

**KECEMASAN SISWA KELAS X TERHADAP PEMBELAJARAN SENAM
LANTAI GULING DEPAN DI SMA MUHAMMADIYAH 3
YOGYAKARTA**

TUGAS AKHIR SKRIPSI

Diajukan Kepada Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Yogyakarta
Untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan
Guna memperoleh Gelar Sarjana
Pendidikan



Oleh:
Ahya Gosporwa Prajatma
NIM. 16601241055

**PRODI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
JURUSAN PENDIDIKAN OLAHRAGA
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
2020**

PERSETUJUAN

Tugas Akhir Skripsi dengan Judul

KECEMASAN SISWA KELAS X TERHADAP PEMBELAJARAN SENAM LANTAI GULING DEPAN DI SMA MUHAMMADIYAH 3 YOGYAKARTA

Disusun oleh:

Ahya Gosporwa Prajatma
NIM 16601241055

Telah memenuhi syarat dan distujui oleh Dosen Pembimbing untuk dilaksanakan

Ujian Akhir Tugas Akhir Skripsi bagi yang bersangkutan.

Mengetahui,
Koordinator Program Studi



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

Yogyakarta, Juli 2020
Disetujui,
Dosen Pembimbing



Prof. Dr. Pamuji Sukoco, M. Pd.
NIP. 196208061988031 001

SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Ahya Gosporwa Prajatma
NIM : 16601241055
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Judul TAS : Kecemasan Siswa Kelas X Terhadap Pembelajaran Senam Lantai Guling Depan Di SMA Muhammadiyah 3 Yogyakarta

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

Yogyakarta, Juli 2020

Yang menyatakan,



Ahya Gosporwa Prajatma
NIM. 16601241055

HALAMAN PENGESAHAN

**KECEMASAN SISWA KELAS X TERHADAP PEMBELAJARAN SENAM
LANTAI GULING DEPAN DI SMA MUHAMMADIYAH 3
YOGYAKARTA**

Disusun Oleh:
Ahya Gosporwa Prajatma
NIM 16601241055

Telah dipertahankan di depan Tim Penguji Tugas Akhir Skripsi Program Studi

Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Keolahraaan

Universitas Negeri Yogyakarta

Pada tanggal, 27 Juli 2020

Nama/Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
Prof. Dr. Pamuji Sukoco, M.Pd		25/8 2020
Ketua Penguji/Pembimbing		25/8 2020
Dra. Sri Mawarti, M. Pd		24/8 20
Sekretaris		
Dr. Sri Winarni, M. Pd		
Penguji		

Yogyakarta, Agustus 2020

Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta

Dekan,



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

MOTTO

1. Waktu itu adalah ilusi. Kita jangan terlelap menikmatinya. Bangkitlah dan gunakan tiap detiknya untuk bekerja, supaya apa yang kita inginkan bisa kita nikmati di masa tua (Penulis)
2. Sesungguhnya sesudah kesulitan itu ada kemudahan (QS. Al-Insyirah :6)

PERSEMBAHAN

Dengan memanjatkan alhamdulillah rabbi 'almin, karya tulis ini saya persembahkan kepada:

1. Kedua orang tuaku, Bapak Budiman dan Ibu Sri Riyanti yang selalu memberikan dukungan dan memberikan doa restu serta dengan sabar membimbing dan selalu memotivasi anaknya, dengan karya kecil dan gelar sarjana ini kupersembahkan untuk bapak dan ibuku.
2. Pakde dan Bude saya, Bapak Suwandi dan Ibu Budi Lestari yang tidak lelah selalu mengingatkan dan memberikan doa, serta memberikan motivasi dalam mengerjakan tugas ini
3. Kakak Saya, Desca Angelianawati yang juga telah memberikan semangat serta do'a demi kelancaran tugas akhir skripsiku.

ABSTRAK

KECEMASAN SISWA KELAS X TERHADAP PEMBELAJARAN SENAM LANTAI GULING DEPAN DI SMA MUHAMMADIYAH 3 YOGYAKARTA

Oleh:

Ahya Gosporwa Prajatma

NIM. 16601241055

ABSTRAK

Penelitian ini secara umum memiliki tujuan untuk mengetahui penyebab kecemasan siswa kelas X terhadap pembelajaran senam lantai guling depan di SMA Muhammadiyah 3 Yogyakarta.

Penelitian ini menggunakan metode penelitian deskriptif kualitatif. Subjek penelitian ini adalah siswa kelas X SMA Muhammadiyah 3 Yogyakarta yang mengalami kecemasan terhadap pembelajaran senam lantai guling depan dengan jumlah siswa 7 siswa. Analisis data dalam penelitian ini menggunakan analisis data kualitatif dari Mile dan Huberman.

Hasil penelitian diperoleh kecemasan siswa kelas X terhadap pembelajaran senam lantai guling depan di SMA Muhammadiyah 3 Yogyakarta disebabkan oleh faktor kekhawatiran (takut cedera), emosionalitas (perasaan malu dan tidak mempunyai keyakinan), gangguan dan hambatan dalam menyelesaikan tugas (kurangnya minat), pengalaman negatif pada masa lalu (riwayat ciderapada masa lalu). Hasil tersebut dapat disimpulkan kecemasan siswa kelas X terhadap pembelajaran senam lantai guling depan di SMA Muhammadiyah 3 Yogyakarta didasarkan pada faktor kekhawatiran, emosionalitas, gangguan dan hambatan dalam menyelesaikan tugas, dan pengalaman negatif.

Kata Kunci: *Kecemasan, Siswa Kelas X, Pembelajaran Guling Depan*

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur dipanjatkan kehadirat Allah SWT, karena atas karunia dan rahmat-Nya, penulis dapat menyelesaikan Tugas Akhir Skripsi dengan judul “Kecemasan Siswa Kelas X Terhadap Pembelajaran Senam Lantai Guling Depan Di SMA Muhammadiyah 3 Yogyakarta” dapat diselesaikan dengan lancar. Selesaiannya penyusunan Tugas Akhir Skripsi ini tidak terlepas dari bantuan berbagai pihak, untuk itu pada kesempatan ini disampaikan ucapan terima kasih sebesar-besarnya kepada yang terhormat:

1. Bapak Prof. Dr. Pamuji Sukoco, M. Pd. sebagai Pembimbing Tugas Akhir Skripsi saya, yang telah meluangkan waktu untuk memberi bimbingan, dan dukungan selama penyusunan Tugas Akhir Skripsi ini.
2. Bapak Prof. Dr. Pamuji Sukoco, M. Pd. selaku Ketua Penguji, Ibu Dra. Sri Mawarti, M.Pd. selaku Sektretaris, dan Ibu Dr. Sri Winarni, M.Pd. selaku Penguji yang sudah memberikan koreksi perbaikan terhadap Tugas Akhir Skripsi ini.
3. Bapak Dr. Jaka Sunardi, M. Kes. selaku Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memberikan persetujuan Tugas Akhir Skripsi ini.
4. Bapak Prof. Dr. Sumaryanto, M.Kes. selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memberikan ijin penelitian.

5. Bapak Drs. H. Herynugroho, M.P.d. selaku Kepala Sekolah SMA Muhammadiyah 3 Yogyakarta yang telah memberikan ijin penelitian.
6. Para guru dan staff SMA Muhammadiyah 3 Yogyakarta yang telah memberi bantuan memperlancar pengambilan data selama proses penelitian Tugas Akhir Skripsi ini.
7. Teman-teman PJKR B 2016 dan teman-teman lainnya yang selalu memberikan semangat, motivasi, doa, dan dorongan.
8. Semua pihak yang telah membantu baik secara langsung maupun tidak langsung sehingga skripsi ini dapat terselesaikan.

Penulis menyadari bahwa tugas akhir ini masih sangat jauh dari sempurna, baik penyusunannya maupun penyajiannya disebabkan oleh keterbatasan pengalaman dan pengetahuan yang dimiliki oleh penulis. Oleh karena itu, segala bentuk masukan yang membangun sangat penulis harapkan baik itu dari segi metodologi maupun teori yang digunakan untuk perbaikan lebih lanjut. Semoga tugas akhir ini dapat bermanfaat bagi penulis khususnya dan pembaca pada umumnya.

Yogyakarta, Juli 2020
Penulis,



Ahya Gosporwa Prajatma
NIM. 16601241055

DAFTAR ISI

	Halaman
JUDUL	i
PERSETUJUAN.....	ii
SURAT PERNYATAAN.....	iii
HALAMAN PENGESAHAN	iv
MOTTO.....	v
PERSEMBAHAN.....	vi
ABSTRAK	vii
KATA PENGANTAR	viii
DAFTAR ISI	x
DAFTAR GAMBAR	xii
DAFTAR TABEL	xiii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiv
BAB I.....	1
PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah	5
C. Pembatasan Masalah	5
D. Rumusan Masalah	6
E. Tujuan Masalah.....	6
F. Manfaat Penelitian	6
BAB II.....	8
KAJIAN TEORI.....	8
A. Hakikat Kecemasan.....	8
B. Penelitian Yang Relevan	20
C. Kerangka Berpikir	21

BAB III.....	23
METODE PENELITIAN	23
A. Desain Penelitian.....	23
B. Tempat dan Waktu Penelitian.....	23
C. Metode dan Instrumen Pengumpulan Data	24
D. Teknik Analisis Data.....	28
E. Uji Keabsahan Data.....	31
BAB IV	34
HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	34
A. Hasil Penelitian	34
B. Pembahasan	40
C. Keterbatasan Penelitian	43
BAB V.....	44
KESIMPULAN DAN SARAN	44
A. Kesimpulan	44
B. Impikasi	44
C. Saran.....	45
DAFTAR PUSTAKA	46
LAMPIRAN	48

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Fase Gerakan Guling ke Depan (Berty Tilarso, 2000: 1)	17
Gambar 2. Komponen dalam Analisis Data (Interactive Model)	28
Gambar 3. Triangulasi “Sumber’ Pengumpulan Data	31

DAFTAR TABEL

Tabel 1. Jumlah Siswa kelas X yang memiliki kecemasan yang berlebihan	24
Tabel 2. Pedoman Observasi	26
Tabel 3. Kisi-Kisi Pedoman Wawancara Siswa	27
Tabel 4. Hasil Kecemasan Siswa Kelas X Dalam Pembelajaran Senam Guling Depan	39

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Surat Pembimbing Proposal TAS	49
Lampiran 2 Kartu Bimbingan TAS	50
Lampiran 3 Surat Izin Penelitian Dari Fakultas	51
Lampiran 4 Surat Izin Penelitian PDM.....	52
Lampiran 5 Pengesahan Penelitian Dari SMA Muhammadiyah 3 Yogyakarta	53
Lampiran 6 Bukti Observasi Narasumber	54
Lampiran 7 Kisi-Kisi Wawancara	55
Lampiran 8 Transkrip Wawancara Narasumber	56
Lampiran 9 Transkrip Wawancara Guru PJOK.....	65
Lampiran 10 Transkrip Wawancara Teman Dekat	67
Lampiran 11 Dokumentasi Nilai Guling Depan.....	74
Lampiran 12 Dokumentasi	76

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pendidikan merupakan hal yang sangat penting bagi seluruh manusia, karena dengan adanya pendidikan diharapkan terbentuk manusia yang beriman dan bertaqwa kepada Allah SWT, berakhlak mulia, sehat, berbudi pekerti, berilmu, kreatif, dan mandiri. Tak terkecuali dengan pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan (PJOK) pada dasarnya, pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan merupakan pendidikan melalui aktivitas jasmani yang dijadikan sebagai media untuk mencapai perkembangan individu secara menyeluruh. Berdasarkan Agustini, *et al* (2016: 229), Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan merupakan media untuk mendorong pertumbuhan fisik, perkembangan psikis, keterampilan motorik, pengetahuan dan penalaran, penghayatan nilai-nilai (sikap, mental, sosial, emosional, sportivitas, dan spiritual), serta pembiasaan pola hidup sehat untuk merangsang pertumbuhan dan perkembangan kualitas fisik dan psikis tubuh yang seimbang.

Di dalam pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan salah satu materi yang di berikan adalah senam lantai yang dilihat dari kurikulum atau silabus. Senam lantai adalah materi wajib yang diberikan dalam mata pelajaran PJOK di sekolah, baik diberikan oleh peserta didik saat berada di bangku Sekolah Dasar (SD), Sekolah Menengah Pertama (SMP), dan Sekolah Menengah Atas (SMA).

Melalui senam lantai peserta didik juga dapat melatih kelenturan dan keindahan dalam melakukan gerakan.

Pembelajaran senam lantai guling depan di SMA Muhammadiyah 3 Yogyakarta dikatakan belum mendapatkan hasil yang maksimal. Hal itu dikarenakan terdapat peserta didik yang enggan melakukan gerakan guling depan, sehingga peserta didik mendapatkan nilai yang diraih tidak maksimal atau bisa dikatakan belum mencapai Kriteria Ketuntasan Minimal (KKM). Dari penilaian seorang guru terdapat 7 dari 61 peserta didik kelas X IPA 1 dan X IPS 3. Dalam pembelajaran senam lantai guling depan ada beberapa faktor yang mempengaruhi keberhasilan proses maupun hasil belajar siswa. Diantaranya faktor penilaian tersebut adalah guru, murid, materi/kurikulum, metode pembelajaran, sarana dan prasarana, serta lingkungan di sekitar.

Berdasarkan observasi yang dilakukan di SMA Muhammadiyah 3 Yogyakarta, program dan pelaksanaan pembelajaran senam lantai yang dilakukan guru PJOK di SMA Muhammadiyah 3 Yogyakarta sudah berpedoman pada kurikulum 2013. Di samping program dan perencanaan yang sudah sesuai dengan kurikulum 2013, guru juga mengupayakan mengurangi kesulitan belajar yang dialami oleh peserta didik dalam materi senam lantai guling depan. Selain itu, metode pembelajaran yang digunakan adalah metode komando dan metode mengajar teman sebaya yaitu dengan memilih peserta didik yang gerakannya paling menonjol diantara temannya sebagai contoh saat pembelajaran berlangsung. Berdasarkan wawancara dengan guru PJOK di SMA Muhammadiyah 3 Yogyakarta ternyata pembelajaran senam lantai guling depan

mengalami kesulitan pada peserta didik. Kesulitan itu menyebabkan hasil belajar pada peserta didik menjadi kurang maksimal. Salah satu kesulitan yang dialami yaitu tingkat kecemasan peserta didik sebelum melakukan gerakan senam lantai guling depan. Kecemasan yang berlebihan akan menyebabkan dampak buruk pada diri peserta didik, karena dapat mengurangi efektivitas dari usaha yang dilakukan.

Pembelajaran senam lantai dilakukan di ruangan tertutup yang terdapat di gedung SMA Muhammadiyah 3 Yogyakarta yang baru. Peralatan yang tersedia buat pembelajaran PJOK sudah mencukupi, tetapi hanya peralatan buat pembelajaran senam lantai materi guling depan hanya terdapat 3 matras yang tersedia dengan kondisi yang sudah mulai rusak atau bisa dikatakan tidak lentur lagi, bahkan bahan pembuat matrasnya sudah menipis. Guru PJOK juga membagi dengan pembagian tiap matras terdiri dari 10 peserta didik. Kondisi matras yang kurang *safety* dan banyaknya peserta didik tidak sebanding, Akibatnya banyak peserta didik yang menunggu giliran sambil bercanda bersama teman-temannya, Kurangnya sarana yang digunakan untuk pembelajaran senam lantai, akan menyebabkan terhambatnya proses pelaksanaan pembelajaran. Hal ini bisa menyebabkan kemampuan peserta didik dalam melakukan gerakan dalam senam lantai terhambat. Dengan adanya faktor-faktor penunjang keberhasilan peserta didik yang cukup memadai, masih terdapat beberapa peserta didik yang sungkan mengikuti pembelajaran senam lantai guling depan dikarenakan peserta didik tersebut mengalami kecemasan bahkan ada pula yang tidak mau melakukan gerakan senam lantai guling depan. Disamping itu terdapat juga peserta didik

yang kehilangan minat melakukan gerakan sehingga menjadi terhambatnya proses pembelajaran senam lantai guling depan.

Perasaan yang gugup, takut, tegang, keluar keringat dingin, serta sering bolak-balik ke kamar mandi pada saat melaksanakan pembelajaran senam lantai guling depan merupakan salah satu faktor kecemasan. Berdasarkan pendapat dari Weinberg dan Gould (dalam Mylsidayu, 2015:43) menyatakan bahwa kecemasan adalah keadaan emosi negatif yang ditandai dengan gugup, khawatir, dan ketakutan dan terkait dengan aktivasi atau kegairahan pada tubuh. Dengan demikian peserta didik yang mengalami kecemasan mendapatkan nilai yang masih di bawah KKM, yaitu 75.

Berdasarkan lembar penilaian oleh guru PJOK terdapat 7 peserta didik kelas X yang masih belum mencapai nilai KKM karena merasakan kecemasan. Pembelajaran senam lantai guling depan yang diajarkan di kelas X dapat dikatakan menjadi suatu hal yang masih sulit karena terdapat peserta didik yang masih gagal atau belum mampu untuk melakukan gerakan guling depan. Hal ini terbukti oleh banyaknya peserta didik yang mengeluh kesulitan dalam melakukan gerakan guling depan, sehingga nilai yang di dapatkan juga tidak maksimal atau mepet dengan KKM. Peserta didik melakukan praktik guling depan semata-mata hanya untuk memenuhi penilaian walaupun hasilnya juga tidak maksimal. Di samping itu peserta didik kelas X merasa cemas dalam pembelajaran senam lantai guling depan.

Berdasarkan permasalahan tersebut di atas perlu diketahui apa yang menjadi penyebab peserta didik kelas X mengalami kecemasan dalam pembelajaran senam lantai guling depan. Oleh karena itu perlu dilakukan penyelidikan yang lebih mendalam mengenai penyebab peserta didik kelas X merasakan cemas dalam pembelajaran senam lantai guling depan di SMA Muhammadiyah 3 Yogyakarta.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas, dapat diidentifikasi beberapa masalah sebagai berikut:

1. Sarana dan prasarana olahraga yang kurang memadai.
2. Adanya kesulitan yang dialami peserta didik dalam melaksanakan pembelajaran senam lantai.
3. Kurangnya semangat peserta didik dalam melaksanakan pembelajaran senam lantai guling depan.
4. Peserta didik merasa cemas dalam melaksanakan senam lantai guling depan.
5. Belum diketahuinya penyebab kecemasan peserta didik dalam pembelajaran senam lantai guling depan kelas X di SMA Muhammadiyah 3 Yogyakarta.

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan pada masalah-masalah yang ada, penelitian ini dibatasi pada kecemasan siswa kelas X terhadap pembelajaran senam lantai guling depan di SMA Muhammadiyah 3 Yogyakarta.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan identifikasi dan pembatasan masalah di atas, maka permasalahan dalam penelitian ini dirumuskan yaitu “Mengapa siswa kelas X mengalami kecemasan terhadap pembelajaran senam lantai guling depan di SMA Muhammadiyah 3 Yogyakarta?”.

E. Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui kecemasan siswa kelas X terhadap pembelajaran senam lantai guling depan di SMA Muhammadiyah 3 Yogyakarta.

F. Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat baik secara teoritis maupun praktis.

1. Teoritis

- a. Bagi pembaca untuk mengetahui tentang tingkat kecemasan siswa kelas X terhadap pembelajaran senam lantai guling depan di SMA Muhammadiyah 3 Yogyakarta.
- b. Dapat digunakan sebagai acuan penelitian lain sejenis untuk mengupas lebih jauh tentang kecemasan siswa kelas X terhadap pembelajaran senam lantai guling depan di SMA Muhammadiyah 3 Yogyakarta.

2. Praktis

- a. Bagi sekolah dapat dijadikan bahan pertimbangan agar mengetahui kecemasan siswa kelas X terhadap pembelajaran senam lantai guling depan di SMA Muhammadiyah 3 Yogyakarta.

- b. Bagi guru PJOK dapat digunakan sebagai salah satu pedoman untuk mengetahui dan menyusun program pelaksanaan pembelajaran senam lantai yang dilakukan di sekolah.
- c. Bagi peserta didik agar lebih mudah memahami materi yang diajarkan.

BAB II

KAJIAN TEORI

A. Hakikat Kecemasan

1. Definisi Kecemasan

Berdasarkan pendapat M. Nur Ghufron dan Rini Risnawati (2014: 141) menjelaskan bahwa Kecemasan adalah pengalaman yang tidak menyenangkan mengenai kekhawatiran seperti perasaan cemas, tegang, dan emosi yang dialami oleh seseorang. Kecemasan adalah suatu keadaan tertentu (*state anxiety*), yaitu menghadapi situasi yang tidak pasti dan tidak menentu terhadap kemampuan seseorang dalam menghadapi suatu objek. Contohnya seperti emosi yang kurang menyenangkan yang dialami oleh individu.

Berdasarkan pendapat Weinberg dan Gould dalam Apta Mylsidayu (2015: 43) menjelaskan bahwa kecemasan adalah keadaan emosi yang negatif ditandai dengan gugup, khawatir, dan ketakutan terhadap aktivasi atau kegairahan pada tubuh. Pada gejala cemas, biasanya disertai dengan keluhan psikis (ketakutan dan kekhawatiran), tetapi dapat pula disertai keluhan fisik.

Berdasarkan pendapat Cashmore (2002) (dalam Mahakharisma, 2014: 8) menjelaskan bahwa kecemasan mengacu kepada emosi yang tidak menyenangkan dan ditandai dengan perasaan labil, tetapi terus merasa prihatin dan kekuatan. Sedangkan pendapat dari Komarudin (2015: 102) menjelaskan bahwa kecemasan adalah ketegangan mental yang biasanya disertai dengan gangguan tubuh yang menyebabkan individu merasa tidak berdaya dan mengalami kelelahan karena

senantiasa harus berada dalam keadaan waspada terhadap ancaman bahaya yang tidak jelas.

Dari beberapa uraian di atas, dapat disimpulkan bahwa kecemasan adalah suatu perasaan yang dialami seseorang baik berupa tegang, cemas ataupun takut dalam menghadapi suatu masalah atau tantangan. Seseorang yang dalam perasaan cemas merasa kesulitan dalam menyelesaikan masalah atau tantangan. Kecemasan muncul karena beberapa faktor seperti dari pengalaman pribadi yang tidak menyenangkan ataupun dari ejekan teman karena tidak bisa menghadapi suatu permasalahan.

a. Faktor – Faktor Kecemasan

Berdasarkan pendapat Deffenbacher dan Hazaleus dalam M. Nur Ghufron dan Rini Risnawati (2014: 143) mengemukakan bahwa sumber dari penyebab kecemasan, meliputi beberapa hal dibawah ini, seperti:

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

Berdasarkan pendapat Adler dan Rodman dalam M. Nur Ghufron dan Rini Risnawati (2014: 145) menyatakan terdapat dua faktor yang meyebabkan adanya kecemasan, yaitu:

1. Pengalaman Negatif pada Masa Lalu
Pengalaman negatif pada masa lalu adalah hal yang dialami seseorang berupa tidak menyenangkan yang terjadi pada masa lalunya mengenai peristiwa yang dapat terulang lagi pada masa mendatang, apabila individu tersebut menghadapi situasi atau kejadian yang tidak menyenangkan.

2. Pikiran yang Tidak Rasional

Pikiran yang tak rasional adalah kecemasan yang terjadi bukan karena suatu kejadian, melainkan kepercayaan atau keyakinan tentang kejadian itulah yang menjadi penyebab kecemasan.

Selain itu, penyebab dari kecemasan dapat dibagi menjadi 2 faktor (faktor fisiologis dan faktor psikis), pengertian dari faktor-faktor tersebut yaitu:

1. Faktor fisiologis

Berdasarkan pendapat dari Siti Sundari (1986: 37) menyatakan bahwa faktor fisiologis adalah faktor yang berhubungan dengan fisik atau kondisi jasmani individu. Untuk faktor fisiologis ditandai dengan gejala seperti jari-jari (tangan) yang selalu merasa dingin, detak jantung menjadi cepat, berkeringat dingin, kepala pusing, nafsu makan kurang, tidur kurang nyenyak, dan dada menjadi sesak. Sedangkan pendapat Taylor dalam Tysar (2009) gejala dari faktor fisiologis berupa denyut jantung meningkat, telapak tangan berkeringat, gemeteran, mulut kering yang mengakibatkan bertambah rasa haus, mual-mual, dan otot-otot leher dan pundak menjadi kaku.

2. Faktor Psikologis

Berdasarkan pendapat dari Siti Sundari (1986: 37) menyatakan bahwa faktor psikis adalah faktor yang berhubungan dengan mental seseorang. Faktor Psikologis memiliki gejala sebagai berikut, perasaan takut yang berlebihan, merasa dirinya ditimpa bahaya, tidak dapat memusatkan pikiran, tidak tenteram dan ingin lari dari kenyataan. Sedangkan pendapat Taylor dalam Tysar (2009) gejala dari psikologis adalah gelisah, panik, tegang, emosi yang tidak stabil, tidak bisa konsentrasi sehingga kemampuan berfikir menjadi kacau, dan ragu-ragu dalam mengambil keputusan.

Selain gejala-gejala di atas, pendapat dari Apta Mylsidayu (2015: 48)

mengemukakan bahwa gejala kecemasan adalah:

1. Individu cenderung terus menerus merasa khawatir terhadap keadaan yang buruk, yang menimpa dirinya atau orang lain yang dikenalnya dengan baik.
2. Biasanya cenderung tidak sabar, mudah tersinggung, sering mengeluh, sulit berkonsentrasi dan mudah terganggu tidurnya atau mengalami kesulitan tidur.
3. Sering berkeringat berlebihan walaupun udara tidak panas ataupun setelah berolahraga, jantung dan nadi berdetak cepat, tangan dan kaki terasa dingin, mengalami gangguan pencernaan, mulut dan tenggorokan terasa kering, tampak pucat, sering buang air kecil melebihi batas kewajaran, gemetar, mulut menjadi kering, membesarnya pupil mata, sesak nafas, mual, muntah, dan diare.
4. Mengeluh sakit pada persendian, otot menjadi kaku, merasa cepat kelelahan, tidak bisa dalam keadaan tenang, sering terkejut, dan kadang disertai gerakan wajah atau anggota tubuh yang berlebihan.

Berdasarkan uraian di atas maka dapat disimpulkan bahwa seseorang yang mengalami kecemasan disebabkan oleh beberapa faktor diantaranya berasal dari faktor fisiologis dan psikologis individu tersebut, selain itu orang yang mengalami kecemasan dapat dilihat dari perubahan yang terjadi padanya, baik perubahan fisiologis seperti denyut jantung meningkat, keringat dingin, telapak tangan berkeringat, gemeteran, dada menjadi sesak untuk bernafas, mulut kering, mual-mual, sering buang air kecil, susah tidur, otot-otot leher dan pundak menjadi kaku. Sedangkang faktor psikologis seperti gelisah, panik, tegang, gejolak emosi naik turun, tidak bisa konsentrasi sehingga kemampuan berfikir menjadi kacau, dan ragu-ragu dalam mengambil keputusan. Sikap dan tingkah laku orang tersebut juga berbeda baik itu disadari atau tidak oleh dirinya sendiri.

2. Hakikat Pembelajaran Senam Lantai

a. Definisi Pembelajaran

Berdasarkan pendapat dari Gagne dan Briggs dalam Karwono dan Mularsih (2017: 20) menyatakan bahwa pembelajaran adalah rangkaian kegiatan yang memungkinkan terjadinya suatu proses belajar. Pembelajaran mengandung makna setiap kegiatan yang dirancang untuk membantu individu mempelajari sesuatu kecakapan tertentu. Secara mikro, pembelajaran adalah suatu proses yang diupayakan agar peserta didik dapat mengoptimalkan potensi yang dimiliki baik kognitif maupun sosio emosional secara efektif dan efisien untuk mencapai perubahan perilaku yang diharapkan. Berdasarkan pendapat dari Karwono dan Mularsih (2017: 20) menyatakan bahwa pembelajaran secara makro adalah pembelajaran yang terkait dua jalur yaitu individu belajar dan penataan komponen eksternal (target group analysis, content analysis, context analysis) agar terjadi proses belajar pada individu.

Berdasarkan pendapat dari Huda (2013: 2) menyatakan bahwa pembelajaran adalah hasil dari memori, kognisi, dan metakognisi yang berpengaruh terhadap pemahaman. Sedangkan pendapat dari Asyhar (2012: 7) menyatakan bahwa Pembelajaran adalah segala sesuatu yang dapat membawa informasi dan pengetahuan dalam interaksi yang berlangsung antara pendidik dengan peserta didik.

Berdasarkan pendapat Suprihatiningrum (2013: 75) pembelajaran adalah serangkaian kegiatan yang melibatkan informasi dan lingkungan (metode, media, dan sarana prasarana) yang disusun secara terencana untuk memudahkan peserta

didik dalam belajar. Pembelajaran merupakan proses utama yang diselenggarakan dalam kehidupan di sekolah sehingga antara guru yang mengajar dengan peserta didik yang belajar dituntut mendapatkan hasil pencapaian. Guru dan peserta didik harus memenuhi persyaratan baik dalam pengetahuan, kemampuan sikap, dan nilai agar pembelajaran dapat terlaksana secara efektif dan efisien.

Sedangkan pendapat Sanjaya dalam Suprihatiningrum (2013, 76) menyatakan bahwa pembelajaran adalah terjemahan dari *instruction*, yang diasumsikan dapat mempermudah peserta didik dalam mempelajari segala sesuatu melalui berbagai macam media (cetak, elektronik, audio, visual) sehingga semua itu mendorong terjadinya perubahan peranan guru dalam mengelola proses belajar mengajar, dari guru sebagai sumber belajar menjadi guru sebagai fasilitator dalam belajar mengajar.

Berdasarkan pendapat Sanaky dalam Hariyani (2011: 25) mengatakan pembelajaran adalah proses komunikasi antara pembelajar, pengajar, dan bahan ajar. Dalam kegiatan komunikasi diperlukan adanya hubungan timbal balik (*feedback*) antara guru dan peserta didik, sehingga dapat menimbulkan suatu hubungan interaksi.

Berdasarkan uraian di atas, dapat disimpulkan bahwa pembelajaran adalah proses interaksi antara guru dengan peserta didik sehingga memudahkan peserta didik dalam melakukan proses belajar. Agar peserta didik dapat mengoptimalkan kemampuan kognitif, afektif, dan psikomotor secara efektif dan efisien. Sesuai dengan kurikulum yang sekarang dilaksanakan, guru bukan lagi

sebagai sumber belajar, melainkan sebagai fasilitator dalam proses belajar mengajar. Dengan begitu siswa dituntut lebih aktif dalam proses pembelajaran.

b. Definisi Senam Lantai

Berdasarkan pendapat Prasetyo dalam Sari, et al. (2016: 55) senam merupakan suatu cabang olahraga yang membutuhkan kelentukan dan koordinasi yang baik antara anggota tubuh. Sedangkan pendapat dari Muhajir dan Sutrisno, (2013: 139) menyatakan bahwa senam adalah bentuk pembelajaran fisik yang disusun secara sistematis dengan melibatkan gerakan yang terpilih dan terencana untuk mencapai tujuan tertentu.

Berdasarkan pendapat Imam Hidayat dalam Agus Mahendra (2001: 2) mendefinisikan senam sebagai suatu latihan tubuh yang dipilih dan dibentuk dengan sengaja, dilakukan secara sadar dan terencana, disusun secara sistematis dengan tujuan meningkatkan kesegaran jasmani, mengembangkan keterampilan, dan menanamkan nilai-nilai mental spiritual.

Berdasarkan pendapat Nurdini (2013: 56) senam lantai yaitu latihan gerakan dengan berbagai variasi gerakan, antara lain guling ke depan, guling ke belakang, guling lenting, loncat harimau, meroda, dan lenting tangan. Senam lantai dilakukan di lantai dengan melatih kelentukan tubuh yang dilakukan dengan gerakan yang maksimal.

Dari beberapa uraian di atas disimpulkan bahwa senam lantai adalah suatu cabang olahraga senam yang gerakannya dilakukan dilantai atau matras secara sadar dan tersusun, dan rangkaian gerakan dilakukan tidak putus-putus dengan

tujuan untuk meningkatkan daya tahan, kekuatan, kelenturan, kelincahan, koordinasi, control tubuh, dan menanamkan nilai-nilai mental spiritual.

Berdasarkan pendapat Aji (2016: 101-106) macam – macam gerakan senam lantai adalah sebagai berikut:

1. Sikap Lilin

Sikap lilin adalah suatu sikap yang dilakukan dengan cara tidur telentang dengan gerakan mengangkat kedua kaki dan badan ke atas lurus serta ditopang oleh kedua tangan di pinggang.

2. Guling Lenting

Guling lenting adalah suatu gerakan melentingkan badan ke depan atas dengan lemparan kedua kaki dan tolakan kedua tangan. Tolakan tangan dimulai dari sikap setengah guling ke belakang atau guling ke depan dengan kedua kaki rapat dan lutut lurus.

3. Loncat Harimau

Loncat harimau adalah suatu gerakan gabungan antara meloncat seperti harimau menerkam mangsanya dan gerakan roll depan sebagai akhirnya.

4. Meroda

Meroda adalah suatu gerakan memutar badan dengan sikap awal menyamping arah gerakan dan tumpuan berat badan ketika berputar menggunakan kedua tangan dan kaki.

5. Lompat Kangkang di Atas Peti Lompat

Lompat kangkang adalah suatu gerakan melompati peti dengan kaki melalui samping kanan dan kiri peti.

Sedangkan pendapat Wuryati Soekarno dalam Amin Nurjayadi (2016: 22-24) macam gerakan senam lantai yaitu:

1. Sikap Lilin

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

2. Kayang (*Bridging*)

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

3. Splits

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

4. Setimbang (*Balance*)

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

5. Head Balance atau Berdiri dengan kepala (*headstand*)

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

6. Guling Depan (*Forward Roll*)

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

7. Guling Belakang (*Backward Roll*)

Guling belakang adalah menggulingkan badan ke belakang, dimana posisi badan tetap harus membulat, yaitu kaki dilipat, lutut tetap melekat di dada, kepala ditundukkan sampai dagu, melekat di dada.

8. Berdiri dengan Tangan (*Handstand*)

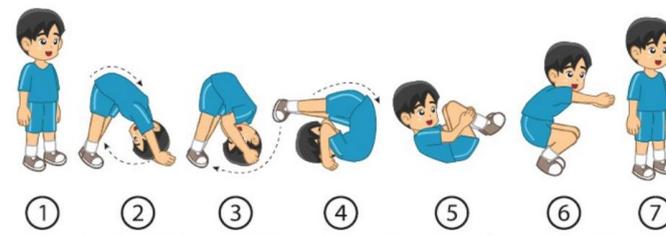
Handstand adalah sikap tegak dengan bertumpu pada kedua tangan, kedua kaki rapat dan lurus ke atas.

c. Guling Depan

Berdasarkan pendapat Muhajir (2004: 133) berpendapat bahwa “guling ke depan adalah berguling ke depan yang dimulai dari atas bagian belakang badan (tengkuk, punggung, pinggang, dan pinggul bagian belakang)”. Latihan guling depan dapat dilakukan dengan dua cara, yaitu guling ke depan dengan sikap awal jongkok dan guling ke depan dengan sikap awal berdiri.

Sedangkan pendapat Berty Tilarso (2000: 1) berpendapat bahwa gerakan guling depan dibagi menjadi beberapa fase dimulai dari sikap berdiri kemudian badan diturunkan sehingga menjadi labil dengan cara memindahkan titik berat badan ke depan atau dari kedua kaki ke kedua tangan.

Dari uraian di atas, dapat disimpulkan bahwa guling depan adalah guling yang dilakukan ke depan dengan rangkaian gerakan yang sudah terstruktur dan berbentuk seperti lingkaran pada saat melakukan gulingan. Guling depan bisa dilakukan dengan sikap awalan berdiri atau dengan jongkok.



Gambar 1. Fase Gerakan Guling ke Depan (Berty Tilarso, 2000: 1)

Kesalahan-kesalahan yang terjadi saat melakukan guling depan menurut Muhajir (2004: 135) yaitu:

1. Kedua tangan yang bertumpu tidak tepat (di buka terlalu lebar atau terlalu sempit, dan tidak terlalu jauh maupun dekat) dengan ujung kaki.
2. Tumpuan salah satu atau kedua tangan kurang kuat, sehingga badan kurang seimbang dan akibatnya badan bisa jatuh ke samping.
3. Bahu tidak diletakkan di atas matras saat tangan di bengkokkan.
4. Saat gerakan bergulir ke depan tangan tidak ikut dibelokkan.

Dengan demikian untuk menguasai gerakan guling depan dengan baik, terlebih dahulu harus belajar tentang koordinasi, kekuatan, dan yang terutama adalah mental atau kepercayaan diri yang kuat dalam melaksanakan guling depan. Karena apabila kita cemas bahkan sampai takut melakukan maka gerakan yang semudah apapun akan terasa sulit dan badan menjadi kaku dalam bergerak.

d. Karakteristik Peserta Didik SMA

Anak SMA tergolong anak usia remaja, dimana masa remaja yang mengalami fase perubuhan dari anak-anak menuju dewasa. Berdasarkan pendapat Dewi (2012: 4) menyatakan bahwa “fase masa remaja (pubertas) yaitu antara umur 12-19 tahun untuk putra dan 10-19 tahun untuk putri”. Pembagian usia untuk putra 12-14 tahun termasuk masa remaja awal, 14-16 tahun termasuk masa remaja pertengahan, dan 17-19 tahun termasuk masa remaja akhir. Pembagian untuk putri 10-13 tahun termasuk remaja awal, 13-15 tahun termasuk remaja pertengahan, dan 16-19 tahun termasuk remaja akhir. Berdasarkan pendapat Desmita (2009: 190) menyatakan bahwa fase masa remaja (pubertas) yaitu antara umur 12-21 tahun, dengan pembagian 12-15 tahun termasuk masa remaja awal, 15-18 tahun termasuk masa remaja pertengahan, 18-21 tahun termasuk masa remaja akhir.

Berdasarkan pendapat Yusuf (2012: 193-209) menyatakan bahwa perkembangan yang dialami remaja antara lain perkembangan fisik, perkembangan kognitif, perkembangan emosi, perkembangan sosial, perkembangan moral, perkembangan kepribadian, dan perkembangan kesadaran beragama. Masa ini dapat diperinci lagi menjadi beberapa masa sebagai berikut:

a. Masa Pra Remaja (remaja awal)

Masa pra remaja biasanya berlangsung hanya dalam waktu relatif singkat. Masa ini ditandai oleh sifat-sifat negatif pada remaja, sehingga sering kali masa ini disebut masa negatif dengan gejala seperti tidak tenang, kurang suka bekerja, dan pesimis.

b. Masa Remaja (remaja madya)

Pada masa ini mulai tumbuh dalam diri remaja dorongan untuk hidup, kebutuhan akan teman yang dapat memahami dan menolongnya, teman yang dapat turut merasakan suka dan dukanya. Pada masa ini, sebagai masa mencari sesuatu yang dapat dipandang bernilai.

c. Masa Remaja Akhir

Setelah seorang remaja dapat menentukan pendirian hidupnya, pada dasarnya dia telah mencapai masa remaja akhir. Maka dari itu, telah terpenuhinya tugas perkembangan masa remaja yaitu menemukan pendirian hidup dan masuklah individu ke dalam masa dewasa.

Sedangkan pendapat Djiwandono (2002: 93), remaja adalah Masa perkembangan remaja dimulai dengan masa puber, yaitu umur kurang lebih 12-14 tahun. Masa puber atau permulaan remaja adalah suatu masa saat perkembangan fisik dan intelektual berkembang sangat cepat. Pertengahan masa remaja adalah masa yang lebih stabil untuk menyesuaikan diri dan berintegrasi dengan perubahan permulaan remaja, kira-kira umur 14-16 tahun. Remaja akhir yang kira-kira 18-20 tahun ditandai dengan transisi untuk memulai bertanggung jawab, membuat pilihan, dan kesempatan untuk mulai menjadi dewasa.

Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan bahwa usia remaja adalah proses suatu frase dari anak-anak menuju dewasa yang biasanya ditandai dengan masa pubertas. Di masa remaja juga memiliki karakter yaitu sering menarik perhatian kerana memiliki sifat yang khasnya dan perannya menentukan dalam kehidupan individu dalam masyarakat orang dewasa. Remaja juga di golongan

menjadi 3 bagian yaitu, pra remaja, masa remaja, dan remaja akhir yang memiliki karakteristik yang berbeda ditiap golongan.

B. Penelitian Yang Relevan

Penelitian yang relevan diperlukan guna mendukung kerangka berfikir yang dikemukakan, sehingga bisa digunakan sebagai acuan pendukung dalam penelitian yang akan dibuat. Penelitian ini memiliki kesamaan dan perbedaan terhadap penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh:

1. Penelitian yang dilakukan oleh Wachid adi Prasetyo (2018) yang berjudul “Tingkat Kecemasan Siswa Kelas V SD Negeri 1 Mireng dan SD Negeri 3 Palar dalam Melakukan Gerakan Loncat Harimau”. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui seberapa besar tingkat kecemasan siswa kelas V SD Negeri 1 Mireng dan SD Negeri 3 Palar terhadap gerakan senam lantai loncat harimau. Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif dengan metode angket. Populasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah seluruh siswa kelas V SD Negeri 1 Mireng sebanyak 28 siswa dan kelas V SD Negeri Palar sebanyak 35 siswa, jadi total populasi keseluruhan 63 siswa. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat kecemasan siswa kelas V SD Negeri Se-Kecamatan Trucuk dalam melakukan gerakan loncat harimau adalah sedang. Hal ini dapat dilihat dari hasil penelitian menunjukkan sebanyak 4 siswa (6.4%) mempunyai tingkat kecemasan sangat tinggi, 16 siswa (25.5%) mempunyai tingkat kecemasan tinggi, 24 siswa (38.2%) mempunyai tingkat kecemasan sedang, 15 siswa (23.9%) mempunyai tingkat kecemasan rendah dan ada 4 siswa (6.4%) mempunyai tingkat kecemasan sangat rendah.

2. Penelitian yang dilakukan oleh Qurrota'Ayun (2019) yang berjudul "Kecemasan Peserta Didik Dalam Pembelajaran Senam Artistik Kelas X SMK YPKK Sleman". Penelitian ini berjenis deskriptif kualitatif, data yang dihasilkan berupa laporan mengenai hambatan yang dialami 8 peserta didik di SMK YPKK Sleman. Teknik pengumpulan data dengan observasi, wawancara, dan dokumentasi. Penelitian ini menghasilkan beberapa faktor yang menghambat 8 peserta didik di SMK YPKK Sleman dalam pembelajaran senam artistik meliputi faktor fisik (gugup, gelisah, anggota tubuh berkeringat, bergetar atau gemetar, mulut atau kerongkongan terasa kering, sulit berbicara, sulit bernafas, jantung berdebar atau berdetak kencang) dan faktor psikologis (merasa takut kehilangan kontrol diri, takut akan ketidakmampuan mengatasi masalah) ketika melaksanakan senam artistik.

C. Kerangka Berpikir

Dalam pembelajaran senam lantai guling depan di SMA merupakan pembelajaran yang bertujuan untuk melatih kelentukan tubuh peserta didik. Tetapi dalam pelaksanaannya kurang maksimal. Hal ini terjadi karena peserta didik merasa takut atau cemas dalam melakukan pembelajaran senam lantai guling depan. Gejala seperti ini di ketahui saat penulis melakukan observasi tentang pembelajaran senam lantai guling depan. Saat akan melakukan gerakan guling depan peserta didik banyak yang mengeluarkan keringat dingin dan wajah berubah menjadi pucat. Dari gejala yang dialami peserta didik merupakan gejala timbulnya kecemasan yang dialami pada diri peserta didik.

Dalam pembelajaran senam lantai guling depan, kecemasan dapat muncul pada tiap peserta didik. Kecemasan yang muncul mengakibatkan peserta didik ragu dan tidak berani melakukan gerakan guling depan. Kecemasan merupakan permasalahan mental yang sering muncul pada individu yang menghadapi sesuatu yang dianggapnya mengancam dirinya, pada hal ini adalah peserta didik yang mengikuti senam lantai guling depan. Kecemasan timbul dari dua faktor, yaitu (dari diri sendiri dan luar diri sendiri). Selain itu kecemasan juga bisa dilihat pada perubahan diri seseorang baik psikologis maupun fisiologis.

Kecemasan hampir selalu ada dan dirasakan oleh seseorang atau individu dalam menghadapi suatu masalah, dalam hal ini adalah peserta didik yang mengikuti pembelajaran senam lantai guling depan. Kecemasan yang berlebihan dapat menimbulkan dampak negatif pada peserta didik yang akan melakukan gerakan guling depan, salah satunya adalah peserta didik menjadi ragu dan bahkan menjadi tidak berani melakukannya. Berdasarkan kondisi tersebut peneliti bermaksud mengungkap kecemasan yang muncul pada siswa kelas X yang melakukan gerakan guling depan, dengan penelitian yang berjudul “Kecemasan Siswa Kelas X SMA Muhammadiyah 3 Yogyakarta Terhadap Pembelajaran Senam Lantai Guling Depan”.

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Desain Penelitian

Penelitian ini menggunakan metode penelitian diskriptif kualitatif. Tujuan dari penelitian ini untuk mendapatkan informasi yang mendalam tentang kecemasan siswa kelas X terhadap pembelajaran senam lantai guling depan di SMA Muhammadiyah 3 Yogyakarta. Berdasarkan pendapat dari Moleong (2007: 6) menjelaskan bahwa penelitian kualitatif adalah penelitian yang tujuannya menjelaskan untuk memahami fenomena yang dialami oleh subjek penelitian (seperti perilaku, persepsi, motivasi, dan lainnya) secara holistik, mendeskripsikan dalam bentuk kata pada konteks yang alamiah.

B. Tempat dan Waktu Penelitian

1. Tempat Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di SMA Muhammadiyah 3 Yogyakarta yang beralamat di Jalan Kapten Piere Tendean 58, Wirobrajan, Yogyakarta 55252.

2. Waktu Penelitian

Pengambilan dan pengumpulan data dilaksanakan pada tanggal 9 Maret 2020 sampai dengan 1 Mei 2020.

A. Subjek Penelitian

Berdasarkan pendapat dari Arikunto (2010: 88) menjelaskan bahwa subjek penelitian adalah benda, hal, orang, tempat, atau 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 mengerti tentang apa yang akan diteliti.

Peran subjek penelitian sangat penting dalam mencapai keberhasilan, karena dengan begitu peneliti dapat mendapatkan data yang akurat yang diperlukan mengenai variabel penelitian yang dilakukan. Teknik *sampling* menggunakan *snowball sampling* atau sampel berkembang sesuai dengan kebutuhan atau keadaan yang ada.

Subjek penelitian ini adalah siswa kelas X SMA Muhammadiyah 3 Yogyakarta yang mengalami kecemasan terhadap pembelajaran senam lantai guling depan dengan jumlah siswa 7 orang. Sumber data dari penelitian kali ini yang mengenai kecemasan siswa dalam mengikuti pembelajaran senam lantai guling depan adalah beberapa siswa yang bersangkutan, ditambah untuk data pendukung yaitu dari teman dekat, karena dianggap yang paling dekat dan mengerti tentang keadaan siswa yang mengaami kecemasan dalam pembelajaran senam lantai guling depan.

Tabel 1. Jumlah Siswa kelas X yang memiliki kecemasan yang berlebihan

No	Kelas	Nama
1	IPS 3	Jundy
2	IPS 3	Zaki
3	IPS 3	Rizqi Ramadhan
4	IPS 3	Sukma Vita
5	IPA 1	Aditya
6	IPA 1	Pinky
7	IPA 1	Tiara Ardellya

C. Metode dan Instrumen Pengumpulan Data

1. Instrumen Pengumpulan

Berdasarkan pendapat dari Arikunto (2010: 101) menyatakan bahwa “instrumen pengumpulan data adalah alat bantu yang digunakan dan di pilih

dalam kegiatannya mengumpulkan data agar kegiatan menjadi mudah dan sistematis. Bentuk instrumen pendukung yang digunakan dalam penelitian yang berjudul kecemasan siswa kelas X terhadap pembelajaran senam lantai guling depan di SMA Muhammadiyah 3 Yogyakarta yaitu instrumen observasi, pedoman wawancara, dan pedoman dokumentasi. Ketiga instrument tersebut dapat dijelaskan sebagai berikut:

a. Observasi

Di dalam penelitian, observasi adalah langkah awal yang dilakukan sebelum melakukan penelitian. Berdasarkan pendapat Nasution (Sugiono, 2009: 310) menyatakan bahwa observasi adalah dasar dari semua ilmu pengetahuan. Observasi dilakukan oleh seorang peneliti dengan pengamatan secara langsung. Jenis observasi dalam penelitian ini adalah non partisipan, karena dalam observasi ini peneliti tidak terlibat dalam kegiatan sehari-hari orang yang diamati atau sumber penelitian. Peneliti ini sebagai pengamat *independen* yang mencatat, menganalisis, dan membuat kesimpulan tentang kecemasan siswa kelas X terhadap pembelajaran senam lantai guling depan di SMA Muhammadiyah 3 Yogyakarta.

Dalam penelitian ini, seorang peneliti melakukan observasi dengan menggunakan panduan yang tertera pada bab sebelumnya, sehingga dapat dikembangkan menjadi berbagai pertanyaan yang digunakan dalam mengamati pelaksanaan proses pembelajaran PJOK. Pedoman observasi disajikan dalam bentuk tabel di bawah ini:

Tabel 2. Pedoman Observasi

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

b. Wawancara

Berdasarkan pendapat dari moleong (2007: 186) menyatakan bahwa wawancara adalah suatu percakapan dengan maksud tertentu yang dilakukan dua pihak antara pewawancara yaitu yang memberikan pertanyaan dan narasumber yang memberikan jawaban atas pertanyaan yang diberikan. Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini adalah wawancara yang digunakan untuk mengetahui hal-hal dari responden secara mendalam dan berkaitan dengan kecemasan siswa kelas X terhadap pembelajaran senam lantai guling depan di SMA Muhammadiyah 3 Yogyakarta. Berdasarkan dari faktor internal maupun eksternal, pedoman wawancara dapat disajikan sebagai berikut:

Tabel 3. Kisi-Kisi Pedoman Wawancara Siswa

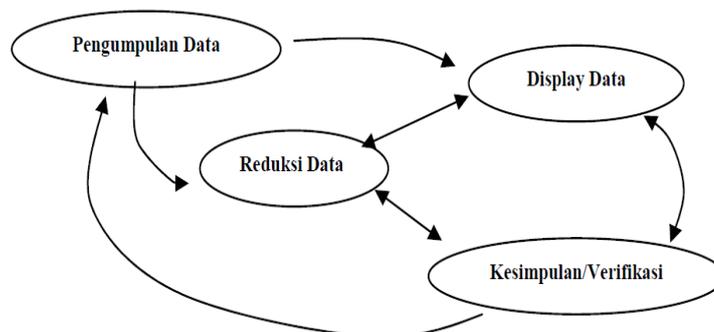
No	Aspek yang ditanyakan	Indikator pertanyaan
1	Kekhawatiran	<ul style="list-style-type: none"> • Apakah kamu merasa cemas saat melakukan pembelajaran senam lantai guling depan? • Apakah kamu mengalami kekhawatiran dalam melakukan gerakan senam lantai guling depan?
2	Emosionalitas	<ul style="list-style-type: none"> • Apa kamu merasa senang saat mengikuti pembelajaran? • Apa kamu merasa malu saat pembelajaran senam lantai guling depan? • Bagaimana minat kamu terhadap pembelajaran senam lantai guling depan?
3	Gangguan dan hambatan dalam menyelesaikan tugas	<ul style="list-style-type: none"> • Apa kamu merasa kesulitan? • Apa keadaan fisikmu mengganggu dalam pembelajaran senam lantai guling depan? • Apa saja hambatan yang kamu alami saat melakukan gerakan senam lantai guling depan?
4	Pengalaman negatif	<ul style="list-style-type: none"> • Apa kamu memiliki pengalaman negatif dimasa lalu? • Apa kamu pernah memiliki riwayat cedera?

c. Dokumentasi

Berdasarkan pendapat dari Arikunto (2010: 206) menyatakan bahwa dokumentasi adalah metode yang digunakan untuk mencari data berupa catatan, transkrip, buku, surat kabar, majalah, prasasti, notulen rapat, *legger*, agenda program sekolah, jadwal pelajaran, dan sebagainya. Dokumentasi dalam kegiatan penelitian ini dilakukan untuk mendukung kelengkapan data dari hasil pengamatan dan hasil wawancara yang telah dilakukan. Data dokumen yang dikumpulkan dalam penelitian ini berupa data siswa saat pembelajaran senam lantai dan dokumentasi saat pengambilan data wawancara dan nilai peserta didik dalam pembelajaran senam lantai.

D. Teknik Analisis Data

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



Gambar 2. Komponen dalam Analisis Data (Interactive Model)

Analisis data yang digunakan dalam penelitian ini sebagai berikut:

1. Pengumpulan Data

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

2. Reduksi Data

Data yang diperoleh dari lapangan masih bersifat kompleks, rumit dan banyak, untuk itu perlu dicatat secara teliti dan rinci. Data yang diperoleh harus segera dianalisis data melalui reduksi data. Mereduksi berarti merangkum, memilih hal-hal yang pokok, memfokuskan pada hal-hal yang penting, dicari tema dan polanya, serta menghilangkan hal-hal yang tidak diperlukan berdasarkan konsep yang ada. Dengan demikian data yang telah direduksi akan memberikan gambaran yang lebih jelas dan memudahkan peneliti melakukan pengumpulan data tentang kecemasan siswa kelas X terhadap pembelajaran senam lantai guling depan, karena penelitian ini ingin mengetahui apa penyebab kecemasan siswa kelas X di SMA Muhammadiyah 3 Yogyakarta yang kurang berhasil (nilai masih dibawah KKM), menyebabkan pembelajaran senam lantai guling depan menjadi kurang maksimal. Hal ini dibuktikan dengan masih adanya 7 siswa kelas X yang mendapatkan nilai dibawah KKM.

3. Penyajian Data

Setelah data direduksi, langkah selanjutnya adalah menyajikan data dari hasil yang didapatkan. Berdasarkan pendapat Miles dan Huberman (dalam Sugiyono, 2009: 249) mengemukakan bahwa yang paling sering digunakan dalam penelitian kualitatif adalah dengan teks yang bersifat naratif. Penelitian kualitatif dalam menyajikan data bisa dilakukan dengan bentuk uraian singkat, bagan, hubungan antar kategori, *flowchart*, dan sejenisnya. Penyajian data dalam penelitian ini berupa uraian yang berisi deskripsi atau narasi mengenai penyebab kecemasan siswa kelas X terhadap pembelajaran senam lantai guling depan.

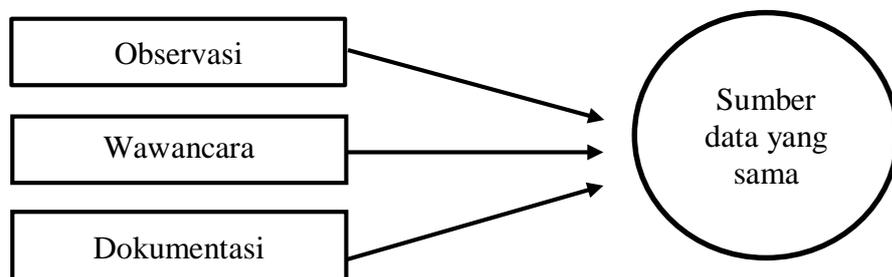
4. Penarikan Kesimpulan

Setelah dilakukan pengumpulan data, reduksi data dan penyajian data, langkah terakhir dalam analisis data kualitatif adalah penarikan kesimpulan. Data yang sudah disajikan dipilih yang penting kemudian dibuat kategori dan disajikan sesuai konstruksinya. Dalam penelitian ini diungkap tentang mengapa siswa kelas X mengalami kecemasan dalam pembelajaran senam lantai guling depan. Untuk mengungkap hal tersebut dilakukan wawancara mendalam tentang penyebab terjadinya kecemasan berdasarkan konsep teori tentang faktor penyebab terjadinya kecemasan. Dalam hal ini konsep tersebut mencakup kekhawatiran (takut cedera), emosionalitas (perasaan malu, jantung berdebar-debar, takut, dan tidak yakin), gangguan dan hambatan dalam menyelesaikan tugas (tempat, sarana pembelajaran), pengalaman negatif pada masa lalu (riwayat cedera atau riwayat sakit).

E. Uji Keabsahan Data

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

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



Gambar 3. Triangulasi “Sumber’ Pengumpulan Data

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

Pada penelitian kali ini peneliti melakukan *peer debriefing* dengan pembimbing sebanyak tiga kali dengan rincian untuk *peer debriefing* yang pertama dilakukan untuk melaporkan hasil akhir tujuan kelapangan pertama dengan wawancara narasumber berupa peserta didik dan guru PJOK dan dari dosen pembimbing memberikan masukan untuk mengulang wawancara dengan sampel (7 siswa) dan menambah narasumber pendukung dari teman dekat dan guru PJOK untuk mendapatkan data yang valid.

Pada *peer debriefing* yang kedua penelitian melaporkan hasil lapangan yang kedua yang hasilnya sebenarnya tidak jauh beda 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 siswa kelas X terhadap pembelajaran senam lantai guling depan sudah cukup dan dapat dipertanggung jawabkan datanya atau disebut valid.

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

Penelitian ini dimaksudkan untuk mengetahui kecemasan siswa kelas X terhadap pembelajaran senam lantai guling depan di SMA Muhammadiyah 3 Yogyakarta, sedangkan hasil dari penelitian diperoleh berdasarkan wawancara kepada 3 narasumber, yaitu wawancara kepada siswa yang mengalami kecemasan, wawancara kepada teman dekat dan juga wawancara dari guru PJOK. Dalam penelitian ini responden yang digunakan adalah siswa kelas X, hal tersebut dikarenakan dalam proses pembelajaran guling depan masih terdapat beberapa siswa yang mengalami kecemasan dan kendala dalam melakukan guling depan. Sedangkan wawancara kepada teman dekat dan guru digunakan untuk memperkuat data yang diperoleh dari siswa yang mengalami kecemasan.

Berdasarkan hasil wawancara kepada guru PJOK diketahui bahwa terdapat beberapa siswa yang mengalami kecemasan dalam melakukan guling depan,

Hasil wawancara kepada Pak B. S. menyatakan ” siswa kelas x ips 3 yang bernama M. I. J. R. dan siswa kelas x ipa 1 yang namanya T. A. P. D.. Pada siswa kelas x terdapat 7 siswa yang pada saat melakukan pembelajaran senam lantai guling depan siswa mengalami kecemasan baik kelas ipa maupun ips”

Berdasarkan hasil wawancara tersebut dapat diketahui bahwa terdapat beberapa siswa yang mempunyai rasa cemas dan takut saat melakukan teknik gerakan guling depan. Memang untuk melakukan guling depan, selain teknik yang baik, juga dibutuhkan mental yang baik pula. Kecemasan dalam melakukan teknik

guling depan ini dapat disebabkan karena: kekhawatiran, emosionalitas, gangguan dan hambatan dalam menyelesaikan tugas, pengalaman negatif.

1. Kekhawatiran

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

Berdasarkan hasil wawancara dengan Pak B. S. menyatakan: “untuk kecemasannya itu ada yang berupa malu melakukan, kurang percaya diri, trauma terhadap peristiwa di masa lalunya sama takut kalau terjadi cedera”.

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

Berdasarkan hasil wawancara kepada M. Z. A. R. menyatakan “Saya trauma mas kalo senam lantai, apalagi guling depan. Saya takut kalau kececit lagi mas.”

T. A. P. D. juga menyatakan “aku cuma takut aja pak kalo misalnya salah gerakan apa nanti malah sakit gitu, pusing juga”

R. R. juga menyatakan “senang mas sebenere bisa olahraga, badan e marai sehat..tapi cuma nek senam lantai aku takut mas, trauma nek leher e kecehit meneh mas”.

Hasil wawancara tersebut dibuktikan dengan wawancara salah satu teman dekat, A. S. menyatakan “katanya takut kalau salah gerakan terus nanti malah sakit gitu”.

Dan juga pernyataan dari A. S. P. “pada nggak mau itu mas soalnya pada takut dan gemeteran badannya”.

Berdasarkan hasil wawancara tersebut menunjukkan jika adanya kekhawatiran pada siswa yang terkait pada saat melakukan guling depan. Kekhawatiran tersebut didasarkan karena siswa tersebut memiliki perasaan takut akan cedera.

2. Emosionalitas

Berdasarkan hasil wawancara beberapa siswa menyatakan bahwa kecemasan yang timbul dikerankan keadaan emosi pada seseorang

Berdasarkan hasil wawancara dengan M. I. J. R. menyatakan “soale aku isin mas nek misale aku raiso melakukan opo gerakane salah mergo awakku lemu gek mengko digeguyu mas”.

Lebih lanjut P. C. M. menyatakan “malu wae pak, misal waktu melakukan gerakan e nanti gabisa kan temen-temen otomatis ngece pak”.

S. V. F. menyatakan “saya malu mas soalnya”.

A. R. R. juga menyatakan “soalnya aku isin mas nek diliatin karo orang sik lagi tak deketin”.

Pernyataan dari beberapa siswa tersebut diperkuat dengan kroscek temen deket A. S. yang menyatakan “ya cerita kalau dia berdua itu nggak mau melakukan pak. Kalau P. C. M. itu karena malu pak ya karena dia tu orangnya pemalu, apa lagi kalau dia melakukan gek nggak bias pastikan pada diketawain jadi dia malu”.

Lebih lanjut A. N. Y. menyatakan “woalah kae, cerito no mas dee isin mergo didelok uwong seng diceraki jarene mas njuk grogi”.

K. T. A. menyatakan “iya mas tak tanyain katanya malu kalau dilihatin orang banyak gek nanti nek gerakannya nggak benar ndak diketawain”.

Berdasarkan hasil wawancara di atas menunjukkan jika emosional seseorang akan mempengaruhi kecemasan, perasaan malu, dada berdebar, tidak mempunyai keyakinan pada dirinya sendiri, hal tersebut dapat menimbulkan kecemasan yang akan sangat menghambat siswa dalam melakukan guling depan.

3. Gangguan Dan Hambatan Dalam Menyelesaikan Tugas

Pada gangguan dan hambatan dalam menyelesaikan tugas, berkaitan dengan penyelesaian dalam melakukan pembelajaran guling depan yang merupakan salah satu dari materi senam lantai, yang mana merupakan materi dan

wajib diajarkan kepada siswa, oleh karena itu siswa wajib mengetahui dan melaksanakan pembelajaran tersebut. Meskipun demikian beberapa kendala dan hambatan yang dapat menimbulkan kecemasan pada siswa dari gangguan dan hambatan dalam menyelesaikan tugas

Hasil wawancara dengan M. I. J. R. menyatakan “sedikit sih mas, tapi ya mau gimana lagi demi nilai”.

T. A. P. D. menyatakan “kurang nyaman sih mas, lha aku nggak suka guling-guling bikin pusing e mas”.

Berdasarkan hasil wawancara R. R. menyatakan “mau mas, soalnya karena penilaian. Kalau nggak penilaian nggak mau aku”.

S. V. F. menyatakan “saya merasa kurang percaya diri aja gitu lho mas, padahal sebelum prmbelajaran tu saya sudah niat kalau tidak malu..tapi waktu nama saya di panggil saya malah gemeteran badannya”.

Berdasarkan wawancara dari teman dekat R. F. menyatakana “dong ra minat mas, nek ra mergo nilai paling dong ra melu praktek”.

Sedangkan wawancara kepada Pak B. S. menyatakan “kalau gerakannya rata-rata udan benar sih mas sesuai yang saya ajarkan dari sikap awalnya terus gulingannya sama akhirnya sudah benar, hanya ada beberapa aja sih yang masih tidak sempurna dan tidak mau melakukan guling depan tapi akhirnya pada mau karena tuntutan nilai”.

Pak B. S. juga menyatakan “menurut saya semuanya semua siswa nya sudah memiliki motivasi untuk bisa melakukannya mas pertamanya, tapi pada waktu melakukan motivasinya jadi hilang karena kurang fokus dalam pembelajaran”.

Berdasarkan hasil wawancara tersebut gangguan dan hambatan yang diperoleh dapat berasal dari luar dimana dapat menimbulkan kecemasan pada siswa putra maupun putri. Gangguan dan hambatan tersebut didapat dari guru, teman lain dan juga kurangnya minat dalam pembelajaran tersebut. Hal ini menjadi tugas dari seorang guru untuk selalu memberikan motivasi kepada siswa agar mau dan berani melakukan materi guling depan, serta memotivasi agar siswa

mempunyai minat dalam pembelajaran tersebut.

4. Pengalaman Negatif

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

Hasil wawancara kepada M. Z. A. R menyatakan “iya mas sampe nangis mas dulu pas ngerasain sakitnya itu, soalnya kan masih kecil juga waktu aku SD gek pas pembelajaran guling depan malah kecetit lehernya”.

Hasil wawancara dengan R. R. menyatakan “waktu SMP kelas 1 aku wes tau kecetit bagian leherku mas”.

Sedangkan hasil wawancara teman dekat R. F. juga menyatakan “jarene nganu mas mbien tau kecetit gek nangis wonge njuk wingi wedi kae pas kon praktek. M. Z. A. R. kui podo karo R. R. mas mbien dong tau kecetit mboh kepie kok iso kecetit ki gek njuk dong wedi.”

Berdasarkan dari beberapa pernyataan yang di sampaikan diatas menunjukan jika kondisi fisik atau kecemasan dari siswa yang takut akan cedera menjadikan alasan mereka untuk takut atau cemas ketika melakukan guling depan, sehingga saat diminta melakukan guling depan, siswa cenderung tidak mau dan tidak bisa melakukan.

Tabel 4. Hasil Kecemasan Siswa Kelas X Dalam Pembelajaran Senam Guling Depan

Hasil	Penyebab
<p>a. Kekhawatiran</p> <p>b. Emosionalitas</p> <p>c. Gangguan dan hambatan dalam menyelesaikan tugas</p> <p>d. Pengalaman Negatif</p>	<p>a. Takut karena pada saat melakukan guling depan dapat menyebabkan cedera, leher bisa kecutit, kepala pusing, takut gerakan salah yang bisa menyebabkan sakit dan pernah mengalami sakit kalau setelah melakukan guling depan.</p> <p>b. Saat melakukan guling depan tubuh gemetar atau grogi karena di ketawain teman jika gerakan salah dan membuat tidak bias konsentrasi dalam melakukan. Kurangnya keyakinan siswa dalam melakukan guling depan. Merasa malu kalau tidak bisa melakukan atau tidak sempurna dan biasanya diketawain atau di ece oleh teman.</p> <p>c. Karena tidak mempunyai minat dalam pembelajaran materi guling depan, hanya saja karena tuntutan nilai sehingga dalam pembelajaran tersebut. Guru meminta siswa untuk tetap melakukan praktik tetapi ada beberapa yang tidak mau karena takut cedera dan kurangnya minat dalam pembelajaran guling depan. Guru memotivasi siswa agar mau melakukan dan gerakan benar akan tetapi semua itu hilang karena kurang fokusnya siswa dalam pembelajaran.</p> <p>d. Karena pernah cedera di masa lalu, sampai menangis karena merasakan kesakitan</p>

B. Pembahasan

Berdasarkan hasil penelitian di atas diketahui bahwa terdapat beberapa siswa kelas X di SMA Muhammadiyah 3 Yogyakarta yang mengalami kecemasan dalam pembelajaran guling depan. Guling depan adalah gerakan guling yang dilakukan ke depan dimana rangkaian gerakannya diawali dari tubuh bagian atas, belakang badan (tengkuk), punggung, pinggang, dan panggul bagian belakang. Gerakan guling depan ini dilakukan secara harmonis atau rangkaian gerakan yang tidak terputus-putus.

Permasalahan yang muncul dalam pembelajaran guling depan adalah kecemasan siswa kelas X dalam melakukan gerakan guling depan. Dalam pembelajaran senam guling depan terdapat beberapa siswa yang dalam melakukannya belum maksimal dalam pembelajaran tersebut, hal ini disebabkan oleh beberapa faktor yaitu takut cedera, merasa malu atau tidak pede, pengalaman negatif, dan kurangnya minat siswa terhadap pembelajaran guling depan. Seorang guru sudah memberikan arahan, motivasi, contoh, pertolongan dalam melakukan gerakan guling depan agar peserta didik mau dan berani melakukan gerakan tersebut. Tetapi masih ada juga peserta didik yang belum berani melakukan gerakan tersebut karena merasa takut dan menjadi cemas. Perasaan cemas dan tegang akan berpengaruh terhadap kelentukan tubuh, serta ketidak nyamanan membuat tubuh kaku dan susah digerakan dalam melakukan gerakan guling depan.

Perasaan cemas tersebut timbul karena berbagai faktor, dengan adanya kecemasan maka akan menghambat siswa untuk dalam melakukan gerakan atau menjadikan siswa tidak bisa menguasai teknik guling depan dengan baik.

Kecemasan merupakan salah satu emosi yang menimbulkan *stress* yang dirasakan banyak orang. Dalam hal tersebut setiap orang pasti memiliki kecemasan dalam melakukan sesuatu hal yang dirasa tidak mampu.

Faktor kecemasan dapat dikategorikan menjadi beberapa macam antara lain kekhawatiran, emosionalitas, gangguan dan hambatan dalam menyelesaikan tugas, pengalaman negatif. Beberapa kejadian cedera pada tubuh serta kondisi tubuh yang kurang baik, seperti cedera leher, pusing, badan sakit, hal tersebut akan menimbulkan kecemasan pada siswa. Komponen fisiologis berkaitan dengan mental seseorang, seperti jantung berdebar, keringat dingin pada telapak tangan, perasaan malu, dan takut serta trauma akan kejadian yang pernah terjadi. Pengalaman negatif pada masa lalu merupakan hal yang tidak menyenangkan pada masa lalu mengenai peristiwa yang dapat terulang lagi pada masa mendatang, apabila individu tersebut menghadapi situasi atau kejadian yang sama dan juga tidak menyenangkan. Beberapa hal tersebut yang menyebabkan timbulnya kecemasan pada siswa dalam melakukan guling depan.

Berdasarkan hasil penelitian tersebut diartikan bahwa guru sudah memberikan arahan, motivasi, contoh, pertolongan dalam melakukan gerakan guling depan agar siswa mau dan berani melakukan gerakan tersebut. Semua itu dilakukan oleh guru agar siswa tidak merasa bosan dan tertarik untuk melakukannya. Dengan hal tersebut maka guru diharapkan dapat menemukan solusi yang tepat untuk mengatasi kecemasan yang dialami oleh siswa kelas X dalam pembelajaran senam lantai materi guling depan. Selama ini siswa mengikuti pembelajaran guling depan disebabkan karena materi guling depan

merupakan materi yang wajib diajarkan dalam pembelajaran PJOK baik dari jenjang SD, SMP, dan SMA/SMK. Dimana materi pelajaran tersebut merupakan suatu susunan kurikulum yang wajib diberikan kepada siswa sesuai dengan jenjangnya dan diharapkan guru mampu mengarahkan siswa-siswanya yang mempunyai bakat dalam hal olahraga khususnya senam lantai. Proses pendidikan melalui penyediaan pengalaman belajar kepada siswa berupa aktivitas jasmani, bermain dan olahraga yang direncanakan secara sistematis guna merangsang pertumbuhan dan perkembangan fisik, keterampilan berpikir emosional, sosial dan moral.

Sarana dan prasarana yang berkaitan dengan matras dan tempat yang baik dan layak untuk digunakan tentu saja dapat membuat siswa lebih berani dan merasa nyaman dalam melakukan guling depan dikarenakan siswa merasa aman dalam melakukan, serta tertibnya dalam melakukan proses pembelajaran dapat membuat pembelajaran lebih kondusif dengan minimnya sarana seperti matras. Berdasarkan pengakuan siswa ada beberapa responden yang merasa malu karena diketawakan oleh teman-temannya dan malu karena dilihat banyak orang. Hal tersebut harus menjadi perhatian bagi guru agar pelaksanaan pembelajaran bisa kondusif dan berjalan secara lancar.

Pembelajaran guling depan merupakan salah satu materi dalam mata pelajaran senam lantai. Dalam penelitian ini terdapat beberapa siswa yang belum menguasai gerakan guling depan, akan tetapi sudah banyak siswa yang mampu menguasai materi dan dapat mempraktikkan pembelajaran tersebut dengan maksimal. Sarana dan prasarana yang memadai dapat membantu proses

pembelajaran agar berjalan secara efektif dan efisien sesuai tujuan dari pembelajaran yang akan dicapai. Dengan adanya matras yang memadai siswa tidak perlu mengantri dalam melakukan percobaan guling depan, sehingga siswa bisa terkondisikan dengan baik dan pembelajaran juga dapat berjalan secara kondusif.

C. Keterbatasan Penelitian

Penelitian dengan Judul “Kecemasan Siswa Kelas X terhadap Pembelajaran Senam Lantai Guling Depan di SMA Muhammadiyah 3 Yogyakarta” telah selesai dilaksanakan. Namun dalam pelaksanaannya terdapat banyak keterbatasan dan kendala dari berbagai hal termasuk keterbatasan dari peneliti sendiri. Keterbatasan pada penelitian ini adalah sebagai berikut :

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

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian diperoleh kecemasan siswa kelas X terhadap pembelajaran senam lantai guling depan di SMA Muhammadiyah 3 Yogyakarta disebabkan oleh faktor kekhawatiran (takut cedera), emosionalitas (perasaan malu dan tidak mempunyai keyakinan), gangguan dan hambatan dalam menyelesaikan tugas (kurangnya minat), pengalaman negatif pada masa lalu (riwayat cidera pada masa lalu). Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa terdapat 7 siswa kelas X yang mengalami kecemasan dalam melakukan guling depan dikarenakan perasaan takut, malu, tidak mempunyai keyakinan, kurangnya minat dalam pembelajaran, trauma dan juga pengalaman yang kurang baik dari cedera yang pernah dialami. Hasil tersebut dapat disimpulkan kecemasan siswa kelas X terhadap pembelajaran senam lantai guling depan di SMA Muhammadiyah 3 Yogyakarta didasarkan pada faktor kekhawatiran, emosionalitas, gangguan dan hambatan dalam menyelesaikan tugas, dan pengalaman negatif.

B. Impikasi

Berdasarkan penemuan dalam melakukan penelitian ini, maka implikasi dari penemuan tersebut adalah dapat digunakan sebagai pengembangan pembelajaran senam lantai guling depan agar memperhatikan faktor internal dan eksternal dalam melaksanakan proses pembelajaran yang diikuti oleh siswa. Hal tersebut harus diperhatikan oleh guru supaya siswa dalam mengikutinya dapat merasa senang, nyaman dan termotivasi untuk bias melakukan gerakan guling

depan, sehingga siswa mampu mencapai hasil yang maksimal, sesuai dengan tujuan pembelajaran dan mengurangi kecemasan dalam diri siswa.

C. Saran

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

1. Bagi guru untuk selalu memberikan motivasi yang baik dalam proses pembelajaran, hal tersebut digunakan untuk mengurangi kecemasan siswa kelas X dalam pembelajaran guling depan.
2. Bagi peneliti selanjutnya hendaknya digunakan dengan sampel yang berbeda dan populasi yang lebih luas, sehingga diharapkan hasil mengenai kecemasan siswa kelas X dapat teridentifikasi secara luas.

DAFTAR PUSTAKA

- Agustini,I,P., et al. (2016). Peningkatan keterampilan gerak dasar lokomotor menggunakan metode bermain dalam pembelajaran pendidikan jasmani siswa kelas III C SDN krian 3 Kabupaten Sidoarjo. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 26.2, 229.
- Aji, S. (2016). *Buku Olahraga*. Pamulang: ILMU
- Arikunto, S. (2010). *Prosedur penelitian suatu pendekatan praktek*. Jakarta: PT Bina Aksara.
- Asyhar, R. (2012). *Kreatif mengembangkan media pembelajaran*. Jakarta: Referensi.
- Berty Tilarso. (2000). *Sehat dan Bugar Sepanjang Usia Dengan Senam*. Semarang: Seminar dan Lokakarya
- Desmita. (2009). *Psikologi perkembangan*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya
- Dewi, H.E. (2012). *Memahami perkembangan fisik remaja*. Yogyakarta: Kanisius.
- Djiwandono, S. E. (2002). *Psikologi pendidikan*. Jakarta: PT Gramedia.
- Ghufron, M.N. & Risnawati, R. (2014). *Teori-Teori Psikologi*. Yogyakarta: Ar-Ruzz Media.
- Hariyani, U. (2011). *Peningkatan pembelajaran lompat jauh melalui media ban di Sekolah Dasar Gedong Kiwo V Yogyakarta*. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 8.1, 25.
- Huda, M. (2013). *Model-model pengajaran dan pembelajaran*. Yogyakarta:Pustaka Pelajar
- Karwono & Mularsih, H. (2017). *Belajar dan pembelajaran serta pemanfaatan sumber belajar*. Yogyakarta: Rajagrafindo Persada.
- Komarudin. (2015). *Psikologi Olahraga Latihan Keterampilan Mental dalam Olahraga Kompetitif*. Bandung: PT REMAJA ROSDAKARYA
- 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. (2001). *Pembelajaran senam*. Jakarta: Depdiknas.

- Moleong, L. J. (2007). *Metodologi Penelitian Kualitatif*. Bandung: Remaja Rosdakarya
- Moleong, L. J. (2009). *Metode Penelitian Kualitatif*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya
- Muhajir. (2004). *Pendidikan Jasmani Teori dan Praktek*. Jakarta: Erlangga
- Muhajir, & Sutrisno, B. (2013). *Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan Kelas VII*. Jakarta: Politeknik Negeri Media Kreatif.
- Mylsidayu, A. (2015). *Psikologi Olahraga*. Jakarta: PT Bumi Aksara.
- Nurdini. (2013). *Optimalisasi pelatihan ketahanan otot, kelincahan serta keseimbangan dalam olahraga senam lantai untuk meningkatkan prestasi belajar dan kemampuan melakukan senam dengan baik dan benar pada siswa kelas X semester II SMK Maospati Kabupaten Magetan tahun pelajaran 2012/2013*. Jurnal ilmiah pendidikan, 1.1, 53-56.
- Nurjayadi, A. (2016). *Tingkat Kecemasan Siswa Kelas VI SD N 3 Pengasih Terhadap Pembelajaran Kayang Dalam Senam Lantai Tahun Pembelajaran 2015/2016*. Skripsi. Yogyakarta: FIK UNY.
- Sari, W.H.K., et al. (2016). *Pengembangan pembelajaran senam lantai rangkaian sederhana siswa kelas VIII di SMP Negeri 2 Ngoro Kabupaten Mojokerto*. Jurnal pendidikan jasmani, 26.1, 55.
- Sugiyono. (2009). *Metode penelitian pendidikan*. Bandung: Alfabeta
- Sundari, S. (1986). *Kesehatan Mental*. Yogyakarta: Swadaya Masyarakat.
- Suprihatiningrum, J. (2013). *Strategi pembelajaran: teori & aplikasi*. Yogyakarta: Ar-Ruzz Media.
- Tysar. (2009). *Kecemasan*. Diambil pada tanggal 1 Februari 2020, dari <http://tysar.wordpress.com/2017/12/19/pengertian-kecemasan/Yusuf>, S.(2004). *Psikologi perkembangan anak dan remaja*. Bandung: PT Remaja
- Yusuf, S. (2012). *Psikologi perkembangan anak dan remaja*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.

LAMPIRAN

Lampiran 1 Surat Pembimbing Proposal TAS



KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
JURUSAN PENDIDIKAN OLARHAGA
Alamat : Jl. Colombo No. 1, Yogyakarta Telp. 513092, 586168 Psw. 1341

Nomor: 37/POR/II/2020
Lamp. : 1 bendel
Hal : Pembimbing Proposal TAS

26 Februari 2020

Yth. Prof. Dr. Pamuji Sukoco, M.Pd.
Jurusan POR FIK Universitas Negeri Yogyakarta

Diberitahukan dengan hormat, bahwa dalam rangka membantu mahasiswa dalam menyusun TAS untuk persyaratan ujian TAS, dimohon kesediaan Bapak/Ibu untuk menjadi pembimbing penulisan TAS saudara :

Nama : AHYA GOSPORWA PRAJATMA
NIM : 16601241055
Judul Skripsi : TINGKAT KECEMASAN SISWA KELAS X TERHADAP PEMBELAJARAN SENAM LANTAI GULING DEPAN DI SMA MUHAMMADIYAH 3 YOGYAKARTA TAHUN AJARAN 2020/2021

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.

Atas perhatian dan kesediaan Bapak/Ibu disampaikan terima kasih.

Ketua Jurusan POR,

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



Lampiran 2 Kartu Bimbingan TAS

KARTU BIMBINGAN TUGAS AKHIR SKRIPSI

Nama Mahasiswa : Ahya Gosporwa Prajatra
 NIM : 16601241055
 Program Studi : PJKR
 Pembimbing : Prof. Dr. Pamuji Sukoco, M. Pd.

No.	Tanggal	Pembahasan	Tanda - Tangan
1.	27 Februari 2020	Bimbingan Bab I	1.
2	3 Maret 2020	Bimbingan Bab II dan Instrumen Wawancara	2.
3	17 Maret 2020	Bimbingan Bab III	3.
4	20 Maret 2020	Bimbingan Transkrip Wawancara	4.
5.	1 April 2020	Revisi Bab III	5.
6	8 April 2020	Peer debriefing 1.	6.
7	14 April 2020	Peer debriefing 2.	7.
8	28 Mei 2020	Peer debriefing 3. Penelitian Cukup	8.
9	24 Juni 2020	Pembahasan bab 4	9.
10	30 Juni 2020	Remidi bab 4	10.
11	3 Juli 2020	Bimbingan BAB 1-5	11.
12	5 Juli 2020	Revisi BAB 1-5	12.
13	8 Juli 2020	Persetujuan maju sidang.	13.

Ketua Jurusan POR,



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



Lampiran 3 Surat Izin Penelitian Dari Fakultas



KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN

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 : 1203/UN34.16/PP.01/2020

Lamp. : 1 Bendel Proposal

Hal : Izin Penelitian

3 Maret 2020

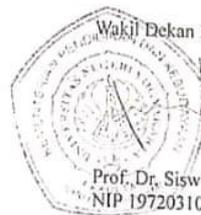
Yth. Kepala Sekolah SMA Muhammadiyah 3 Yogyakarta

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

Nama : Ahya Gosporwa Prajatma
NIM : 16601241055
Program Studi : Pend. Jasmani Kesehatan & Rekreasi - S1
Tujuan : Memohon izin mencari data untuk penulisan Tugas Akhir Skripsi (TAS)
Judul Tugas Akhir : KECEMASAN SISWA KELAS X TERHADAP PEMBELAJARAN SENAM LANTAI GULING DEPAN DI SMA MUHAMMADIYAH 3 YOGYAKARTA
Waktu Penelitian : 9 Maret - 8 Mei 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,

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

Tembusan :

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

Lampiran 4 Surat Izin Penelitian PDM


MAJELIS PENDIDIKAN DASAR DAN MENENGAH
PIMPINAN DAERAH MUHAMMADIYAH KOTA YOGYAKARTA
Jalan Sultan Agung 14, Telepon (0274)375917, Faks. (0274) 411947, Yogyakarta 55151
e-mail: dikdasmenjogja@gmail.com

IZIN PENELITIAN/SKRIPSI/OBSERVASI/TESIS/DISERTASI

No. : 177/REK/III.4/F/2020

Setelah membaca surat dari : Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta
No. : 1203/UN34.16/PP.01/2020 Tgl. 3 Maret 2020
Perihal : Surat Izin Penelitian

dan berdasar Putusan Sidang Majelis Dikdasmen PDM Kota Yogyakarta, hari Kamis tanggal 17 Rajab 1441 H, bertepatan tanggal 12 Maret 2020 M yang salah satu agenda sidangnya membahas pemberian izin penelitian/praktek kerja/observasi, maka dengan ini kami memberikan izin kepada:

Nama Terang : AHYA GOSPORWA PRAJATMA NIM.16601241055
Pekerjaan : Mahasiswa pada prodi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Universitas Negeri Yogyakarta
Alamat : Jl. Colombo No.1 Yogyakarta
Pembimbing : Prof. Dr. Pamuji Sukoco, M.Pd

untuk melakukan observasi/penelitian/pengumpulan data dalam rangka menyusun Skripsi:

Judul : KECEMASAN SISWA KELAS X TERHADAP PEMBELAJARAN SENAM LANTAI GULING DEPAN DI SMA MUHAMMADIYAH 3 YOGYAKARTA
Lokasi : SMA Muhammadiyah 3 Yogyakarta

dengan ketentuan sebagai berikut:

1. Menyerahkan tembusan surat ini kepada pejabat yang dituju.
2. Wajib menjaga tla tertib dan menaati ketentuan-ketentuan yang berlaku di sekolah/setempat.
3. Wajib memberi laporan hasil penelitian/praktek kerja/observasi dalam bentuk CD kepada Majelis Pendidikan Dasar dan Menengah Pimpinan Daerah Muhammadiyah Kota Yogyakarta.
4. Izin ini tidak disalahgunakan untuk tujuan tertentu yang dapat mengganggu kestabilan Persyarikatan dan hanya diperlukan untuk keperluan ilmiah.
5. Surat izin ini dapat diajukan kembali untuk mendapat perpanjangan bila di-perlukan.
6. Surat izin ini dapat dibatalkan sewaktu-waktu bila tidak dipenuhi ketentuan-ketentuan tersebut di atas.

MASA BERLAKU (TIGA) BULAN :
13-3-2020 sampai dengan 13-6-2020

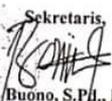
Tanda tangan Pemegang Izin,

Ahya Gosporwa Prajatma

Yogyakarta, 13 Maret 2020

Ketua,

Prof. Dr. H. Ariswan, M.Si, DEA
NBM. 820.325

Sekretaris,

Buono, S.Pd., M.Eng
NBM. 728.558

Tembusan:
1. FIK UNY
2. Kepala SMA Muh. 3 Yk

Lampiran 5 Pengesahan Penelitian Dari SMA Muhammadiyah 3 Yogyakarta



PIMPINAN DAERAH MUHAMMADIYAH KOTA YOGYAKARTA
MAJELIS PENDIDIKAN DASAR DAN MENENGAH
SMA MUHAMMADIYAH 3 YOGYAKARTA
TERAKREDITASI A TAHUN 2018

Kampus I : Jalan Kapten Piere Tendean 58, Wirobrajan, Yogyakarta 55252.
Kampus II : Jalan Kapten Piere Tendean, Gang Sadewa No. 6, Ketanggungan, Wirobrajan, Yogyakarta 55252.
Kampus III : Jalan Kapten Piere Tendean, Gang Sadewa No. 4, Ketanggungan, Wirobrajan, Yogyakarta 55252
Telp. (0274) 376901, Telp/Fax. (0274) 389976. Web : www.smamuh3jogja.sch.id E-mail : smamuh3yogya@yahoo.com

SURAT KETERANGAN

No : 272.5/KET/III.4.AU.303/F/2020

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

Yang bertanda tangan di bawah ini Kepala SMA Muhammadiyah 3 Yogyakarta di Kecamatan Wirobrajan, Kota Yogyakarta, Daerah Istimewa Yogyakarta menerangkan bahwa:

Nama : AHYA GOSPORWA PRAJATMA
Pekerjaan : Mahasiswa
NIM : 16601241055
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Perguruan Tinggi : Universitas Negeri Yogyakarta

Mahasiswa yang bersangkutan telah melakukan penelitian dalam rangka penyusunan Skripsi di SMA Muhammadiyah 3 Yogyakarta dengan judul :

KECEMASAN SISWA KELAS X TERHADAP PEMBELAJARAN SENAM LANTAI GULING DEPAN DI SMA MUHAMMADIYAH 3 YOGYAKARTA

Lokasi : SMA Muhammadiyah 3 Yogyakarta
Jalan Kapten Piere Tendean No 58 Wirobrajan Yogyakarta 55252

Pelaksanaan : 09 Maret – 01 Mei 2020

Demikian surat keterangan ini kami buat untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Dikeluarkan di : Yogyakarta
Pada Tanggal : 12 Ramadhan 1441 H
Bertepatan Tanggal : 05 Mei 2020 M



Kepala Sekolah,
Drs. H. Heryugroho, M.Pd.
NIP. 19650220199003 1 005

Lampiran 6 Bukti Observasi Narasumber

DATA BUKTI NARASUMBER

KECEMASAN SISWA KELAS X TERHADAP PEMBELAJARAN SENAM LANTAI GULING DEPAN DI SMA MUHAMMADIYAH 3 YOGYAKARTA

No	Nama	Kelas	Tanggal	Waktu	Tempat	TTD
1	Muhammad Tihisan Jurdly R.	X IPS 3	11-03-2020	08.00-09.15	Lapangan Indoor	
2	Muhammad Zaki Abdur Rauf	X IPS 3	11-03-2020	09.30-10.30	Lapangan Indoor	
3	Pinky Citra M	X IPA 1	11-03-2020	13.00-13.45	Lapangan Indoor	
4	Tina Ardellia	X IPA 1	11-03-2020	14.00-15.00	Lapangan Indoor	
5	Rizki Ramadhani	X IPS 1	12-03-2020	09.15-10.30	Ruang Kelas	
6	Sukma Vita	X IPS 3	12-03-2020	11.00-12.30	Perpustakaan	
7	Aditya Rizki	X IPA 1	13-03-2020	09.00-10.00	Ruang kelas	

Yogyakarta, 13 Maret 2020

Peneliti

Ahya Gosparwa Prajatma

NIM. 16601241055

Lampiran 7 Kisi-Kisi Wawancara

Instrumen pedoman wawancara

KECEMASAN SISWA KELAS X TERHADAP PEMBELAJARAN SENAM LANTAI GULING DEPAN DI SMA MUHAMMADIYAH 3 YOGYAKARTA TAHUN AJARAN 2020/2021

1. Apakah kamu merasa cemas saat melakukan pembelajaran senam lantai guling depan?
2. Apakah kamu mengalami kekhawatiran dalam melakukan gerakan senam lantai guling depan?
3. Apa saja hambatan atau gangguan yang kamu alami dalam pembelajaran senam lantai guling depan?
4. Apa kamu merasa kesulitan dalam pembelajaran senam lantai guling depan? kenapa?
5. Apa kamu merasa malu/kurang percaya diri dalam melaksanakan pembelajaran senam lantai ? kenapa?
6. Apakah keadaan fisikmu mengganggu dalam pembelajaran senam lantai guling depan?
7. Apakah kamu memiliki pengalaman yang negatif dalam pembelajaran senam lantai?
8. Apakah kamu pernah memiliki riwayat cedera atau sakit terhadap pembelajaran senam lantai?
9. Apa kamu merasa senang dalam mengikuti pembelajaran senam lantai guling depan? apa alasannya?
10. Bagaimana minat kamu terhadap pembelajaran senam lantai guling depan?

Lampiran 8 Transkrip Wawancara Narasumber

Muhammad Ikhsan Jundy R

X IPS 3

11 Maret 2020

Lapangan Indoor

Narasumber Penelitian

Saya : hai Jundy, boleh minta waktunya sebentar?

Jundy : iya mas, ada apa?

Saya : apakah kamu merasakan kecemasan dalam melakukan guling depan?

Jundy : iyo mas, aku sok ra pede nek pas melakukan gerakane.

Saya : lha kenapa kok malu melakukan?

Jundy : soale aku isin mas nek misale aku raiso melakukan opo gerakane salah mergo awakku lemu.

Saya : tapi mempunyai niat untuk melakukan to?

Jundy : niat mas awal e, tapi pas giliran melakukan aku malah deg-degan mergo wedi di ece.

Saya : tapi senengkan mengikuti pembelajaran senam lantai?

Jundy : seneng mas, soale ndelok konco sik raiso melakukan njuk ece-ecean.

Saya : apakah kamu merasa kesulitan dalam guling depan?

Jundy : sebenarnya ora mas

Saya : lha terus kenapa jun?

Jundy : aku gur nerves mas pas mau melakukan, wedi diece

Saya : apakah merasa deg-degan?

Jundy : iyo mas, tapi pas mau melakukan gerakannya.

Saya : lha kenapa sih kok merasa nerves?

Jundy : aku gur takut nek pas melakukan mengko malah guling e wagu mas mergo awakku lemu hehe

Saya : tapi kamu mempunyai minat enggak?

Jundy : sedikit sih mas, tapi ya mau gimana lagi demi nilai.

Saya : oalah, yaudah makasih Jun atas waktunya.

Jundy : iya mas, sama-sama.

Muhammad Zaki Abdur Rauf

X IPS 3

11 Maret 2020

Lapangan Indoor

Narasumber Penelitian

Saya : Halo, Zaki ya?

Zaki : iya mas.

Saya : saya mau tanya ni.

Zaki : Tanya apa ya mas?

Saya : Apakah kamu merasa cemas saat melaksanakan pembelajaran guling depan kemarin zak??

Zaki : Iyo mas

Saya : Kenapa Zak soalnya?

Zaki : Saya trauma mas kalo senam lantai, apalagi guling depan. Saya takut kalau kecetit lagi mas.

Saya : dulu kamu pernah mempunyai pengalaman negative po?

Zaki : iya mas sampe nangis mas dulu pas ngerasain sakitnya itu, soalnya kan masih kecil juga waktu aku SD gek pas pembelajaran guling depan malah kecetit lehernya.

Saya : itu kecetitnya di bagian apa zak?

Zaki : di bagian leher mas

Saya : Walaupun kamu punya trauma di masa lalu, kamu senang gak sih saat pembelajaran guling depan?

Zaki : Seneng-seneng takut gitu lho mas rasanya.

Saya : Senengnya apa contohnya? Sama takutnya kenapa kok bisa takut?

Zaki : Senengnya pas bisa melakukan gulingannya mas, nek takut e ki takut kalo pas guling nanti kecetit lagi.

Saya : apa kamu merasa kesulitan waktu pembelajaran guling depan?

Zaki : Kalo sulit sih sebenrnya tidak mas, Cuma yaitu tadi takut nek kecetit e itu.

Saya : okedeh kalo gitu zak, buat pembelajaran saja, kalo setiap melakukan olahraga itu baiknya pemanasan dulu biar enggak terjadi seperti yang km alami di masa lalumu zak.

Zaki : siap mas kalo gitu.

Pinky Citra Mahardika

X IPA 1

11 Maret 2020

Lapangan Indoor

Narasumber Penelitian

Saya : Pinky, kenapa sih kamu kalau pembelajaran guling depan itu gamau katanya Pak Bayu?

Pinky : anuuu e pak...aku sok merasa kurang pede pas diliatke temen-temen ki

Saya : Apakah kamu merasa cemas waktu melakukan pembelajaran guling depan?

Pinky : sedikit pak

Saya : Apakah kamu merasa gugup, keringat dingin, apa merasa tiba-tiba buang air kecil?

Pinky : Seringnya cuma gugup aja pak pas mendekati namaku dipanggil

Saya : kenapa kamu gugup pink?

Pinky : malu wae pak, misal waktu melakukan gerakan e nanti gabisa kan temen-temen otomatis ngece pak

Saya : Apakah keadaan fisikmu mengganggu dalam pembelajaran guling depan?

Pinky : enggak pak

Saya : Terus kenapa kok kamu tidak mau melakukan pembelajaran senam lantai gerakan guling depan

Pinky : Cuma malu saja pak, nek misalnya saya enggak bisa melakukan gerakannya itu lho terus temen-temen bully saya

Saya : yaudah kalo gitu terimakasih pinky waktunya

Pinky : iya pak.

Tiara Ardelya Putri Dewi

X IPA 1

11 Maret 2020

Lapangan Indoor

Narasumber Penelitian

Saya : Hai Tiara, boleh minta waktunya sebentar enggak?

Tiara : Boleh pak, ada apa?

Saya : kamu kenapa kok prakteknya gerakan guling depan milih paling terakhir?

Tiara : saya takut pak soalnya

Saya : takut kenapa?

Tiara : takut waktu melakukan gerakannya ndak bisa

Saya : kan nanti di bantu sama temen-temen kalau tidak bisa.

Tiara : iyasih pak, tapi saya takut aja

Saya : apa kamu merasa kesulitan dalam melaksanakan gerakan guling depan?

Tiara : mmmm..iya pak

Saya : kenapa kok kesulitan?

Tiara : aku cuma takut aja pak kalo misalnya salah gerakan apa nanti malah sakit gitu, pusing juga.

Saya : apa kamu memiliki pengalaman yang negatif di masa lalu mu?

Tiara : enggak ada pak.

Saya : tapi kamu nyamakan sama pembelajarannya?

Tiara : kurang nyaman sih mas, lha aku nggak suka guling-guling bikin pusing e mas.

Saya : yaudah terimakasih ya tiara.

Tiara : baik pak.

Rizqi Ramadhan

X IPS 3

12 Maret 2020

Ruang Kelas

Narasumber Penelitian

Saya : kenapa sih kok km cemas pembelajaran senam lantai materi guling depan kemarin?

Rizqi : ho'o e mas

Saya : kenapa riz kok kamu cemas?

Rizqi : soale trauma mas.

Saya : apa kamu punya pengalaman masa lalu yang negatif?

Rizqi : ono mas.

Saya : apa itu riz?

Rizqi : waktu SMP kelas 1 aku westau kecetit bagian leherku mas

Saya : apakah kamu merasa senang terhadap pembelajaran guling depan?

Rizqi : senang mas sebenere bisa olahraga, badan e marai sehat..tapi cuma nek senam lantai aku takut mas, trauma nek leher e kecethit meneh mas

Saya : kamu mempunyai minat nggak sih dalam pembelajaran guling depan?

Rizqi : nggak begitu sih mas. Soalnya pernah kecetit itu.

Saya : lalu kamu mau melakukan enggak?

Rizqi : mau mas, soalnya karena penilaian. Kalau nggak penilaian nggak mau aku.

Saya : yaudah kalau gitu terimakasih riz untuk waktunya

Rizqi : siap mas!

Sukma Vita Fajriani

X IPS 3

12 Maret 2020

Perpustakaan

Narasumber Penelitian

Saya : halo vita!

Vita : iya mas, ada apa?

Saya : kamu kenapa kok kemarin terlihat gugup waktu pembelajaran senam lantai?

Vita : iyaa mas

Saya : kenapa kok kamu gugup?

Vita : saya malu mas soalnya

Saya : malu kenapa vit?

Vita : malu aja pas melakukan diliatin orang banyak

Saya : kenapa sih kamu kok malu?

Vita : saya merasa kurang percaya diri aja gitu lho mas, padahal sebelum prmbelajaran tu saya sudah niat kalau tidak malu..tapi waktu nama saya di panggil saya malah gemeteran badannya.

Saya : apa kamu senang mengikuti pembelajaran senam lantai guling depan?

Vita : senang mas, tapi senengnya saya kalah sama rasa malu waktu giliran saya melakukan gerakannya.

Saya : malu itu cuma terlalu kepikiran kalo kamu salah melakukan gerakannya, coba kamu cuek saja waktu mau melakukan, pasti nanti biasa saja rasanya

Vita : oke mas besok saya cobanya. Terimakasih masukannya

Saya : oke vit, sama-sama. Makasih ya udah di kasih waktunya sebentar.

Vita : iya mas gapapa kok.

Aditya Rizki Ramadhan

X IPA 1

13 Maret 2020

Ruang Kelas

Narasumber Penelitian

Saya : halo dit, apa kamu cemas saat melakukan pembelajaran senam lantai guling depan?

Aditya : aku kadang cemas pak, grogi ngono lho pak

Saya : kenapa kamu kok cemas dit?

Aditya : soalnya aku isin mas nek diliatin karo orang sik lagi tak deketin.

Saya : apa orangnya satu kelas sama kamu po?

Aditya : ho'o pak,satu kelas orang e

Saya : oalah, apa kamu merasa kesulitan dalam melaksanakan senam lantai guling depan?

Aditya : enggak pak, cuma aku malu wae rasanya nek pas diliatin orangnya

Saya : apa kamu senang terhadap pembelajaran senam lantai guling depan?

Aditya : senang pak, soalnya saya suka olahraga dan rencana selanjutnya saya akan nerusin di UNY pak jurusan olahraga koyo bapak e

Saya : bagus kalau gitu, lanjutkan dit..semoga apa yang di inginkan tersampaikan

Aditya : siap pak

Saya : yaudah terimakasih atas waktunya dit. Semangat semoga jadian

Aditya : oke mas,makasih hehe

Lampiran 9 Transkrip Wawancara Guru PJOK

Wawancara dengan guru PJOK SMA Muhammadiyah 3 Yogyakarta

Bayu Setiawan S.Pd

- Saya : selamat pagi pak, saya ingin bertanya pak perihal kecemasan siswa yang terjadi pada saat pembelajaran senam lantai guling depan khusus kelas x?
- Pak Bayu : pagi mas, kecemasan yang terjadi pada saat pembelajaran senam lantai guling depan itu hanya dialami oleh beberapa siswa saja. Contohnya pada siswa kelas x ips 3 yang bernama Jundy dan siswa kelas x ipa 1 yang namanya Tiara. Pada siswa kelas x terdapat 7 siswa yang pada saat melakukan pembelajaran senam lantai guling depan siswa mengalami kecemasan baik kelas ipa maupun ips
- Saya : kalau boleh tahu, kecemasan seperti apa saja pak yang dialami oleh siswa di SMA Muhammadiyah 3 ini?
- Pak Bayu : untuk kecemasannya itu ada yang berupa malu melakukan, kurang percaya diri, trauma terhadap peristiwa di masa lalunya sama takut kalau terjadi cidera.
- Saya : apakah ada faktor lain pak yang mempengaruhi pembelajaran senam lantai guling depan yang bapak sebutkan di atas tadi?
- Pak Bayu : Kalau faktor yang lainnya enggak ada sih mas, paling Cuma siswanya kurang kondusif aja waktu melaksanakan pembelajaran. Kan berbagai macam karakter jadi satu mas kalau di kelas, ada yang jail sama temannya, ada yang ngobrol sendiri, ada yang tidur juga saat pembelajaran berlangsung.
- Saya : kalau untuk gerakannya apakah sudah benar pak?
- Pak Bayu : kalau gerakannya rata-rata udah benar sih mas sesuai yang saya ajarkan dari sikap awalnya terus gulingannya sama akhirnya sudah benar, hanya ada beberapa aja sih yang masih tidak sempurna melakukan gulingan kalo pengamatan dari saya.
- Saya : biasanya di mana pak kalau melakukan pembelajaran senamnya?
- Pak Bayu : di lapangan indoor mas kalau sekarang.

Saya : apakah siswa saat mengikuti pembelajaran senam lantai memiliki motivasi untuk bisa melakukan pak?

Pak Bayu : menurut saya semuanya semua siswa nya sudah memiliki motivasi untuk bisa melakukannya mas pertamanya, tapi pada waktu melakukan motivasinya jadi hilang karena kurang fokus dalam pembelajaran.

Saya : kalau begitu terimakasih banyak pak atas infonya.

Pak Bayu : iya mas sama-sama.

Lampiran 10 Transkrip Wawancara Teman Dekat

Annisa Syarofa

X IPA 1

16 Maret 2020

Ruang Kelas

Kroscek Teman Dekat

Saya : kamu teman dekatnya pingky sama tiara ya?

Annisa : iya mas, sering ngobrol-ngobrol juga kalau dikelas terus cerita-cerita.

Saya : kalau habis olahraga itu pada cerita-cerita nggak?

Annisa : iya, malah sering itu kalau habis olahraga.

Saya : pas pembelajaran guling depan pada cerita

Annisa : oh itu. Dia pada cerita mas sama aku sama temen-temen yang lain juga.

Saya : cerita gimana?

Annisa : ya cerita kalau dia berdua itu nggak mau melakukan pak. Kalau pingky itu karena malu pak yak arena dia tu orangnya pemalu, apa lagi kalau dia melakukan gek nggak bias pastikan pada diketawain jadi dia malu.

Saya : oalah gitu to. Kalau tiara?

Annisa : kalau tiara itu mah dia takut mas.

Saya : lha takut kenapa?

Annisa : katanya takut kalau salah gerakan terus nanti malah sakit gitu.

Saya : ya udah terimakasih ya.

Annisa : iya sama-sama mas.

Sari Ismi Harsih

X IPA 1

16 Maret 2020

Ruang Kelas

Kroscek Teman Dekat

Saya : kamu teman sekelasnya pingky, tiara, sama adit ya?

Sari : iya pak biasanya kemana-mana bareng, kalau adit biasanya ngobrol-ngobrol gitu karena orang yang didekati sahabatku pak.

Saya : pernah cerita-cerita enggak?

Sari : pernah pak.

Saya : kemarin waktu pembelajaran olahraga guling depan kenapa kok nggak mau melakukan?

Sari : hehe itu pak katanya Pingky itu malu pak dia tu nggak pede orangnya, takut kalau diketawain sama teman-teman gek nanti kalau mau dipanggil suruh praktek dia gugup.

Saya : lha kenapa kok melu ki?

Sari : em nggak tau aku pak kalau itu.

Saya : kalau Tiara gimana?

Sari : tiara kemarin praktik paling akhir itu pak, dia pas pembelajaran ngomong sama aku kalau takut ndak sakit.

Saya : tapi meraka mau melakukan?

Sari : mau pak tapi ya awalnya pada nggak mau.

Saya : kalau adit cerita enggak pas pembelajaran guling depan?

Sari : cerita pak, dia bilang kalau malu sama sahabatku itu dan grogi pak kalau dilihatin waktu praktek.

Saya : oke makasih ya infonya.

Sari : siap sama-sama pak.

Ananda Naufal Yudhistira

X IPA 1

17 Maret 2020

Lapangan Indoor

Kroscek Teman Dekat

Saya : kamu dekat nggak sama adit?

Naufal : dekat no mas konco wira-wiri je.

Saya : wira-wiri nendi?

Naufal : yo nendi-nendi mas, neng kantin seng jelas.

Saya : tau cerito-cerito gak?

Naufal : lha opo-opo cerito ro aku kae ki mas.

Saya : pas pembelajaran olahraga guling belakang kae wonge cerito ora ro koe?

Naufal : woalah kae, cerito no mas dee isin mergo didelok uwong seng diceraki jarene mas njuk grogi.

Saya : tapi wonge gelem praktek to?

Naufal : gelem mas tapi yo kui mau isin.

Saya : wonge muni nek takut ngono ora?

Naufal : ora mas.

Saya : yowes suwun yo yo wektune, sorry ganggu.

Naufal : oke mas, sante to mas.

Rofi Faozi

X IPS 3

18 Maret 2020

Lapangan Indor

Kroscek Teman Dekat

Saya : hallo, kamu temannya Jundy, Zaki sama Rizqi ya?

Rofi : iya mas. Kok tau?

Saya : aku tanya-tanya sama teman-temanmu yang cewek.

Rofi : o gitu mas. Mbok ngo basa jawa wae mas.

Saya : siap. Cerak po koe karo cah 3 kui mau?

Rofi : cerak mas yo nek neng kantin dong ngrombol ngono.

Saya : dong cerito-cerito ora nek pas pembelajaran ngono?

Rofi : hoooh biasane mas.

Saya : tau diceritani ora pas olahraga guling depan?

Rofi : tau mas gayeng kui pas cerito.

Saya : kepie kok gayeng?

Rofi : Jundy ki isin mergo awak e kan lemu ndak wagu jare gek wonge deg-degan kae jarene.

Saya : nek Zaki?

Rofi : jarene nganu mas mbien tau kecetit gek nangis wonge njuk wingi wedi kae pas kon praktek. M. Z. A. R. kui podo karo R. R. mas mbien dong tau kecetit mboh kepie kok iso kecetit ki gek njuk dong wedi.

Saya : woalah dadi ngono to ceritane.

Rofi : hoooh mas gayeng kae ne cerito.

Saya : dong minat ra sih karo pembelajaran guling depan ki?

Rofi : dong ra minat mas, nek ra mergo nilai paling dong ra melu praktek.

Saya : yowes nuwun yo wes dicurhati hehe.

Rofi : oke mas.

Andi Surya Putra

X IPS 3

18 Maret 2020

Lapangan Indor

Kroscek Teman Dekat

Saya : selamat siang, kamu temannya Rizky, Jundy dan Zaki ya?

Surya : iya mas gimana?

Saya : waktu pembelajaran olahraga materi guling depan gimana bertiga itu mau melakukan enggak?

Surya : pada nggak mau itu mas soalnya pada takut dan gemeteran badannya.

Saya : lha kenapa e kok pada takut ki?

Surya : kalau Rizky sama Zaki itu dulu katanya pernah cedera mas pernah kecetit dulu, terus kalau Jundy karena badannya gemuk.

Saya : lha terus itu gimana pas pembelajaran?

Surya : ya disuruh melakukan mas sama pak guru.

Saya : bias nggak waktu melakukan?

Surya : enggak mas miring-miring kae.

Saya : sama pak guru suruh ngulang nggak?

Surya : ora mas lha itu dia aja pada takut kok, nek disuruh lagi ya pasti tidak mau.

Saya : yaudah makasih ya.

Surya : ya mas.

Keyla Tsabitah Azzah

X IPS 3

19 Maret 2020

Perpustakaan

Kroscek Teman Dekat

Saya : eh kamu teman dekatnya vita ya?

Keyla : iya mas kok tau e?

Saya : tau lah masak aku nggak tau.

Keyla : kok tau dari mana e mas?

Saya : ada deh. Aku mau Tanya nih.

Keyla : tanya apa mas?

Saya : kemarin waktu pembelajaran guling depan kau ikut nggak?

Keyla : ikut mas lha gimana?

Saya : vita gimana saat disuruh melakukan gerakan guling depan?

Keyla : gemeteran mas, kan waktu itu jejer sama aku mas terus dia itu diam aja biasanya ngajakin ngobrol.

Saya : tok tanya nggak? Kenapa gitu.

Keyla : iya mas tak tanyain katanya malu kalau dilihatin orang banyak gek nanti nek gerakannya nggak benar ndak diketawain.

Saya : woalah gitu ya.

Keyla : iya mas.

Saya : oke makasih ya waktunya.

Keyla : makasih kembali mas.

Nur Aprilianti
X IPS 3
20 Maret 2020
Perpustakaan
Kroscek Teman Dekat

Saya : selamat pagi, apakah benar kamu teman dekatnya Vita?

Aprilia : iya mas, ada apa ya mas?

Saya : nggakpapa kok cuman mau tanya-tanya sedikit aja.

Aprilia : oke mas mau tanya apa?

Saya : kemarin waktu pembelajaran guling depan Vita gimana?

Aprilia : nggak bias Vita, gulingnya miring-miring itu gek dia juga gugup gemeteran itu saat mau melakukan.

Saya : lha kenapa?

Aprilia : sebelum melakukan itu dia cerita mas kalau katanya malu terus badannya gemeteran gitu soalnya dilihatin orang banyak to, takut nek nggak bias gek diketawain.

Saya : woalah gitu to.

Aprilia : iya mas. Lha kenapa e mas?

Saya : gakpapa cuman Tanya-tanya aja.

Aprilia : tak kirain ada apa e mas.

Saya : enggak kok, yaudah makasih ya.

Aprilia : ya mas sama-sama.

Lampiran 11 Dokumentasi Nilai Guling Depan

DAFTAR NILAI SISWA																		
SMA MUHAMMADIYAH 3 YOGYAKARTA TAHUN AJARAN 2018/2019																		
Mata Pelajaran		: Penjasorkes																
Kelas/semester		: XI IPA 1 / Genap																
Nama Guru		: Bayu Setiawan, S.Pd.																
NBM		: 1269640																
No	Nama	NILAI PSIKOMOTOR								NR	Nilai	PH KDS					NR	
		KD1	R	KD2	R	KD3	R	KD4	R			PSKO	ngamat	PKDB	R	Rerata TGS		PAS/T
1	ABU YUSRAFINADA	83		85		80		78										
2	ADELLA VERLIAN VISCADIVI	88		90		80		78										
3	ADITYA HIKU RAMADHAN	80		75		90		71										
4	ALVIN PRATISTA HAFIZH	80		80		80		91										
5	ANANDA NAUFAL YUDISTIRA	80		76		85		87										
6	ANNISA SYARIFA	89		80		78		76										
7	AURA NINDYA ZALKA	90		75		90		95										
8	AK ZAHKA ARTHAMERITA	87		75		80		76										
9	BHINTANO NEWYOGKARTO	95		95		85		77										
10	CHARLITANO HENWI SEGAR LANG	80		80		90		93										
11	FADHILA NURHANI	80		80		75		83										
12	FAHRI FARIHA	80		80		85		83										
13	FARIS AHMAD AFFIF	82		80		85		75										
14	FEBRILA DEVI ARDELLA	80		75		85		83										
15	KA KARTIKA DEVITA DE FLORES	85		76		90		85										
16	LAYLI RAHMATSANI RAMADHAN	90		85		85		77										
17	M. UWAI AL QORNI	80		80		78		77										
18	MILATI AFFIRLI AMANDA LALIK	85		85		79		80										
19	MUHAMMAD DAFFA ABI SATYA	79		85		85		77										
20	MUHAMMAD ISAC MUHADDIR	85		85		90		83										

No	Nama	NILAI PSIKOMOTOR								NR	Nilai	PH KDS					NR	
		KD1	R	KD2	R	KD3	R	KD4	R			PSKO	ngamat	PKDB	R	Rerata TGS		PAS/T
21	MUHAMMAD BIZQUN KARIEM	91		83		78		77										
22	MUHAMMAD SAFETI ARI PANGESTY	80		95		77		78										
23	MUHAMMAD YUDISTIRA BEKELIA	86		80		76		78										
24	PENGGY CITRA MAHARDIKA ALI	90		75		76		71										
25	RADEN MURHAMMAD EVAN CHES	86		85		78		77										
26	RIFANDRA RASYID	93		80		75		76										
27	SARI ESMI HARSHI	85		90		85		77										
28	SEKAR APRIILA WAHYUDANI	80		80		90		93										
29	SIBINTA RYU BEWI PANCAWATI	85		80		90		95										
30	TIANI ANIBELLYA PUTRI DWI WI	79		85		85		74										
31	YELLA PUSPITASARI	83		75		77		78										

Yogyakarta, 15 Januari 2020

Guru Mata pelajaran

Bayu Setiawan, S.Pd.
NBM 1269640

DAFTAR NILAI SISWA

SMA MUHAMMADIYAH 3 YOGYAKARTA TAHUN AJARAN 2018/2019

Mata Pelajaran : Penjasorkes
 Kelas/semester : X IPS 3 / Genap
 Nama Guru : Bayu Setiawan, S.Pd.
 NBM : 1269640

No	Nama	NILAI PSIKOMOTOR								NR	Nilai	PH KDS					NR
		KD1	R	KD2	R	KD3	R	KD4	R			PKDB	R	Rerata TGS	PAS/T	NPH KD 5	
1	ALFIRA NASTYBARI NUGRAHA	80		75		75		77									
2	ANDI SURYA PUTRA	85		80		90		95									
3	BUNGA AMELIA RYATIANI	90		80		75		87									
4	DHINI FISIPITA SARI	85		85		79		80									
5	EL RANGGA DWI ANANTA PUTRA	90		80		90		81									
6	ERICO SAPUTRA	87		90		79		78									
7	FELIAN DANI KUSUMA	80		75		90		93									
8	FARHAN KIZI ABDULLAH	85		75		85		91									
9	FIRZA HAIDAUZMA	95		80		95		95									
10	HENRY ADI PRAWIRA DANI	80		75		90		93									
11	HAMINE ALKA LATIFIA	75		75		85		87									
12	KIVLA TSUBIRAH AZZAH	80		80		90		89									
13	KURNIAWAN ADHISIJUMA TRONDAN	85		80		80		80									
14	LINTANG TUBI REINALDI	87		80		85		80									
15	MUHAMMAD AMHAD ROHMAN	90		85		88		85									
16	MUHAMMAD BOISAN JUNDY RADITY	80		78		80		73									
17	MUHAMMAD ZAKI ABDUR RAUF	80		78		76		74									
18	NASTWA ATHAYA KAMILA SILISTYIA	78		75		75		80									
19	NER APRILIANTI	79		80		83		80									
20	RAHMATUL KHARUMI DJULHARDY	75		75		75		75									
No	Nama	NILAI PSIKOMOTOR								NR	Nilai	PH KDS					NR
		KD1	R	KD2	R	KD3	R	KD4	R			PKDB	R	Rerata TGS	PAS/T	NPH KD 5	
21	RAJA PRISANDA FIRDAUS	85		75		90		93									
22	RISFAN NOVA KURNIAWAN	90		75		90		89									
23	RIZQI RAMADHAN	89		80		78		72									

24	ROFI FAOZI	78		85		80		80									
25	ROZI FABIHA	80		75		90		85									
26	SITI AISIAH PUTRI AZIZAH	80		80		90		93									
27	SUKMA WITA FAJARIANI	93		80		76		70									
28	URAY RATLI AILIA RAHMAN	78		80		79		80									
29	WAHYU SIKHA MUTI ADITYA	65		80		80		75									
30	WIMANDITA IZZA PUTRI	80		75		75		93									

Yogyakarta, 15 Januari 2020

Guru Mata Pelajaran

Bayu Setiawan, S.Pd.
 NBM : 1269640

Lampiran 12 Dokumentasi





