <p>3.7 Memahami penggunaan variasi dan kombinasi gerak dasar rangkaian langkah dan ayunan lengan mengikuti irama (ketukan) tanpa/dengan musik dalam aktivitas gerak berirama</p> | <p>4.7 Mempraktikkan rangkaian tiga pola gerak dominan (bertumpu, bergantung, keseimbangan, berpindah/lokomotor, tolakan, putaran, ayunan, melayang, dan mendarat) dengan konsisten, tepat dan terkontrol dalam aktivitas senam</p> <p>4.8 Mempraktikkan penggunaan variasi dan kombinasi gerak dasar rangkaian langkah dan ayunan lengan mengikuti irama (ketukan) tanpa/dengan musik dalam aktivitas gerak berirama</p> |

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

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

d. Pengertian Guling Belakang

Guling belakang merupakan salah satu jenis senam lantai. Menurut Muhajir (2007: 70), guling belakang adalah mengguling badan ke belakang, posisi badan tetap harus membulat, yaitu kaki dilipat, lutut tetap melekat di dada, kepala ditundukan sampai dagu melekat di dada. Mulyaningsih, dkk (2009: 30) menyatakan bahwa guling belakang merupakan kebalikkan dari guling depan, gerakan dimulai secara berurutan dimulai dari pinggul bagian belakang, pinggang, punggung dan pundak. Gerak berguling ke belakang merupakan keterampilan dasar sebagai pengendalian dan penguasaan tubuh saat melakukan gerakan putaran ke belakang.

Mulyaningsih (2009: 30) mengemukakan bahwa urutan pelaksanaan senam lantai guling belakang sebagai berikut:

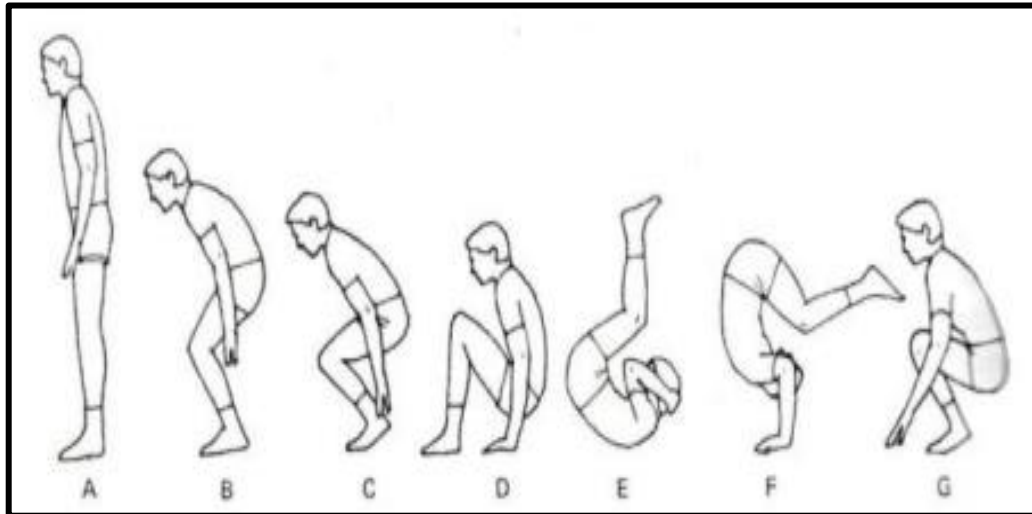
- 1) Sikap awal, jongkok membelakangi matras, kedua kaki rapat.
- 2) Kedua paha menempel pada perut, dagu menempel pada dada. Kedua telapak tangan menghadap keatas dengan ibu jari menempel di samping telinga.
- 3) Berguling ke belakang secara berurutan mulai dari pinggul, punggung, kemudian pundak (posisi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

Tahapan latihan yang dapat dilakukan peserta didik sebelum melaksanakan guling belakang adalah:

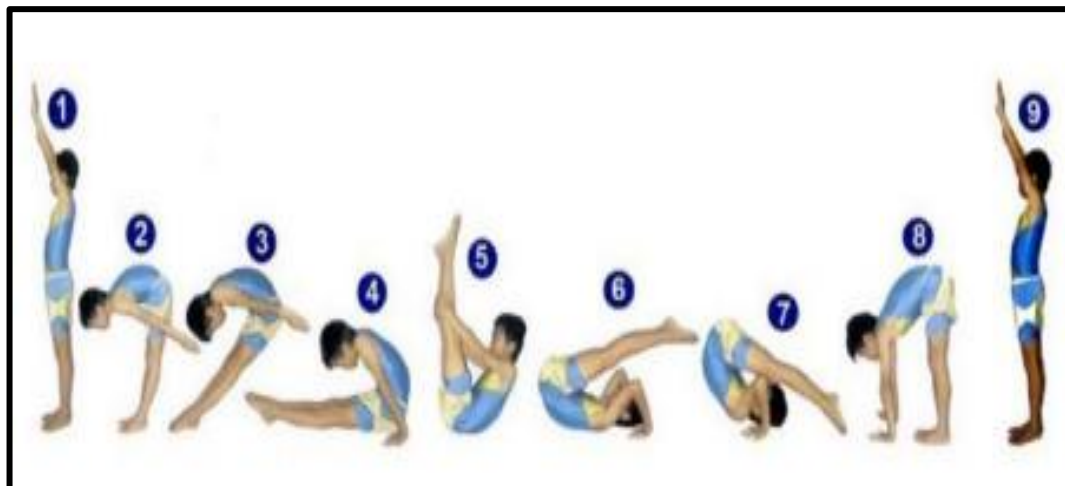
- 1) Peserta didik diberikan pembelajaran ayun punggung sebagai pengenalan, pelaksanaannya yaitu dari sikap duduk kemudian merebahkan punggung hingga tengkuk. Ketika posisi sampai ke tengkuk, pinggul berada di atas. Selanjutnya berayun kembali mulai dari mulai dari tengkuk, punggung, dan kembali ke pinggul. Hal ini bertujuan untuk memberikan pemahaman sikap ketika melaksanakan guling belakang, peserta didik harus tetap menjaga lengkungan punggung, posisi kepala dan lutut harus ditekuk.
- 2) Latihan guling belakang pada bidang miring, bertujuan untuk membantu dorongan ke belakang, sehingga ketika peserta didik berguling tidak membutuhkan tenaga yang besar karena sudah terbantu dari bidang latihan yang miring.

Apabila saat melaksanakan guling belakang peserta didik kekurangan tenaga dorong ke belakang, maka guru atau teman dapat membantu dengan cara mendorong punggung saat berguling. Posisi yang membantu berada di samping.

Gambar gerakan guling belakang sebagai berikut:



Gambar 2. Gerakan Guling Belakang dengan Awalan Jongkok
(Sumber: Pratyas, 2013: 16)



Gambar 3. Gerakan Guling Belakang dengan Awalan Berdiri
(Sumber: Pratyas, 2013: 16)

e. Pola Gerak Dominan dalam Pembelajaran Senam

Pola gerak dominan dalam senam merupakan dasar atau landasan untuk semua keterampilan gerak senam yang lebih sulit atau merupakan batu loncatan dalam mengembangkan semua keterampilan senam Belajar senam bagi anak sekolah dasar, terutama bagi mereka yang samasekali belum pernah melakukan senam sesungguhnya dengan tingkat kesulitan yang cukup tinggi, haruslah

didasari melalui belajar keterampilan pola gerak dominan terlebih dahulu (Suhajana, 2006: 229).

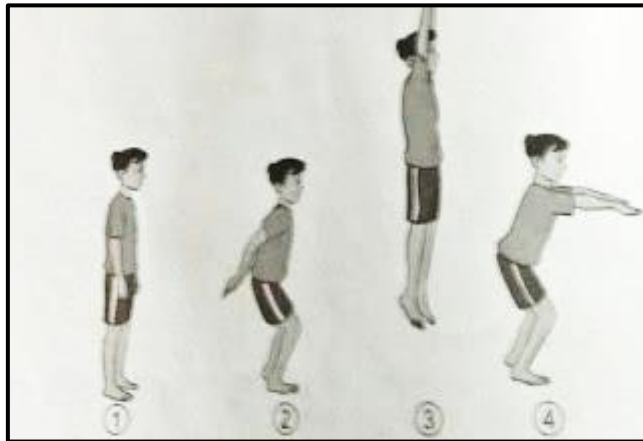
Pola gerak dominan adalah pola gerak yang mendasari terbentuknya keterampilan sehingga perannya dianggap dominan (Mahendra, 2004). Contohnya adalah sikap keseimbangan (statis). Sikap keseimbangan merupakan kemampuan menyeimbangkan tubuh dalam berbagai posisi. Misalnya, sikap statis ketika melakukan sikap pesawat terbang, sikap statis ketika melakukan head stand, dan sebagainya.

Gerakan dalam senam harus dipraktikkan dengan lancar, efisien, dan luwes. Oleh karena itu, gerakan senam harus dipelajari secara berulang-ulang. Selain itu, dalam melakukan dalam senam harus didukung kemampuan fisik. Kemampuan fisik yang mendukung ditandai dengan kekuatan otot yang baik, daya tahan tubuh yang baik, power yang baik, dan tingkat kelenturan tubuh yang baik. Hal tersebut dapat diraih dengan cara berlatih dengan serius. Senam terdiri atas berbagai pola gerak dominan yang mendasarinya. Pola gerak tersebut antara lain sebagai berikut.

1) **Menumpu/Menolak**

Tolakan adalah situasi ketika melontarkan diri ke udara (Mahendra, 2004). Umumnya bagian tubuh yang digunakan untuk menolak adalah tangan, kaki, ataupun kombinasi keduanya. Cara melakukan tolakan yaitu dengan cara mengerahkan tenaga pada bagian tubuh yang digunakan untuk menolak. Hasil pengerahan tenaga tersebut akan menyebabkan tubuh terlontar ke udara. Misalnya pada gerakan melompat (tolakan menggunakan kaki). Agar tubuh terlontar ke

udara, kerahkanlah tenaga pada kedua kaki. Pembelajaran menumpu/menolak dapat dilakukan pada gerak melompat. Melompat dapat dilakukan dengan cara berikut.



Gambar 4. Menumpu/Menolak
(Sumber: Mahendra, 2004)

- a) Berdiri tegak dengan kedua lengan di samping badan.
- b) Turunkan badan dengan cara menekuk lutut dengan posisi badan condong ke depan.
- c) Luruskan tungkai untuk menolak dengan mengarahkan tenaga pada kaki hingga tubuh melecut terlontar ke atas.
- d) Lakukan secara berulang-ulang untuk melatih keterampilan tolakanmu.

2) Mendarat

Mendarat dapat diistiahkan sebagai pendaratan. Pendaratan yang benar dapat mengurangi bahkan menghilangkan risiko cedera. Menurut (mahendra, 2004), pendaratan diartikan sebagai penghentian gerak yang terkontrol dari tubuh yang melayang. Gerak pendaratan dalam senam dapat dilakukan dengan kaki, tangan, putaran, dan punggung.

Pendaratan yang aman harus memenuhi dua kriteria utama, yaitu pendaratan harus diserap dalam waktu yang lama dan menggunakan sebesar mungkin bagian tubuh. Jika kedua kriteria tersebut dipenuhi dengan baik, pendaratan yang dilakukan aman. Contohnya, pendaratan menggunakan putaran/gulingan punggung, harus dilakukan menggunakan bagian punggung seluas mungkin. Adapun pembelajaran pendaratan menggunakan punggung dapat dilakukan sebagai berikut.

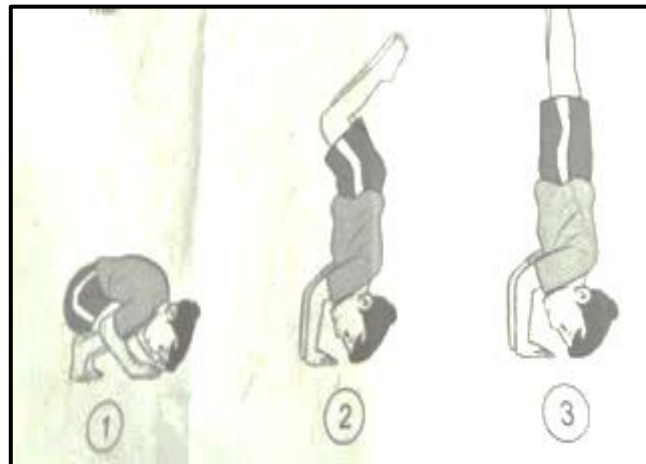


Gambar 5. Mendarat
(Sumber: Mahendra, 2004)

- a) Jongkok diatas matras dengan kedua lengan memegang tungkai dengan kuat.
- b) Dekatkan dagu ke dada kemudian jatuhkan badan ke belakang, mulai dari punggung bagian bawah hingga punggung bagian atas.
- c) Pertahankan posisi tangan tetap memegang tungkai dan dagu menempel ke dada.
- d) Lakukan secara berulang-ulang untuk melatih keterampilan mendarat menggunakan punggung.

3) Statis/Keseimbangan

Statis artinya diam atau seimbang (Mahendra, 2004). Contohnya, pada gerakan *headstand*, statis terjadi ketika pesenam berusaha mempertahankan tubuh seimbang tegak dengan menggunakan tumpuan kepala. Keseimbangan tersebut harus dipertahankan selama beberapa saat.



**Gambar 6. Keseimbangan
(Sumber: Mahendra, 2004)**

Berikut ini cara yang dapat dilakukan untuk melakukan salah satu gerak keseimbangan.

- Posisi awal jongkok dengan kedua lengan berada di samping kaki, namun sedikit di depan.
- Tempelkan dahi ke matras di antara kedua lengan, namun sedikit lebih depan.
- Angkat pinggul ke atas hingga tubuh terbalik menggunakan tumpuan kepala.
- Pertahankan posisi tersebut hingga hitungan kedelaan..
- Lakukan secara berulang-ulang untuk melatih keseimbanganmu.

4. Karakteristik Peserta Didik Kelas Atas

Masa sekolah dasar merupakan masa perkembangan di mana baik untuk pertumbuhan anak dan perkembangan anak. Sesuai dengan pendapat Yusuf (2012: 24-25) yang menyatakan bahwa masa usia Sekolah Dasar sering disebut masa intelektual atau masa keserasian bersekolah. Pada masa keserasian bersekolah ini secara relatif, anak lebih mudah dididik daripada masa sebelum dan sesudahnya. Masa sekolah dasar merupakan masa yang sangat penting dalam pembelajaran. Hal ini bukan saja pada masa ini anak mudah sekali terpengaruh oleh lingkungan, namun peserta didik juga dalam taraf perkembangan fisik dan psikis. Manusia saling berkomunikasi untuk memenuhi kebutuhannya, maka saling memahami dengan cara mempelajari karakteristik masing-masing akan terjadi hubungan saling mengerti.

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, realistis. Lebih lanjut menurut Partini (2011: 116), ciri khas anak pada masa kelas tinggi Sekolah Dasar adalah:

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

Selain itu, karakteristik pada anak usia Sekolah Dasar menurut Yusuf (2012: 180-184) masih dibagi 7 fase, yaitu: perkembangan intelektual,

perkembangan bahasa, perkembangan sosial, perkembangan emosi, perkembangan moral, perkembangan penghayatan keagamaan, dan perkembangan motorik. Pertumbuhan berkaitan dengan masalah perubahan fisik seorang anak, sedangkan perkembangan merupakan bertambahnya kemampuan atau *skill* adalah struktur dan fungsi tubuh yang lebih kompleks dan teratur sebagai hasil proses pematangan anak. Rahyubi (2014: 220) menyatakan bahwa fase anak besar antara usia 6-12 tahun, aspek yang menonjol adalah perkembangan sosial dan intelegensi. Perkembangan kemampuan fisik yang tampak pada masa anak besar atau anak yang berusia 6-12 tahun, selain muncul kekuatan yang juga mulai menguasai apa yang disebut fleksibilitas dan keseimbangan.

Karakteristik anak usia antara 10-12 tahun menurut Hurlock (2008: 22), yaitu:

- 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.

Jadi, dari pendapat-pendapat tersebut dapat disimpulkan bahwa karakteristik anak Sekolah Dasar kelas atas sudah mulai ada perubahan dari segi mental, sosial, agama, dan psikomotor anak, selain itu juga ditunjang dengan perkembangan perubahan fisik yang semakin lama tumbuh dan berkembang. Letak sekolah yang berada di wilayah pedesaan inilah yang menjadikan pola kehidupan peserta didik yang jauh berbeda dengan kehidupan sekolah kota.

a. Pertumbuhan dan Perkembangan Fisik Anak Usia Sekolah

Pertumbuhan berkaitan dengan masalah perubahan fisik seorang anak, sedangkan perkembangan merupakan bertambahnya kemampuan atau *skill* adalah struktur dan fungsi tubuh yang lebih kompleks dan teratur sebagai hasil proses pematangan anak. Rahyubi (2014: 220) menyatakan bahwa fase anak besar antara usia 6-12 tahun, aspek yang menonjol adalah perkembangan sosial dan intelegensi. Perkembangan kemampuan fisik yang tampak pada masa anak besar atau anak yang berusia 6-12 tahun, selain muncul kekuatan yang juga mulai menguasai apa yang yang disebut fleksibilitas dan keseimbangan. Perkembangan kekuatan sendiri merupakan hasil kerja otot yang berupa kemampuan untuk mengangkat, menjinjing, menahan, mendorong atau menarik beban. Semakin besar penampang lintang otot, akan semakin besar pula kekuatannya. Berdasarkan pengertian di atas, pertumbuhan dan perkembangan anak sekolah dasar usia 6-12 tahun perkembangan yang paling menonjol adalah perkembangan sosial dan intelegensi.

Mencakup pertumbuhan biologis misalnya pertumbuhan otak, otot dan tulang. Pada usia 10 tahun baik laki-laki maupun perempuan tinggi dan berat badannya bertambah kurang lebih 3,5 kg. Namun setelah usia remaja yaitu 12 -13 tahun anak perempuan berkembang lebih cepat dari pada laki-laki, Sumantri (2005: 36) menjelaskan bahwa:

- 1) Usia masuk kelas satu SD atau MI berada dalam periode peralihan dari pertumbuhan cepat masa anak awal ke suatu fase perkembangan yang lebih lambat.
- 2) Usia 9 tahun tinggi dan berat badan anak laki-laki dan perempuan kurang lebih sama.

- 3) Akhir kelas empat, pada umumnya anak perempuan mulai mengalami masa lonjakan pertumbuhan. Lengan dan kaki mulai tumbuh cepat.
- 4) Pada akhir kelas lima, umumnya anak perempuan lebih tinggi, lebih berat dan lebih kuat daripada anak laki-laki.
- 5) Menjelang awal kelas enam, kebanyakan anak perempuan mendekati puncak tertinggi pertumbuhan anak.
- 6) Perkembangan fisik selama remaja dimulai dari masa pubertas. Pada masa ini terjadi perubahan fisiologis yang mengubah manusia yang belum mampu bereproduksi menjadi mampu bereproduksi.

Meskipun urutan kejadian pubertas itu umumnya sama untuk tiap orang, waktu terjadinya dan kecepatan berlangsungnya kejadian itu bervariasi. Rata-rata anak perempuan memulai perubahan pubertas 1,5 hingga 2 tahun lebih cepat dari anak laki-laki. Kecepatan perubahan itu juga bervariasi, ada yang perlu waktu 1,5 hingga 2 tahun untuk mencapai kematangan reproduksi, tetapi ada yang memerlukan waktu 6 tahun. Dengan adanya perbedaan-perbedaan ini ada anak yang telah matang sebelum anak yang sama usianya mulai mengalami pubertas.

Mollie (2011: 380) berat badan anak lelaki yang berada pada kategori ini bertambah dengan mantap walaupun lambat. Kekuatannya berangsur-angsur meningkat, dan latihan kekuatan mulai dapat diberikan secara progresif. Tetapi tetap diingat bahwa beban yang diberikan tidak diluar beban tubuhnya sendiri, bebannya harus ringan dan repetisinya ditingkatkan. Kematangan seksual dicapai hanya oleh 5% anak setelah anak berusia 12 tahun. Anak lelaki merasa bangga menjadi lelaki dan merasa menjadi jagoan.

b. Perkembangan Kognitif Anak SD

Masa anak usia sekolah dasar dalam usia (sekitar 6-12 tahun) dan peserta didik kelas atas berusia 10-12 tahun merupakan tahap perkembangan selanjutnya. Anak usia sekolah dasar memiliki karakteristik yang berbeda dimana ia lebih

senang bermain, senang bergerak, senang bekerja kelompok dan senang merasakan atau melakukan sesuatu secara langsung. Hal tersebut mencakup perubahan-perubahan dalam perkembangan pola pikir. Tahap perkembangan kognitif individu menurut Piaget (dalam Desmita, 2010: 38) melalui empat stadium:

- 1) Sensorimotorik (0-2 tahun), bayi lahir dengan sejumlah refleks bawaan mendorong mengeksplorasi dunianya.
- 2) Praoperasional (2-7 tahun), anak belajar menggunakan dan merepresentasikan objek dengan gambaran dan kata-kata. Tahap pemikirannya yang lebih simbolis tetapi tidak melibatkan pemikiran operasional dan lebih bersifat egosentris dan intuitif ketimbang logis
- 3) Operasional Kongkrit (7-11), penggunaan logika yang memadai. Tahap ini telah memahami operasi logis dengan bantuan benda konkrit.
- 4) Operasional Formal (12-15 tahun), kemampuan untuk berpikir secara abstrak, menalar secara logis, dan menarik kesimpulan dari informasi yang tersedia

Adapun karakteristik pertumbuhan kognitif pada anak usia 10-12 tahun dapat dijelaskan sebagai berikut: (1) anak memiliki tingkat berpikir abstrak yang cukup tinggi, (2) pada masa ini anak mampu menunda apa kebutuhan dan kepuasannya, (3) pada fase ini anak mulai memandang tentang isu sosial, (4) anak mampu merencanakan masa depan dan mengatur tugas-tugasnya dengan atau tanpa bimbingan dari orang yang lebih dewasa, (5) anak butuh waktu luang dan kebebasan dalam aktualisasi diri (Mollie, 2011: 381).

c. Perkembangan Sosial dan Emosional Anak SD

Hal tersebut berkaitan dengan perkembangan dan perubahan emosi individu. J. Havighurst mengemukakan bahwa setiap perkembangan individu harus sejalan dengan perkembangan aspek lain seperti di antaranya adalah aspek psikis, moral dan sosial. Menjelang masuk SD, anak telah mengembangkan

keterampilan berpikir bertindak dan pengaruh sosial yang lebih kompleks. Sampai dengan masa ini, anak pada dasarnya egosentris (berpusat pada diri sendiri) dan dunia anak adalah rumah keluarga, dan taman kanak-kanaknya (Desmita, 2010: 39)

Selama duduk di kelas kecil SD, anak mulai percaya diri tetapi juga sering rendah diri. Pada tahap ini anak mulai mencoba membuktikan bahwa anak "dewasa". Anak merasa "saya dapat mengerjakan sendiri tugas itu, karenanya tahap ini disebut tahap "*I can do it my self*". Anak sudah mampu untuk diberikan suatu tugas. Daya konsentrasi anak tumbuh pada kelas kelas besar SD. Anak dapat meluangkan lebih banyak waktu untuk tugas tugas pilihannya, dan seringkali anak dengan senang hati menyelesaikannya. Tahap ini juga termasuk tumbuhnya tindakan mandiri, kerjasama dengan kelompok dan bertindak menurut cara cara yang dapat diterima lingkungannya. Anak juga mulai peduli pada permainan yang jujur (Desmita, 2010: 40)

Sebagai akibat dari perubahan struktur fisik dan kognitif, anak pada kelas besar di SD berupaya untuk tampak lebih dewasa. Anak ingin diperlakukan sebagai orang dewasa. Terjadi perubahan perubahan yang berarti dalam kehidupan sosial dan emosionalnya. Di kelas besar SD anak laki-laki dan perempuan menganggap keikutsertaan dalam kelompok menumbuhkan perasaan bahwa dirinya berharga. Tidak diterima dalam kelompok dapat membawa pada masalah emosional yang serius. Teman-teman anak menjadi lebih penting daripada sebelumnya. Kebutuhan untuk diterima oleh teman sebaya sangat tinggi.

Mollie (2011: 382) menyatakan bahwa anak lelaki yang berumur antara 9-12 tahun, dan duduk di kelas IV, V, dan VI SD memiliki perkembangan ke arah kejantanan semakin mantap. Anak sering membentuk "geng" atau kelompok-kelompok dan lebih suka bergaul dengan teman-teman sejenisnya. Bagi guru kesempatan ini baik digunakan untuk memantapkan kegiatan ekstrakurikuler dengan membentuk tim-tim olahraga. Anak akan sangat kagum pada teman-teman yang memperlihatkan sikap menentang terhadap orang dewasa atau menentang segala bentuk tindakan otoriter. Pemahaman guru pada karakter ini perlu dijadikan pegangan agar dalam melaksanakan pembelajaran sedapat mungkin menghilangkan sikap kaku, keras dan menang sendiri. Anak pada usia ini memiliki kemampuan berusaha keras untuk menjadi yang terbaik dalam setiap permainan dengan tujuan untuk mendapatkan pengakuan/dikagumi oleh teman-teman sejenisnya dan teman kelompoknya. Bayangkan jika karakter ini tidak diakomodasi dan setiap latihan anak mendapat bentakan dan celaan, anak pasti akan melawan sebagai bagian dari upaya menunjukkan sikap kepahlawanan. Laki-laki bermain lebih keras, lebih ribut, dan lebih lama daripada anak perempuan. Rata-rata memiliki sifat senang bertualang dan merusak. Anak laki-laki menunjukkan ketidaksesuaian dengan anak perempuan, selalu menunjukkan bahwa ada perbedaan di antara keduanya.

Berdasarkan kajian teori tentang hakikat penyebab kecemasan, hakikat pembelajaran guling belakang, dan hakikat peserta didik SD kelas atas dapat disimpulkan bahwa penyebab kecemasan peserta didik kelas atas dalam pembelajaran senam guling belakang adalah keseluruhan faktor internal dan

eksternal yang menyebabkan peserta didik menjadi cemas sebagai akibat dari faktor kondisi fisik, psikologis, guru dan sarpras dalam belajar guling belakang.

B. Penelitian yang Relevan

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

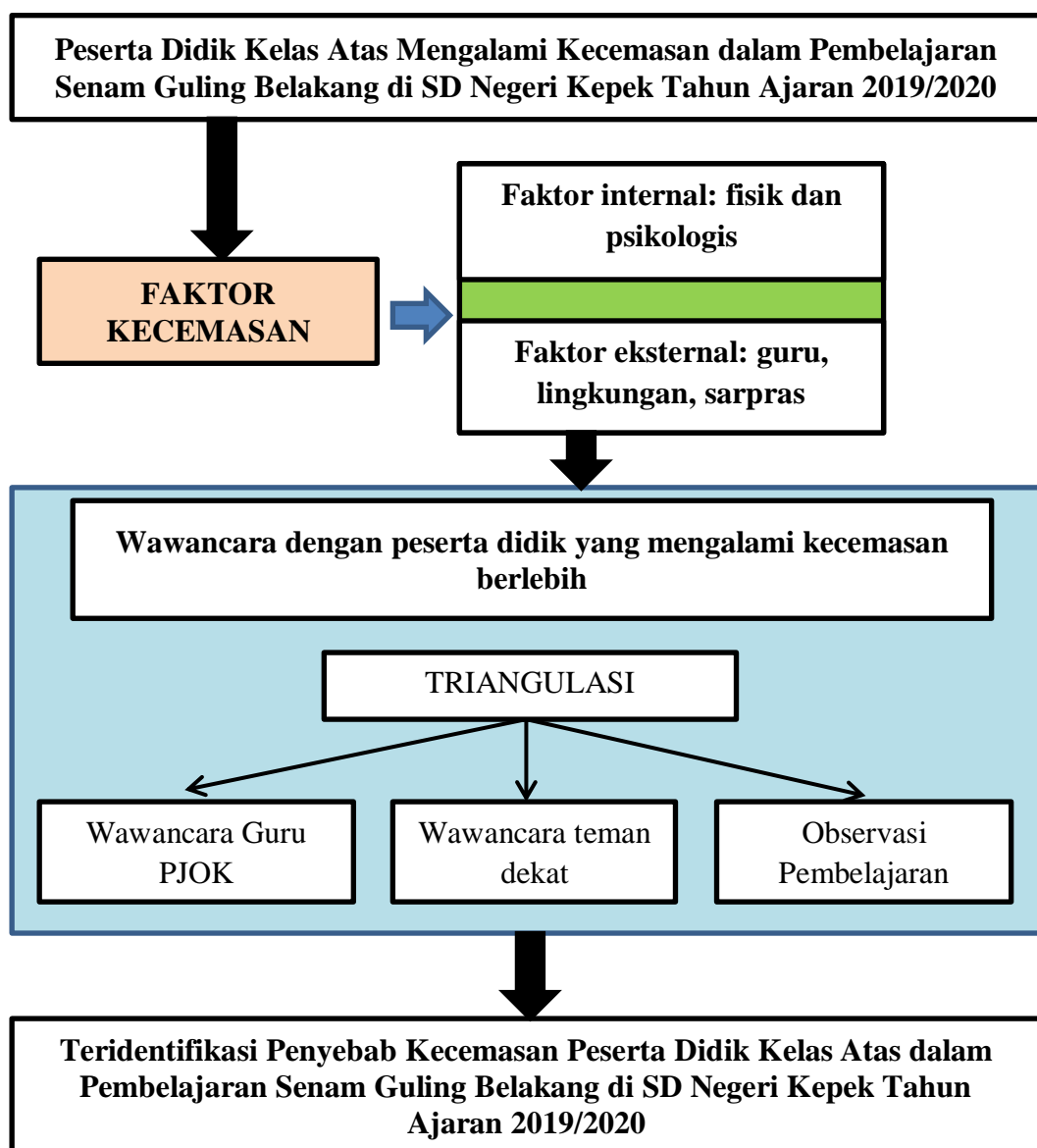
1. Penelitian yang dilakukan oleh Amin Nurjayadi (2016) yang berjudul “Tingkat Kecemasan Siswa Kelas VI SD Negeri 3 Pengasih terhadap Pembelajaran Kayang dalam Senam Lantai Tahun Pembelajaran 2015/2016”. Tujuan adalah untuk mengetahui seberapa besar tingkat kecemasan siswa kelas VI SD Negeri 3 Pengasih terhadap pembelajaran kayang dalam senam lantai tahun pembelajaran 2015/2016. Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif dengan metode survei. Populasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah seluruh siswa kelas VI SD Negeri 3 Pengasih sebanyak 27 siswa. Sampel dalam penelitian ini semua populasi, sehingga disebut penelitian populasi. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah angket. Data penelitian dianalisis menggunakan statistik deskriptif dengan persentase. Hasil penelitian secara keseluruhan menunjukkan bahwa tingkat kecemasan siswa kelas VI SD Negeri 3 Pengasih terhadap pembelajaran kayang dalam senam lantai tahun pembelajaran 2015/2016 masuk kategori sedang dengan persentase mencapai 48,1%. Secara lebih rinci, tingkat kecemasan siswa kelas VI SD Negeri 3 Pengasih yaitu: (1) faktor fisiologis masuk kategori sedang sebesar 51,3%, (2) faktor psikologis juga masuk kategori sedang dengan persentase sebesar 48,7%.

2. Penelitian yang dilakukan oleh Qurrota'ayun (2017) yang berjudul "Kecemasan Peserta Didik Dalam Pembelajaran Senam Artistik Kelas X Smk 3 Ypkk Sleman". Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui mengapa peserta didik mengalami kecemasan dalam pembelajaran senam artistik kelas X di SMK YPKK 3 Sleman. Jenis penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kualitatif. *Setting* penelitian ini dilakukan di SMK YPKK 3 Sleman. Sampel dalam penelitian ini yaitu peserta didik kelas X SMK YPKK 3 Sleman yang diambil dengan teknik *snowball sampling*. Teknik pengumpulan data menggunakan observasi, wawancara, dokumentasi, dan pengamatan dengan tahapan yaitu pengumpulan data, reduksi data, dan penyajian data. Keabsahan data menggunakan teknik triangulasi sumber, yaitu hasil wawancara dengan guru PJOK dan dokumentasi saat pembelajaran. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kecemasan peserta didik dalam pembelajaran senam artistik kelas X di SMK YPKK 3 Sleman ada beberapa peserta didik mengalami kecemasan. Kecemasan berdasarkan faktor fisik (somatik) yaitu peserta didik merasa denyut nadi tidak normal dan berdetak semakin kencang ketika akan mengikuti pembelajaran senam artistik, kecemasan berdasarkan faktor psikologis yaitu peserta didik merasa khawatir dan takut ketika akan melakukan gerakan senam artistik.

C. Kerangka Berpikir

Dalam pembelajaran guling belakang, kecemasan merupakan faktor yang dapat mempengaruhi hasil belajar guling belakang. Dalam penelitian ini akan diungkap penyebab kecemasan peserta didik dalam belajar guling belakang.

Untuk mengungkap kecemasan peserta didik dalam belajar guling belakang dilakukan wawancara mendalam dengan peserta didik tentang faktor penyebab munculnya kecemasan. Berdasarkan kajian teori telah disimpulkan bahwa penyebab kecemasan adalah keseluruhan faktor internal dan eksternal yang menyebabkan peserta didik menjadi cemas sebagai akibat dari faktor kondisi fisik, psikologis, guru dan sarpras dalam belajar guling belakang.



Gambar 7. Alur Kerangka Berpikir

BAB III METODE PENELITIAN

A. Pendekatan Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kualitatif. Penelitian ini menggunakan metode survei dengan wawancara mendalam dan observasi. Penelitian ini bertujuan untuk mendapatkan informasi yang mendalam berupa data mengenai penyebab kecemasan peserta didik kelas atas dalam pembelajaran senam guling belakang di SD Negeri Kepek Tahun Ajaran 2019/2020.

B. Setting Penelitian

Setting penelitian yaitu di SD Negeri Kepek beralamat di Jl. Pengasih - Sentolo No.16, Kepek, Pengasih, Kec. Pengasih, Kabupaten Kulon Progo, Daerah Istimewa Yogyakarta 55652. Penelitian ini dilaksanakan pada bulan Januari 2020.

C. Subjek Penelitian

Arikunto (2010: 88) menyatakan bahwa subjek penelitian adalah benda, hal, atau orang tempat data untuk variabel penelitian melekat dan yang dipermasalahkan. Subjek penelitian ini diambil dengan cara memilih subjek penelitian dengan pertimbangan tertentu, yaitu dengan cara memilih orang yang dianggap paling paham tentang apa yang akan diteliti dan memilih subjek penelitian seorang pemimpin, sehingga akan memudahkan peneliti menjelajahi objek/situasi sosial yang diteliti (Sugiyono, 2009: 219). Subjek penelitian memiliki peran penting dalam keberhasilan penelitian karena melalui subjek penelitian, peneliti dapat memperoleh data yang diperlukan tentang variabel yang akan diteliti.

Subjek penelitian ini adalah peserta didik kelas atas di SD Negeri Kepek yang mengalami kecemasan dalam pembelajaran senam lantai guling belakang, dan peserta didik yang tidak memenuhi KKM sebanyak 19 siswa. Sumber data dari penelitian kali ini yang mengenai penyebab kecemasan peserta didik dalam mengikuti pembelajaran senam lantai guling belakang adalah beberapa peserta didik yang bersangkutan, ditambah untuk data pendukung yaitu dari teman dekat sampel dan guru PJOK karena dianggap yang paling dekat dan mengerti tentang keadaan peserta didik yang memiliki kecemasan.

D. Metode dan Instrumen Pengumpulan Data

1. Instrumen Penelitian

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

a. Observasi

Nasution (Sugiyono, 2009: 310) menyatakan bahwa observasi adalah dasar semua ilmu pengetahuan. Data diperoleh dengan menggunakan indra manusia. Jenis observasi yang digunakan adalah observasi non partisipan. Observasi non partisipan adalah observasi yang tidak melibatkan peneliti dengan kegiatan sehari-hari orang yang diamati atau yang digunakan sebagai sumber penelitian. Peneliti hanya sebagai pengamat *independen* yang mencatat, menganalisis, dan membuat

kesimpulan tentang penyebab kecemasan peserta didik kelas atas dalam pembelajaran senam guling belakang di SD Negeri Kepek.

Pada teknik ini peneliti dengan panduan observasi mengamati beberapa aspek berkaitan dengan pertanyaan penelitian yang telah dikembangkan pada bab sebelumnya, yaitu mengamati pelaksanaan proses pembelajaran, sikap atau tingkah laku peserta didik pada dalam pembelajaran. Teknik ini menggunakan instrumen yaitu berupa panduan observasi. Pedoman observasi dalam penelitian ini disajikan dalam tabel 2 sebagai berikut:

Tabel 2. Kisi-kisi Pedoman Observasi

| Aspek yang diamati | Indikator yang dicari | Sumber |
|------------------------------------|---|---------------|
| Observasi fisik/lingkungan sekolah | Letak dan alamat sekolah | Observasi |
| | Keadaan sekolah | |
| | Sarana dan prasarana sekolah | |
| | Kondisi lingkungan sekolah | |
| Observasi kegiatan | Suasana pembelajaran senam lantai | Observasi |
| | Pelaksanaan pembelajaran | |
| | Peserta didik dengan kecemasan berlebih | |

b. Wawancara

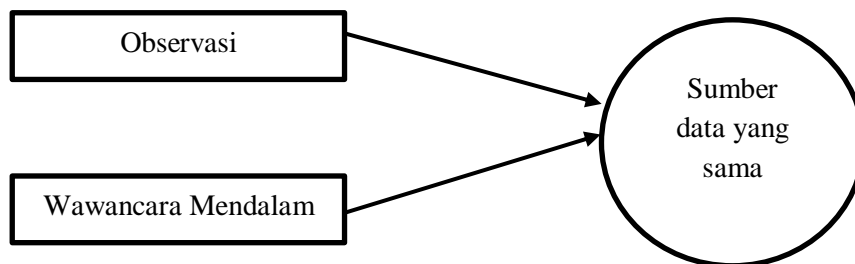
Moleong (2007: 186) menyatakan bahwa wawancara adalah percakapan dengan maksud tertentu yang dilakukan oleh dua pihak yaitu pewawancara yang mengajukan pertanyaan dan narasumber yang memberikan jawaban atas pertanyaan. Wawancara digunakan sebagai teknik pengumpulan data untuk mengetahui hal-hal yang akan diteliti dari responden secara mendalam berkaitan dengan penyebab peserta didik peserta didik kelas atas mengalami kecemasan dalam pembelajaran senam guling belakang di SD Negeri Kepek. Pedoman wawancara dalam penelitian ini disajikan dalam tabel 4 sebagai berikut:

Tabel 3. Kisi-Kisi Pedoman Wawancara

| No | Faktor | Pertanyaan |
|----|-----------|--|
| 1 | Internal | <ol style="list-style-type: none">1. Apakah kamu takut gagal dalam melakukan gerakan guling belakang? Mengapa?2. Apakah kamu takut cedera ketika melakukan guling belakang? Mengapa?3. Apakah kamu takut melakukan gerakan guling belakang karena tidak mampu secara fisik? (kekuatan, kelentukan, kelincahan). Mengapa?4. Apakah kamu tidak memiliki keberanian dalam melakukan gerakan guling belakang? Mengapa?5. Apakah kamu kurang memahami memahami gerakan guling belakang? Mengapa?6. Apakah kelelahan menjadi pemicu kecemasan dalam pembelajaran guling belakang? Mengapa?7. Apakah dalam melakukan guling belakang kamu memiliki harapan tinggi untuk hasilnya? Mengapa?8. Apakah kamu dalam belajar guling belakang mengalami kegelisahan yang berlebihan? Mengapa?9. Apakah kamu memiliki pengalaman yang kurang baik (trauma) dalam melakukan senam guling belakang? Mengapa?10. Apakah kamu memiliki riwayat penyakit yang membuat belajar guling belakang menjadi menakutkan? Mengapa? |
| 2 | Eksternal | <ol style="list-style-type: none">1. Apakah kamu takut dinilai rendah dalam melakukan guling belakang? Mengapa?2. Apakah kamu takut dibully oleh teman-teman kamu ketika melakukan guling belakang? Mengapa?3. Apakah situasi pembelajaran membuat kamu cemas? Situasi apa yang membuat kamu cemas?4. Apakah kamu merasakan bosan atau jenuh dalam pembelajaran senam guling belakang? Mengapa?5. Apakah situasi pembelajaran guling belakang menimbulkan tekanan pada diri anda? Mengapa?6. Apakah situasi pembelajaran guling belakang tidak memuaskan, sehingga menjadikan kamu cemas? Mengapa?7. Apakah perhatian orang lain/teman menimbulkan tekanan dalam belajar guling belakang, sehingga membuat kamu cemas? Mengapa?8. Apakah guru yang mengajar guling belakang dapat menimbulkan kecemasan? Mengapa?9. Apakah situasi di rumah (dimarahin orang tua, bertengkar dengan teman) membuat kamu cemas dalam melakukan guling belakang? Jika iya, situasi yang seperti apa?10. Apakah sarpras yang digunakan pembelajaran guling belakang membuat kamu cemas? Mengapa?11. Apakah kamu memiliki pengalaman kekurangan oksigen (seperti mau pingsan), sehingga kamu cemas dalam mengikuti guling belakang. Mengapa? |

2. Teknik Pengumpulan data

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



Gambar 8. Teknik Pengumpulan Data

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

Observasi yang dilakukan peneliti dalam penelitian ini adalah dengan mengamati secara langsung proses belajar mengajar dalam pembelajaran senam lantai guling belakang, sehingga bisa dikatakan bahwa peneliti mengetahui dan mendokumentasikannya. Peneliti bisa mengetahui mana peserta didik yang benar-

benar memiliki permasalahan yang dikatakan serius pada saat pembelajaran berlangsung.

Wawancara mendalam dilakukan dengan melakukan wawancara beberapa kali dengan subjek penelitian, pada penelitian ini peneliti melakukan 3x sesi wawancara pada tiap subjek dan sumber data teman terdekat dan guru PJOK. Selain melakukan wawancara pada peserta didik, peneliti juga melakukan *crosscheck* mengenai hasil wawancara dari peserta didik pada teman terdekat dan Guru PJOK guna memperoleh data yang dapat dipercaya.

E. Uji Keabsahan Data

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

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

1. *Standar kredibilitas*, apa hasil penelitian memiliki kepercayaan yang tinggi sesuai dengan fakta yang ada di lapangan perlu dilakukan: (1) memperpanjang keterlibatan peneliti di lapangan, (2) melakukan observasi terus-menerus dan

sungguh-sungguh, ninja peneliti dapat mendalami fenomena yang ada, (3) lakukan triangulasi (metoda, isi, dan proses), (4) melibatkan atau diskusi dengan teman sejawat, (5) melakukan kajian atau analisis kasus negatif, dan (6) melacak kesesuaian dan kelengkapan hasil analisis.

2. *Standar transferabilitas*, merupakan standar yang dinilai oleh pembaca laporan. Suatu hasil penelitian dianggap memiliki transferabilitas tinggi apabila pembaca laporan memiliki pemahaman yang jelas tentang fokus dan isi penelitian.
3. *Standar dependabilitas*, adanya pengecekan atau penilaian ketepatan peneliti di dalam mengkonseptualisasikan data secara ajeg. Konsistensi peneliti dalam keseluruhan proses penelitian menyebabkan pendidik ini dianggap memiliki dependabilitas tinggi.
4. *Standar konfirmasi*, lebih terfokus pada pemeriksaan dan pengecekan (*checking and audit*) kualitas hasil penelitian, apakah benar hasil penelitian didapat dari lapangan. Audit konfirmasi mobilitas umumnya bersamaan dengan audit dependabilitas

Penelitian ini menggunakan dua macam/jenis triangulasi teknik dan triangulasi sumber. Keduanya digunakan bersama dengan tujuan agar data yang dihasilkan benar-benar dapat dipercaya. Pada triangulasi teknik peneliti menggabungkan data hasil observasi dan wawancara mendalam. Pada triangulasi sumber peneliti menggabungkan data dari berbagai sumber diantaranya subjek penelitian yaitu peserta didik yang memiliki kecemasan, guru PJOK dan teman terdekat subjek yaitu peserta didik. Wawancara mendalam sampai 3x guna

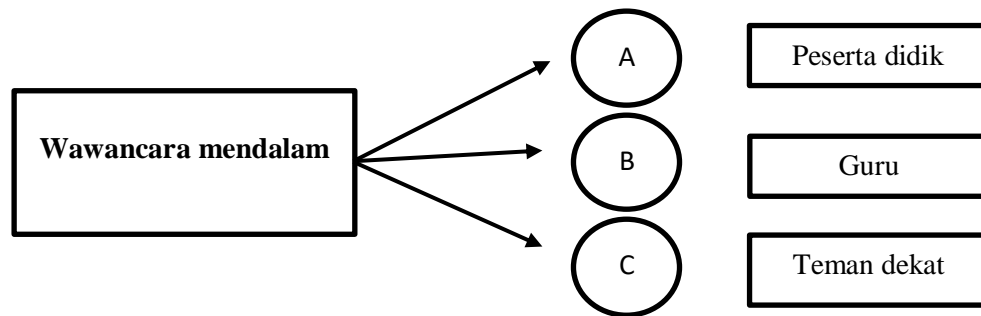
memperoleh hasil atau jawaban yang sama. Agar data yang dihasilkan bisa dianggap jenuh sehingga peneliti dianggap cukup.

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

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

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

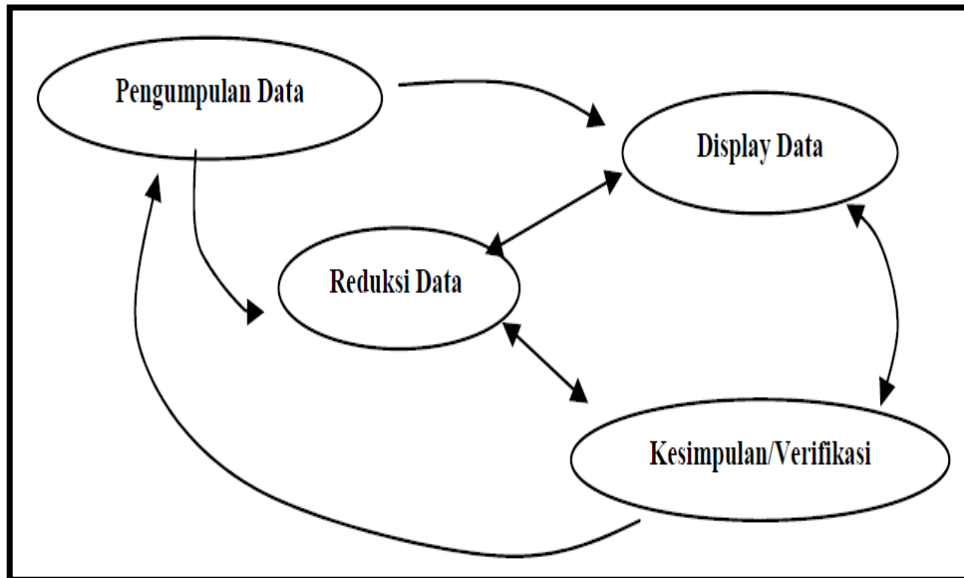
pembimbing menyatakan bahwa penelitian yang dilakukan peneliti mengenai kecemasan peserta didik dalam pembelajaran senam Lantai guling belakang sudah cukup dan dapat dipertanggung jawabkan datanya atau disebut valid.



Gambar 9. Triangulasi “Sumber” Pengumpulan Data

F. Teknik Analisis Data

Bogdan dan Biklen (Moleong, 2007: 248) menyatakan bahwa analisis data dalam penelitian kualitatif dilakukan dengan mengorganisasikan data, memilih-milih menjadi kesatuan, mensintesiskannya, mencari dan menemukan pola, menentukan apa yang penting dan apa yang dipelajari, serta memutuskan apa yang dapat diceritakan kepada orang lain. Sugiyono (2009: 245) menyatakan dalam penelitian kualitatif, analisis data lebih difokuskan selama proses di lapangan bersamaan dengan pengumpulan data. Miles & Huberman (Sugiyono, 2009: 246-253) mengemukakan bahwa aktivitas dalam analisis data kualitatif dilakukan secara interaktif dan berlangsung secara terus menerus sampai tuntas, sehingga datanya jenuh. Aktivitas dalam analisis data, yaitu *data reduction*, *data display*, dan *conclusion drawing/verification*. Langkah-langkah analisis ditunjukkan pada gambar berikut.



Gambar 10. Komponen dalam Analisis Data (*Interactive Model*)
Sumber: Miles dan Huberman (Sugiyono, 2009: 338)

Analisis data pada penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Pengumpulan Data

Data yang diperoleh di lapangan dikumpulkan dan dicatat atau dibuat transkrip. Selanjutnya data tersebut dikonsultasikan dengan pembimbing (*peer de briefing*). Setelah semua data terkumpul dilakukan pengkodean.

2. Reduksi Data

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

dengan faktor internal maupun faktor eksternal penyebab kecemasan dalam belajar guling belakang ditiadakan.

3. Penyajian Data

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

4. Penarikan Kesimpulan

Data disimpulkan berdasarkan validitas data melalui triangulasi. Setelah diverifikasi berdasarkan keabsahan data melalui triangulasi maka hanya data yang valid untuk dibahas dan disimpulkan. Langkah ketiga dalam analisis data kualitatif adalah penarikan kesimpulan. Data yang sudah disajikan dipilih yang penting berdasarkan faktor internal dan faktor eksternal.

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

1. Profil SD Negeri Kepek

a. Keadaan Fisik Sekolah

SD Negeri Kepek terletak di daerah Kepek, Pengasih, Pengasih, Kulon Progo. SD Negeri Kepek memiliki luas area yakni 2.333 m² yang terdiri dari : Ruang guru, ruang kelas, ruang kepala sekolah, UKS, mushola, lapangan basket, perpustakaan, pakiran sepeda, kamar mandi (WC), ruang karawitan, dan dapur bersama, ruang tamu, gudang olahraga.

1) Ruang guru

Ruang guru merupakan tempat transit guru yang terletak di sebelah barat lapangan basket, di sebelah selatan ruang guru terdapat dapur sekolah dan sebelah utaranya merupakan ruang tamu dan ruang kepala sekolah.

2) Ruang Kelas

Ruang kelas SD Negeri Kepek terdiri dari enam bagian ruangan kelas, yaitu ruangan kelas 1 sampai dengan kelas 6 yang berbentuk L.

3) Ruangan Kepala Sekolah

Ruang kepala sekolah terletak di sebelah utara ruang guru tepatnya di sebelah barat ruang tamu, yang sebelahnya terdapat gudang olahraga.

4) Ruang UKS

Ruang UKS terletak di sebelah pojok yang di apit oleh dua kelas yaitu kelas 3 dan kelas 4. UKS menghadap sebelah selatan.

5) Perpustakaan

Perpustakaan sekolah berada di sebelah utara dibelakang deretan kelas 6, 5, 4 timur ruang karawitan.

6) Mushola

Mushola digunakan sebagai tempat ibadah guru, karyawan dan siswa yang terletak di depan halaman sekolah, tepatnya di selatan lapangan basket, dan sebelah timur ruang dapur.

7) Tempat Parkir

Tempat parkir terletak di selatan ruang kelas 1.

8) Gudang olahraga

Gudang olahraga berada di utara ruang tamu. Gudang olahraga merupakan tempat untuk menyimpan alat-alat olahraga

9) Ruang karawitan

Ruang karawitan terletak di barat ruang perpustakaan. Ruang karawitan menghadap ke timur.

10) Kamar mandi (WC)

Kamar mandi / WC terletak di sebelah utara ruang penyimpanan sarana olahraga dan sebelah utara kamar mandi terdapat ruang karawitan.

11) Lapangan Basket

Lapangan basket terletak di halaman utama depan ruangan kelas, tepatnya di selatan ruangan kelas dan di sebelah timur ruang guru.

b. Keadaan Non Fisik

Adapun visi SD Negeri Kepek yaitu cerdas, terampil, berkualitas di bidang IPTEK dan IMTAQ. Sedangkan misi SD Negeri Kepek adalah :

- 1) Meningkatkan mutu pendidikan akademik dan non akademik
- 2) Menumbuh kembangkan berbagai cabang ketrampilan
- 3) Mengembangkan pengetahuan di bidang IPTEK sesuai dengan bakat minat dan potensi siswa
- 4) Meningkatkan keimanan dan ketaqwaan sesuai keyakinan agamanya
- 5) Menanamkan pendidikan karakter melalui semua mata pelajaran

SD Negeri Kepek mempunyai beberapa prestasi di bidang akademik dan non akademik. Di samping memiliki prestasi yang mumpuni dan berkualitas, SD Negeri Kepek juga memiliki staff pengajar yang berkualitas.

Tabel 4. Data Pegawai di SD N Kepek

| No. | Nama Lengkap | Status Kepegawaian | Tugas |
|-----|-------------------------|--------------------|----------------------------|
| 1. | Murtinah, S.Pd | PNSD | Kepala Sekolah |
| 2. | Parsiyati, A.Ma.Pd | PNSD | Guru Kelas III |
| 3. | Sriningsih, A.Ma.Pd | PNSD | Guru Penjaskes |
| 4. | Antajaya, A.Ma.Pd | PNSD | Guru Kelas II |
| 5. | Srindarsih, S.Pd | PNSD | Guru Kelas I |
| i | Surati, S.Pd.SD | PNSD | Guru Kelas IV |
| 7. | Lusia Risharsiwi, S.Pd | PNSD | Guru Kelas V |
| 8. | Drs. Sunarya | PNSD | Guru Kelas VI |
| 9. | Esti Wahyuningsih, S.Pd | Tenaga | Operator |
| 10. | Yuliani, S.Pd | PTT | Perpustakaan |
| 11. | Iswadi, S.Pd.I | Kontrak a | Guru PAI |
| 12. | Sutari | PTT | Guru Pend. Agama Kristen |
| 13. | Suhartono | PTT | Guru Ekstrakurikuler Silat |
| 14. | Dra. Nur Endra S. | PTT | Guru Seni Tari |
| 15. | Yogandana | PTT | Guru TIK |
| 16. | Sajiyanto | PTT | Penjaga sekolah |

Kegiatan belajar mengajar di SD Negeri Kepek berlangsung setiap hari Senin samapi dengan hari Jum'at, mulai pukul 07.00 sampai selesai sesuai dengan kelasnya masing-masing.

Kegiatan kesiswaan yang dilaksanakan di SD Negeri Kepek antara lain adalah bela diri pencak silat, tenis meja, bahasa inggris, kesenian gamelan jawa/karawitan, tari, dan Pramuka. Kegiatan ekstrakurikuler ini dimaksudkan untuk menggali potensi dan menyalurkan bakat intelektualnya. Semua kegiatan tersebut didukung dengan adanya sarana dan prasana yang memadai. Kegiatan ekstrakurikuler dilaksanakan sesuai jadwal. Melalui ekstrakurikuler inilah potensi peserta didik dapat disalurkan dan dikembangkan.

Namun demikian, masih terdapat permasalahan-permasalahan yang harus diselesaikan. Masalah yang timbul adalah tentang perawatan dan penggunaan sarana dan prasarana yang tersedia yang cukup banyak dan kurang terawat. Masalah yang lain juga tentang peningkatan kualitas guru dan siswa dengan pelaksanaan program-program pengembangan dan pembenahan yang secara terus menerus dilakukan agar memiliki kualitas lulusan yang unggul.

2. Penyajian Hasil Penelitian

Pada bahasan ini, peneliti akan menyajikan data terkait hasil wawancara penyebab peserta didik kelas atas mengalami kecemasan saat pembelajaran senam guling belakang di SD Negeri Kepek Tahun Ajaran 2019/2020, secara rinci hasilnya dipaparkan sebagai berikut:

a. Faktor Internal

Faktor internal penyebab peserta didik kelas atas mengalami kecemasan saat pembelajaran senam guling belakang di SD Negeri Kepek meliputi gangguan atau ketidakmampuan psiko-fisik siswa yang dapat bersifat kognitif (rendahnya intelektual/ inteligensi siswa), afektif (labilnya emosi dan sikap), dan psikomotor (terganggunya alat indera siswa). Saat pembelajaran senam guling belakang di SD Negeri Kepek Tahun Ajaran 2019/2020 masih terdapat beberapa peserta didik yang mengalami kecemasan. Kecemasan dianggap sebagai salah satu faktor penghambat dalam belajar yang dapat mengganggu kinerja fungsi-fungsi kognitif seseorang, seperti dalam berkonsentrasi, mengingat, pembentukan konsep dan pemecahan masalah. Pada tingkat kronis dan akut, gejala kecemasan dapat berbentuk gangguan fisik (somatik), seperti: gangguan pada saluran pencernaan, sering buang air, sakit kepala, gangguan jantung, sesak di dada, gemetaran bahkan pingsan.

Orang yang memiliki kecemasan cenderung menganggap pelajaran sebagai sesuatu yang tidak menyenangkan. Perasaan tersebut muncul karena beberapa faktor baik itu berasal dari pengalaman pribadi terkait dengan guru atau ejekan teman karena tidak bisa menyelesaikan permasalahan. Gejala kecemasan ada dalam bermacam-macam bentuk dan kompleksitasnya, namun biasanya cukup mudah dikenali. Karena kecemasan merupakan proses psikis yang sifatnya tidak tampak ke permukaan maka untuk menentukan apakah seseorang siswa mengalami kecemasan atau tidak, diperlukan penelaahan yang seksama, dengan berusaha mengenali gejala-gejalanya, beserta faktor-faktor yang melatarbelakangi

dan mempengaruhinya. Kendati demikian, perlu dicatat bahwa gejala-gejala kecemasan yang bisa diamati di permukaan hanyalah sebagian kecil saja dari masalah yang sesungguhnya.

Seperti yang dialami oleh WY, yang merupakan salah satu peserta didik di SD Negeri Kepek bahwa penyebab kecemasan saat pembelajaran senam guling belakang dikarenakan takut gagal dalam melakukan gerakan guling belakang yang dapat menyebabkan kepalanya sakit (WY, F_{1.1}) dan badan menjadi kaku-kaku atau sakit setelah melakukan gerakan guling belakang (WY, F_{1.5}). Penyebab lain kecemasan peserta didik yaitu dikarenakan takut dibully oleh temannya sendiri, karena peserta didik tersebut tidak bisa melakukan gerakan guling belakang (WY, F_{2.4}).

Senada dengan WY, peserta didik lain yaitu CPU menyatakan bahwa dia takut cedera ketika melakukan guling belakang, misalnya leher terkilir (CPU, F_{1.2}). Masih menurut CPU bahwa penyebab kecemasan saat pembelajaran senam guling belakang yaitu karena saat pembelajaran banyak teman yang mengejek karena tidak bisa melakukan gerakan guling belakang (CPU, F_{2.4}). Masalah lain penyebab kecemasan yaitu dikarenakan jumlah matras yang sedikit, sehingga peserta didik takut terjadi cedera dan merasa tidak aman saat menggunakan matras tersebut (CPU, F_{2.18}).

b. Faktor Eksternal

Faktor eksternal penyebab peserta didik kelas atas mengalami kecemasan saat pembelajaran senam guling belakang di SD Negeri Kepek meliputi semua situasi dan kondisi lingkungan sekitar siswa (lingkungan keluarga, masyarakat,

dan sekolah). Masih berdasarkan hasil wawancara dengan salah satu peserta didik di SD Negeri Kepek, yaitu BA bahwa kecemasan saat pembelajaran senam guling belakang dikarenakan takut mendapatkan nilai rendah dari pembelajaran guling belakang (BA, F_{2.3}), dan tidak memahami gerakan guling belakang dengan sempurna (BA, F_{1.6}), terlebih pada saat pelaksanaan gerakan guling belakang. Penyebab lain kecemasan saat pembelajaran guling belakang yaitu pada kondisi matras yang dirasa kurang empuk untuk digunakan (BA, F_{2.18}).

Serupa dengan beberapa peserta didik lain, KJN juga mengungkapkan penyebab mengalami kecemasan saat pembelajaran guling belakang yaitu di antaranya takut dinilai rendah dalam melakukan guling belakang (KJN, F_{2.3}), takut secara fisik dikarenakan badan kaku dan kelentukan kurang (KJN F_{1.5}), pemahaman yang rendah tentang guling belakang (KJN, F_{1.6}), dan ejekan dari teman karena tidak bisa melakukan guling belakang (KJN, F_{2.4}).

Kecemasan merupakan bentuk perasaan seseorang baik berupa perasaan takut, tegang ataupun cemas dalam melaksanakan pembelajaran dengan berbagai bentuk gejala yang ditimbulkan. Orang yang memiliki kecemasan cenderung menganggap pelajaran sebagai sesuatu yang tidak menyenangkan. Perasaan tersebut muncul karena beberapa faktor baik itu berasal dari pengalaman pribadi terkait dengan guru atau ejekan teman karena tidak bisa menyelesaikan permasalahan. Berdasarkan hasil wawancara terdapat pernyataan senada antara peserta didik yang diwawancara terkait penyebab mengalami kecemasan saat pembelajaran guling belakang di SD Negeri Kepek, sehingga peneliti dapat menyimpulkan beberapa penyebab tersebut di antaranya yaitu:

Tabel 5. Hasil Penyebab Kecemasan Peserta Didik Kelas Atas dalam Pembelajaran Guling Belakang di SD Negeri Kepek Tahun 2019/2020

| Penyebab | Hasil |
|------------------|---|
| Internal | |
| 1. Fisik | a. Peserta didik takut cedera karena kelentukannya kurang b. Badan terasa kaku dan kurang lentur |
| 2. Psikologis | Takut dibully atau ejekan teman dikarenakan tidak bisa melakukan gerakan guling belakang |
| 3. Kognitif | Peserta didik kurang memahami gerakan guling belakang |
| Eskternal | |
| 1. Guru | Cara mengajar guru yang kurang jelas |
| 2. Sarpras | Matras yang digunakan dalam kondisi kurang nyaman untuk digunakan dan jumlahnya sedikit |

B. Pembahasan

Berdasarkan hasil penelitian, menunjukkan bahwa penyebab kecemasan peserta didik kelas atas dalam pembelajaran senam guling belakang di SD Negeri Kepek Tahun Ajaran 2019/2020 dari beberapa faktor, yaitu fisik, psikologis, kognitif, guru, dan sarpras. Kecemasan merupakan bagian dari kehidupan manusia sehari-hari dan gejala yang normal. Setiap orang cenderung pernah merasakan kecemasan pada saat-saat tertentu, dan dengan tingkat yang berbeda-beda. Kecemasan terjadi karena individu tidak mampu mengadakan penyesuaian diri terhadap lingkungan sekitar. Rasa cemas umumnya terjadi pada saat ada kejadian atau peristiwa tertentu, maupun dalam menghadapi suatu hal, misalnya seorang peserta didik cemas ketika mengikuti pembelajaran senam.

Berdasarkan hasil penelitian menyatakan bahwa penyebab peserta didik kelas atas mengalami kecemasan dalam pembelajaran senam guling belakang di SD Negeri Kepek Tahun Ajaran 2019/2020 berdasarkan faktor internal yaitu peserta didik takut cedera karena matras yang digunakan kurang nyaman (keras) dan jumlahnya sedikit, kelentukannya kurang, badan terasa kaku.

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

Stuart (2013: 31) menyatakan bahwa kecemasan dapat diekspresikan secara langsung melalui perubahan fisiologis dan perilaku, yaitu sebagai berikut:

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

Seperti yang telah diuraikan bahwa kecemasan adalah kondisi psikologis seseorang yang bersifat negatif yang ditandai dengan perasaan khawatir, was-was, serta ketakutan yang disebabkan karena adanya ancaman terhadap keamanan

dirinya baik yang nyata maupun yang tidak nyata. Seseorang yang mengalami kecemasan akan muncul reaksi fisiologis dan psikologis dalam tubuh. Reaksi tersebut bisa berupa tindakan atau perbuatan yang disadari maupun yang tidak disadari oleh seseorang. Hal tersebut dapat muncul pada peserta didik saat melakukan pembelajaran kayak di sekolah. Peserta didik yang cemas akan mengalami perubahan perasaan dan juga pikiran yang mempengaruhi dirinya. Jadi peserta didik yang seharusnya bisa dan berani melakukan gerakan tetapi merasa cemas maka dalam melakukan gerakan tersebut menjadi tidak maksimal.

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

1. Menciptakan suasana pembelajaran yang menyenangkan.
2. Sewaktu-waktu ajaklah peserta didik untuk melakukan kegiatan pembelajaran di luar kelas.
3. Dihadapan peserta didik, guru akan dipersepsi sebagai sosok pemegang otoritas yang dapat memberikan hukuman. Oleh karena itu, guru harus berupaya untuk menanamkan kesan positif dalam diri peserta didik, dengan hadir sebagai sosok yang menyenangkan, ramah, cerdas, penuh empati dan dapat diteladani, bukan menjadi sumber ketakutan.
4. Mengoptimalkan pelayanan bimbingan konseling di sekolah.
5. Melakukan kegiatan selingan melalui berbagai atraksi “*game*” tertentu, terutama dilakukan pada saat suasana kelas sedang tidak kondusif.

Berdasarkan hasil penelitian menyatakan bahwa penyebab peserta didik kelas atas mengalami kecemasan dalam pembelajaran senam guling belakang di SD Negeri Kepek Tahun Ajaran 2019/2020 berdasarkan faktor eksternal yaitu takut dibully atau ejekan teman dikarenakan tidak bisa melakukan guling belakang, dan kurang memahami gerakan guling belakang karena cara mengajar guru yang kurang jelas. Kecemasan dianggap sebagai salah satu faktor penghambat dalam belajar yang dapat mengganggu kinerja fungsi-fungsi kognitif

seseorang, seperti dalam berkonsentrasi, mengingat, pembentukan konsep dan pemecahan masalah. Pada tingkat kronis dan akut, gejala kecemasan dapat berbentuk gangguan fisik (somatik), seperti: gangguan pada saluran pencernaan, sering buang air, sakit kepala, gangguan jantung, sesak di dada, gemeteran bahkan pingsan.

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

C. Keterbatasan Penelitian

Penelitian ini telah diupayakan dengan cermat dan teliti, namun bagaimanapun juga memiliki kelemahan dan keterbatasan yaitu: penelitian ini

mendeskripsikan penyebab peserta didik kelas atas mengalami kecemasan dalam pembelajaran senam guling belakang di SD Negeri Kepek Tahun Ajaran 2019/2020 hanya berdasarkan subjektivitas guru dan peserta didik. Penelitian ini belum menggali informasi dari orang tua peserta didik dan pihak eksternal lainnya, namun peneliti melengkapi jawaban sisi subjektivitas pihak sekolah, yaitu guru PJOK dengan metode observasi dan wawancara.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian serta pembahasan dapat disimpulkan bahwa penyebab peserta didik kelas atas mengalami kecemasan dalam pembelajaran senam guling belakang di SD Negeri Kepek Tahun Ajaran 2019/2020 yaitu peserta didik takut cedera karena matras yang digunakan kurang nyaman (keras) dan jumlahnya sedikit, kelentukannya kurang, badan terasa kaku, takut dibully atau ejekan teman dikarenakan tidak bisa melakukan guling belakang, dan kurang memahami gerakan guling belakang karena cara mengajar guru yang kurang jelas.

B. Implikasi

Dalam pembelajaran senam guling belakang guru harus mampu menjelaskan gerakan guling belakang dengan baik dan menggunakan matras yang aman dan nyaman, serta mencegah peserta didik untuk membully temannya.

C. Saran

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

1. Agar mengembangkan penelitian lebih dalam lagi tentang penyebab peserta didik kelas atas mengalami kecemasan dalam pembelajaran senam guling belakang di SD Negeri Kepek Tahun Ajaran 2019/2020 dengan metode lain.
2. Pihak sekolah untuk memperbaiki pada faktor sarana dan prasarana pembelajaran senam agar lebih baik.

3. Guru PJOK agar dapat mengembangkan kegiatan pembelajaran senam guling belakang agar minat dan motivasi peserta didik dalam pembelajaran tersebut meningkat, sehingga apa yang menjadi tujuan pembelajaran tersebut bisa tercapai.
4. Bagi guru PJOK, diharapkan menambah pengetahuan yang berhubungan dengan pembelajaran senam, baik teknik, kreatifitas, maupun cara menyampaikan agar proses pembelajaran dapat terus meningkatkan kualitasnya.

DAFTAR PUSTAKA

- Akhiruyanto, A. (2008). Model pembelajaran pendidikan jasmani dengan pendekatan permainan. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, Volume 5, Nomor 2.
- Amin Nurjayadi. (2016). *Tingkat kecemasan siswa kelas VI SD Negeri 3 Pengasih terhadap pembelajaran kayang dalam senam lantai tahun pembelajaran 2015/2016*. Skripsi, sarjana tidak diterbitkan. Universitas Negeri Yogyakarta, Yogyakarta.
- Arikunto, S. (2010). *Prosedur penelitian suatu pendekatan praktek*. Jakarta: PT Bina Aksara.
- Atkinson, R.L. (1999). *Pengantar psikologi*. Jakarta: Erlangga.
- Az-Zahrani, M. (2005). *Konseling terapi*. Jakarta: Gema Insani Press.
- Desmita. (2010). *Psikologi perkembangan peserta didik*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Djiwandono, S. E. (2002). *Psikologi pendidikan*. Jakarta: PT Gramedia.
- Fajri, S.A & Prasetyo, Y. (2015). Pengembangan busur dari pralon untuk pembelajaran ekstrakurikuler panahan siswa sekolah dasar. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, Volume 11, Nomor 2.
- Fausiah, F, & Widury, J. (2005). *Psikologi abnormal klinis dewasa*. Jakarta : UI Press.
- Firmansyah, H. (2009). Hubungan motivasi berprestasi siswa dengan hasil belajar pendidikan jasmani. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, Volume 6, Nomor 1.
- Gerald, C. (2007). *Teori dan praktek konseling*. Bandung: PT Refika Aditama.
- Gunarsa, S.D. (2008). *Psikologis olahraga prestasi*. Jakarta: Gunung Mulia.
- Hamalik, O. (2010). *Media pendidikan*. Bandung: Penerbit Alumni.
- Haruman. (2013). *Pengaruh terapi musik terhadap penurunan kecemasan atlet anggar sebelum menghadapi pertandingan*. Skripsi, sarjana tidak diterbitkan. Universitas Pendidikan Indonesia, Bandung.

- Hurlock, E.B. (2008). *Perkembangan anak jilid 2*. Jakarta: Erlangga.
- Husdarta, H.J.S. (2011). *Psikologi olahraga*. Bandung: Alfabeta.
- Jahja, Y. (2011). *Psikologi perkembangan*. Jakarta: Kencana Media Group.
- Komarudin. (2015). *Psikologi Olahraga Latihan Keterampilan Mental dalam Olahraga Kompetitif*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Lutan, R. (2004). *Belajar keterampilan motorik pengantar teori dan metode*. Jakarta: P2LPTK Depdikbud.
- Mahakharisma, R. (2014). *Tingkat kecemasan dan stres atlet bulu tangkis menjelang kompetisi Pomnas XII Tahun 2013 di Daerah Istimewa Yogyakarta*. Skripsi, sarjana tidak diterbitkan. Universitas Negeri Yogyakarta, Yogyakarta.
- Mahendra, A. (2004). *Pemanduan bakat olahraga senam*. Jakarta: Depdiknas.
- Moleong, L.J. (2007). *Metodologi penelitian kualitatif*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Mollie, D. (2011). *Movement and dance in the early years*. London: Sage Publications Companion.
- Muhajir. (2007). *Buku guru pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan*. Jakarta: Pusat Kurikulum dan Perbukuan, Balitbang, Kemendikbud.
- Mulyaningsih, F. (1994). Optimalisasi Gerakan-gerakan senam untuk meningkatkan kesegaran jasmani. *Cakrawala Pendidikan*, Nomor 2, Tahun XIII.
- _____. (2008). Efektivitas pembelajaran senam pada Prodi PJKR FIK UNY. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*. Volume 5, Nomor 2.
- _____. (2009). Inovasi model pembelajaran pendidikan jasmani untuk Penelitian Tindakan Kelas (PTK). *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, Volume 6, Nomor 1.
- Mulyasa, E. (2007). *Prinsip-prinsip dan teknik evaluasi pengajaran*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Musafir. (2015). Pengaruh self-efficacy dan expectancy-value terhadap kecemasan menghadapi pelajaran matematika. *Jurnal Psikologi Pendidikan: Insan Media Psikologi*, 3,2, pp.75-88.



- Nindyowati, M.H. (2016). *Tingkat kecemasan atlet aeromodelling kelas free flight setelah mengalami cedera bahu menjelang pertandingan di IST AKPRIND Flying Contest (IFC) tahun 2016*. Skripsi, sarjana tidak diterbitkan. Universitas Negeri Yogyakarta, Yogyakarta.
- Nurjanah, S. (2012). *Peningkatan pembelajaran senam lantai guling depan melalui permainan pada siswa kelas IV SD Negeri Nganggrung*. Skripsi, sarjana tidak diterbitkan. Universitas Negeri Yogyakarta, Yogyakarta.
- Partini, S. (2011). *Psikologi perkembangan*. Yogyakarta: FIP IKIP Yogyakarta.
- Paturusi, A. (2012). *Manajemen pendidikan jasmani dan olahraga*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Prawitasari, J. E. (2012). *Psikologi terapan melintas batas disiplin ilmu*. Jakarta : Erlangga.
- Priastuti, D. (2015). Peningkatan keberanian guling belakang melalui permainan bola dan sampai pada siswa kelas IV A SDN 4 Wates Kulonprogo. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, Volume 11, Nomor 2.
- Qurrota'ayun. (2017). *Kecemasan peserta didik dalam pembelajaran senam artistik kelas X SMK 3 YPKK Sleman*. Skripsi, sarjana tidak diterbitkan. Universitas Negeri Yogyakarta, Yogyakarta.
- Raj, S. (2011). An academic approach to physical education. *International Journal of Health, Physical Education and Computer Science in Sports*, 2 (1): 95.
- Rahyubi, H. (2014). *Teori-teori belajar dan aplikasi pembelajaran motorik deskripsi dan tinjauan kritis*. Bandung: Nusa Media.
- Reid, A. (2013). Physical education, cognition and agency. *Journal Educational Philosophy and Theory*, 45(9): 921-933.
- Ridgers, N. D., Fazey, D.M.A & Fairclough, S.J. (2007). Perceptions of athletic competence and fear of negative evaluation during physical education. *British Journal of Education Phychology*, 77: 339—349.
- Rudiansyah, Amirullah, & Yunus. (2016). Upaya guru dalam mengatasi kecemasan siswa dalam menghadapi tes (pencapaian hasil belajar) siswa di SMP Negeri 3 Banda Aceh. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Pendidikan Kewarganegaraan Unsyiah*. Volume 1, Nomor 1:96-109.
- Sagala, S. (2010). *Kemampuan profesional guru dan tenaga kependidikan*. Bandung: Alfabeta.

- Sartinah. (2008). Peran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan dalam perkembangan gerak dan keterampilan sosial siswa sekolah dasar. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, Volume 5, Nomor 2.
- Satiadarma, M.P. (2000). *Dasar-dasar psikologi olahraga*. Jakarta: Pustaka Sinar Harapan.
- Sigmund, F. (1993). *Suatu pengantar ke dalam ilmu jiwa*. Jakarta: PT. Pembangunan.
- Soekarno, W. (2000). *Teori dan praktek senam dasar*. Yogyakarta: Intan Pariwara.
- Stuart, G.W. (2013). *Keperawatan jiwa*. Jakarta: EGC.
- Subagyo, Komari, A & Pambudi, A.F. (2015). Persepsi guru pendidikan jasmani sekolah dasar terhadap pendekatan tematik integratif pada kurikulum 2013. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, Volume 11, Nomor 1.
- Sudrajat, A. (2008). *Pengertian pendekatan, strategi, metode, teknik dan model pembelajaran*. Bandung : Sinar Baru Algensindo.
- Sugihartono. (2007). *Psikologi pendidikan*. Yogyakarta: UNY Press.
- Sugiyono. (2009). *Metode penelitian pendidikan pendekatan kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Suharjana, F. (2006). Pola gerak dominan dalam pembelajaran senam di sd kelas bawah. *Olahraga*, Edisi Agustus 2006.
- Sumantri, S. (2005). *Perilaku organisasi*. Bandung: Universitas Padjadjaran.
- Supriatna, E & Wahyupurnomo, M.A. (2015). Keterampilan guru dalam membuka dan menutup pelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan di SMAN se-Kota Pontianak. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, Volume 11, Nomor 1.
- Syah, M. (2012). *Psikologi belajar*. Jakarta : Kencana Prenada Media Group.
- Tanzeh, H.A. (2018). *Metode penelitian kualitatif: konsep, prinsip dan operasionalnya*. Tulungagung: Akademia Pustaka.
- U.S Departement of Health and Human Service. (2010). *Strategies to improve the quality of physical education*. (Online). (http://www.cdc.gov/healthyyouth/physicalactivity/pdf/quality_pe.pdf). diakses 15 September 2019.

- Wicaksono, A.F. (2013). Mengelola kecemasan siswa dalam pembelajaran matematika. *Jurnal Pendidikan Matematika*, ISBN : 978 – 979 – 16353 – 9 – 4.
- Winarno. (2006). *Perspektif pendidikan jasmani dan olahraga*. Malang: Universitas Negeri Malang.
- Wuest, A.D. & Bucher, A.C. (2009). Foundation of physical education. *Exercise Science, And Sport* (16rd ed.). New York: McGraw.
- Wuryantoro, K & Muktiani, N.R. (2011). Meningkatkan keterampilan senam meroda melalui permainan tali pada siswa kelas VIIIA MTS Ma'arif NU. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, Volume 8, Nomor 2.
- Yusuf, S. (2012). *Psikologi perkembangan anak & remaja*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.

LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat Keterangan Pembimbing TAS

| | |
|---|--|
|  | <p>KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN JURUSAN PENDIDIKAN OLAAHRAGA PROGRAM STUDI PENDIDIKAN GURU SEKOLAH DASAR PENDIDIKAN JASMANI Alamat : Jl. Kolombo No.1 Yogyakarta 55281, Telp.(0274) 513092,586168</p> |
| <p>Nomor : 6.a/PGSD Penjas/I/2020 Lamp : 1 Bendel Hal : Pembimbing Proposal TAS</p> | |
| <p>Kepada Yth : Bapak Prof. Dr. Pamuji Sukoco, M.Pd. Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta</p> | |
| <p>Diberitahukan dengan hormat, bahwa dalam rangka membantu mahasiswa dalam menyusun TAS, dimohon kesediaan Bapak untuk menjadi pembimbing penulisan TAS Saudara :</p> | |
| <p>Nama : Pingky Kurniawati NIM : 16604221031 Judul Skripsi : Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kecemasan Peserta Didik Kelas Atas Saat Pembelajaran Senam Guling Belakang di SD Negeri Kepek Tahun 2019/2020</p> | |
| <p>Bersama ini pula kami lampirkan proposal penulisan TAS yang telah dibuat oleh mahasiswa yang bersangkutan, topik/judul tidaklah mutlak. Sekiranya kurang sesuai, mohon kiranya diadakan pembenahan sehingga tidak mengurangi makna dari masalah yang diajukan.</p> | |
| <p>Atas perhatian dan kesediaan Bapak disampaikan terima kasih.</p> | |
| <p>Yogyakarta, 9 Januari 2020 Koord. Prodi PGSD Penjas.</p> | |
| <p> Dr. Hari Yulianto, M.Kes. NIP. 19670701 199412 1 001</p> | |
| <p>Tembusan : 1. Prodi 2. Ybs</p> | |
| <p>2020 PGSD-PENJAS</p> | |

Lampiran 2. Surat Izin Penelitian dari Fakultas



KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAHAAN

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

Nomor : 56/UN34.16/PP.01/2020

14 Januari 2020

Lamp. : 1 Bendel Proposal

Hal : Izin Penelitian

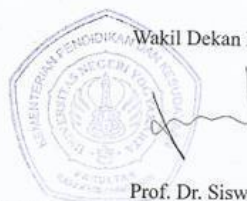
Yth. SD Negeri Kepek
Jl. Pengasih - Sentolo No. 16, Kepek, Pengasih, Kec. Pengasih, Kab. Kulon Progo,
Yogyakarta 55652

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

Nama : Pingky Kurniawati
NIM : 16604221031
Program Studi : Pgsd Penjas - S1
Tujuan : Memohon izin mencari data untuk penulisan Tugas Akhir Skripsi (TAS)
Judul Tugas Akhir : FAKTOR-FAKTOR YANG MEMPENGARUHI KECEMASAN PESERTA DIDIK KELAS ATAS SAAT PEMBELAJARAN SENAM GULING BELAKANG DI SD NEGERI KEPEK TAHUN 2019/2020
Waktu Penelitian : 20 Januari - 20 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 3. Surat Keterangan Penelitian dari Sekolah


PEMERINTAH KABUPATEN KULON PROGO
DINAS PENDIDIKAN PEMUDA DAN OLAHRAGA
SD NEGERI KEPEK
KECAMATAN PENGASIH
Alamat: Kepek, Pengasih, Pengasih, Kulon Progo, Kode Pos: 55652, Telepon: 0828740480

SURAT KETERANGAN TELAH MELAKUKAN PENELITIAN
Nomor: 255/SD.Kpk/SK/1/2020

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Murtinah S.Pd
NIP : 196607131986042002
Jabatan : Kepala Sekolah
Intansi : SD Negeri Kepek
Alamat : Kepek, Pengasih, Pengasih, Kulon Progo

Dengan ini menerangkan bahwa:

Nama : Pingky Kurniawati
NIM : 16604221031
Fakultas/Jurusan : Fakultas Ilmu Keolahragaan/Pendidikan Olahraga
Universitas : Universitas Negeri Yogyakarta

Adalah benar telah melakukan penelitian dalam rangka penulisan skripsinya yang berjudul:
**"FAKTOR-FAKTOR YANG MEMPENGARUHI KECEMASAN PESERTA DIDIK
KELAS ATAS SAAT PEMBELAJARAN SENAM GULING BELAKANG TAHUN
AJARAN 2019/2020"** pada SD Negeri Kepek sejak tanggal 20 Januari 2020 sampai
dengan tanggal 24 Januari 2020.

Pengasih, 27 Januari 2020

Kepala Sekolah

(Murtinah S.Pd)
NIP. 196607131986042002

Lampiran 4. Pedoman Wawancara Guru dan Teman Dekat

PEDOMAN WAWANCARA GURU

1. Bagaimana antusiasme peserta didik saat pembelajaran senam? Apakah ada perbedaan antara peserta didik putra dan putri?
2. Apakah masih ada peserta didik yang mengalami kecemasan saat pembelajaran senam? Bagaimana kondisinya saat itu, mohon Bapak/Ibu jelaskan?
3. Apa yang menyebabkan peserta didik mengalami kecemasan saat pembelajaran senam?
4. Bagaimana proses pembelajaran senam? Mohon Bapak/Ibu jelaskan?
5. Apakah Bapak/Ibu menggunakan media untuk membantu mempermudah pembelajaran? Media apa yang digunakan dan bagaimana?
6. Apa upaya yang bapak gunakan untuk mengatasi hal tersebut?

PEDOMAN WAWANCARA TEMAN DEKAT

1. Siapa teman dekat kamu yang sering cemas saat pembelajaran senam?
2. Contohnya seperti apa saat teman kamu mengalami kecemasan?
3. Apa yang kamu lakukan jika ada teman kamu yang cemas saat pembelajaran senam?
4. Apa yang sering diceritakan terkait kecemasan saat pembelajaran senam?

Lampira 5. Hasil Wawancara Siswa

Responden : Wawan Yahendra

Tanggal : 20 Januari 2020

Kelas : V (lima)

| No | Peneliti | Peserta Didik | Kode |
|----|---|--|-----------------------|
| 1 | Apakah kamu takut gagal dalam melakukan gerakan guling belakang? Mengapa? | Iya takut kak Soalnya kepalanya sakit | WY, F _{1.1} |
| 2 | Apakah kamu takut cedera ketika melakukan guling belakang? Mengapa? | Takut kak Takut nanti sininya terkilir (menunjuk kepala) sama tanganya sakit | WY, F _{1.2} |
| 3 | Apakah kamu takut dinilai rendah dalam melakukan guling belakang? Mengapa? | Iya kak Mmm soalnya nanti takut dimarahin mamah | WY, F _{2.3} |
| 4 | Apakah kamu takut dibully oleh teman-teman kamu ketika melakukan guling belakang? Mengapa? | Takut kak Nanti diejek sama temen kalau ga bisa | WY, F _{2.4} |
| 5 | Apakah kamu takut melakukan gerakan guling belakang karena tidak mampu secara fisik? (kekuatan, kelentukan, kelincahan). Mengapa? | Iya kak takut Soalnya kalau buat guling badannya rasanya kaku-kaku ga bisa lentur | WY, F _{1.5} |
| 6 | Apakah kamu tidak memiliki keberanian dalam melakukan gerakan guling belakang? Mengapa? | Berani kak Aku berani nglakuin gerakan guling belakang tapi susah kak nggak bisa soalnya badanya kaku | WY, F _{1.6} |
| 7 | Apakah kamu kurang memahami gerakan guling belakang? Mengapa? | Paham kak gerakannya tangannya harus gini (menggerakkan tangan), kepalanya nunduk | WY, F _{1.6} |
| 8 | Apakah situasi pembelajaran membuat kamu cemas? Situasi apa yang membuat kamu cemas? | Iya bikin cemas kak Soalnya banyak yang liat jadi agak malu kalau nggak bisa | WY, F _{2.8} |
| 9 | Apakah kamu merasakan bosan atau jenuh dalam pembelajaran senam guling belakang? Mengapa? | Iya bosen kak Soalnya lama lama sininya sakit (sambal menunjuk ke leher) | WY, F _{2.9} |
| 10 | Apakah kelelahan menjadi pemicu kecemasan dalam pembelajaran guling belakang? Mengapa? | Iya kak Soalnya pas capek kalau disuruh olahraga jadi males | WY, F _{1.10} |
| 11 | Apakah situasi pembelajaran guling belakang menimbulkan tekanan pada diri anda? Mengapa? | Iya kak tertekan Karena berat badannya takut ga bisa nglakuin gerakannya | WY, F _{2.11} |
| 12 | Apakah situasi pembelajaran guling belakang tidak memuaskan, sehingga membuat kamu cemas? | Iya kak Cemas soalnya kan nggak bisa kak | WY, F _{2.12} |

| | | | |
|----|--|---|------------------------|
| | Mengapa? | | |
| 13 | Apakah dalam melakukan guling belakang kamu memiliki harapan tinggi untuk hasilnya? Mengapa? | Iya kak Pengen hasilnya bagus biar nilainya juga bagus bisa ranking | WY, F ₁ .13 |
| 14 | Apakah perhatian orang lain/teman menimbulkan tekanan dalam belajar guling belakang, sehingga membuat kamu cemas? Mengapa? | Iya kak mmm soalnya nanti takut diejek sama teman banyak yang ngeliatin | WY, F ₂ .14 |
| 15 | Apakah kamu dalam belajar guling belakang mengalami kegelisahan yang berlebihan? Mengapa? | Iya kak Soalnya takut ga bisa kak | WY, F ₁ .15 |
| 16 | Apakah guru yang mengajar guling belakang dapat menimbulkan kecemasan? Mengapa? | Mmm iya kak Soalnya takut sedikit sama bu guru, mm takut dimarahin | WY, F ₂ .16 |
| 17 | Apakah situasi di rumah (dimarahin orang tua, bertengkar dengan teman) membuat kamu cemas dalam melakukan guling belakang? Jika iya, situasi yang seperti apa? | Iya kak buat cemas Sok dong dimarahin sama ibu dirumah, jadi kepikiran disekolahan jadi gak mood | WY, F ₂ .17 |
| 18 | Apakah sarpras yang digunakan pembelajaran guling belakang membuat kamu cemas? | Mmm iya kak Soalnya matrasnya sempit kurang lebar jadi takut jatuh | WY, F ₂ .18 |
| 19 | Apakah kamu memiliki pengalaman yang kurang baik (trauma) dalam melakukan senam guling belakang? Mengapa? | Nggak kak | WY, F ₁ .19 |
| 20 | Apakah kamu memiliki riwayat penyakit yang membuat belajar guling belakang menjadi menakutkan? Mengapa? | Mm pernah kak Dulu pernah sesak nafas terus pingsan jadi agak takut sedikit Hehe | WY, F ₁ .20 |
| 21 | Apakah kamu memiliki pengalaman kekurangan oksigen (seperti mau pingsan), sehingga kamu cemas dalam mengikuti guling belakang? | Nggak kak. | WY, F ₂ .21 |

TRANSKIP WAWANCARA 2

Responden : Carissa Putri Untara

Tanggal : 20 Januari 2020

Kelas : V (lima)

| No | Peneliti | Peserta Didik | Kode |
|----|---|--|------------------------|
| 1 | Apakah kamu takut gagal dalam melakukan gerakan guling belakang? Mengapa? | Iya kak takut e aku ga bisa Soalnya susah gerakannya kak | CPU, F _{1.1} |
| 2 | Apakah kamu takut cedera ketika melakukan guling belakang? Mengapa? | Mmm iya takut Takut kalau lehernya terkilir, hii ngeri kak | CPU, F _{1.2} |
| 3 | Apakah kamu takut dinilai rendah dalam melakukan guling belakang? Mengapa? | Iya kak Soalnya ga bisa jadi takut kalau nilainya nanti jelek kak | CPU, F _{2.3} |
| 4 | Apakah kamu takut dibully oleh teman-teman kamu ketika melakukan guling belakang? Mengapa? | Mmm iya takut Nanti takut diejek ga bisa gitu kak sama temen-temen yang ngeliatin | CPU, F _{2.4} |
| 5 | Apakah kamu takut melakukan gerakan guling belakang karena tidak mampu secara fisik? (kekuatan, kelentukan, kelincahan). Mengapa? | Mmmmmm mmm gimana ya kak Iya sih takut soalnya badannyakan berat kak sama kaku gitu badannya kak | CPU, F _{1.5} |
| 6 | Apakah kamu tidak memiliki keberanian dalam melakukan gerakan guling belakang? Mengapa? | Berani sih kak Tapi agak takut dan gak bisa terus malu juga kak sama temen-temen | CPU, F _{1.6} |
| 7 | Apakah kamu kurang memahami gerakan guling belakang? Mengapa? | Iya kak kurang paham aku kak Soalnya gerakannya susah dipraktikin juga | CPU, F _{1.6} |
| 8 | Apakah situasi pembelajaran membuat kamu cemas? Situasi apa yang membuat kamu cemas? | Iya kak cemas Soalnya banyak orang yang lewat terus banyak temen-temen yang ngeliatin juga | CPU, F _{2.8} |
| 9 | Apakah kamu merasakan bosan atau jenuh dalam pembelajaran senam guling belakang? Mengapa? | Mmmm iya kak Agak bosen sih kak sedikit soalnya disuruh suruh terus sama bu guru | CPU, F _{2.9} |
| 10 | Apakah kelelahan menjadi pemicu kecemasan dalam pembelajaran guling belakang? Mengapa? | Tidak kak biasa aja | CPU, F _{1.10} |
| 11 | Apakah situasi pembelajaran guling belakang menimbulkan tekanan pada diri anda? Mengapa? | Iya kak Soalnya kan rame sama banyak temen yang liat takut diejek gitu kak malu | CPU, F _{2.11} |
| 12 | Apakah situasi pembelajaran guling belakang tidak memuaskan, sehingga membuat kamu cemas? Mengapa? | Mmm iya kak tidak memuaskan Soalnya rame terus aku gak bisa-bisa malu sama temen-temen nek gak bisa | CPU, F _{2.12} |

| | | | |
|----|--|--|-------------------------|
| 13 | Apakah dalam melakukan guling belakang kamu memiliki harapan tinggi untuk hasilnya? Mengapa? | Iyalah kak Kan biar nilainya bagus terus bisa naik kelas | CPU, F ₁ .13 |
| 14 | Apakah perhatian orang lain/teman menimbulkan tekanan dalam belajar guling belakang, sehingga membuat kamu cemas? Mengapa? | Iya kak Mmm soalnya kan takut diejek banyak yang liat temen-temen | CPU, F ₂ .14 |
| 15 | Apakah kamu dalam belajar guling belakang mengalami kegelisahan yang berlebihan? Mengapa? | Mmm iya kak gelisah Soalnya kan takut gabisa | CPU, F ₁ .15 |
| 16 | Apakah guru yang mengajar guling belakang dapat menimbulkan kecemasan? Mengapa? | Hehe gimana ya kak mmm ya iya sih bikin cemas Soalnya takut dimarahin sama bu guru kalau gak bisa kak | CPU, F ₂ .16 |
| 17 | Apakah situasi di rumah (dimarahin orang tua, bertengkar dengan teman) membuat kamu cemas dalam melakukan guling belakang? Jika iya, situasi yang seperti apa? | Nggak kak | CPU, F ₂ .17 |
| 18 | Apakah sarpras yang digunakan pembelajaran guling belakang membuat kamu cemas? Mengapa? | Iya kak bikin cemas Soalnya matrasnya cuma sedikit dan orangnyatu banyak terus matrasnya kecil kak sempit jadi takut jatuh nanti cedera | CPU, F ₂ .18 |
| 19 | Apakah anda memiliki pengalaman yang kurang baik (trauma) dalam melakukan senam guling belakang? Mengapa? | Iyaa kak trauma aku Soalnya dulu aku pernah terkilir lehernya sakit | CPU, F ₁ .19 |
| 20 | Apakah kamu memiliki riwayat penyakit yang membuat belajar guling belakang menjadi menakutkan? Mengapa? | Nggak kak | CPU, F ₁ .20 |
| 21 | Apakah kamu memiliki pengalaman kekurangan oksigen (seperti mau pingsan), sehingga anda cemas dalam mengikuti guling belakang? Mengapa? | Nggak kak | CPU, F ₂ .21 |

TRANSKIP WAWANCARA 3

Responden : Bustanul Arifin

Tanggal : 20 Januari 2020

Kelas : V (lima)

| No | Peneliti | Peserta Didik | Kode |
|----|---|--|-----------------------|
| 1 | Apakah kamu takut gagal dalam melakukan gerakan guling belakang? Mengapa? | Enggak, eh takut ding kak Eh sing penting yo berusahalah kak Takut soale kan gak iso | BA, F _{1.1} |
| 2 | Apakah kamu takut cedera ketika melakukan guling belakang? Mengapa? | Yo wedilahh kak Wedine nek mengko guluku loro kecetit ngono | BA, F _{1.2} |
| 3 | Apakah kamu takut dinilai rendah dalam melakukan guling belakang? Mengapa? | Yo takut kak Takut nek nilaine rendah. Eman eman mempertahankanke ranking siji je kak | BA, F _{2.3} |
| 4 | Apakah kamu takut dibully oleh teman-teman kamu ketika melakukan guling belakang? Mengapa? | Mmm lima puluh persen hoooh kak lima puluh persen ora dadi setengah-setengah Yo wedine nek diunekke raiso kak | BA, F _{2.4} |
| 5 | Apakah kamu takut melakukan gerakan guling belakang karena tidak mampu secara fisik? (kekuatan, kelentukan, kelincahan). Mengapa? | Iyoo kak takut Soale angel tenan kak gerakane, kabotan awak hahaha | BA, F _{1.5} |
| 6 | Apakah kamu tidak memiliki keberanian dalam melakukan gerakan guling belakang? Mengapa? | Hoooh kak Soale wedi je kak raisoo, nagel gerakane | BA, F _{1.6} |
| 7 | Apakah kamu kurang memahami gerakan guling belakang? Mengapa? | Iyo kak rapatek paham aku Iso ngematke jelas, iso ngrungokke jelas, tapi raiso nglakoni soale angel gerakane kak awake abot | BA, F _{1.6} |
| 8 | Apakah situasi pembelajaran membuat kamu cemas? Situasi apa yang membuat kamu cemas? | Iyo kak cemas Mm pie yo soale kan akeh wong kak, tapi sing penting berusaha kak | BA, F _{2.8} |
| 9 | Apakah kamu merasakan bosan atau jenuh dalam pembelajaran senam guling belakang? Mengapa? | Oraa sih kak Lumayan ora boseni soale kan olahraga udu matematika hahaha | BA, F _{2.9} |
| 10 | Apakah kelelahan menjadi pemicu kecemasan dalam pembelajaran guling belakang? Mengapa? | Mmmm oraaa kak biasa wae kok | BA, F _{1.10} |
| 11 | Apakah situasi pembelajaran guling belakang menimbulkan tekanan pada diri anda? Mengapa? | Mmmmmmm eeee hoooh kak Soale situasine rame kak gek ribut | BA, F _{2.11} |
| 12 | Apakah situasi pembelajaran guling belakang tidak | Iyo kak rapuas soale | BA, F _{2.12} |

| | | | |
|----|--|---|------------------------|
| | memuaskan, sehingga menjadikan kamu cemas? Mengapa? | Aku hurung iso kak dadi rapuas ngono rasane | |
| 13 | Apakah dalam melakukan guling belakang kamu memiliki harapan tinggi untuk hasilnya? Mengapa? | Eeeee ora kak la raiso Tapi yo jane pengen bijine apik tapi aku raiso gerakane | BA, F ₁ .13 |
| 14 | Apakah perhatian orang lain/teman menimbulkan tekanan dalam belajar guling belakang, sehingga membuat kamu cemas? Mengapa? | Mmm iyo kak tapi ora banget gur sitik Yo soale kan akeh sing nonton | BA, F ₂ .14 |
| 15 | Apakah kamu dalam belajar guling belakang mengalami kegelisahan yang berlebihan? Mengapa? | Iyolah kak Wedi tenan je aku hiii, wedi diseneni barang kak aku | BA, F ₁ .15 |
| 16 | Apakah guru yang mengajar guling belakang dapat menimbulkan kecemasan? Mengapa? | Oraa kak penak kok lumayan | BA, F ₂ .16 |
| 17 | Apakah situasi di rumah (dimarahin orang tua, bertengkar dengan teman) membuat kamu cemas dalam melakukan guling belakang? Jika iya, situasi yang seperti apa? | Oraa kak tak abaike wae Kadang kan diseneni ibuk tapi aku yo rakepikiran tekan sekolah kok kak soale akeh kancane ning sekolah | BA, F ₂ .17 |
| 18 | Apakah sarpras yang digunakan pembelajaran guling belakang membuat kamu cemas? Mengapa? | Hoooh e kak, Matras e kurang empuk kak dadi wedi | BA, F ₂ .18 |
| 19 | Apakah kamu memiliki pengalaman yang kurang baik (trauma) dalam melakukan senam guling belakang? Mengapa? | Mmmm hoooh kak Soale mbiyen karang aku tau kecetit tangane kak dadi loro tenan e | BA, F ₁ .19 |
| 20 | Apakah kamu memiliki riwayat penyakit yang membuat belajar guling belakang menjadi menakutkan? Mengapa? | Oraa kak | BA, F ₁ .20 |
| 21 | Apakah kamu memiliki pengalaman kekurangan oksigen (seperti mau pingsan), sehingga anda cemas dalam mengikuti guling belakang? Mengapa? | Ora kak. | BA, F ₂ .21 |

TRANSKIP WAWANCARA 4

Responden : Kevin Julio Nanda

Tanggal : 20 Januari 2020

Kelas : V (lima)

| No | Peneliti | Peserta Didik | Kode |
|----|---|--|------------------------|
| 1 | Apakah kamu takut gagal dalam melakukan gerakan guling belakang? Mengapa? | Mmm iya takut sedikit kak Soalnya aku gak bisa kak | KJN, F _{1.1} |
| 2 | Apakah kamu takut cedera ketika melakukan guling belakang? Mengapa? | Tidak kak Cuma gak bisa aja kak gerakanya | KJN, F _{1.2} |
| 3 | Apakah kamu takut dinilai rendah dalam melakukan guling belakang? Mengapa? | Iya wedilah kak Karang ndak bijine elek kak ora iso ranking mengko | KJN, F _{2.3} |
| 4 | Apakah kamu takut dibully oleh teman-teman anda ketika melakukan guling belakang? Mengapa? | Iya takut kak aku Yo pie yooo kak, wedi nek diejek kevin raiso ngono kak karo konco-konco | KJN, F _{2.4} |
| 5 | Apakah kamu takut melakukan gerakan guling belakang karena tidak mampu secara fisik? (kekuatan, kelentukan, kelincahan). Mengapa? | Iya takut kak Soale awak e kaku banget kak, ora iso lentur kak | KJN F _{1.5} |
| 6 | Apakah kamu tidak memiliki keberanian dalam melakukan gerakan guling belakang? Mengapa? | Berani sih kak aku Tapi aku gak bisa kak angel gerakane kak | KJN, F _{1.6} |
| 7 | Apakah kamu kurang memahami gerakan guling belakang? Mengapa? | Mmmm kurang paham aku kak Soale le njelaske aku ora dong kak angel | KJN, F _{1.6} |
| 8 | Apakah situasi pembelajaran membuat kamu cemas? Situasi apa yang membuat kamu cemas? | Tidak kak biasa | KJN, F _{2.8} |
| 9 | Apakah kamu merasakan bosan atau jenuh dalam pembelajaran senam guling belakang? Mengapa? | Iya kak agak bosan Mmmmm soaleki dikon terus kak karo bu guru, dikon njajal ngono kui terus kak | KJN, F _{2.9} |
| 10 | Apakah kelelahan menjadi pemicu kecemasan dalam pembelajaran guling belakang? Mengapa? | Tidak kak | KJN, F _{1.10} |
| 11 | Apakah situasi pembelajaran guling belakang menimbulkan tekanan pada diri anda? Mengapa? | Tidak kak | KJN, F _{2.11} |
| 12 | Apakah situasi pembelajaran guling belakang tidak memuaskan, sehingga membuat kamu cemas? Mengapa? | Iya kak bikin cemas Soale karang bijine elek kak nek gak bisa | KJN, F _{2.12} |

| | | | |
|----|--|--|-------------------------|
| 13 | Apakah dalam melakukan guling belakang kamu memiliki harapan tinggi untuk hasilnya? Mengapa? | Mmmmm iyalah kak Pengennya nilain bagus biar ranking biar naik kelas kak | KJN, F ₁ .13 |
| 14 | Apakah perhatian orang lain/teman menimbulkan tekanan dalam belajar guling belakang, sehingga membuat kamu cemas? Mengapa? | Mmmm iya e kak Soale isin didelok i temen-temen terus rame banget kak akeh wong liwat | KJN, F ₂ .14 |
| 15 | Apakah kamu dalam belajar guling belakang mengalami kegelisahan yang berlebihan? Mengapa? | Tidak kak | KJN, F ₁ .15 |
| 16 | Apakah guru yang mengajar guling belakang dapat menimbulkan kecemasan? Mengapa? | Iya kak, karang rapopo Mmmmm yo sebenere takut dimarahin kak sama bu guru hehe | KJN, F ₂ .16 |
| 17 | Apakah situasi di rumah (dimarahin orang tua, bertengkar dengan teman) membuat kamu cemas dalam melakukan guling belakang? Jika iya, situasi yang seperti apa? | Mmm nggak kak | KJN, F ₂ .17 |
| 18 | Apakah sarpras yang digunakan pembelajaran guling belakang membuat kamu cemas? Mengapa? | Nggak kak biasa aja tapi rodo sempit | KJN, F ₂ .18 |
| 19 | Apakah kamu memiliki pengalaman yang kurang baik (trauma) dalam melakukan senam guling belakang? Mengapa? | Nggak juga kak | KJN, F ₁ .19 |
| 20 | Apakah kamu memiliki riwayat penyakit yang membuat belajar guling belakang menjadi menakutkan? Mengapa? | Mmmmm nggak kak | KJN, F ₁ .20 |
| 21 | Apakah kamu memiliki pengalaman kekurangan oksigen (seperti mau pingsan), sehingga kamu cemas dalam mengikuti guling belakang? Mengapa? | Nggak kak | KJN, F ₂ .21 |

TRANSKIP WAWANCARA 5

Responden : Aulia Ardiyanti

Tanggal : 20 Januari 2020

Kelas : V (lima)

| No | Peneliti | Peserta Didik | Kode |
|----|---|---|-----------------------|
| 1 | Apakah kamu takut gagal dalam melakukan gerakan guling belakang? Mengapa? | Mmm agak sedikit takut kak. Takut kalau gak bisa | AA, F _{1.1} |
| 2 | Apakah kamu takut cedera ketika melakukan guling belakang? Mengapa? | Iya kak takut cedera Takut kalau leher sama tangannya sakit kak | AA, F _{1.2} |
| 3 | Apakah kamu takut dinilai rendah dalam melakukan guling belakang? Mengapa? | Mmm iya kak takut kalau nanti nilaiku jelek Dimarahin ibu nanti kak dirumah kalau nilainya jelek | AA, F _{2.3} |
| 4 | Apakah kamu takut dibully oleh teman-teman kamu ketika melakukan guling belakang? Mengapa? | Iya kak takut diolok-olok teman Malu temennya bisa aku gak bisa kak | AA, F _{2.4} |
| 5 | Apakah kamu takut melakukan gerakan guling belakang karena tidak mampu secara fisik? (kekuatan, kelentukan, kelincahan). Mengapa? | Mmm iya kak Soalnya gerakannya susah kak, udah dicoba gak bisa-bisa kak | AA, F _{1.5} |
| 6 | Apakah kamu tidak memiliki keberanian dalam melakukan gerakan guling belakang? Mengapa? | Berani sih kak kalau nyoba gitu tapi tetep gak bisa kak susah. Susah gulingnya tu hlo kak. | AA, F _{1.6} |
| 7 | Apakah kamu kurang memahami memahami gerakan guling belakang? Mengapa? | Iya kak kurang begitu paham Soalnya gerakannya susah terus cepet banget jelasinnya kak | AA, F _{1.6} |
| 8 | Apakah situasi pembelajaran membuat kamu cemas? Situasi apa yang membuat kamu cemas? | Iya kak cemas sedikit Karena banyak orang dan situasinya rame banget kak banyak yang lewat terus banyak yang nonton. | AA, F _{2.8} |
| 9 | Apakah kamu merasakan bosan atau jenuh dalam pembelajaran senam guling belakang? Mengapa? | Mm iya kak sedikit bosen juga Soale ngono ngono kui terus kak, nyoba terus sampai lehernya sakit | AA, F _{2.9} |
| 10 | Apakah kelelahan menjadi pemicu kecemasan dalam pembelajaran guling belakang? Mengapa? | Iya kak Soalnya takut ga bisa | AA, F _{1.10} |
| 11 | Apakah situasi pembelajaran guling belakang menimbulkan tekanan pada diri anda? Mengapa? | Mmmm iya kak Soalnya situasinya rame banget kak malu diliatin | AA, F _{2.11} |
| 12 | Apakah situasi pembelajaran guling belakang tidak memuaskan, sehingga membuat kamu cemas? | Iya kak kurang puas Soalnya belum bisa nglakuin gerakan guling belakangnya kak jadi belum puas | AA, F _{2.12} |
| 13 | Apakah dalam melakukan guling belakang kamu | Iya kak | AA, F _{1.13} |

| | | | |
|----|--|---|------------------------|
| | memiliki harapan tinggi untuk hasilnya? Mengapa? | Pengennya nilai bagus kak biar bisa naik kelas sama biar bisa dapet ranking hehehe | |
| 14 | Apakah perhatian orang lain/teman menimbulkan tekanan dalam belajar guling belakang, sehingga membuat kamu cemas? Mengapa? | Iyaa tertekan kak Mmm bikin cemas soalnya kalau diliatin terus gak bisa tu malu kak | AA, F ₂ .14 |
| 15 | Apakah kamu dalam belajar guling belakang mengalami kegelisahan yang berlebihan? Mengapa? | Enggak sih kak biasa aja cuman malu | AA, F ₁ .15 |
| 16 | Apakah guru yang mengajar guling belakang dapat menimbulkan kecemasan? Mengapa? | Iya kak Mmmm kalau diajar Bu Ning takut dimarahin kak kalau gak bisa | AA, F ₂ .16 |
| 17 | Apakah situasi di rumah (dimarahin orang tua, bertengkar dengan teman) membuat anda cemas dalam melakukan guling belakang? Jika iya, situasi yang seperti apa? | Iyaaa kak kepikiran Soalnya kalau dirumah missal dimarahin sama ibu gitu nanti disekolah kebayang baying gitu kak jadi males mau ikut olahraga | AA, F ₂ .17 |
| 18 | Apakah sarpras yang digunakan pembelajaran guling belakang membuat kamu cemas? Mengapa? | Iya cemas Mm takut jatuh matrasnya kurang panjang kak takut jatuh kelantai | AA, F ₂ .18 |
| 19 | Apakah kamu memiliki pengalaman yang kurang baik (trauma) dalam melakukan senam guling belakang? Mengapa? | Enggak kak | AA, F ₁ .19 |
| 20 | Apakah kamu memiliki riwayat penyakit yang membuat belajar guling belakang menjadi menakutkan? Mengapa? | Enggak kak | AA, F ₁ .20 |
| 21 | Apakah kamu memiliki pengalaman kekurangan oksigen (seperti mau pingsan), sehingga kamu cemas dalam mengikuti guling belakang? Mengapa? | Enggak juga kak | AA, F ₂ .21 |

TRANSKIP WAWANCARA 6

Responden : Ira Putri Zahara Rizkita

Tanggal : 22 Februari 2020

Kelas : IV (empat)

| No | Peneliti | Peserta Didik | Kode |
|----|---|---|-------------------------|
| 1 | Apakah kamu takut gagal dalam melakukan gerakan guling belakang? Mengapa? | Takut kak Karena susah angkat kakinya kak berat buat gulingnya | IPZR, F _{1.1} |
| 2 | Apakah kamu takut cedera ketika melakukan guling belakang? Mengapa? | Iya takut kak Takut kalau punggungnya sakit kak pas gulingnya | IPZR, F _{1.2} |
| 3 | Apakah kamu takut dinilai rendah dalam melakukan guling belakang? Mengapa? | Iya kak takut nilainya jelek Mmmm nanti ga naik kelas sama dimarahin bu guru juga kak | IPZR, F _{2.3} |
| 4 | Apakah kamu takut dibully oleh teman-teman kamu ketika melakukan guling belakang? Mengapa? | Iya kak takut Takutnya nanti diejek sama temen-temen yang liatin | IPZR, F _{2.4} |
| 5 | Apakah kamu takut melakukan gerakan guling belakang karena tidak mampu secara fisik? (kekuatan, kelentukan, kelincahan). Mengapa? | Takut kak Soalnya badannyaku kaku kak bisa buat guling terus dipunggung sakit kak | IPZR, F _{1.5} |
| 6 | Apakah kamu tidak memiliki keberanian dalam melakukan gerakan guling belakang? Mengapa? | Mmmm sedikit berani Tapi aku malu ga bisa soalnya kak | IPZR, F _{1.6} |
| 7 | Apakah kamu kurang memahami memahami gerakan guling belakang? Mengapa? | Paham sedikit kak Bu guru jelasinya kurang jelas, terus cetpet banget kak jelasinnya | IPZR, F _{1.6} |
| 8 | Apakah situasi pembelajaran membuat kamu cemas? Situasi apa yang membuat kamu cemas? | Sedikit cemas kak Situasinya ramai banyak diliat temen-temen jadi malu kalau mau nyoba | IPZR, F _{2.8} |
| 9 | Apakah kamu merasakan bosan atau jenuh dalam pembelajaran senam guling belakang? Mengapa? | Asik sih kak tapi takut kalau nyoba Pengen nyoba tapi takut | IPZR, F _{2.9} |
| 10 | Apakah kelelahan menjadi pemicu kecemasan dalam pembelajaran guling belakang? Mengapa? | Iyaa kak nanti takut kalau lemes terus badannya sakit-sakit kak | IPZR, F _{1.10} |
| 11 | Apakah situasi pembelajaran guling belakang menimbulkan tekanan pada diri anda? Mengapa? | Mmm iya kak Berisik banget tu hlo terus disoraki huuuu nek raiso kak | IPZR, F _{2.11} |
| 12 | Apakah situasi pembelajaran guling belakang tidak memuaskan, sehingga menjadikan kamu cemas? Mengapa? | Puasnya tu jadi tahu gerakannya kak Gak puasnya aku hurung iso kak hehehe | IPZR, F _{2.12} |
| 13 | Apakah dalam melakukan guling belakang kamu | Iya kak | IPZR, F _{1.13} |

| | | | |
|----|--|---|-------------------------|
| | memiliki harapan tinggi untuk hasilnya? Mengapa? | Aku pengen banget nilainya bagus biar sama kaya temen-temen terus biar bisa ranking kak | |
| 14 | Apakah perhatian orang lain/teman menimbulkan tekanan dalam belajar guling belakang, sehingga membuat kamu cemas? Mengapa? | Iya buat cemas kak Kan kalau diliatin banyak orang jadinya malu | IPZR, F _{2.14} |
| 15 | Apakah kamu dalam belajar guling belakang mengalami kegelisahan yang berlebihan? Mengapa? | Enggak sih kak cuma sedikit aja | IPZR, F _{1.15} |
| 16 | Apakah guru yang mengajar guling belakang dapat menimbulkan kecemasan? Mengapa? | Iya kak Takut dimarahin sama bu guru kak | IPZR, F _{2.16} |
| 17 | Apakah situasi di rumah (dimarahin orang tua, bertengkar dengan teman) membuat kamu cemas dalam melakukan guling belakang? Jika iya, situasi yang seperti apa? | Enggak kak | IPZR, F _{2.17} |
| 18 | Apakah sarpras yang digunakan pembelajaran guling belakang membuat kamu cemas? | Iya kak Matrasnya kurang panjang kak, terus rodo kera gitu kak | IPZR, F _{2.18} |
| 19 | Apakah kamu memiliki pengalaman yang kurang baik (trauma) dalam melakukan senam guling belakang? Mengapa? | Enggak kak | IPZR, F _{1.19} |
| 20 | Apakah kamu memiliki riwayat penyakit yang membuat belajar guling belakang menjadi menakutkan? Mengapa? | Enggak kak | IPZR, F _{1.20} |
| 21 | Apakah kamu memiliki pengalaman kekurangan oksigen (seperti mau pingsan), sehingga kamu cemas dalam mengikuti guling belakang? Mengapa? | Enggak kak | IPZR, F _{2.21} |

TRANSKIP WAWANCARA 7

Responden : Nashwa Laila

Tanggal : 21 Februari 2020

Kelas : VI (enam)

| No | Peneliti | Peserta Didik | Kode |
|----|---|---|-----------------------|
| 1 | Apakah kamu takut gagal dalam melakukan gerakan guling belakang? Mengapa? | Iyo kak wedi Yo karang angel e kak gerakane | NL, F _{1.1} |
| 2 | Apakah kamu takut cedera ketika melakukan guling belakang? Mengapa? | Mmmm wedi kak Wedi nek gulune karo boyok e loro e kak go guling bola bali | NL, F _{1.2} |
| 3 | Apakah kamu takut dinilai rendah dalam melakukan guling belakang? Mengapa? | Yo wedi kak Kan nek bijine elek ndak ramungguh kak, mengko iso iso aku seneni bapak karo mamak kak | NL, F _{2.3} |
| 4 | Apakah kamu takut dibully oleh teman-teman anda ketika melakukan guling belakang? Mengapa? | Ora kok kak selow wae nek aku ora tak piker kak hahaha | NL, F _{2.4} |
| 5 | Apakah kamu takut melakukan gerakan guling belakang karena tidak mampu secara fisik? (kekuatan, kelentukan, kelincahan). Mengapa? | Iyo kak Karang abot e kak awakku raiso memburi kak awak e mandek setengah tok | NL, F _{1.5} |
| 6 | Apakah kamu tidak memiliki keberanian dalam melakukan gerakan guling belakang? Mengapa? | Wani kak Tapi awakku ki abot je dadi angel kak raiso guling | NL, F _{1.6} |
| 7 | Apakah kamu kurang memahami memahami gerakan guling belakang? Mengapa? | Paham kok kak Tapi ben iso guling kui hlo kak le angel ndadak didorong lagi iso | NL, F _{1.6} |
| 8 | Apakah situasi pembelajaran membuat kamu cemas? Situasi apa yang membuat kamu cemas? | Iyo cemas kak Akeh wong e kak, isin dadine | NL, F _{2.8} |
| 9 | Apakah kamu merasakan bosan atau jenuh dalam pembelajaran senam guling belakang? Mengapa? | Yo bosen kak Bosen e kesel dikon ngono kui terus kak marai loro boyokke, jeleh e kak | NL, F _{2.9} |
| 10 | Apakah kelelahan menjadi pemicu kecemasan dalam pembelajaran guling belakang? Mengapa? | Iyo kak Nek kon nyobo terus pas lagi sayah kan boyok e tambah loro kak | NL, F _{1.10} |
| 11 | Apakah situasi pembelajaran guling belakang menimbulkan tekanan pada diri anda? Mengapa? | Iyo e kak Rame banget kae hlo nek pelajaran ki gek do dorong-dorongan | NL, F _{2.11} |
| 12 | Apakah situasi pembelajaran guling belakang tidak memuaskan, sehingga menjadikan anda cemas? Mengapa? | Puas kak soale seneng nek olahraga kak tapi hurung iso gerakane kak | NL, F _{2.12} |

| | | | |
|----|---|--|------------------------|
| 13 | Apakah dalam melakukan guling belakang kamu memiliki harapan tinggi untuk hasilnya? Mengapa? | Iyolah kak pengen nilaine apik Ben seneng ngono hlo kak nek nilaine apik | NL, F ₁ .13 |
| 14 | Apakah perhatian orang lain/teman menimbulkan tekanan dalam belajar guling belakang, sehingga membuat kamu cemas? Mengapa? | Ora kak, selow wae sih | NL, F ₂ .14 |
| 15 | Apakah kamu dalam belajar guling belakang mengalami kegelisahan yang berlebihan? Mengapa? | Mmmm ora kak | NL, F ₁ .15 |
| 16 | Apakah guru yang mengajar guling belakang dapat menimbulkan kecemasan? Mengapa? | Hehehe sitik kak Soale bu guru kan galak kak, eh ora ding kak tapi tegas ngono hlo | NL, F ₂ .16 |
| 17 | Apakah situasi di rumah (dimarahin orang tua, bertengkar dengan teman) membuat kamu cemas dalam melakukan guling belakang? Jika iya, situasi yang seperti apa? Mengapa? | Ora kak, aku nek diseneni ning omah ora tak pikerke ning sekolahan kak soale wes lali nek ketemu konco | NL, F ₂ .17 |
| 18 | Apakah sarpras yang digunakan pembelajaran guling belakang membuat kamu cemas? Mengapa? | Mmm iyo kak Matras e kurang dowo sitik kak, dadi aku iso tobo ning ngisor marai loro kak | NL, F ₂ .18 |
| 19 | Apakah kamu memiliki pengalaman yang kurang baik (trauma) dalam melakukan senam guling belakang? Mengapa? | Ora ono kak | NL, F ₁ .19 |
| 20 | Apakah anda memiliki riwayat penyakit yang membuat belajar guling belakang menjadi menakutkan? | Mm ora kak | NL, F ₁ .20 |
| 21 | Apakah anda memiliki pengalaman kekurangan oksigen (seperti mau pingsan), sehingga anda cemas dalam mengikuti guling belakang? | Tidak tidak kak, kuat kok aku kak nek olahraga hehehe | NL, F ₂ .21 |

TRANSKIP WAWANCARA 8

Responden : Saliq Damar Panggalih

Tanggal : 21 Februari 2020

Kelas : VI (enam)

| No | Peneliti | Peserta Didik | Kode |
|----|---|--|------------------------|
| 1 | Apakah kamu takut gagal dalam melakukan gerakan guling belakang? Mengapa? | Iyaa takut kak Soalnya ga bisa kak sama gerakannya sulit | SDP, F _{1.1} |
| 2 | Apakah kamu takut cedera ketika melakukan guling belakang? Mengapa? | Mmmm iya kak dikit Takutnya kalau nanti leher sama tangannya sakit | SDP, F _{1.2} |
| 3 | Apakah kamu takut dinilai rendah dalam melakukan guling belakang? Mengapa? | Hoooh kak Yo ben bijine apik nek elek ndak ra mungguh | SDP, F _{2.3} |
| 4 | Apakah kamu takut dibully oleh teman-teman anda ketika melakukan guling belakang? Mengapa? | Yo takut kak Isin diunekke damar raiso ngono kak karo konco-konco | SDP, F _{2.4} |
| 5 | Apakah kamu takut melakukan gerakan guling belakang karena tidak mampu secara fisik? (kekuatan, kelentukan, kelincahan). Mengapa? | Iya kak takut Soale awak e lemu kak hehe terus abot nek go guling raiso | SDP, F _{1.5} |
| 6 | Apakah kamu tidak memiliki keberanian dalam melakukan gerakan guling belakang? Mengapa? | Berani kok kak nek kon nyobo ngono | SDP, F _{1.6} |
| 7 | Apakah kamu kurang memahami memahami gerakan guling belakang? Mengapa? | Kurang paham kak karo gerakane Soale akeh sing rame kak nek di jelaske bu guru dadi melu rame | SDP, F _{1.6} |
| 8 | Apakah situasi pembelajaran membuat kamu cemas? Situasi apa yang membuat kamu cemas? | Hoooh kak jadi cemas Mmm situasi sing rame kak | SDP, F _{2.8} |
| 9 | Apakah kamu merasakan bosan atau jenuh dalam pembelajaran senam guling belakang? Mengapa? | Enggak kok kak | SDP, F _{2.9} |
| 10 | Apakah kelelahan menjadi pemicu kecemasan dalam pembelajaran guling belakang? | Mmm ora kak | SDP, F _{1.10} |
| 11 | Apakah situasi pembelajaran guling belakang menimbulkan tekanan pada diri anda? Mengapa? | Hoooh kak Dadi pikiran kak nek raiso terus dikon nyobo wedi raiso kak | SDP, F _{2.11} |
| 12 | Apakah situasi pembelajaran guling belakang tidak memuaskan, sehingga menjadikan kamu cemas? Mengapa? | Puas kok kak, puas e dituturi terus karo bu guru | SDP, F _{2.12} |
| 13 | Apakah dalam melakukan guling belakang kamu | Hoooh yo kak | SDP, F _{1.13} |

| | | | |
|----|--|--|-------------------------|
| | memiliki harapan tinggi untuk hasilnya? Mengapa? | Ben bijine apik, nek bijine apek kan wong tuo seneng kak hehehe | |
| 14 | Apakah perhatian orang lain/teman menimbulkan tekanan dalam belajar guling belakang, sehingga membuat kamu cemas? Mengapa? | Yo hooh sih kak sitik Gur isin kak nek meh njajal gerakane | SDP, F ₂ .14 |
| 15 | Apakah kamu dalam belajar guling belakang mengalami kegelisahan yang berlebihan? Mengapa? | Enggak kak | SDP, F ₁ .15 |
| 16 | Apakah guru yang mengajar guling belakang dapat menimbulkan kecemasan? Mengapa? | Iyo kak Soale wedi diseneni nek raiso kak terus dikon nyobo terus | SDP, F ₂ .16 |
| 17 | Apakah situasi di rumah (dimarahin orang tua, bertengkar dengan teman) membuat kamu cemas dalam melakukan guling belakang? Jika iya, situasi yang seperti apa? | Setitik kak Situasi nek diseneni bapak kak tapi yo rodo ora kepikiran kak nek tekan sekolah | SDP, F ₂ .17 |
| 18 | Apakah sarpras yang digunakan pembelajaran guling belakang membuat kamu cemas? Mengapa? | Hooh kak Matras e kurang empuk terus kurang jembar kak | SDP, F ₂ .18 |
| 19 | Apakah kamu memiliki pengalaman yang kurang baik (trauma) dalam melakukan senam guling belakang? Mengapa? | Enggak kak | SDP, F ₁ .19 |
| 20 | Apakah kamu memiliki riwayat penyakit yang membuat belajar guling belakang menjadi menakutkan? Mengapa? | Enggak kak | SDP, F ₁ .20 |
| 21 | Apakah kamu memiliki pengalaman kekurangan oksigen (seperti mau pingsan), sehingga kamu cemas dalam mengikuti guling belakang? Mengapa? | Ora kokk kak | SDP, F ₂ .21 |

TRANSKIP WAWANCARA 9

Responden : Maya Nori Assyifa

Tanggal : 21 Februari 2020

Kelas : VI (enam)

| No | Peneliti | Peserta Didik | Kode |
|----|---|---|------------------------|
| 1 | Apakah kamu takut gagal dalam melakukan gerakan guling belakang? Mengapa? | Iya takut, takut gak bisa | MNA, F _{1.1} |
| 2 | Apakah kamu takut cedera ketika melakukan guling belakang? Mengapa? | Tidak | MNA, F _{1.2} |
| 3 | Apakah kamu takut dinilai rendah dalam melakukan guling belakang? Mengapa? | Takut, nanti rankingnya jelek | MNA, F _{2.3} |
| 4 | Apakah kamu takut dibully oleh teman-teman kamu ketika melakukan guling belakang? Mengapa? | Takut, diejek gak bisa | MNA, F _{2.4} |
| 5 | Apakah kamu takut melakukan gerakan guling belakang karena tidak mampu secara fisik? (kekuatan, kelentukan, kelincahan). Mengapa? | Enggak | MNA, F _{1.5} |
| 6 | Apakah kamu tidak memiliki keberanian dalam melakukan gerakan guling belakang? Mengapa? | Berani, tapi ga bisa | MNA, F _{1.6} |
| 7 | Apakah kamu kurang memahami memahami gerakan guling belakang? Mengapa? | Paham, tangannya gini, kepalanya gini (sambal memperagakan gerakan) | MNA, F _{1.6} |
| 8 | Apakah situasi pembelajaran membuat kamu cemas? Situasi apa yang membuat kamu cemas? | Iya cemas, karena banyak orang | MNA, F _{2.8} |
| 9 | Apakah kamu merasakan bosan atau jenuh dalam pembelajaran senam guling belakang? Mengapa? | Enggak | MNA, F _{2.9} |
| 10 | Apakah kelelahan menjadi pemicu kecemasan dalam pembelajaran guling belakang? Mengapa? | Enggak | MNA, F _{1.10} |
| 11 | Apakah situasi pembelajaran guling belakang menimbulkan tekanan pada diri anda? Mengapa? | Iya, kadang capek jadi males | MNA, F _{2.11} |
| 12 | Apakah situasi pembelajaran guling belakang tidak memuaskan, sehingga menjadikan kamu cemas? Mengapa? | Puas, jadi tahu sama bisa gitu | MNA, F _{2.12} |

| | | | |
|----|--|--------------------------------------|-------------------------|
| 13 | Apakah dalam melakukan guling belakang kamu memiliki harapan tinggi untuk hasilnya? Mengapa? | Iya biar seneng nilainya tinggi | MNA, F ₁ .13 |
| 14 | Apakah perhatian orang lain/teman menimbulkan tekanan dalam belajar guling belakang, sehingga membuat kamu cemas? Mengapa? | Iya cemas, kadang malu | MNA, F ₂ .14 |
| 15 | Apakah kamu dalam belajar guling belakang mengalami kegelisahan yang berlebihan? Mengapa? | Enggak | MNA, F ₁ .15 |
| 16 | Apakah guru yang mengajar guling belakang dapat menimbulkan kecemasan? Mengapa? | Enggak | MNA, F ₂ .16 |
| 17 | Apakah situasi di rumah (dimarahin orang tua, bertengkar dengan teman) membuat kamu cemas dalam melakukan guling belakang? Jika iya, situasi yang seperti apa? | Enggak | MNA, F ₂ .17 |
| 18 | Apakah sarpras yang digunakan pembelajaran guling belakang membuat kamu cemas? Mengapa? | Takut, karena kurang lebar | MNA, F ₂ .18 |
| 19 | Apakah kamu memiliki pengalaman yang kurang baik (trauma) dalam melakukan senam guling belakang? Mengapa? | Iya, karena pernah jatuh terus sakit | MNA, F ₁ .19 |
| 20 | Apakah kamu memiliki riwayat penyakit yang membuat belajar guling belakang menjadi menakutkan? Mengapa? | Enggak | MNA, F ₁ .20 |
| 21 | Apakah kamu memiliki pengalaman kekurangan oksigen (seperti mau pingsan), sehingga kamu cemas dalam mengikuti guling belakang? Mengapa? | Enggak | MNA, F ₂ .21 |

TRANSKIP WAWANCARA 10

Responden : Suci Nur Hidayah

Tanggal : 21 Februari 2020

Kelas : VI (enam)

| No | Peneliti | Peserta Didik | Kode |
|----|---|------------------------------------|-------------------------|
| 1 | Apakah anda takut gagal dalam melakukan gerakan guling belakang? | Takut, takut raiso | F WY, F _{1.1} |
| 2 | Apakah anda takut cedera ketika melakukan guling belakang? | Enggak | F WY, F _{1.2} |
| 3 | Apakah anda takut dinilai rendah dalam melakukan guling belakang? | Takut, rankingnya jelek | F WY, F _{2.3} |
| 4 | Apakah anda takut dibully oleh teman-teman anda ketika melakukan guling belakang? | Enggak, tapi malu sama temen-temen | F WY, F _{2.4} |
| 5 | Apakah anda takut melakukan gerakan guling belakang karena tidak mampu secara fisik? (kekuatan, kelentukan, kelincahan) | Takut, karena lemu angel le guling | F WY, F _{1.5} |
| 6 | Apakah anda tidak memiliki keberanian dalam melakukan gerakan guling belakang? | Wani wani | F WY, F _{1.6} |
| 7 | Apakah anda kurang memahami memahami gerakan guling belakang? | Paham | F WY, F _{1.6} |
| 8 | Apakah situasi pembelajaran membuat anda cemas? Situasi apa yang membuat anda cemas? | Iya cemas, situasinya rame | F WY, F _{2.8} |
| 9 | Apakah anda merasakan bosan atau jenuh dalam pembelajaran senam guling belakang? | Tidak | F WY, F _{2.9} |
| 10 | Apakah kelelahan menjadi pemicu kecemasan dalam pembelajaran guling belakang? | Iya, soale males sayah | F WY, F _{1.10} |
| 11 | Apakah situasi pembelajaran guling belakang menimbulkan tekanan pada diri anda? | Iya, soale ora iso | F WY, F _{2.11} |
| 12 | Apakah situasi pembelajaran gling belakang tidak memuaskan, sehingga menjadikan anda cemas? | iya soale rame | F WY, F _{2.12} |
| 13 | Apakah dalam melakukan guling belakang anda memiliki harapan tinggi untuk hasilnya? | Iya | F WY, F _{1.13} |

| | | | |
|----|--|-------------------------------------|--------------------------|
| 14 | Apakah perhatian orang lain/teman menimbulkan tekanan dalam belajar guling belakang, sehingga membuat anda cemas? | Iya cemas, soale malu raiso | F WY, F ₂ .14 |
| 15 | Apakah anda dalam belajar guling belakang mengalami kegelisahan yang berlebihan? | Iya | F WY, F ₁ .15 |
| 16 | Apakah guru yang mengajar guling belakang dapat menimbulkan kecemasan? | Iya cemas, soalnya galak | F WY, F ₂ .16 |
| 17 | Apakah situasi di rumah (dimarahin orang tua, bertengkar dengan teman) membuat anda cemas dalam melakukan guling belakang? Jika iya, situasi yang seperti apa? | Enggak | F WY, F ₂ .17 |
| 18 | Apakah sarpras yang digunakan pembelajaran guling belakang membuat kamu cemas? | Iya cemas, soalnya kurang lebar | F WY, F ₂ .18 |
| 19 | Apakah anda memiliki pengalaman yang kurang baik (trauma) dalam melakukan senam guling belakang? | Iya, pernah pusing ga sembuh sembuh | F WY, F ₁ .19 |
| 20 | Apakah anda memiliki riwayat penyakit yang membuat belajar guling belakang menjadi menakutkan? | Tidak | F WY, F ₁ .20 |
| 21 | Apakah anda memiliki pengalaman kekurangan oksigen (seperti mau pingsan), sehingga anda cemas dalam mengikuti guling belakang? | Tidak | F WY, F ₂ .21 |

TRANSKIP WAWANCARA 11

Responden : Ade Atha Wiratama

Tanggal : 22 Februari 2020

Kelas : IV (empat)

| No | Peneliti | Peserta Didik | Kode |
|----|---|---|-------------------------|
| 1 | Apakah anda takut gagal dalam melakukan gerakan guling belakang? | Iya, takut gagal soalnya gak bisa | F WY, F _{1.1} |
| 2 | Apakah anda takut cedera ketika melakukan guling belakang? | Tidak | F WY, F _{1.2} |
| 3 | Apakah anda takut dinilai rendah dalam melakukan guling belakang? | Takut, nilainya jelek | F WY, F _{2.3} |
| 4 | Apakah anda takut dibully oleh teman-teman anda ketika melakukan guling belakang? | Enggak | F WY, F _{2.4} |
| 5 | Apakah anda takut melakukan gerakan guling belakang karena tidak mampu secara fisik? (kekuatan, kelentukan, kelincahan) | Enggak | F WY, F _{1.5} |
| 6 | Apakah anda tidak memiliki keberanian dalam melakukan gerakan guling belakang? | Berani | F WY, F _{1.6} |
| 7 | Apakah anda kurang memahami memahami gerakan guling belakang? | Sedikit kurang paham, gerakannya susah kakinya | F WY, F _{1.6} |
| 8 | Apakah situasi pembelajaran membuat anda cemas? Situasi apa yang membuat anda cemas? | Iya soalnya ramai | F WY, F _{2.8} |
| 9 | Apakah anda merasakan bosan atau jenuh dalam pembelajaran senam guling belakang? | Bosen, soalnya disuruh terus | F WY, F _{2.9} |
| 10 | Apakah kelelahan menjadi pemicu kecemasan dalam pembelajaran guling belakang? | Ya sedikit soalnya lelah jadi gugup | F WY, F _{1.10} |
| 11 | Apakah situasi pembelajaran guling belakang menimbulkan tekanan pada diri anda? | Enggak biasa aja | F WY, F _{2.11} |
| 12 | Apakah situasi pembelajaran gling belakang tidak memuaskan, sehingga menjadikan anda cemas? | Memuaskan | F WY, F _{2.12} |
| 13 | Apakah dalam melakukan guling belakang anda memiliki harapan tinggi untuk hasilnya? | Iya, karena biar bisa dapat nilai yang memuaskan Biar dapet nilai bagus harus belajar lagi | F WY, F _{1.13} |

| | | | |
|----|--|---|--------------------------|
| 14 | Apakah perhatian orang lain/teman menimbulkan tekanan dalam belajar guling belakang, sehingga membuat anda cemas? | Enggak biasa aja | F WY, F ₂ .14 |
| 15 | Apakah anda dalam belajar guling belakang mengalami kegelisahan yang berlebihan? | Enggak | F WY, F ₁ .15 |
| 16 | Apakah guru yang mengajar guling belakang dapat menimbulkan kecemasan? | Enggak | F WY, F ₂ .16 |
| 17 | Apakah situasi di rumah (dimarahin orang tua, bertengkar dengan teman) membuat anda cemas dalam melakukan guling belakang? Jika iya, situasi yang seperti apa? | Mmmm dikit, cemas kalau kepikiran jadi gak bisa | F WY, F ₂ .17 |
| 18 | Apakah sarpras yang digunakan pembelajaran guling belakang membuat kamu cemas? | Enggak | F WY, F ₂ .18 |
| 19 | Apakah anda memiliki pengalaman yang kurang baik (trauma) dalam melakukan senam guling belakang? | Enggak | F WY, F ₁ .19 |
| 20 | Apakah anda memiliki riwayat penyakit yang membuat belajar guling belakang menjadi menakutkan? | Enggak | F WY, F ₁ .20 |
| 21 | Apakah anda memiliki pengalaman kekurangan oksigen (seperti mau pingsan), sehingga anda cemas dalam mengikuti guling belakang? | Enggak | F WY, F ₂ .21 |

TRANSKIP WAWANCARA 12

Responden : Rehan Alif Setyawan

Tanggal : 22 Februari 2020

Kelas : IV (empat)

| No | Peneliti | Peserta Didik | Kode |
|----|---|--|-------------------------|
| 1 | Apakah anda takut gagal dalam melakukan gerakan guling belakang? | Takut gagal, karena sulit | F WY, F _{1.1} |
| 2 | Apakah anda takut cedera ketika melakukan guling belakang? | Tidak | F WY, F _{1.2} |
| 3 | Apakah anda takut dinilai rendah dalam melakukan guling belakang? | Takut, karena tidak naik kelas | F WY, F _{2.3} |
| 4 | Apakah anda takut dibully oleh teman-teman anda ketika melakukan guling belakang? | Iya takut, diunekke raiso | F WY, F _{2.4} |
| 5 | Apakah anda takut melakukan gerakan guling belakang karena tidak mampu secara fisik? (kekuatan, kelentukan, kelincahan) | Tidak | F WY, F _{1.5} |
| 6 | Apakah anda tidak memiliki keberanian dalam melakukan gerakan guling belakang? | Iya, awak e kaku | F WY, F _{1.6} |
| 7 | Apakah anda kurang memahami memahami gerakan guling belakang? | Sedikit memahami, sulit menggulingkan badan | F WY, F _{1.6} |
| 8 | Apakah situasi pembelajaran membuat anda cemas? Situasi apa yang membuat anda cemas? | Tidak | F WY, F _{2.8} |
| 9 | Apakah anda merasakan bosan atau jenuh dalam pembelajaran senam guling belakang? | Mmm lama lama bosan, karena selalu disuruh terus | F WY, F _{2.9} |
| 10 | Apakah kelelahan menjadi pemicu kecemasan dalam pembelajaran guling belakang? | Tidak | F WY, F _{1.10} |
| 11 | Apakah situasi pembelajaran guling belakang menimbulkan tekanan pada diri anda? | Tidak | F WY, F _{2.11} |
| 12 | Apakah situasi pembelajaran gling belakang tidak memuaskan, sehingga menjadikan anda cemas? | Iya, raiso iso | F WY, F _{2.12} |
| 13 | Apakah dalam melakukan guling belakang anda memiliki harapan tinggi untuk hasilnya? | Iya biar nilai tinggi | F WY, F _{1.13} |

| | | | |
|----|--|---|--------------------------|
| 14 | Apakah perhatian orang lain/teman menimbulkan tekanan dalam belajar guling belakang, sehingga membuat anda cemas? | Iya, mmmm kecewa kalau dilihatin gak bisa | F WY, F ₂ .14 |
| 15 | Apakah anda dalam belajar guling belakang mengalami kegelisahan yang berlebihan? | Iya, ndredek takut dimarahin | F WY, F ₁ .15 |
| 16 | Apakah guru yang mengajar guling belakang dapat menimbulkan kecemasan? | Iya | F WY, F ₂ .16 |
| 17 | Apakah situasi di rumah (dimarahin orang tua, bertengkar dengan teman) membuat anda cemas dalam melakukan guling belakang? Jika iya, situasi yang seperti apa? | Tidak | F WY, F ₂ .17 |
| 18 | Apakah sarpras yang digunakan pembelajaran guling belakang membuat kamu cemas? | Tidak | F WY, F ₂ .18 |
| 19 | Apakah anda memiliki pengalaman yang kurang baik (trauma) dalam melakukan senam guling belakang? | Tidak | F WY, F ₁ .19 |
| 20 | Apakah anda memiliki riwayat penyakit yang membuat belajar guling belakang menjadi menakutkan? | Tidak | F WY, F ₁ .20 |
| 21 | Apakah anda memiliki pengalaman kekurangan oksigen (seperti mau pingsan), sehingga anda cemas dalam mengikuti guling belakang? | Tidak | F WY, F ₂ .21 |

TRANSKIP WAWANCARA 13

Responden : Dwi Amelia Putri

Tanggal : 21 Februari 2020

Kelas : VI (enam)

| No | Peneliti | Peserta Didik | Kode |
|----|---|---|------------------------|
| 1 | Apakah kamu takut gagal dalam melakukan gerakan guling belakang? Mengapa? | Iya kak takut gagal Takutnya soalnya aku gak bisa gerakannya kak | DAP, F _{1.1} |
| 2 | Apakah kamu takut cedera ketika melakukan guling belakang? Mengapa? | Mmm sedikit kak gak banget Cuma takut kalau nanti leher sama punggungnya sakit | DAP, F _{1.2} |
| 3 | Apakah kamu takut dinilai rendah dalam melakukan guling belakang? Mengapa? | Iya kak takut kalau nilainya jelek nanti gak naik kelas kak | DAP, F _{2.3} |
| 4 | Apakah kamu takut dibully oleh teman-teman kamu ketika melakukan guling belakang? Mengapa? | Mmmm iya sedikit kak Takut aja kalau dibilang gitu aja gak bisa kak | DAP, F _{2.4} |
| 5 | Apakah kamu takut melakukan gerakan guling belakang karena tidak mampu secara fisik? (kekuatan, kelentukan, kelincahan). Mengapa? | Iya kak takut Soalnya badannya gak bisa lentur, gak bisa kebelakang kak | DAP, F _{1.5} |
| 6 | Apakah kamu tidak memiliki keberanian dalam melakukan gerakan guling belakang? Mengapa? | Berani kok kak kalau nyoba, tapi gak bisa bisa | DAP, F _{1.6} |
| 7 | Apakah kamu kurang memahami gerakan guling belakang? Mengapa? | Iya kak agak kurang paham sama gerakannya Soalnya kan mindahin tangan dari berdiri terus nempel ke matras tu susah kak | DAP, F _{1.6} |
| 8 | Apakah situasi pembelajaran membuat kamu cemas? Situasi apa yang membuat kamu cemas? | Mmm iya kak Banyak orang lewat dijalan terus sambal ngliatin sama temen-temen juga ngliatin kak jadi malu mau nyobain gerakannya | DAP, F _{2.8} |
| 9 | Apakah kamu merasakan bosan atau jenuh dalam pembelajaran senam guling belakang? Mengapa? | Mmm lumayan kak Gitu-gtiu terus, suruh nyoba terus | DAP, F _{2.9} |
| 10 | Apakah kelelahan menjadi pemicu kecemasan dalam pembelajaran guling belakang? Mengapa? | Enggak kak | DAP, F _{1.10} |
| 11 | Apakah situasi pembelajaran guling belakang menimbulkan tekanan pada diri anda? Mengapa? | Sedikit kak Takut gak bisa pas disuruh nyoba kak | DAP, F _{2.11} |
| 12 | Apakah situasi pembelajaran guling belakang tidak memuaskan, sehingga menjadikan kamu cemas? | Puas kok kak jadi tau gerakannya | DAP, F _{2.12} |

| | | | |
|----|--|--|-------------------------|
| | Mengapa? | | |
| 13 | Apakah dalam melakukan guling belakang kamu memiliki harapan tinggi untuk hasilnya? Mengapa? | Iya kak harapannya tinggi dapet nilai bagus Seneng kak kalau bisa dapet nilai bagus | DAP, F ₁ .13 |
| 14 | Apakah perhatian orang lain/teman menimbulkan tekanan dalam belajar guling belakang, sehingga membuat kamu cemas? Mengapa? | Iya kak kalau diliatin banyak orang jadi malu | DAP, F ₂ .14 |
| 15 | Apakah kamu dalam belajar guling belakang mengalami kegelisahan yang berlebihan? Mengapa? | Enggak kak, gak berlebihan kak takut aja | DAP, F ₁ .15 |
| 16 | Apakah guru yang mengajar guling belakang dapat menimbulkan kecemasan? Mengapa? | Iya kak Kalau gak bisa takut dimarahin terus disuruh coba terus malu kak | DAP, F ₂ .16 |
| 17 | Apakah situasi di rumah (dimarahin orang tua, bertengkar dengan teman) membuat kamu cemas dalam melakukan guling belakang? Jika iya, situasi yang seperti apa? | Enggak kak | DAP, F ₂ .17 |
| 18 | Apakah sarpras yang digunakan pembelajaran guling belakang membuat kamu cemas? Mengapa? | Yaa enggak kak tapi agak keras sedikit jadi sakit badannya | DAP, F ₂ .18 |
| 19 | Apakah kamu memiliki pengalaman yang kurang baik (trauma) dalam melakukan senam guling belakang? Mengapa? | Enggak kak | DAP, F ₁ .19 |
| 20 | Apakah kamu memiliki riwayat penyakit yang membuat belajar guling belakang menjadi menakutkan? Mengapa? | Enggak kak | DAP, F ₁ .20 |
| 21 | Apakah kamu memiliki pengalaman kekurangan oksigen (seperti mau pingsan), sehingga kamu cemas dalam mengikuti guling belakang? Mengapa? | Enggak kak | DAP, F ₂ .21 |

TRANSKIP WAWANCARA 14

Responden : Amelia Khalishah Putri

Tanggal : 21 Februari 2020

Kelas : IV (empat)

| No | Peneliti | Peserta Didik | Kode |
|----|---|--|------------------------|
| 1 | Apakah kamu takut gagal dalam melakukan gerakan guling belakang? Mengapa? | Iya kak Taku gak bisa gak praktekinnya | AKP, F _{1.1} |
| 2 | Apakah kamu takut cedera ketika melakukan guling belakang? Mengapa? | Iya kak Takut kalau kesleo tanganya | AKP, F _{1.2} |
| 3 | Apakah kamu takut dinilai rendah dalam melakukan guling belakang? Mengapa? | Iya kak takut kalau nilainya rendah nanti malu sama temen-temen terus gak naik kelas | AKP, F _{2.3} |
| 4 | Apakah kamu takut dibully oleh teman-teman kamu ketika melakukan guling belakang? Mengapa? | Iya kak Takut diejekin sam temen-temen | AKP, F _{2.4} |
| 5 | Apakah kamu takut melakukan gerakan guling belakang karena tidak mampu secara fisik? (kekuatan, kelentukan, kelincahan). Mengapa? | Enggak kak | AKP, F _{1.5} |
| 6 | Apakah kamu tidak memiliki keberanian dalam melakukan gerakan guling belakang? Mengapa? | Berani kak dikit-dikit takut kesleo tanganya | AKP, F _{1.6} |
| 7 | Apakah kamu kurang memahami memahami gerakan guling belakang? Mengapa? | Paham kok kak, praktekinnya aja kak yang susah gak bisa gerakannya | AKP, F _{1.6} |
| 8 | Apakah situasi pembelajaran membuat kamu cemas? Situasi apa yang membuat kamu cemas? | Enggak kok kak | AKP, F _{2.8} |
| 9 | Apakah kamu merasakan bosan atau jenuh dalam pembelajaran senam guling belakang? Mengapa? | Enggak kok | AKP, F _{2.9} |
| 10 | Apakah kelelahan menjadi pemicu kecemasan dalam pembelajaran guling belakang? Mengapa? | Mmm iya kak sedikit Kalau misal lagi capek disuruh suruh tu males kak | AKP, F _{1.10} |
| 11 | Apakah situasi pembelajaran guling belakang menimbulkan tekanan pada diri anda? Mengapa? | Iyaa kak soalnya takut kalau disuruh nyoba takut kesleo lagi | AKP, F _{2.11} |
| 12 | Apakah situasi pembelajaran guling belakang tidak memuaskan, sehingga menjadikan kamu cemas? Mengapa? | Mmmm kurang puas kak soalnya belum bisa gerakannya | AKP, F _{2.12} |

| | | | |
|----|--|--|-------------------------|
| 13 | Apakah dalam melakukan guling belakang kamu memiliki harapan tinggi untuk hasilnya? Mengapa? | Iya kak pengen dapet nilai yang bagus nanti bisa naik kelas kak | AKP, F ₁ .13 |
| 14 | Apakah perhatian orang lain/teman menimbulkan tekanan dalam belajar guling belakang, sehingga membuat kamu cemas? Mengapa? | Yaa sedikit kak kalau dilihat banyak temen malu | AKP, F ₂ .14 |
| 15 | Apakah kamu dalam belajar guling belakang mengalami kegelisahan yang berlebihan? Mengapa? | Enggak kak | AKP, F ₁ .15 |
| 16 | Apakah guru yang mengajar guling belakang dapat menimbulkan kecemasan? Mengapa? | Mmm enggak kak | AKP, F ₂ .16 |
| 17 | Apakah situasi di rumah (dimarahin orang tua, bertengkar dengan teman) membuat kamu cemas dalam melakukan guling belakang? Jika iya, situasi yang seperti apa? | Enggak kak | AKP, F ₂ .17 |
| 18 | Apakah sarpras yang digunakan pembelajaran guling belakang membuat kamu cemas? Mengapa? | Mmm iya kak matrasnya kurang lebar terus Cuma sedikit muridnya banyak jadi harus antri puanjangggg | AKP, F ₂ .18 |
| 19 | Apakah kamu memiliki pengalaman yang kurang baik (trauma) dalam melakukan senam guling belakang? Mengapa? | Iya kak Sulu aku pernah kesleo pas kelas berapa ya kak aku lupa e, pokoknya pernah kesleo kak tangannya | AKP, F ₁ .19 |
| 20 | Apakah kamu memiliki riwayat penyakit yang membuat belajar guling belakang menjadi menakutkan? Mengapa? | Enggak kak | AKP, F ₁ .20 |
| 21 | Apakah kamu memiliki pengalaman kekurangan oksigen (seperti mau pingsan), sehingga kamu cemas dalam mengikuti guling belakang? Mengapa? | Enggak kak | AKP, F ₂ .21 |

TRANSKIP WAWANCARA 15

Responden : Shania Aulia Eka Adi

Tanggal : 21 Februari 2020

Kelas : IV (empat)

| No | Peneliti | Peserta Didik | Kode |
|----|---|--|-------------------------|
| 1 | Apakah kamu takut gagal dalam melakukan gerakan guling belakang? Mengapa? | Iya kak takut Takut kalau ga sesuai sama gerakannya | SAEA, F _{1.1} |
| 2 | Apakah kamu takut cedera ketika melakukan guling belakang? Mengapa? | Mmm iya kak takut juga Nanti takut kesleo lehernya kak | SAEA, F _{1.2} |
| 3 | Apakah kamu takut dinilai rendah dalam melakukan guling belakang? Mengapa? | Iya kak takut kalau nilainya jelek Kalau dapet nilai jelek nanti gak naik kelas kak | SAEA, F _{2.3} |
| 4 | Apakah kamu takut dibully oleh teman-teman kamu ketika melakukan guling belakang? Mengapa? | Mmm iya kak Malu kak kalau ga bisa nanti di poyokki sama temen temen | SAEA, F _{2.4} |
| 5 | Apakah kamu takut melakukan gerakan guling belakang karena tidak mampu secara fisik? (kekuatan, kelentukan, kelincahan). Mengapa? | Iya kak takut Soalnya kakinya kurang cepet gerakanya kurang lincah | SAEA, F _{1.5} |
| 6 | Apakah kamu tidak memiliki keberanian dalam melakukan gerakan guling belakang? Mengapa? | Berani kak | SAEA, F _{1.6} |
| 7 | Apakah kamu kurang memahami memahami gerakan guling belakang? Mengapa? | Paham kak tapi gerakannya tu susah kak dipraktekinnya Susah buat angkat kakinya ke belakang kak | SAEA, F _{1.6} |
| 8 | Apakah situasi pembelajaran membuat kamu cemas? Situasi apa yang membuat kamu cemas? | Iya kak banget bikin cemas Soalnya berisik banget kak banyak yang ramai takut ga jelas kak | SAEA, F _{2.8} |
| 9 | Apakah kamu merasakan bosan atau jenuh dalam pembelajaran senam guling belakang? Mengapa? | Enggak kak | SAEA, F _{2.9} |
| 10 | Apakah kelelahan menjadi pemicu kecemasan dalam pembelajaran guling belakang? Mengapa? | Enggak kak | SAEA, F _{1.10} |
| 11 | Apakah situasi pembelajaran guling belakang menimbulkan tekanan pada diri anda? Mengapa? | Iya kak Banyak orangnya rame banget jadi malu kalau diliatin kak | SAEA, F _{2.11} |
| 12 | Apakah situasi pembelajaran guling belakang tidak memuaskan, sehingga menjadikan kamu cemas? Mengapa? | Puas kak, jadi tahu caranya guling belakang Tapi belum bisa | SAEA, F _{2.12} |

| | | | |
|----|--|---|--------------------------|
| 13 | Apakah dalam melakukan guling belakang kamu memiliki harapan tinggi untuk hasilnya? Mengapa? | Oooo iya dong kak dapet nilai bagus iar rankingnya juga bagus nanti kak | SAEA, F ₁ .13 |
| 14 | Apakah perhatian orang lain/teman menimbulkan tekanan dalam belajar guling belakang, sehingga membuat kamu cemas? Mengapa? | Iya kak kalau banyak yang liat gitu jadi malu mau nyoba gerakannya | SAEA, F ₂ .14 |
| 15 | Apakah kamu dalam belajar guling belakang mengalami kegelisahan yang berlebihan? Mengapa? | Enggak kak | SAEA, F ₁ .15 |
| 16 | Apakah guru yang mengajar guling belakang dapat menimbulkan kecemasan? Mengapa? | Enggak sih kak | SAEA, F ₂ .16 |
| 17 | Apakah situasi di rumah (dimarahin orang tua, bertengkar dengan teman) membuat kamu cemas dalam melakukan guling belakang? Jika iya, situasi yang seperti apa? | Enggak kak | SAEA, F ₂ .17 |
| 18 | Apakah sarpras yang digunakan pembelajaran guling belakang membuat kamu cemas? Mengapa? | Iya kak matrasnya cuma satu cowok satu cewek jadi lama kak nunggunya | SAEA, F ₂ .18 |
| 19 | Apakah kamu memiliki pengalaman yang kurang baik (trauma) dalam melakukan senam guling belakang? Mengapa? | Mmmm enggak kakk Ehhh pernah kak dulu lehernya sakit jadi takut | SAEA, F ₁ .19 |
| 20 | Apakah kamu memiliki riwayat penyakit yang membuat belajar guling belakang menjadi menakutkan? Mengapa? | Tidak kak | SAEA, F ₁ .20 |
| 21 | Apakah kamu memiliki pengalaman kekurangan oksigen (seperti mau pingsan), sehingga kamu cemas dalam mengikuti guling belakang? Mengapa? | Tidak kak | SAEA, F ₂ .21 |

TRANSKIP WAWANCARA 16

Responden : Gizza Arshy Permata Prayoga

Tanggal : 21 Februari 2020

Kelas : IV (empat)

| No | Peneliti | Peserta Didik | Kode |
|----|---|---|-------------------------|
| 1 | Apakah kamu takut gagal dalam melakukan gerakan guling belakang? Mengapa? | Takut kak Mmmm ya takut pokoknya kak takut gerakannya gak bisa | GAPP, F _{1.1} |
| 2 | Apakah kamu takut cedera ketika melakukan guling belakang? Mengapa? | Takut kak cedera Cedera tangan sama kakinya | GAPP, F _{1.2} |
| 3 | Apakah kamu takut dinilai rendah dalam melakukan guling belakang? Mengapa? | Iya kak kalau nilainya jelek takut gak naik kelas kak malu | GAPP, F _{2.3} |
| 4 | Apakah kamu takut dibully oleh teman-teman kamu ketika melakukan guling belakang? Mengapa? | Mmm iya kak takut banget Nanti nek gak bisa diejekin gizza gak bisa gitu kak sampe ndredeg | GAPP, F _{2.4} |
| 5 | Apakah kamu takut melakukan gerakan guling belakang karena tidak mampu secara fisik? (kekuatan, kelentukan, kelincahan). Mengapa? | Enggak kak Belum pas aja tangannya kak | GAPP, F _{1.5} |
| 6 | Apakah kamu tidak memiliki keberanian dalam melakukan gerakan guling belakang? Mengapa? | Enggak kak , dredeg kak kalau mau nyobain | GAPP, F _{1.6} |
| 7 | Apakah kamu kurang memahami memahami gerakan guling belakang? Mengapa? | Paham kak tapi susah tu hlo kak ngepasin tangannya harus mikir dulu | GAPP, F _{1.6} |
| 8 | Apakah situasi pembelajaran membuat kamu cemas? Situasi apa yang membuat kamu cemas? | Iyaa kak banyak yang liatin dari kelas-kelas lain kak Soalnya olahraganya didepan kelas | GAPP, F _{2.8} |
| 9 | Apakah kamu merasakan bosan atau jenuh dalam pembelajaran senam guling belakang? Mengapa? | Enggak kak | GAPP, F _{2.9} |
| 10 | Apakah kelelahan menjadi pemicu kecemasan dalam pembelajaran guling belakang? Mengapa? | Enggak kak | GAPP, F _{1.10} |
| 11 | Apakah situasi pembelajaran guling belakang menimbulkan tekanan pada diri anda? Mengapa? | Iya kak karena banyak yang liat kak | GAPP, F _{2.11} |
| 12 | Apakah situasi pembelajaran guling belakang tidak memuaskan, sehingga menjadikan kamu cemas? Mengapa? | Puas kak jadi tau gerakannya kak | GAPP, F _{2.12} |

| | | | |
|----|--|---|-------------------------|
| 13 | Apakah dalam melakukan guling belakang kamu memiliki harapan tinggi untuk hasilnya? Mengapa? | Mmmm iya kak biar bisa bagus nilainya kak Biar bisa naik kelas kak | GAPP, F _{1.13} |
| 14 | Apakah perhatian orang lain/teman menimbulkan tekanan dalam belajar guling belakang, sehingga membuat kamu cemas? Mengapa? | Iyaa kak Nek diliatin tu malu kak mau nyoba gerakannya minder | GAPP, F _{2.14} |
| 15 | Apakah kamu dalam belajar guling belakang mengalami kegelisahan yang berlebihan? Mengapa? | Iya kak Sampe dredeg kak takut | GAPP, F _{1.15} |
| 16 | Apakah guru yang mengajar guling belakang dapat menimbulkan kecemasan? Mengapa? | Iya kak Takut dimarahin kalau gak bisa | GAPP, F _{2.16} |
| 17 | Apakah situasi di rumah (dimarahin orang tua, bertengkar dengan teman) membuat kamu cemas dalam melakukan guling belakang? Jika iya, situasi yang seperti apa? | Enggak kak | GAPP, F _{2.17} |
| 18 | Apakah sarpras yang digunakan pembelajaran guling belakang membuat kamu cemas? Mengapa? | Mmmm matrasnya kurang lebar dikit kak Kalau sempit takut jatuh kak | GAPP, F _{2.18} |
| 19 | Apakah kamu memiliki pengalaman yang kurang baik (trauma) dalam melakukan senam guling belakang? Mengapa? | Enggak kak | GAPP, F _{1.19} |
| 20 | Apakah kamu memiliki riwayat penyakit yang membuat belajar guling belakang menjadi menakutkan? Mengapa? | Enggak kak | GAPP, F _{1.20} |
| 21 | Apakah kamu memiliki pengalaman kekurangan oksigen (seperti mau pingsan), sehingga kamu cemas dalam mengikuti guling belakang? Mengapa? | Enggak kak | GAPP, F _{2.21} |

TRANSKIP WAWANCARA 17

Responden : Arti Dwi

Tanggal : 21 Februari 2020

Kelas : IV (empat)

| No | Peneliti | Peserta Didik | Kode |
|----|---|--|-----------------------|
| 1 | Apakah kamu takut gagal dalam melakukan gerakan guling belakang? Mengapa? | Iyaa taku gagal Soalnya belum pernah nyoba gerakannya | AD, F _{1.1} |
| 2 | Apakah kamu takut cedera ketika melakukan guling belakang? Mengapa? | Iya takut terkilir Kalau terkilir lehernya nanti sakit | AD, F _{1.2} |
| 3 | Apakah kamu takut dinilai rendah dalam melakukan guling belakang? Mengapa? | Mmm takut Nanti dimarahin mama dirumah kalau nilainya jelek | AD, F _{2.3} |
| 4 | Apakah kamu takut dibully oleh teman-teman kamu ketika melakukan guling belakang? Mengapa? | Iya takut Sering diejek sama temen-temen | AD, F _{2.4} |
| 5 | Apakah kamu takut melakukan gerakan guling belakang karena tidak mampu secara fisik? (kekuatan, kelentukan, kelincahan). Mengapa? | Iya takut buat nyoba gerakannya | AD, F _{1.5} |
| 6 | Apakah kamu tidak memiliki keberanian dalam melakukan gerakan guling belakang? Mengapa? | Tidak berani mencoba, takut kalau terkilir | AD, F _{1.6} |
| 7 | Apakah kamu kurang memahami memahami gerakan guling belakang? Mengapa? | Iya gak paham sama yang dijelasin soalnya pakai bahasa jawa saya bukan orang jawa jadi gak tau artinya | AD, F _{1.6} |
| 8 | Apakah situasi pembelajaran membuat kamu cemas? Situasi apa yang membuat kamu cemas? | Mmm iya banyak teman liat | AD, F _{2.8} |
| 9 | Apakah kamu merasakan bosan atau jenuh dalam pembelajaran senam guling belakang? Mengapa? | Iya pelajarannya lama selesainya Kurang menarik | AD, F _{2.9} |
| 10 | Apakah kelelahan menjadi pemicu kecemasan dalam pembelajaran guling belakang? Mengapa? | Tidak | AD, F _{1.10} |
| 11 | Apakah situasi pembelajaran guling belakang menimbulkan tekanan pada diri anda? Mengapa? | Mmm iya soalnya saya belum pernah mencoba | AD, F _{2.11} |
| 12 | Apakah situasi pembelajaran guling belakang tidak memuaskan, sehingga menjadikan kamu cemas? Mengapa? | Iya tidak memuaskan karena saya belum bisa gerakannya | AD, F _{2.12} |

| | | | |
|----|--|---|------------------------|
| 13 | Apakah dalam melakukan guling belakang kamu memiliki harapan tinggi untuk hasilnya? Mengapa? | Mmmm ada harapan bisa nilai bagus ranking bagus | AD, F ₁ .13 |
| 14 | Apakah perhatian orang lain/teman menimbulkan tekanan dalam belajar guling belakang, sehingga membuat kamu cemas? Mengapa? | Iya saya malu kalau diperhatikan banyak teman | AD, F ₂ .14 |
| 15 | Apakah kamu dalam belajar guling belakang mengalami kegelisahan yang berlebihan? Mengapa? | Tidak berlebih tapi gelisah juga karena tidak bisa | AD, F ₁ .15 |
| 16 | Apakah guru yang mengajar guling belakang dapat menimbulkan kecemasan? Mengapa? | Mmm tidak | AD, F ₂ .16 |
| 17 | Apakah situasi di rumah (dimarahin orang tua, bertengkar dengan teman) membuat kamu cemas dalam melakukan guling belakang? Jika iya, situasi yang seperti apa? | Tidak juga | AD, F ₂ .17 |
| 18 | Apakah sarpras yang digunakan pembelajaran guling belakang membuat kamu cemas? Mengapa? | Iya alas yang digunakan keras sama kurang lebar takutnya nanti saya jatuh ke lantai | AD, F ₂ .18 |
| 19 | Apakah kamu memiliki pengalaman yang kurang baik (trauma) dalam melakukan senam guling belakang? Mengapa? | Tidak | AD, F ₁ .19 |
| 20 | Apakah kamu memiliki riwayat penyakit yang membuat belajar guling belakang menjadi menakutkan? Mengapa? | Tidak | AD, F ₁ .20 |
| 21 | Apakah kamu memiliki pengalaman kekurangan oksigen (seperti mau pingsan), sehingga kamu cemas dalam mengikuti guling belakang? Mengapa? | Iya pernah Dulu pernah sesak napasnya disuruh lari-lari | AD, F ₂ .21 |

TRANSKIP WAWANCARA 18

Responden : Amelia Fara Dini

Tanggal : 21 Februari 2020

Kelas : IV (enam)

| No | Peneliti | Peserta Didik | Kode |
|----|---|---|------------------------|
| 1 | Apakah kamu takut gagal dalam melakukan gerakan guling belakang? Mengapa? | Takut gagal kak Takut gak bisa terus nilainya jelek | AFD, F _{1.1} |
| 2 | Apakah kamu takut cedera ketika melakukan guling belakang? Mengapa? | Mmmm tidak | AFD, F _{1.2} |
| 3 | Apakah kamu takut dinilai rendah dalam melakukan guling belakang? Mengapa? | Iya kak takut nanti kalau nilainya atau rankingnya turun kak | AFD, F _{2.3} |
| 4 | Apakah kamu takut dibully oleh teman-teman kamu ketika melakukan guling belakang? Mengapa? | Iya kak takut, malu kalau mau nyoba diliat sama temen-temen | AFD, F _{2.4} |
| 5 | Apakah kamu takut melakukan gerakan guling belakang karena tidak mampu secara fisik? (kekuatan, kelentukan, kelincahan). Mengapa? | Iya kak Nanti takut gak bisa muter badannya kak susah buat muternya | AFD, F _{1.5} |
| 6 | Apakah kamu tidak memiliki keberanian dalam melakukan gerakan guling belakang? Mengapa? | Berani kak | AFD, F _{1.6} |
| 7 | Apakah kamu kurang memahami memahami gerakan guling belakang? Mengapa? | Paham kok kak, tapi susah muternya kak udah dicoba tapi tetep susah kak | AFD, F _{1.6} |
| 8 | Apakah situasi pembelajaran membuat kamu cemas? Situasi apa yang membuat kamu cemas? | Mmm iya kak ramai terus bising deket jalan raya kak | AFD, F _{2.8} |
| 9 | Apakah kamu merasakan bosan atau jenuh dalam pembelajaran senam guling belakang? Mengapa? | Mmm enggak sih kak | AFD, F _{2.9} |
| 10 | Apakah kelelahan menjadi pemicu kecemasan dalam pembelajaran guling belakang? Mengapa? | Enggak kak | AFD, F _{1.10} |
| 11 | Apakah situasi pembelajaran guling belakang menimbulkan tekanan pada diri anda? Mengapa? | Enggak kak tapi cuma berisik aja kak | AFD, F _{2.11} |
| 12 | Apakah situasi pembelajaran guling belakang tidak memuaskan, sehingga menjadikan kamu cemas? Mengapa? | Puas kak aku jadi tau caranya guling belakang | AFD, F _{2.12} |

| | | | |
|----|--|--|-------------------------|
| 13 | Apakah dalam melakukan guling belakang kamu memiliki harapan tinggi untuk hasilnya? Mengapa? | Iya kak kan pengennya nilainya bagus kak biar dapet ranking tapi ya gimana ya kak aku belum bisa kak | AFD, F ₁ .13 |
| 14 | Apakah perhatian orang lain/teman menimbulkan tekanan dalam belajar guling belakang, sehingga membuat kamu cemas? Mengapa? | Iyaa kak malu, cemas, takut salah kalau diliatin temen-temen kurang bebas kak | AFD, F ₂ .14 |
| 15 | Apakah kamu dalam belajar guling belakang mengalami kegelisahan yang berlebihan? Mengapa? | Enggak kak, biasa aja gelisahnya | AFD, F ₁ .15 |
| 16 | Apakah guru yang mengajar guling belakang dapat menimbulkan kecemasan? Mengapa? | Mmmm enggak kak tapi sedikit tegas jadi agak takut hihhi | AFD, F ₂ .16 |
| 17 | Apakah situasi di rumah (dimarahin orang tua, bertengkar dengan teman) membuat kamu cemas dalam melakukan guling belakang? Jika iya, situasi yang seperti apa? | Enggak kak | AFD, F ₂ .17 |
| 18 | Apakah sarpras yang digunakan pembelajaran guling belakang membuat kamu cemas? Mengapa? | Mmmm yaa lumayan bikin cemas kak Kecil | AFD, F ₂ .18 |
| 19 | Apakah kamu memiliki pengalaman yang kurang baik (trauma) dalam melakukan senam guling belakang? Mengapa? | Enggak kak | AFD, F ₁ .19 |
| 20 | Apakah kamu memiliki riwayat penyakit yang membuat belajar guling belakang menjadi menakutkan? Mengapa? | Enggak kak | AFD, F ₁ .20 |
| 21 | Apakah kamu memiliki pengalaman kekurangan oksigen (seperti mau pingsan), sehingga kamu cemas dalam mengikuti guling belakang? Mengapa? | Mboten kak | AFD, F ₂ .21 |

TRANSKIP WAWANCARA 19

Responden : Naura Argia Gunawan

Tanggal : 21 Februari 2020

Kelas : VI (enam)

| No | Peneliti | Peserta Didik | Kode |
|----|---|--|------------------------|
| 1 | Apakah kamu takut gagal dalam melakukan gerakan guling belakang? Mengapa? | Iya kak takut gagal Karena gak bisa terus gerakanya susah kak | NAG, F _{1.1} |
| 2 | Apakah kamu takut cedera ketika melakukan guling belakang? Mengapa? | Iya kak takut cedera Leher sama tangannya | NAG, F _{1.2} |
| 3 | Apakah kamu takut dinilai rendah dalam melakukan guling belakang? Mengapa? | Iya kak takut kalau nilainya jelek nanti gak bisa ranking kak sama dimarahin ibu | NAG, F _{2.3} |
| 4 | Apakah kamu takut dibully oleh teman-teman kamu ketika melakukan guling belakang? Mengapa? | Yaaa dikit kak, khawatir kalau dikatain gak bisa | NAG, F _{2.4} |
| 5 | Apakah kamu takut melakukan gerakan guling belakang karena tidak mampu secara fisik? (kekuatan, kelentukan, kelincahan). Mengapa? | Mmm iya kak berat badannya buat muternya gak bisa angkat kakinya kak | NAG, F _{1.5} |
| 6 | Apakah kamu tidak memiliki keberanian dalam melakukan gerakan guling belakang? Mengapa? | Berani kak tapi gak bisa | NAG, F _{1.6} |
| 7 | Apakah kamu kurang memahami gerakan guling belakang? Mengapa? | Paham kak tapi susah prakteknya kak | NAG, F _{1.6} |
| 8 | Apakah situasi pembelajaran membuat kamu cemas? Situasi apa yang membuat kamu cemas? | Iya kak terlalu banyak yang liat terus rame banget jadi takut ga dengerin | NAG, F _{2.8} |
| 9 | Apakah kamu merasakan bosan atau jenuh dalam pembelajaran senam guling belakang? Mengapa? | Enggak kak | NAG, F _{2.9} |
| 10 | Apakah kelelahan menjadi pemicu kecemasan dalam pembelajaran guling belakang? Mengapa? | Enggak kak | NAG, F _{1.10} |
| 11 | Apakah situasi pembelajaran guling belakang menimbulkan tekanan pada diri anda? Mengapa? | Mmm ya dikit kak takutnya kalau gak bisa kak sama malu | NAG, F _{2.11} |
| 12 | Apakah situasi pembelajaran guling belakang tidak memuaskan, sehingga menjadikan kamu cemas? Mengapa? | Mmm kurang puas kak soalnya belum bisa | NAG, F _{2.12} |

| | | | |
|----|--|--|-------------------------|
| 13 | Apakah dalam melakukan guling belakang kamu memiliki harapan tinggi untuk hasilnya? Mengapa? | Yaa ada kak biar nilainya bagus | NAG, F ₁ .13 |
| 14 | Apakah perhatian orang lain/teman menimbulkan tekanan dalam belajar guling belakang, sehingga membuat kamu cemas? Mengapa? | Iya kak malu kalau ditonton temen-temen | NAG, F ₂ .14 |
| 15 | Apakah kamu dalam belajar guling belakang mengalami kegelisahan yang berlebihan? Mengapa? | Enggak kak | NAG, F ₁ .15 |
| 16 | Apakah guru yang mengajar guling belakang dapat menimbulkan kecemasan? Mengapa? | Yaaa dikit agak galak kak Ehh tegas gitu | NAG, F ₂ .16 |
| 17 | Apakah situasi di rumah (dimarahin orang tua, bertengkar dengan teman) membuat kamu cemas dalam melakukan guling belakang? Jika iya, situasi yang seperti apa? | Enggak kak | NAG, F ₂ .17 |
| 18 | Apakah sarpras yang digunakan pembelajaran guling belakang membuat kamu cemas? Mengapa? | Mmmm ya agak keras kak tapi gak banget kok takutnya kalau buat jatuh sakit | NAG, F ₂ .18 |
| 19 | Apakah kamu memiliki pengalaman yang kurang baik (trauma) dalam melakukan senam guling belakang? Mengapa? | Enggak kak | NAG, F ₁ .19 |
| 20 | Apakah kamu memiliki riwayat penyakit yang membuat belajar guling belakang menjadi menakutkan? Mengapa? | Enggak kak | NAG, F ₁ .20 |
| 21 | Apakah kamu memiliki pengalaman kekurangan oksigen (seperti mau pingsan), sehingga kamu cemas dalam mengikuti guling belakang? Mengapa? | Enggak kak | NAG, F ₂ .21 |

Lampiran 6. Hasil Wawancara Guru PJOK

TRANSKIP WAWANCARA GURU PJOK (BU SRININGSIH)

| | |
|------|---|
| Saya | : maaf sebelumnya mengganggu waktu ibu, saya disini ingin menanyakan terkait dengan senam lantai di SD N Kepek bu |
| Guru | : iya mbak silahkan |
| Saya | : untuk pembelajaran senam lantai di SD Kepek berjalan tidak ya bu? |
| Guru | : untuk senam lantai berjalan mbak karena termasuk materi untuk ujian juga tapi ada beberapa kendala dan saya merasa kesulitan |
| Saya | : faktor apa saja bu yang menyebabkan kesulitan pada saat pembelajaran? |
| Guru | : jadi yang pertama karena saya sudah tidak bisa mencontohkan gerakannya dengan kondisi saya yang sudah berumur ya mbak jadi kadang saya menyuruh siswa untuk mencontohkan terlebih dahulu tetapi sebelumnya saya beri tahapan-tahapannya. |
| Saya | : selain itu apalagi nggih bu? |
| Guru | : selain itu faktor lingkungan sekolah juga berpengaruh mbak, karena sekolah dekat dengan jalan raya umum jadi agak bising yang mengakibatkan pembelajaran kurang kondusif. Lapangan yang sempit juga berpengaruh mbak, siswa disini kan lumayan banyak ya jadi ruang yang tersedia kurang mencukupi. |
| Saya | : untuk sarana dan prasarannya gimana ya bu? |
| Guru | : itu juga jadi kendala mbak karena matras yang tersedia disini hanya 2 sedangkan siswa nya banyak jadi kurang efisien, antrinya jadi banyak sehingga siswa cenderung bosan untuk menunggu giliran praktiknya. |
| Saya | : untuk materi sendiri apakah ibu merasa bingung atau kurang paham bu? |

| | |
|------|---|
| Guru | : sebenarnya saya agak bingung pada saat praktiknya mbak, seperti yang sudah saya sampaikan tadi bahwa untuk mempraktikkan saja saya hanya memberikan contoh seadanya tetapi untuk keseluruhan gerakannya saya memahaminya. Kadang disetiap kelas ada yang belum mampu melakukan jadi saya bingung mencari siswa yang benar benar bisa mencontohkan gerakan. Mungkin saya hanya bisa membantu agar siswa bisa melakukan gerakan dengan benar sesuai materi. |
| Saya | : oh jadi anak anak banyak yang belum bisa melakukan gerakan ya bu? |
| Guru | : sebenarnya ada beberapa anak yang sudah bisa mbak tapi banyak juga yang merasa takut untuk melakukan gerakan, ada yang takut cedera, takut sakit, takut pusing, takut gerakannya salah. Maka dari itu saya mencoba membantu siswa agar bisa melakukan gerakan dengan baik dan yang pastinya aman untuk siswa. |
| Saya | : apakah ada perlakuan khusus bu untuk mengurangi ketakutan siswa dalam melakukan gerakan senam lantai guling depan? |
| Guru | : kalau perlakuan khusus sih tidak ya mbak tapi saya memberikan dorongan motivasi dan pengertian ke siswa, selain itu juga melakukan latihan terlebih dahulu agar siswa terbiasa dan bisa melakukan gerakan dengan benar |
| Saya | : berarti sebelum melakukan penilaian ibu memberikan latihan terlebih dahulu nggih bu? Dalam sekali pertemuan apakah langsung melakukan penilaian bu? |
| Guru | : iya mbak ada tahapan latihan terlebih dahulu, untuk penilaian saya melihat kondisi dan kemampuan siswanya terlebih dahulu, kalau memungkinkan siswa bisa langsung melakukan penilaian saya bisa langsung mengambil nilainya mbak, tetapi apabila siswa banyak yang belum bisa melakukan saya kasih waktu untuk siswa berlatih dahulu baru saya ambil nilainya. |

| | |
|------|---|
| Saya | : menurut ibu apa yang menyebabkan siswa merasa takut atau tidak percaya diri dalam melakukan gerakan bu? |
| Guru | : kalau untuk masalah itu saya kurang paham ya mbak mungkin karena itu tadi takut cedera, alasan pusing, takut sakit juga, tapi yang dapat saya amati adalah sebelum melakukan terlihat ekspresi wajah siswa itu merasa ketakutan mbak, tapi setelah mencoba dan bisa melakukan siswa antusias untuk melakukan lagi. Selain itu lapangannya kan bukan di hall senam jadi takut kalau misal gerakannya salah bisa membentur lapangan, matrasnya juga tipis ya mbak tapi menurut saya matrasnya aman, walaupun tipis tetapi itu keras mbak. |
| Saya | : oh iya bu memang kualitas matras juga berpengaruh nggih bu, dengan minimnya jumlah matras dan mungkin siswa bosan menunggu giliran apakah membuat siswa malah untuk mengikuti pembelajaran bu? |
| Guru | : ada yang bersemangat ada jga yang malas mbak, untuk siswa perempuan sebenarnya tidak banyak yang malas tetapi banyak yang takut, sedangkan untuk laki laki banyak yang malas karena pembelajaran senam kan hanya seperti itu saja ya mbak, kurang aktif jadi beda kalau dibandingkan dengan pembelajaran sepak bola atau atletik gitu mbak. Mungkin saya agak tegas dalam menyikapi hal tersebut mbak biar siswa juga nurut dan mengikuti pembelajaran dengan baik. |
| Saya | : baik bu terimakasih atas waktu dan informasinya |
| Guru | : iya sama sama mbak |

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN

**RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN
(RPP)**

| | |
|-----------------------|---|
| Sekolah | : |
| Mata Pelajaran | : Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan |
| Kelas/Semester | : 4 (Empat)/ I (Satu) |
| Pertemuan ke | : 15 (empat belas) dan 16 (enam belas) |
| Alokasi Waktu | : 4 x 35 Menit |

Standar Kompetensi : 3 Mempraktikkan berbagai bentuk latihan senam lantai yang lebih kompleks dan nilai-nilai yang terkandung di dalamnya
Kompetensi Dasar : 3.1 Mempraktikkan kombinasi gerak senam lantai tanpa alat dengan memperhatikan faktor keselamatan, dan nilai disiplin serta keberanian

A. Tujuan Pembelajaran:

- Siswa dapat melakukan gerakan-gerakan yang terdapat dalam senam lantai
- Melatih keberanian dan percaya diri

❖ **Karakter siswa yang diharapkan :** Disiplin (*Discipline*)

Tekun (*diligence*)

Tanggung jawab (*responsibility*)

Ketelitian (*carefulness*)

Kerja sama (*Cooperation*)

Toleransi (*Tolerance*)

Percaya diri (*Confidence*)

Keberanian (*Bravery*)

B. Materi Ajar (Materi Pokok):

- Senam lantai

C. Metode Pembelajaran:

- Ceramah
- Demonstrasi
- Praktek

D. Langkah-langkah Pembelajaran

Pertemuan 15 dan 16

- Kegiatan Awal:
 - Siswa dibariskan menjadi empat barisan
 - Mengecek kehadiran siswa
 - Menegur siswa yang tidak berpakaian lengkap
 - Melakukan gerakan pemanasan yang berorientasi pada kegiatan inti
 - Mendemonstrasikan materi inti yang akan dilakukan/dipelajari
- Kegiatan Inti:

▪ **Eksplorasi**

Dalam kegiatan eksplorasi, guru:

- ☞ Siswa dapat melakukan gerakan-gerakan yang terdapat dalam senam lantai
- ☞ melibatkan peserta didik secara aktif dalam setiap kegiatan pembelajaran; dan
- ☞ memfasilitasi peserta didik melakukan percobaan di laboratorium, studio, atau lapangan.

▪ **Elaborasi**

Dalam kegiatan elaborasi, guru:

- ☞ Melakukan gerakan berguling ke samping bergantian
- ☞ Melakukan gerakan berguling ke depan tanpa awalan
- ☞ Melakukan gerakan berguling dengan awalan
- ☞ Melakukan gerakan kombinasi /rangkaian senam lantai berjalan, berguling ke depan dan melompat ke atas dilakukan secara bergantian/perorangan
- ☞ memfasilitasi peserta didik dalam pembelajaran kooperatif dan kolaboratif;
- ☞ memfasilitasi peserta didik berkompetisi secara sehat untuk meningkatkan prestasi belajar;
- ☞ memfasilitasi peserta didik membuat laporan eksplorasi yang dilakukan baik lisan maupun tertulis, secara individual maupun kelompok;
- ☞ memfasilitasi peserta didik untuk menyajikan hasil kerja individual maupun kelompok;
- ☞ memfasilitasi peserta didik melakukan pameran, turnamen, festival, serta produk yang dihasilkan;

▪ **Konfirmasi**

Dalam kegiatan konfirmasi, guru:

- ☞ Guru bertanya jawab tentang hal-hal yang belum diketahui siswa
- ☞ Guru bersama siswa bertanya jawab meluruskan kesalahan pemahaman, memberikan penguatan dan penyimpulan

▪ **Kegiatan Penutup**

Dalam kegiatan penutup, guru:

- Siswa di kumpulkan mendengarkan penjelasan dari guru tentang materi yang telah dilakukan/ diajarkan
- Memperbaiki tentang kesalahan-kesalahan gerakan yang dilakukan

E. Alat dan Sumber Belajar:

- Buku Penjaskes kls. 4
- Matras
- Lapangan
- Pluit
- Stop watch

F. Penilaian:

| Indikator Pencapaian Kompetensi | Teknik Penilaian | Bentuk Instrumen | Instrumen/ Soal |
|--|----------------------------|---|---|
| <ul style="list-style-type: none"> • Melakukan gerakan berguling ke samping • Melakukan gerakan berguling kedepan • Melakukan gerakan berguling ke depan tanpa awalan dan dengan awalan | Tes praktik dan pengamatan | <ul style="list-style-type: none"> -Tes ketrampilan - Tugas | <ul style="list-style-type: none"> • Lakukan gerakan berdiri satu kaki • Lakukan gerakan melompat dengan mengubah arah • Lakukanlah gerakan kayang |

| | | | |
|---|--|--|--|
| <ul style="list-style-type: none"> Melakukan kombinasi gerakan : berjalan , berguling ke depan,dan meloncat keatas | | | <ul style="list-style-type: none"> Lakukanlah gerakan meroDa Lakukanlah permainan gerobak dorong berpasangan |
|---|--|--|--|

FORMAT KRITERIA PENILAIAN

📖 PRODUK (HASIL DISKUSI)

| No. | Aspek | Kriteria | Skor |
|-----|--------|--|------------------|
| 1. | Konsep | <ul style="list-style-type: none"> * semua benar * sebagian besar benar * sebagian kecil benar * semua salah | 4 3 2 1 |

📖 PERFORMANSI

| No. | Aspek | Kriteria | Skor |
|-----|-------------|---|-------------|
| 1. | Pengetahuan | <ul style="list-style-type: none"> * Pengetahuan * kadang-kadang Pengetahuan * tidak Pengetahuan | 4 2 1 |
| 2. | Praktek | <ul style="list-style-type: none"> * aktif Praktek * kadang-kadang aktif * tidak aktif | 4 2 1 |
| 3. | Sikap | <ul style="list-style-type: none"> * Sikap * kadang-kadang Sikap * tidak Sikap | 4 2 1 |

LEMBAR PENILAIAN

| No | Nama Siswa | Performan | | | Produk | Jumlah Skor | Nilai |
|----|------------|-------------|---------|-------|--------|-------------|-------|
| | | Pengetahuan | Praktek | Sikap | | | |
| 1. | | | | | | | |
| 2. | | | | | | | |
| 3. | | | | | | | |
| 4. | | | | | | | |
| 5. | | | | | | | |

CATATAN :

Nilai = (Jumlah skor : jumlah skor maksimal) X 10.

✎ Untuk siswa yang tidak memenuhi syarat penilaian KKM maka diadakan Remedial.

Mengetahui
Kepala Sekolah

.....,20 ...

Guru Mapel PJOK.

.....
NIP :

.....
NIP :

**RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN
(RPP)**

| | |
|-----------------------|---|
| Sekolah | : |
| Mata Pelajaran | : Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan |
| Kelas/Semester | : 4 (Empat)/ I (Satu) |
| Pertemuan ke | : 17 (empat belas) dan 18 (enam belas) |
| Alokasi Waktu | : 4 x 35 Menit |

Standar Kompetensi :3 Mempraktikkan berbagai bentuk latihan senam lantai yang lebih kompleks dan nilai-nilai yang terkandung di dalamnya
Kompetensi Dasar : 3.2 Mempraktikkan kombinasi gerak senam lantai dengan alat dengan memperhatikan faktor keselamatan, dan nilai disiplin serta keberanian

A. Tujuan Pembelajaran:

- Siswa dapat melakukan gerakan-gerakan yang terdapat dalam senam lantai
- Melatih keberanian dan percaya diri

❖ **Karakter siswa yang diharapkan :** Disiplin (*Discipline*)

Tekun (*diligence*)
Tanggung jawab (*responsibility*)
Ketelitian (*carefulness*)
Kerja sama (*Cooperation*)
Toleransi (*Tolerance*)
Percaya diri (*Confidence*)
Keberanian (*Bravery*)

B. Materi Ajar (Materi Pokok):

- Senam lantai dengan alt sederhana

C. Metode Pembelajaran:

- Ceramah
- Demonstrasi
- Praktek

D. Langkah-langkah Pembelajaran

Pertemuan 17 dan 18

- Kegiatan Awal:
 - Siswa dibariskan menjadi empat barisan
 - Mengecek kehadiran siswa
 - Menegur siswa yang tidak berpakaian lengkap
 - Melakukan gerakan pemanasan yang berorientasi pada kegiatan inti
 - Mendemonstrasikan materi inti yang akan dilakukan/dipelajari
- Kegiatan Inti:

▪ **Eksplorasi**

Dalam kegiatan eksplorasi, guru:

- ☞ Siswa dapat melakukan gerakan-gerakan yang terdapat dalam senam lantai
- ☞ melibatkan peserta didik secara aktif dalam setiap kegiatan pembelajaran; dan
- ☞ memfasilitasi peserta didik melakukan percobaan di laboratorium, studio, atau lapangan.

▪ **Elaborasi**

Dalam kegiatan elaborasi, guru:

- ☞ Melakukan berguling ke depan meloncati benda/ peti / tiger sprong
- ☞ Melakukan gerakan kombinasi berjalan , berguling ke depan dan di akhiri dengan tiger sprong
- ☞ Melakukan gerakan keseimbangan berdiri mengangkat satu kaki ke depan, belakang dan kesamping di atas meja / bangku
- ☞ Melakukan gerakan mengangkat kaki ke depan dengan gerakan jongkok berdiri posisi kaki bergantian di atas bangku
- ☞ memfasilitasi peserta didik dalam pembelajaran kooperatif dan kolaboratif;
- ☞ memfasilitasi peserta didik berkompetisi secara sehat untuk meningkatkan prestasi belajar;
- ☞ memfasilitasi peserta didik membuat laporan eksplorasi yang dilakukan baik lisan maupun tertulis, secara individual maupun kelompok;
- ☞ memfasilitasi peserta didik untuk menyajikan hasil kerja individual maupun kelompok;
- ☞ memfasilitasi peserta didik melakukan pameran, turnamen, festival, serta produk yang dihasilkan;

▪ **Konfirmasi**

Dalam kegiatan konfirmasi, guru:

- ☞ Guru bertanya jawab tentang hal-hal yang belum diketahui siswa
- ☞ Guru bersama siswa bertanya jawab meluruskan kesalahan pemahaman, memberikan penguatan dan penyimpulan

▪ **Kegiatan Penutup**

Dalam kegiatan penutup, guru:

- Siswa di kumpulkan mendengarkan penjelasan dari guru tentang materi yang telah dilakukan/ diajarkan
- Memperbaiki tentang kesalahan-kesalahan gerakan yang dilakukan

E. Alat dan Sumber Belajar:


- Buku Penjaskes kls. 4
- Matras
- Lapangan
- Pluit
- Stop watch

F. Penilaian:

| Indikator Pencapaian Kompetensi | Teknik Penilaian | Bentuk Instrumen | Instrumen/ Soal |
|---|----------------------------|---|--|
| <ul style="list-style-type: none"> • Melakukan gerakan keseimbangan di atas meja swedia/peti lompat • Melakukan gerakan loncat harimau/tiger sprong | Tes praktik dan pengamatan | <ul style="list-style-type: none"> -Tes Ketrampilan - Tugas | <ul style="list-style-type: none"> • Lakukan lompat kangkang melewati rintangan bergantian dengan temanmu ! • Lakukan lompat jongkok |

| | | | |
|--|--|--|---|
| | | | sesuai dengan nomor urut ! • Lakukan guling depan dan belakang sesuai nomor urut ! |
|--|--|--|---|

FORMAT KRITERIA PENILAIAN

 **PRODUK (HASIL DISKUSI)**

| No. | Aspek | Kriteria | Skor |
|-----|--------|------------------------|------|
| 1. | Konsep | * semua benar | 4 |
| | | * sebagian besar benar | 3 |
| | | * sebagian kecil benar | 2 |
| | | * semua salah | 1 |

 **PERFORMANSI**

| No. | Aspek | Kriteria | Skor |
|-----|-------------|-----------------------------|------|
| 1. | Pengetahuan | * Pengetahuan | 4 |
| | | * kadang-kadang Pengetahuan | 2 |
| | | * tidak Pengetahuan | 1 |
| 2. | Praktek | * aktif Praktek | 4 |
| | | * kadang-kadang aktif | 2 |
| | | * tidak aktif | 1 |
| 3. | Sikap | * Sikap | 4 |
| | | * kadang-kadang Sikap | 2 |
| | | * tidak Sikap | 1 |

LEMBAR PENILAIAN

| No | Nama Siswa | Performan | | | Produk | Jumlah Skor | Nilai |
|----|------------|-------------|---------|-------|--------|-------------|-------|
| | | Pengetahuan | Praktek | Sikap | | | |
| 1. | | | | | | | |
| 2. | | | | | | | |
| 3. | | | | | | | |
| 4. | | | | | | | |
| 5. | | | | | | | |

CATATAN :

Nilai = (Jumlah skor : jumlah skor maksimal) X 10.

✎ Untuk siswa yang tidak memenuhi syarat penilaian KKM maka diadakan Remedial.

.....,20 ...

**Mengetahui
Kepala Sekolah**

Guru Mapel PJOK.

.....
NIP :

.....
NIP :

**RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN
(RPP)**

| | |
|-----------------------|---|
| Sekolah | : |
| Mata Pelajaran | : Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan |
| Kelas/Semester | : 4 [Empat] / 2 [dua] |
| Pertemuan ke | : 15 [lima belas] |
| Alokasi Waktu | : 2 x 35 menit |

Standar Kompetensi : 8. Mempraktikkan senam lantai dengan kompleksitas gerakan yang lebih tinggi, dan nilai-nilai yang terkandung di dalamnya

Kompetensi Dasar : 8.1 Mempraktikkan senam lantai tanpa menggunakan alat dengan koordinasi yang baik serta nilai kerja sama dan estetika

A. Tujuan Pembelajaran:

- Siswa dapat melakukan gerakan dasar senam lantai
- Melatih keberanian dan percaya diri
- Siswa dapat melakukan gerakan berguling dengan dengan tehnik yang baik
- ❖ **Karakter siswa yang diharapkan :** Disiplin (*Discipline*)
 - Tekun (*diligence*)
 - Tanggung jawab (*responsibility*)
 - Ketelitian (*carefulness*)
 - Kerja sama (*Cooperation*)
 - Toleransi (*Tolerance*)
 - Percaya diri (*Confidence*)
 - Keberanian (*Bravery*)

B. Materi Ajar (Materi Pokok):

- Senam Lantai
- Berguling

C. Metode Pembelajaran:

- Ceramah
- Demonstrasi
- Praktek

D. Langkah-langkah Pembelajaran

Pertemuan 15

- Kegiatan Awal:
 - Siswa dibariskan menjadi empat barisan
 - Mengecek kehadiran siswa
 - Menegur siswa yang tidak berpakaian lengkap
 - Melakukan gerakan pemanasan yang berorientasi pada kegiatan inti
 - Mendemonstrasikan materi inti yang akan dilakukan/dipelajari
- Kegiatan Inti:
 - **Eksplorasi**
 - Dalam kegiatan eksplorasi, guru:
 - ☞ Siswa dapat melakukan gerakan dasar senam lantai
 - ☞ melibatkan peserta didik secara aktif dalam setiap kegiatan pembelajaran; dan

- ☞ memfasilitasi peserta didik melakukan percobaan di laboratorium, studio, atau lapangan.

▪ **Elaborasi**

Dalam kegiatan elaborasi, guru:

- ☞ Melakukan gerakan memutar tubuh sembilan puluh derajat saat melompat / meloncat dengan tingkat koordinasi yang baik
- ☞ Melakukan gerakan memutar tubuh seratus delapan puluh derajat saat melompat / meloncat dengan tingkat koordinasi yang baik
- ☞ Melakukan gerakan memutar tubuh seratus delapan puluh derajat saat melompat / meloncat dengan rintangan
- ☞ Melakukan gerakan berguling ke depan dengan control yang baik
- ☞ Melakukan gerakan berguling ke belakang dengan control yang baik
- ☞ Melakukan rangkaian gerakan senam lantai , berjalan, memutar , melompat dan berguling
- ☞ memfasilitasi peserta didik dalam pembelajaran kooperatif dan kolaboratif;
- ☞ memfasilitasi peserta didik berkompetisi secara sehat untuk meningkatkan prestasi belajar;
- ☞ memfasilitasi peserta didik membuat laporan eksplorasi yang dilakukan baik lisan maupun tertulis, secara individual maupun kelompok;
- ☞ memfasilitasi peserta didik untuk menyajikan hasil kerja individual maupun kelompok;
- ☞ memfasilitasi peserta didik melakukan pameran, turnamen, festival, serta produk yang dihasilkan;

▪ **Konfirmasi**

Dalam kegiatan konfirmasi, guru:

- ☞ Guru bertanya jawab tentang hal-hal yang belum diketahui siswa
- ☞ Guru bersama siswa bertanya jawab meluruskan kesalahan pemahaman, memberikan penguatan dan penyimpulan

▪ **Kegiatan Penutup**

Dalam kegiatan penutup, guru:

- Siswa di kumpulkan mendengarkan penjelasan dari guru tentang materi yang telah dilakukan/ diajarkan
- Memperbaiki tentang kesalahan-kesalahan gerakan dan tehnik dalam melakukan gerakan

E. Alat dan Sumber Belajar:

- Buku Penjaskes
- Diktat senam
- Matras
- Alat rintangan/ peti lompat
- Lapangan
- Pluit

F. Penilaian:

| Indikator Pencapaian Kompetensi | Teknik Penilaian | Bentuk Instrumen | Instrumen/ Soal |
|---|---|---|--|
| <ul style="list-style-type: none"> • Melakukan gerakan memutar tubuh saat melompat / meloncat dengan tingkat koordinasi yang baik • Melakukan gerakan | <ul style="list-style-type: none"> * Tes Praktek | <ul style="list-style-type: none"> * Tes Ketrampilan * Tugas *Pengamatan | <ul style="list-style-type: none"> • Lakukan gerakan peregangan pada : <ol style="list-style-type: none"> otot lengan otot kaki otot perut dan punggung |

| | | | |
|--|--|--|---|
| <ul style="list-style-type: none"> berguling ke depan dengan control yang baik Melakukan gerakan berguling ke belakang dengan control yang baik Melakukan rangkaian gerakan senam lantai dengan sederhana | | | <ul style="list-style-type: none"> Lakukan gerakan membungkuk sambil jalan ! Lakukan gerakan sikap lilin dengan sempurna! |
|--|--|--|---|

FORMAT KRITERIA PENILAIAN

PRODUK (HASIL DISKUSI)

| No. | Aspek | Kriteria | Skor |
|-----|--------|------------------------|------|
| 1. | Konsep | * semua benar | 4 |
| | | * sebagian besar benar | 3 |
| | | * sebagian kecil benar | 2 |
| | | * semua salah | 1 |

PERFORMANSI

| No. | Aspek | Kriteria | Skor |
|-----|-------------|-----------------------------|------|
| 1. | Pengetahuan | * Pengetahuan | 4 |
| | | * kadang-kadang Pengetahuan | 2 |
| | | * tidak Pengetahuan | 1 |
| 2. | Praktek | * aktif Praktek | 4 |
| | | * kadang-kadang aktif | 2 |
| | | * tidak aktif | 1 |
| 3. | Sikap | * Sikap | 4 |
| | | * kadang-kadang Sikap | 2 |
| | | * tidak Sikap | 1 |

LEMBAR PENILAIAN

| No | Nama Siswa | Performan | | | Produk | Jumlah Skor | Nilai |
|----|------------|-------------|---------|-------|--------|-------------|-------|
| | | Pengetahuan | Praktek | Sikap | | | |
| 1. | | | | | | | |
| 2. | | | | | | | |
| 3. | | | | | | | |
| 4. | | | | | | | |
| 5. | | | | | | | |

CATATAN :

Nilai = (Jumlah skor : jumlah skor maksimal) X 10.

Untuk siswa yang tidak memenuhi syarat penilaian KKM maka diadakan Remedial.

**Mengetahui
Kepala Sekolah**

.....,20 ...

Guru Mapel PJOK.

.....
NIP :

.....
NIP :

**RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN
(RPP)**

| | |
|-----------------------|--|
| Sekolah | : |
| Mata Pelajaran | : Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan |
| Kelas/Semester | : 4 [Empat] / 2 [dua] |
| Pertemuan ke | : 16 [enam belas] |
| Alokasi Waktu | : 2 x 35 menit |

Standar Kompetensi : 8. Mempraktikkan senam lantai dengan kompleksitas gerakan yang lebih tinggi, dan nilai-nilai yang terkandung di dalamnya

Kompetensi Dasar : 8.2 Mempraktikkan senam ketangkasan dengan menggunakan alat dengan koordinasi yang baik serta nilai disiplin dan kerja sama

A. Tujuan Pembelajaran:

- Siswa dapat melakukan gerakan dasar senam lantai / ketangkasan
- Melatih keberanian dan percaya diri
- Siswa dapat melakukan gerakan dasar senam ketangkasan dengan tehnik yang baik

❖ **Karakter siswa yang diharapkan : Disiplin (*Discipline*)**

Tekun (*diligence*)

Tanggung jawab (*responsibility*)

Ketelitian (*carefulness*)

Kerja sama (*Cooperation*)

Toleransi (*Tolerance*)

Percaya diri (*Confidence*)

Keberanian (*Bravery*)

B. Materi Ajar (Materi Pokok):

- Senam Lantai/ketangkasan
- Variasi senam ketangkasan

C. Metode Pembelajaran:

- Ceramah
- Demonstrasi
- Praktek

D. Langkah-langkah Pembelajaran

Pertemuan 16

- Kegiatan Awal:
 - Siswa dibariskan menjadi empat barisan
 - Mengecek kehadiran siswa
 - Menegur siswa yang tidak berpakaian lengkap
 - Melakukan gerakan pemanasan yang berorientasi pada kegiatan inti
 - Mendemonstrasikan materi inti yang akan dilakukan/dipelajari
- Kegiatan Inti:
 - **Eksplorasi**
Dalam kegiatan eksplorasi, guru:
 - ☞ Siswa dapat melakukan gerakan dasar senam lantai / ketangkasan
 - ☞ melibatkan peserta didik secara aktif dalam setiap kegiatan pembelajaran; dan

- ☞ memfasilitasi peserta didik melakukan percobaan di laboratorium, studio, atau lapangan.

▪ **Elaborasi**

Dalam kegiatan elaborasi, guru:

- ☞ Melakukan gerakan lompat-lompat di tempat dengan irama hitungan
- ☞ Melakukan gerakan lompat-lompat di tempat dengan irama hitungan, pada hitungan ke tiga membukakaki ke samping kiri dan kanan bersamaan
- ☞ Melakukan gerakan lompat-lompat di tempat dengan irama hitungan, pada hitungan ke tiga membuka kaki ke depan dan belakang bersamaan
- ☞ Lompat kangkang melewati teman/ peti
- ☞ Merangkak /merayap dengan rintangan
- ☞ Meliukkan badan dengan menggunakan simpai / huluhuk
- ☞ memfasilitasi peserta didik dalam pembelajaran kooperatif dan kolaboratif;
- ☞ memfasilitasi peserta didik berkompetisi secara sehat untuk meningkatkan prestasi belajar;
- ☞ memfasilitasi peserta didik membuat laporan eksplorasi yang dilakukan baik lisan maupun tertulis, secara individual maupun kelompok;
- ☞ memfasilitasi peserta didik untuk menyajikan hasil kerja individual maupun kelompok;
- ☞ memfasilitasi peserta didik melakukan pameran, turnamen, festival, serta produk yang dihasilkan;

▪ **Konfirmasi**

Dalam kegiatan konfirmasi, guru:

- ☞ Guru bertanya jawab tentang hal-hal yang belum diketahui siswa
- ☞ Guru bersama siswa bertanya jawab meluruskan kesalahan pemahaman, memberikan penguatan dan penyimpulan

▪ **Kegiatan Penutup**

Dalam kegiatan penutup, guru:

- Siswa di kumpulkan mendengarkan penjelasan dari guru tentang materi yang telah dilakukan/ diajarkan
- Memperbaiki tentang kesalahan-kesalahan gerakan dan tehnik dalam melakukan gerakan

E. Alat dan Sumber Belajar:

- Buku Penjaskes
- Diktat senam
- Matras
- Alat rintangan/ peti lompat
- Huluhup
- Lapangan
- Pluit

F. Penilaian:

| Indikator Pencapaian Kompetensi | Teknik Penilaian | Bentuk Instrumen | Instrumen/ Soal |
|--|--|--|--|
| <ul style="list-style-type: none"> • Lompat kangkang melewati teman/ peti • Merangkak /merayap dengan rintangan • Meliukkan badan dengan menggunakan simpai | <ul style="list-style-type: none"> * Tes Praktek | <ul style="list-style-type: none"> * Tes Ketrampilan * Tugas *Pengamatan | <ul style="list-style-type: none"> • Lakukan gerakan pullup sesuai kemampuan anda ! • Lakukan lompat tali berpasangan ! • Lakukan lompat kangkang melewati peti |

| | | | |
|--|--|--|---|
| | | | lompat • Lakukan permainan menerobos melewati rintangan • Lakukan permainan pus up bola lewat |
|--|--|--|---|

FORMAT KRITERIA PENILAIAN

PRODUK (HASIL DISKUSI)

| No. | Aspek | Kriteria | Skor |
|-----|--------|------------------------|------|
| 1. | Konsep | * semua benar | 4 |
| | | * sebagian besar benar | 3 |
| | | * sebagian kecil benar | 2 |
| | | * semua salah | 1 |

PERFORMANSI

| No. | Aspek | Kriteria | Skor |
|-----|-------------|-----------------------------|------|
| 1. | Pengetahuan | * Pengetahuan | 4 |
| | | * kadang-kadang Pengetahuan | 2 |
| | | * tidak Pengetahuan | 1 |
| 2. | Praktek | * aktif Praktek | 4 |
| | | * kadang-kadang aktif | 2 |
| | | * tidak aktif | 1 |
| 3. | Sikap | * Sikap | 4 |
| | | * kadang-kadang Sikap | 2 |
| | | * tidak Sikap | 1 |

LEMBAR PENILAIAN

| No | Nama Siswa | Performan | | | Produk | Jumlah Skor | Nilai |
|----|------------|-------------|---------|-------|--------|-------------|-------|
| | | Pengetahuan | Praktek | Sikap | | | |
| 1. | | | | | | | |
| 2. | | | | | | | |
| 3. | | | | | | | |
| 4. | | | | | | | |
| 5. | | | | | | | |
| 6. | | | | | | | |

CATATAN :

Nilai = (Jumlah skor : jumlah skor maksimal) X 10.

Untuk siswa yang tidak memenuhi syarat penilaian KKM maka diadakan Remedial.

**Mengetahui
Kepala Sekolah**

.....
NIP :

.....,**20 ..**

Guru Mapel PJOK.

.....
NIP :

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

Sekolah :

Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan

Kelas/Semester : VI(Enam)/(Satu)

Standar Kompetensi : 3. Mempraktikan kombinasi senam lantai dan senam ketangkasan dalam bentuk sederhana dan nilai-nilai yang terkandung didalamnya

Kompetensi Dasar : 3.1 Mempraktikan pemanasan dan pendinginan sebelum dan sesudah melaksanakan aktivitas senam

Alokasi waktu : 8 x 35 menit(2 x pertemuan)

A. Tujuan Pembelajaran

- Siswa dapat melakukan gerakan:
 - menguatkan dan melemaskan persendian dalam pemanasan dan pendinginan

❖ **Karakter siswa yang diharapkan** : Disiplin (*Discipline*)
Tekun (*diligence*)
Tanggung jawab (*responsibility*)
Ketelitian (*carefulness*)
Kerja sama (*Cooperation*)
Toleransi (*Tolerance*)
Percaya diri (*Confidence*)
Keberanian (*Bravery*)

B. Materi Pembelajaran

- Permainan:
 - menguatkan dan melemaskan persendian

C. Metode Pembelajaran

- Ceramah, tanya jawab, demonstrasi, latihan dan penugasan

D. Langkah-langkah Pembelajaran

Inti: Pertemuan I

▪ Kegiatan Awal:

Dalam kegiatan Awal, guru:

- ☞ Berbaris, berdoa, presensi, dan pemanasan Inti

▪ Kegiatan Inti:

▪ *Eksplorasi*

Dalam kegiatan eksplorasi, guru:

- ☞ dengan permainan melakukan gerakan penguatan dalam pemanasan maupun pendinginan
- ☞ melibatkan peserta didik secara aktif dalam setiap kegiatan pembelajaran; dan
- ☞ memfasilitasi peserta didik melakukan percobaan di laboratorium, studio, atau lapangan.

▪ *Elaborasi*

Dalam kegiatan elaborasi, guru:

- ☞ memfasilitasi peserta didik melalui pemberian tugas, diskusi, dan lain-lain untuk memunculkan gagasan baru baik secara lisan maupun tertulis;

- ☞ memberi kesempatan untuk berpikir, menganalisis, menyelesaikan masalah, dan bertindak tanpa rasa takut;
- ☞ memfasilitasi peserta didik dalam pembelajaran kooperatif dan kolaboratif;
- ☞ memfasilitasi peserta didik berkompetisi secara sehat untuk meningkatkan prestasi belajar;
- ☞ memfasilitasi peserta didik membuat laporan eksplorasi yang dilakukan baik lisan maupun tertulis, secara individual maupun kelompok;
- ☞ memfasilitasi peserta didik untuk menyajikan hasil kerja individual maupun kelompok;
- ☞ memfasilitasi peserta didik melakukan pameran, turnamen, festival, serta produk yang dihasilkan;
- **Konfirmasi**
 Dalam kegiatan konfirmasi, guru:
 - ☞ Guru bertanya jawab tentang hal-hal yang belum diketahui siswa
 - ☞ Guru bersama siswa bertanya jawab meluruskan kesalahan pemahaman, memberikan penguatan dan penyimpulan
- **Kegiatan Penutup**
 Dalam kegiatan penutup, guru:
 - ☞ pendinginan ,evaluasi proses pembelajaran, pemberian tugas,baris,doa dan pasukan dibubarkan.

Pertemuan II

- **Kegiatan Awal:**
 Dalam kegiatan Awal, guru:
 - ☞ Berbaris, berdoa, presensi, apersepsi, dan pemanasan Inti
- **Kegiatan Inti:**
 - **Eksplorasi**
 Dalam kegiatan eksplorasi, guru:
 - ☞ dengan permainan melakukan gerakan pelepasan dalam pemanasan maupun pendinginan
 - ☞ dilanjutkan dengan penilaian
 - ☞ melibatkan peserta didik secara aktif dalam setiap kegiatan pembelajaran; dan
 - ☞ memfasilitasi peserta didik melakukan percobaan di laboratorium, studio, atau lapangan.
 - **Elaborasi**
 Dalam kegiatan elaborasi, guru:
 - ☞ memfasilitasi peserta didik melalui pemberian tugas, diskusi, dan lain-lain untuk memunculkan gagasan baru baik secara lisan maupun tertulis;
 - ☞ memberi kesempatan untuk berpikir, menganalisis, menyelesaikan masalah, dan bertindak tanpa rasa takut;
 - ☞ memfasilitasi peserta didik dalam pembelajaran kooperatif dan kolaboratif;
 - ☞ memfasilitasi peserta didik berkompetisi secara sehat untuk meningkatkan prestasi belajar;
 - ☞ memfasilitasi peserta didik membuat laporan eksplorasi yang dilakukan baik lisan maupun tertulis, secara individual maupun kelompok;
 - ☞ memfasilitasi peserta didik untuk menyajikan hasil kerja individual maupun kelompok;
 - ☞ memfasilitasi peserta didik melakukan pameran, turnamen, festival, serta produk yang dihasilkan;
 - **Konfirmasi**
 Dalam kegiatan konfirmasi, guru:

- ☞ Guru bertanya jawab tentang hal-hal yang belum diketahui siswa
- ☞ Guru bersama siswa bertanya jawab meluruskan kesalahan pemahaman, memberikan penguatan dan penyimpulan
- **Kegiatan Penutup**
 Dalam kegiatan penutup, guru:
 - ☞ pendinginan ,evaluasi proses pembelajaran, pemberian tugas,baris,doa dan pasukan dibubarkan.

E. Sumber Belajar

- Buku Penjasorkes kls VI, hal 30-32
- Buku referensi yang relevan

F. Penilaian

| Indikator Pencapaian Kompetensi | Teknik Penilaian | Bentuk Instrumen | Instrumen/ Soal |
|--|-----------------------------|------------------|-------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"> • Melakukan gerakan menguatkan persendian • Melakukan gerakan melemaskan persendian | Test (perorangan/ kelompok) | Test Ketrampilan | - Lakukan gerakan-gerakan pemanasan |

- Rubrik Penilaian

Unjuk kerja dalam permainan

| Aspek yang dinilai | Kualitas gerak | | | |
|--|----------------|---|---|---|
| | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 1. gerakan penguatan persendian 2. gerakan pelemasan persendian | | | | |
| Jumlah: | | | | |
| Jumlah skor maksimal: | | | | |

FORMAT KRITERIA PENILAIAN

PRODUK (HASIL DISKUSI)

| No. | Aspek | Kriteria | Skor |
|-----|--------|--|--|
| 1. | Konsep | <ul style="list-style-type: none"> * semua benar * sebagian besar benar * sebagian kecil benar * semua salah | <ul style="list-style-type: none"> 4 3 2 1 |

PERFORMANSI

| No. | Aspek | Kriteria | Skor |
|-----|-------------|---|---|
| 1. | Pengetahuan | <ul style="list-style-type: none"> * Pengetahuan * kadang-kadang Pengetahuan * tidak Pengetahuan | <ul style="list-style-type: none"> 4 2 1 |

| | | | |
|----|---------|---|-------------|
| 2. | Praktek | * aktif Praktek * kadang-kadang aktif * tidak aktif | 4 2 1 |
| 3. | Sikap | * Sikap * kadang-kadang Sikap * tidak Sikap | 4 2 1 |

LEMBAR PENILAIAN

| No | Nama Siswa | Performan | | | Produk | Jumlah Skor | Nilai |
|----|------------|-------------|---------|-------|--------|-------------|-------|
| | | Pengetahuan | Praktek | Sikap | | | |
| 1. | | | | | | | |
| 2. | | | | | | | |
| 3. | | | | | | | |
| 4. | | | | | | | |
| 5. | | | | | | | |
| 6. | | | | | | | |

CATATAN :

Nilai = (Jumlah skor : jumlah skor maksimal) X 10.

✎ Untuk siswa yang tidak memenuhi syarat penilaian KKM maka diadakan Remedial.

Mengetahui

.....,20 ...

Kepala Sekolah

Guru Mapel PJOK.

.....
NIP :

NIP :

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

Sekolah :

Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan

Kelas/Semester : VI(Enam)/(Satu)

Standar Kompetensi : 3. Mempraktikan kombinasi senam lantai dan senam ketangkasan dalam bentuk sederhana dan nilai-nilai yang terkandung didalamnya

Kompetensi Dasar : 3.2 Mempraktikan rangkaian senam lantai dan senam ketangkasan dengan gerakan yang lebih halus,jelas,lancer serta nilai-nilai percaya diri,disiplin dan estetika

Alokasi waktu : 8 x 35 menit(2 x pertemuan)

A. Tujuan Pembelajaran

- Siswa dapat melakukan rangkaian gerakan:
 - guling depan
 - guling belakang
 - meroda
 - handstand
 - balok titian
 - lompat kangkang

❖ **Karakter siswa yang diharapkan** : Disiplin (*Discipline*)
Tekun (*diligence*)
Tanggung jawab (*responsibility*)
Ketelitian (*carefulness*)
Kerja sama (*Cooperation*)
Toleransi (*Tolerance*)
Percaya diri (*Confidence*)
Keberanian (*Bravery*)

B. Materi Pembelajaran

- Senam lantai dan senam ketangkasan

C. Metode Pembelajaran

- Ceramah.tanyajawab,demonstrasi latihan dan penugasan

D. Langkah-langkah Pembelajaran

Pertemuan I

- **Kegiatan Awal:**
Dalam kegiatan Awal, guru:
 - ☞ Berbaris, berdoa, presensi, apersepsi, dan pemanasan Inti
- **Kegiatan Inti:**
 - **Eksplorasi**
Dalam kegiatan eksplorasi, guru:
 - ☞ melakukan gerakan sikap awal,saat melakukan dan sikap akhir
 - ☞ guling depan
 - ☞ guling belakang
 - ☞ handstand

- ☞ melibatkan peserta didik secara aktif dalam setiap kegiatan pembelajaran; dan
- ☞ memfasilitasi peserta didik melakukan percobaan di laboratorium, studio, atau lapangan.
- **Elaborasi**
 Dalam kegiatan elaborasi, guru:
 - ☞ memfasilitasi peserta didik melalui pemberian tugas, diskusi, dan lain-lain untuk memunculkan gagasan baru baik secara lisan maupun tertulis;
 - ☞ memberi kesempatan untuk berpikir, menganalisis, menyelesaikan masalah, dan bertindak tanpa rasa takut;
 - ☞ memfasilitasi peserta didik dalam pembelajaran kooperatif dan kolaboratif;
 - ☞ memfasilitasi peserta didik berkompetisi secara sehat untuk meningkatkan prestasi belajar;
 - ☞ memfasilitasi peserta didik membuat laporan eksplorasi yang dilakukan baik lisan maupun tertulis, secara individual maupun kelompok;
 - ☞ memfasilitasi peserta didik untuk menyajikan hasil kerja individual maupun kelompok;
 - ☞ memfasilitasi peserta didik melakukan pameran, turnamen, festival, serta produk yang dihasilkan;
- **Konfirmasi**
 Dalam kegiatan konfirmasi, guru:
 - ☞ Guru bertanya jawab tentang hal-hal yang belum diketahui siswa
 - ☞ Guru bersama siswa bertanya jawab meluruskan kesalahan pemahaman, memberikan penguatan dan penyimpulan
- **Kegiatan Penutup**
 Dalam kegiatan penutup, guru:
 - ☞ pendinginan ,evaluasi proses pembelajaran, pemberian tugas,baris,doa dan pasukan dibubarkan.

Pertemuan II

- **Kegiatan Awal:**
 Dalam kegiatan Awal, guru:
 - ☞ Berbaris, berdoa, presensi, apersepsi, dan pemanasan Inti
- **Kegiatan Inti:**
 - **Eksplorasi**
 Dalam kegiatan eksplorasi, guru:
 - ☞ melakukan gerakan sikap awal,saat melakukan dan sikap akhir meroda,balok titian dan lompat kangkang
 - ☞ guru melakukan penilaian
 - ☞ melibatkan peserta didik secara aktif dalam setiap kegiatan pembelajaran; dan
 - ☞ memfasilitasi peserta didik melakukan percobaan di laboratorium, studio, atau lapangan.
 - **Elaborasi**
 Dalam kegiatan elaborasi, guru:
 - ☞ memfasilitasi peserta didik melalui pemberian tugas, diskusi, dan lain-lain untuk memunculkan gagasan baru baik secara lisan maupun tertulis;
 - ☞ memberi kesempatan untuk berpikir, menganalisis, menyelesaikan masalah, dan bertindak tanpa rasa takut;
 - ☞ memfasilitasi peserta didik dalam pembelajaran kooperatif dan kolaboratif;
 - ☞ memfasilitasi peserta didik berkompetisi secara sehat untuk meningkatkan prestasi belajar;

- ☞ memfasilitasi peserta didik membuat laporan eksplorasi yang dilakukan baik lisan maupun tertulis, secara individual maupun kelompok;
- ☞ memfasilitasi peserta didik untuk menyajikan hasil kerja individual maupun kelompok;
- ☞ memfasilitasi peserta didik melakukan pameran, turnamen, festival, serta produk yang dihasilkan;

▪ **Konfirmasi**

Dalam kegiatan konfirmasi, guru:

- ☞ Guru bertanya jawab tentang hal-hal yang belum diketahui siswa
- ☞ Guru bersama siswa bertanya jawab meluruskan kesalahan pemahaman, memberikan penguatan dan penyimpulan

▪ **Kegiatan Penutup**

Dalam kegiatan penutup, guru:

- ☞ pendinginan ,evaluasi proses pembelajaran, pemberian tugas,baris,doa dan pasukan dibubarkan.

E. Sumber Belajar

- Buku penjasorkes kls VI, hal 32-36
- Buku referensi senam

F. Penilaian

| Indikator Pencapaian Kompetensi | Teknik Penilaian | Bentuk Instrumen | Instrumen/ Soal |
|---|--|---|--|
| <ul style="list-style-type: none"> • Melakukan rangkaian gerakan senam guling depan • Melakukan rangkaian gerakan senam guling belakang • Melakukan gerakan handstand,meroda,dan balok titian • Melakukan gerakan lompat kangkang | <p>Test (individu)</p> <p>Test (individu)</p> | <p>est Ketrampilan</p> <p>Test Ketrampilan</p> | <p>- Lakukan gerakan roll depan, roll belakang</p> <p>- Lakukan gerakan :</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ handstand ▪ meroda ▪ balok titian ▪ lompat diatas peti (box) |

- Rubrik penilaian

Unjuk kerja senam

| Aspek yang dinilai | Kualitas gerak | | | |
|---|----------------|---|---|---|
| | 1 | 2 | 3 | 4 |
| <p>1. Rangkaiangerakan senam:</p> <ul style="list-style-type: none"> a. guling depan b. guling belakang c. lompat kangkang d handstand e.meroda f. balok titian | | | | |
| Jumlah: | | | | |
| Jumlah skor maksimal: | | | | |

FORMAT KRITERIA PENILAIAN

PRODUK (HASIL DISKUSI)

| No. | Aspek | Kriteria | Skor |
|-----|--------|------------------------|------|
| 1. | Konsep | * semua benar | 4 |
| | | * sebagian besar benar | 3 |
| | | * sebagian kecil benar | 2 |
| | | * semua salah | 1 |

PERFORMANSI

| No. | Aspek | Kriteria | Skor |
|-----|-------------|-----------------------------|------|
| 1. | Pengetahuan | * Pengetahuan | 4 |
| | | * kadang-kadang Pengetahuan | 2 |
| | | * tidak Pengetahuan | 1 |
| 2. | Praktek | * aktif Praktek | 4 |
| | | * kadang-kadang aktif | 2 |
| | | * tidak aktif | 1 |
| 3. | Sikap | * Sikap | 4 |
| | | * kadang-kadang Sikap | 2 |
| | | * tidak Sikap | 1 |

LEMBAR PENILAIAN

| No | Nama Siswa | Performan | | | Produk | Jumlah Skor | Nilai |
|----|------------|-------------|---------|-------|--------|-------------|-------|
| | | Pengetahuan | Praktek | Sikap | | | |
| 1. | | | | | | | |
| 2. | | | | | | | |
| 3. | | | | | | | |
| 4. | | | | | | | |
| 5. | | | | | | | |

CATATAN :

Nilai = (Jumlah skor : jumlah skor maksimal) X 10.

✎ Untuk siswa yang tidak memenuhi syarat penilaian KKM maka diadakan Remedial.

Mengetahui

.....,20 ...

Kepala Sekolah

Guru Mapel PJOK.

.....

NIP :

NIP :

.....

**RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN
(RPP)**

| | |
|-----------------------|---|
| Sekolah | : |
| Mata Pelajaran | : Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan |
| Kelas/Semester | : 6 (Enam)/ II (dua) |
| Pertemuan ke | : I6 (enambelas) |
| Alokasi Waktu | : 2 x 35 Menit |

Standar Kompetensi : 8. Mempraktikkan kombinasi senam lantai dan senam ketangkasan dalam bentuk sederhana, dan nilai-nilai yang terkandung di dalamnya

Kompetensi Dasar : 8.1 Mempraktikkan kombinasi gerak senam lantai dan senam ketangkasan dengan konsisten, dan kontrol yang baik, serta nilai keselamatan, disiplin, dan kerjasama

A. Tujuan Pembelajaran:

- Siswa dapat melakukan kombinasi gerakan senam lantai dan ketangkasan
- Melatih keberanian dan percaya diri

❖ **Karakter siswa yang diharapkan :** Disiplin (*Discipline*)
Tekun (*diligence*)
Tanggung jawab (*responsibility*)
Ketelitian (*carefulness*)
Kerja sama (*Cooperation*)
Toleransi (*Tolerance*)
Percaya diri (*Confidence*)
Keberanian (*Bravery*)

B. Materi Ajar (Materi Pokok):

- Senam Lantai

C. Metode Pembelajaran:

- Ceramah
- Demonstrasi
- Praktek

D. Langkah-langkah Pembelajaran

Pertemuan I6

▪ **Kegiatan Awal:**

- a. Siswa dibariskan menjadi empat barisan
- b. Mengecek kehadiran siswa
- c. Menegur siswa yang tidak berpakaian lengkap
- d. Melakukan gerakan pemanasan yang berorientasi pada kegiatan inti
- e. Mendemonstrasikan materi inti yang akan dilakukan/dipelajari

- **Kegiatan Inti:**

- **Eksplorasi**

Dalam kegiatan eksplorasi, guru:

- ☞ Melakukan gerakan berguling ke depan, belakang dan samping
- ☞ Melakukan gerakan sikap lilin [hand stand, head stand]
- ☞ Melakukan gerakan split di lantai dan udara
- ☞ Melakukan gerakan meroda atau baling-baling
- ☞ melibatkan peserta didik secara aktif dalam setiap kegiatan pembelajaran; dan
- ☞ memfasilitasi peserta didik melakukan percobaan di laboratorium, studio, atau lapangan.

- **Elaborasi**

Dalam kegiatan elaborasi, guru:

- ☞ memfasilitasi peserta didik melalui pemberian tugas, diskusi, dan lain-lain untuk memunculkan gagasan baru baik secara lisan maupun tertulis;
- ☞ memberi kesempatan untuk berpikir, menganalisis, menyelesaikan masalah, dan bertindak tanpa rasa takut;
- ☞ memfasilitasi peserta didik dalam pembelajaran kooperatif dan kolaboratif;
- ☞ memfasilitasi peserta didik berkompetisi secara sehat untuk meningkatkan prestasi belajar;
- ☞ memfasilitasi peserta didik membuat laporan eksplorasi yang dilakukan baik lisan maupun tertulis, secara individual maupun kelompok;
- ☞ memfasilitasi peserta didik untuk menyajikan hasil kerja individual maupun kelompok;
- ☞ memfasilitasi peserta didik melakukan pameran, turnamen, festival, serta produk yang dihasilkan;

- **Konfirmasi**

Dalam kegiatan konfirmasi, guru:

- ☞ Guru bertanya jawab tentang hal-hal yang belum diketahui siswa
- ☞ Guru bersama siswa bertanya jawab meluruskan kesalahan pemahaman, memberikan penguatan dan penyimpulan

- **Kegiatan Penutup**

Dalam kegiatan penutup, guru:

- Siswa di kumpulkan mendengarkan penjelasan dari guru tentang materi yang telah dilakukan/ diajarkan
- Memperbaiki tentang kesalahan-kesalahan gerakan- gerakan senam lantai

E. Alat dan Sumber Belajar:

- Buku Penjaskes kls. 6
- Lapangan
- matras
- Pluit

F. Penilaian:

| Indikator Pencapaian Kompetensi | Teknik Penilaian | Bentuk Instrumen | Instrumen/ Soal |
|---|------------------|------------------|---|
| <ul style="list-style-type: none"> • Melakukan gerakan berguling • Melakukan gerakan sikap lilin • Melakukan gerakan split | Test (Individu) | Test ketrampilan | 1. Lakukan gerakan headstand 2. Lakukan gerakan lompat kangkang diatas peti (box) 3. Lakukan gerakan tiger sprong diatas peti (box) |

| | | | |
|--|--|--|--|
| • Melakukan gerakan meroda / baling-baling | | | |
|--|--|--|--|

FORMAT KRITERIA PENILAIAN

📖 PRODUK (HASIL DISKUSI)

| No. | Aspek | Kriteria | Skor |
|-----|--------|------------------------|------|
| 1. | Konsep | * semua benar | 4 |
| | | * sebagian besar benar | 3 |
| | | * sebagian kecil benar | 2 |
| | | * semua salah | 1 |

📖 PERFORMANSI

| No. | Aspek | Kriteria | Skor |
|-----|-------------|-----------------------------|------|
| 1. | Pengetahuan | * Pengetahuan | 4 |
| | | * kadang-kadang Pengetahuan | 2 |
| | | * tidak Pengetahuan | 1 |
| 2. | Praktek | * aktif Praktek | 4 |
| | | * kadang-kadang aktif | 2 |
| | | * tidak aktif | 1 |
| 3. | Sikap | * Sikap | 4 |
| | | * kadang-kadang Sikap | 2 |
| | | * tidak Sikap | 1 |

LEMBAR PENILAIAN

| No | Nama Siswa | Performan | | | Produk | Jumlah Skor | Nilai |
|----|------------|-------------|---------|-------|--------|-------------|-------|
| | | Pengetahuan | Praktek | Sikap | | | |
| 1. | | | | | | | |
| 2. | | | | | | | |
| 3. | | | | | | | |
| 4. | | | | | | | |
| 5. | | | | | | | |

CATATAN :

Nilai = (Jumlah skor : jumlah skor maksimal) X 10.

✍ Untuk siswa yang tidak memenuhi syarat penilaian KKM maka diadakan Remedial.

Mengetahui

.....,20 ...

Kepala Sekolah

Guru Mapel PJOK.

.....
NIP :
NIP

.....

**RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN
(RPP)**

| | |
|-----------------------|---|
| Sekolah | : |
| Mata Pelajaran | : Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan |
| Kelas/Semester | : 6 (Enam)/ II (dua) |
| Pertemuan ke | : I7 (tujuhbelas) |
| Alokasi Waktu | : 2 x 35 Menit |

Standar Kompetensi : 8. Mempraktikkan kombinasi senam lantai dan senam ketangkasan dalam bentuk sederhana, dan nilai-nilai yang terkandung di dalamnya

Kompetensi Dasar : 8.2 Mempraktikkan kombinasi bentuk-bentuk senam lantai dan senam ketangkasan dengan koordinasi, dan kontrol yang baik, serta nilai keselamatan, disiplin, dan kerjasama

A. Tujuan Pembelajaran:

- Siswa dapat menyusun dan melakukan kombinasi gerakan senam lantai dan ketangkasan
- Melatih keberanian dan percaya diri

❖ **Karakter siswa yang diharapkan :** Disiplin (*Discipline*)

Tekun (*diligence*)

Tanggung jawab (*responsibility*)

Ketelitian (*carefulness*)

Kerja sama (*Cooperation*)

Toleransi (*Tolerance*)

Percaya diri (*Confidence*)

Keberanian (*Bravery*)

B. Materi Ajar (Materi Pokok):

- Senam Lantai/ ketangkasan

C. Metode Pembelajaran:

- Ceramah
- Demonstrasi
- Praktek

D. Langkah-langkah Pembelajaran

Pertemuan I7

▪ **Kegiatan Awal:**

- a. Siswa dibariskan menjadi empat barisan
- b. Mengecek kehadiran siswa
- c. Menegur siswa yang tidak berpakaian lengkap
- d. Melakukan gerakan pemanasan yang berorientasi pada kegiatan inti

- e. Mendemonstrasikan materi inti yang akan dilakukan/dipelajari
- **Kegiatan Inti:**
 - **Eksplorasi**
 Dalam kegiatan eksplorasi, guru:
 - ☞ Menyusun rangkaian senam lantai
 - ☞ Memperagakan susunan rangkaian gerakan senam lantai atau ketangkasan secara sederhana
 - ☞ melibatkan peserta didik secara aktif dalam setiap kegiatan pembelajaran; dan
 - ☞ memfasilitasi peserta didik melakukan percobaan di laboratorium, studio, atau lapangan.
 - **Elaborasi**
 Dalam kegiatan elaborasi, guru:
 - ☞ memfasilitasi peserta didik melalui pemberian tugas, diskusi, dan lain-lain untuk memunculkan gagasan baru baik secara lisan maupun tertulis;
 - ☞ memberi kesempatan untuk berpikir, menganalisis, menyelesaikan masalah, dan bertindak tanpa rasa takut;
 - ☞ memfasilitasi peserta didik dalam pembelajaran kooperatif dan kolaboratif;
 - ☞ memfasilitasi peserta didik berkompetisi secara sehat untuk meningkatkan prestasi belajar;
 - ☞ memfasilitasi peserta didik membuat laporan eksplorasi yang dilakukan baik lisan maupun tertulis, secara individual maupun kelompok;
 - ☞ memfasilitasi peserta didik untuk menyajikan hasil kerja individual maupun kelompok;
 - ☞ memfasilitasi peserta didik melakukan pameran, turnamen, festival, serta produk yang dihasilkan;
 - **Konfirmasi**
 Dalam kegiatan konfirmasi, guru:
 - ☞ Guru bertanya jawab tentang hal-hal yang belum diketahui siswa
 - ☞ Guru bersama siswa bertanya jawab meluruskan kesalahan pemahaman, memberikan penguatan dan penyimpulan
 - **Kegiatan Penutup**
 Dalam kegiatan penutup, guru:
 - ☞ Siswa di kumpulkan mendengarkan penjelasan dari guru tentang materi yang telah dilakukan/ diajarkan
 - ☞ Memperbaiki tentang kesalahan-kesalahan gerakan- gerakan senam lantai atau ketangkasan

E. Alat dan Sumber Belajar:

- Buku Penjaskes kls. 6
- Lapangan
- matras
- Pluit

F. Penilaian:

| Indikator Pencapaian Kompetensi | Teknik Penilaian | Bentuk Instrumen | Instrumen/ Soal |
|---|------------------|------------------|---|
| <ul style="list-style-type: none"> • Menyusun rangkaian gerakan senam lantai • Memperagakan rangkaian gerakan | Praktek | Praktek | <ul style="list-style-type: none"> • Peragakan rangkaian gerakan senam lantai secara sederhana |

| | | | |
|-------------------------------|--|--|--|
| senam lantai secara sederhana | | | |
|-------------------------------|--|--|--|

FORMAT KRITERIA PENILAIAN

📖 PRODUK (HASIL DISKUSI)

| No. | Aspek | Kriteria | Skor |
|-----|--------|------------------------|------|
| 1. | Konsep | * semua benar | 4 |
| | | * sebagian besar benar | 3 |
| | | * sebagian kecil benar | 2 |
| | | * semua salah | 1 |

📖 PERFORMANSI

| No. | Aspek | Kriteria | Skor |
|-----|-------------|-----------------------------|------|
| 1. | Pengetahuan | * Pengetahuan | 4 |
| | | * kadang-kadang Pengetahuan | 2 |
| | | * tidak Pengetahuan | 1 |
| 2. | Praktek | * aktif Praktek | 4 |
| | | * kadang-kadang aktif | 2 |
| | | * tidak aktif | 1 |
| 3. | Sikap | * Sikap | 4 |
| | | * kadang-kadang Sikap | 2 |
| | | * tidak Sikap | 1 |

LEMBAR PENILAIAN

| No | Nama Siswa | Performan | | | Produk | Jumlah Skor | Nilai |
|----|------------|-------------|---------|-------|--------|-------------|-------|
| | | Pengetahuan | Praktek | Sikap | | | |
| 1. | | | | | | | |
| 2. | | | | | | | |
| 3. | | | | | | | |
| 4. | | | | | | | |
| 5. | | | | | | | |

CATATAN :

Nilai = (Jumlah skor : jumlah skor maksimal) X 10.

✎ Untuk siswa yang tidak memenuhi syarat penilaian KKM maka diadakan Remedial.

Mengetahui

.....,20 ...

Kepala Sekolah

Guru Mapel PJOK.

.....
NIP :

NIP :

Lampiran 8. Data Nilai Senam

| No | Nama Siswa | Nilai |
|-----------|-----------------------------|--------------|
| 1 | Wawan Yahendra | 70 |
| 2 | Carissa Putri Untara | 70 |
| 3 | Bustanul Arifin | 74 |
| 4 | Kevin Julio Nanda | 72 |
| 5 | Aulia Ardiyanti | 70 |
| 6 | Ira Putri Zahara | 73 |
| 7 | Nashwa Laila | 72 |
| 8 | Saliq Damar Panggalih | 74 |
| 9 | Maya Nori Assyifa | 70 |
| 10 | Suci Nur Hidayah | 70 |
| 11 | Ade Atha Wiratama | 70 |
| 12 | Rehan Alif Setyawan | 73 |
| 13 | Dwi Amelia Putri | 71 |
| 14 | Amelia Khalisah Putri | 72 |
| 15 | Shania Aulia Eka Adi | 70 |
| 16 | Gizza Arshy Permata Prayoga | 74 |
| 17 | Arti Dwi | 70 |
| 18 | Amelia Fara Dini | 74 |
| 19 | Naura Argia Gunawan | 70 |

Lampiran 9. Dokumentasi Penelitian



Wawancara dengan siswa



Wawancara dengan siswa