

**TINGKAT ANXIETY (KECEMASAN) PESERTA DIDIK KELAS V  
TERHADAP PEMBELAJARAN MERODA DALAM SENAM  
LANTAI DI SD NEGERI JLABAN, KECAMATAN  
SENTOLO, KABUPATEN KULON PROGO**

**TUGAS AKHIR SKRIPSI**

Diajukan Kepada Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta  
untuk Memenuhi sebagian Persyaratan guna Memperoleh Gelar Sarjana  
Pendidikan



Oleh :

Muhamad Geofani

16604221086

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN GURU SEKOLAH DASAR PENJAS**

**JURUSAN PENDIDIKAN OLAHRAGA**

**FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN**

**UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA**

**2020**

**TINGKAT ANXIETY (KECEMASAN) PESERTA DIDIK KELAS V  
TERHADAP PEMBELAJARAN MERODA DALAM SENAM  
LANTAI DI SD NEGERI JLABAN, KECAMATAN  
SENTOLO, KABUPATEN KULON PROGO**

Oleh :

Muhamad Geofani

16604221086

**ABSTRAK**

Tujuan dari penelitian ini yakni guna mengetahui seberapa besar tingkat kecemasan yang dimiliki peserta didik kelas V SD Negeri Jlaban.

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif, metode survei. Populasi yang digunakan dalam penelitian ini yaitu seluruh peserta didik kelas V SD Negeri Jlaban yang berjumlah 25 anak. Instrumen yang digunakan pada penelitian ini berupa angket questioner. Teknik pengambilan data secara daring/online. Penelitian ini tidak melakukan uji coba karena instrumen yang digunakan menggunakan instrumen dari skripsi milik Amin Nurjayadi yang hasil dari uji cobanya yaitu 31 butir pertanyaan dan butir pertanyaan yang valid ada 23.

Hasil penelitian secara keseluruhan menunjukkan bahwa tingkat anxiety (kecemasan) peserta didik kelas V terhadap pembelajaran meroda dalam senam lantai di SD Negeri Jlaban kecamatan Sentolo, kabupaten Kulon Progo termasuk dalam kategori tinggi dengan persentase 44%. Untuk tingkat kecemasan dari kedua faktor yaitu (1) faktor fisiologis masuk kategori sedang dengan persentase 40% dan (2) faktor psikologis masuk kategori rendah dengan persentase 28%.

***Kata Kunci : Anxiety (Kecemasan), Pembelajaran, Meroda, Senam Lantai***


## SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Muhamad Geofani  
NIM : 16604221086  
Program Studi : PGSD Penjas  
Judul TAS : Tingkat Anxiety (Kecemasan) Peserta Didik Kelas  
V Terhadap Pembelajaran Meroda dalam Senam  
Lantai di SD Negeri Jlaban, Kecamatan Sentolo,  
Kabupaten Kulon Progo.

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

Yogyakarta, 24 Agustus 2020  
Yang menyatakan,



Muhamad Geofani  
NIM. 16604221086

**LEMBAR PERSETUJUAN**

Tugas Akhir Skripsi

**TINGKAT ANXIETY (KECEMASAN) PESERTA DIDIK KELAS V  
TERHADAP PEMBELAJARAN MERODA DALAM SENAM  
LANTAI DI SD NEGERI JLABAN KECAMATAN  
SENTOLO KABUPATEN KULON PROGO**

Disusun oleh :


Muhamad Geofani

NIM 16604221086

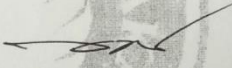
Telah memenuhi syarat dan disetujui oleh Dosen Pembimbing untuk dilaksanakan  
Ujian Akhir Tugas Akhir Skripsi bagi yang bersangkutan.

Yogyakarta, 24 Agustus 2020

Mengetahui,  
Koordinator Prodi PGSD Penjas

  
Dr. Hari Yulianto, M.Kes  
NIP 1967070199421001

Distujui,  
Dosen Pembimbing

  
Dr. Komarudin, M.A  
NIP 197409282003121002

HALAMAN PENGESAHAN

Tugas Akhir Skripsi

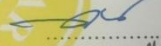

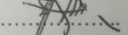
TINGKAT ANXIETY (KECEMASAN) PESERTA DIDIK KELAS V  
TERHADAP PEMBELAJARAN MERODA DALAM SENAM  
LANTAI DI SD NEGERI JLABAN KECAMATAN  
SENTOLO KABUPATEN KULON PROGO

Disusun oleh :

Muhamad Geofani  
NIM 16604221086

Telah dipertahankan di depan penguji Tugas Akhir Skripsi Program Studi  
Pendidikan Olahraga fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas  
Negeri Yogyakarta pada tanggal 3 September 2020

TIM PENGUJI

Nama	Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
Dr. Komarudin M.A	Ketua Penguji		18/9 2020
Dra. Sri Mawarti, M.Pd	Sekretaris Penguji		18/9 2020
Dr. Jaka Sunardi, M.Kes.,AIFO	Penguji 1		11/9 2020

Yogyakarta, 3 September 2020

Fakultas Ilmu Keolahragaan

Universitas Negeri Yogyakarta

Dekan,



Prof. Dr. Sumaryanto, M.Kes

NIP. 19650301 199001 1 001

**MOTTO**

“Siapa yang cepat, dia yang Menang”

Penulis

## **PERSEMBAHAN**

Dengan memanjatkan Puja dan puji syukur kepada Allah SWT, skripsi ini penulis persembahkan kepada :

1. Orang tua, Bapak dan Ibu ( Sagimin dan Tasriyah ) dengan segala do'a serta ketulusan dan atas apa yang telah beliau berikan, Alhamdulillah penulis dapat menyelesaikan tugas akhir skripsi. Semoga Allah SWT membalas segala jasa beliau.
2. Kakak-kakak (Mba Irma, mba Dina, mba Ifa, Mas Gito, Mas Wedi dan Aa Arif) yang telah mensupport dan selalu mendo'akan kelancaran penulisan ini.
3. Ponakan-ponakanku (Queen, Cheril, Arsyila dan Annasya) yang telah memberikan warna dan menghibur dikehidupanku.
4. Bapak Siswo Purwanto yang telah membantu penulis untuk mencari ilmu di Universitas Negeri Yogyakarta.

## **KATA PENGANTAR**

Puji syukur kepada Tuhan Yang Maha Esa atas segala nikmat, rahmat serta inayahnya yang telah diberikan, sehingga dapat menyelesaikan “Tugas Akhir Skripsi” yang berjudul “Tingkat Anxiety (Kecemasan) Peserta Didik Kelas V Terhadap Pembelajaran Meroda dalam Senam Lantai di SD Negeri Jlaban Kecamatan Sentolo kabupaten Kulon Progo”. Disisi lain penelitian ini tidak mungkin dapat tersusun tanpa bantuan dari orang lain, maka dari itu saya mengucapkan banyak terimakasih kepada :

1. Bapak Dr. Komarudin, M.A selaku Dosen pembimbing tugas akhir skripsi saya yang dengan ikhlas membimbing dan memberikan yang terbaik selama menyusun skripsi ini.
2. Bapak Prof. Dr. Sutrisna Wibawa, M.Pd. selaku Rektor Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memberikan kesempatan kepada peneliti untuk belajar di Universitas Negeri Yogyakarta
3. Bapak Prof. Dr. Sumaryanto, M.Kes selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memberikan izin penelitian.
4. Bapak Dr. Jaka Sunardi, M.Kes dan Bapak Dr. Hari Yulianto, M.Kes selaku Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga dan Koord. Prodi PGSD Penjas, Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta.
5. Bapak Drs. Ngatman, M.Pd sebagai Dosen Pembimbing Akademik yang telah memberikan arahan dan motivasi selama perkuliaan di Universitas Negeri Yogyakarta

6. Bapak Sugeng Sunarto, S.Pd, M.Pd selaku Kepala Sekolah SD Negeri Jlaban yang telah mengizinkan penulis melakukan penelitian di SD Negeri Jlaban.
7. Ibu Mujiyati, S.Pd dan Bapak Sugilan, S.Pd, Jas selaku wali kelas V dan guru PJOK SD Negeri Jlaban yang telah membantu selama proses penelitian.

Penulis menyadari bahwa tugas akhir ini masih jauh dari kata sempurna, baik dari segi penyusunan maupun penyajiannya yang disebabkan karena kurangnya pengetahuan serta pengalaman yang penulis miliki. Oleh karena itu, penulis menerima segala kritik maupun saran yang membangun baik dari segi metodologi maupun teori yang digunakan untuk perbaikan lebih lanjut. Semoga tugas akhir ini dapat bermanfaat untuk penulis dan pembaca lainnya.

Yogyakarta, 24 Agustus 2020  
Penulis,

Muhamad Geofani  
16604221086

## DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN SAMPUL .....	
ABSTRAK .....	i
SURAT PERNYATAAN .....	ii
LEMBAR PERSETUJUAN .....	iii
HALAMAN PENGESAHAN .....	iv
MOTTO .....	v
HALAMAN PERSEMBAHAN .....	vi
KATA PENGANTAR .....	vii
DAFTAR ISI .....	ix
DAFTAR GAMBAR .....	xi
DAFTAR TABEL .....	xii
DAFTAR LAMPIRAN .....	xiii
<b>BAB I PENDAHULUAN</b>	
A. Latar Belakang Masalah .....	1
B. Identifikasi Masalah .....	6
C. Batasan Masalah .....	7
D. Rumusan Masalah .....	7
E. Tujuan Masalah .....	7
F. Manfaat Penelitian .....	8
<b>BAB II KAJIAN PUSTAKA</b>	
A. Kajian Teori .....	9
1. Hakikat Kecemasan .....	9
2. Hakikat Pembelajaran .....	13
3. Hakikat Senam Lantai .....	19
4. Hakikat Meroda .....	21
5. Hubungan Kecemasan dan Meroda .....	23
6. Karakteristik Peserta Didik .....	23
B. Penelitian Yang Relevan .....	26
C. Kerangka Berfikir .....	28
<b>BAB III METODE PENELITIAN</b>	
A. Desain Penelitian .....	30
B. Definisi Operasional Variabel Penelitian .....	31
C. Waktu dan Tempat Penelitian .....	31
D. Populasi Penelitian .....	31

E. Instrumen Penelitian dan Metode Pengumpulan Data .....	32
F. Teknik Pengumpulan Data .....	34
G. Teknik Analisis Data .....	36
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN</b>	
A. Hasil Penelitian .....	38
B. Pembahasan .....	44
<b>BAB V PENUTUP</b>	
A. Kesimpulan .....	47
B. Implikasi Hasil Penelitian .....	47
C. Keterbatasan Penelitian .....	48
D. Saran .....	48
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>49</b>
<b>LAMPIRAN .....</b>	<b>51</b>

## DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1. Cara Melakukan Gerakan Meroda .....	22
Gambar 2. Grafik Diagram Batang Tingkat Anxiety (Kecemasan) Peserta Didik Kelas V Terhadap Pembelajaran Meroda dalam Senam Lantai di SD Negeri Jlaban Kecamatan Sentolo, Kabupaten Kulon Progo .....	40
Gambar 3. Grafik Diagram Batang Faktor Fisiologis .....	42
Gambar 4. Grafik Diagram Batang Faktor Psikologis .....	44

## DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1. Kisi-kisi Instrumen Penelitian .....	33
Tabel 2. Pemberian Skor Jawaban .....	34
Tabel 3. Norma Pengkategorian .....	37
Tabel 4. Statistik Tingkat Kecemasan Peserta Didik .....	38
Tabel 5. Distribusi Frekuensi Tingkat Anxiety (Kecemasan) Peserta Didik Kelas V SD Negeri Jlaban dalam Melakukan Gerakan Meroda dalam Senam Lantai .....	39
Tabel 6. Distribusi Frekuensi Faktor Fisiologis .....	41
Tabel 7. Distribusi Frekuensi Faktor Psikologis .....	43

## DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Surat Izin Penelitian .....	52
Lampiran 2. Surat Bukti Telah Melakukan Penelitian .....	53
Lampiran 3. Angket Penelitian .....	54
Lampiran 4. Data Mentah .....	57
Lampiran 5. Data Hasil Keseluruhan .....	58
Lampiran 6. Data Hasil Faktor Fisiologis .....	60
Lampiran 7. Data Hasil Faktor Psikologis .....	62
Lampiran 8. Format Pengisian Quesioner .....	64

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

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

Pendidikan berasal dari kata didik, mendidik berarti memelihara dan membentuk latihan. Dalam kamus besar Bahasa Indonesia (1991) pendidikan diartikan sebagai proses perubahan sikap dan tata laku seseorang atau sekelompok orang dalam usaha mendewasakan manusia melalui upaya pengajaran dan pelatihan. Berdasarkan undang-undang Nomor 20 Tahun 2003 tentang pendidikan Nasional menetapkan pendidikan diselenggarakan secara demokratis dan berkeadilan serta tidak diskriminatif dengan menjunjung tinggi hak asasi manusia, nilai keagamaan, nilai kultural, dan kemajemukan bangsa; dan pendidikan diselenggarakan sebagai suatu proses pembudayaan dan pemberdayaan peserta didik yang berlangsung sepanjang hayat.

Pendidikan Jasmani (Penjas) merupakan bagian tidak terpisahkan dari pendidikan karena secara keseluruhan memiliki posisi yang penting. Hal ini disebabkan penjas memiliki sumbangan yang khas terhadap tumbuh kembang anak. Pendidikan jasmani di Indonesia merupakan mata pelajaran wajib di semua jenjang sekolah, dan program studi di perguruan tinggi. Nama mata pelajaran ini mengalami beberapa kali perubahan nama dan substansi lainnya.

Program Pendidikan jasmani di Sekolah Dasar hanya 3 jam pelajaran dengan tiap jamnya 35 menit dalam satu minggunya. Melihat hal ini maka peningkatan kesegaran jasmani siswa tentu tidak akan tercapai, karena untuk meningkatkan kesegaran jasmani seseorang minimal harus melakukan aktivitas

jasmani sekurang-kurangnya 3-5 x dalam seminggu 20-60 menit tiap melakukan aktivitas atau latihan tersebut (Djoko Pekik Irianto, 2000 : 19).

Dalam pendidikan jasmani, beragam pakar mendefinisikan kurikulum. Kurikulum sering dipandang oleh guru pendidikan jasmani sebagai seluruh bidang studi yang ditawarkan kepada peserta didik atau diidentifikasi sebagai bidang studi. Kurikulum sering dipandang oleh guru Penjas sebagai seluruh bidang studi yang ditawarkan kepada peserta didik atau diidentifikasi sebagai bidang studi.

Kurikulum dikonsepsikan sebagai proses sosial, politik, dan relasional yang terkonstruksi secara sosial, dan konstruksinya dikenal sebagai proses yang sedang berlangsung secara dinamis. Kurikulum adalah proses yang tidak pernah selesai, selalu dalam penyusunan atau dalam proses konstruksi, dan lebih jauh, diperebutkan dan memperebutkan seluruh apa yang secara tradisional dirujuk sebagai tahapan penyusunan (atau konstruksi) dan pengimplementasian (atau *delivery*), Wawan S.S dkk (2018 : 6). Undang-undang Nomor 20 tahun 2003 tentang sistem Pendidikan Nasional menyebutkan bahwa kurikulum adalah seperangkat rencana dan pengaturan mengenai tujuan, isi, dan bahan pelajaran serta cara yang digunakan sebagai pedoman penyelenggaraan kegiatan pembelajaran untuk mencapai tujuan pendidikan tertentu,

Berikut merupakan contoh silabus Kompetensi Inti dan Kompetensi Dasar yang terdapat pada kurikulum 2013 sebagai salah satu sarat dalam pembuatan Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP).

Tabel Silabus KI dan KD PJOK Kelas V kurikulum 2013 Permendikbud  
No.37 Tahun 2018

A. Kompetensi Inti dan Kompetensi Dasar

1. Menghargai dan menghayati ajaran agama yang dianutnya.
2. Menunjukkan perilaku jujur, disiplin, tanggung jawab, santun, peduli, dan percaya diri dalam berinteraksi dengan keluarga, teman, dan guru.

<b>Kompetensi Inti 3 (Pengetahuan)</b>	<b>Kompetensi Inti 4 (Keterampilan)</b>
3. Memahami pengetahuan faktual dan konseptual dengan cara mengamati, menanya, dan mencoba berdasarkan rasa ingin tahu tentang dirinya, makhluk ciptaan Tuhan dan kegiatannya, dan benda-benda yang dijumpainya di rumah, di sekolah dan tempat bermain.	4. Menyajikan pengetahuan faktual dan konseptual dalam bahasa yang jelas, sistematis, logis, dan kritis dalam karya yang estetis, dalam gerakan yang mencerminkan anak sehat, dan dalam tindakan yang mencerminkan perilaku anak beriman dan berakhlak mulia.
<b>Kompetensi Dasar</b>	<b>Kompetensi Dasar</b>
3.6 Memahami kombinasi pola gerak dominan (bertumpu, bergantung, keseimbangan, berpindah / lokomotor, tolakan, putaran, ayunan, melayang, dan mendarat) untuk membentuk keterampilan dasar senam menggunakan alat.	4.6 Mempraktikkan kombinasi pola gerak dominan (bertumpu, bergantung, keseimbangan, berpindah/lokomotor, tolakan, putaran, ayunan, melayang, dan mendarat) untuk membentuk keterampilan dasar senam menggunakan alat

B. Peta Konsep Pembelajaran

<b>Aktivitas Senam Ketangkasan/Senam Lantai</b>	
<b>Latihan Peregangan</b>	<b>Bentuk-bentuk rangkaian gerak senam ketangkasan.</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Latihan peregangan statis</li> <li>• Latihan Peregangan dinamis</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Latihan handstand</li> <li>• Latihan guling lenting</li> <li>• <b><u>Latihan meroda</u></b></li> </ul>

Senam merupakan cabang olahraga yang dicirikan sebagai keterampilan gerak yang sangat unik. Senam adalah aktivitas fisik yang dilakukan baik sebagai cabang olahraga tersendiri maupun sebagai latihan untuk cabang olahraga lainnya. Berbeda dengan cabang olahraga lain umumnya yang mengukur hasil aktivitasnya pada objek tertentu, senam mengacu pada bentuk gerak yang dikerjakan dengan kombinasi terpadu dan menjelma dari setiap bagian anggota tubuh dari komponen-komponen kemampuan motoric seperti : kekuatan, kecepatan, keseimbangan, kelentukan, aglitas, dan ketepatan. Dengan koordinasi yang sesuai dan tata urutan gerak yang selaras akan terbentuk rangkaian gerak artistic yang menarik. Senam adalah olahraga yang dirangkai khusus dengan intensitas gerak dinamis yang biasanya diiringi tatanan musik yang khas serta selalu mempertontonkan kekuatan, kelincahan, kelentukan, keseimbangan, dan kesempurnaan pelakunya (Endang R.S, 2017 : 1).

Senam memiliki beberapa jenis salah satunya yaitu senam artistik (*artistic gymnastics*). Senam artistik di Indonesia sendiri sering disebut sebagai senam lantai. Menurut Endang R.S. ( 2017 : 2) bahwa senam artistik merupakan senam yang menggabungkan spek tumbling dan akrobatik untuk mendapatkan efek-efek artistik dari gerakan-gerakan yang dilakukan pada alat-alat.

Kembali berbicara mengenai pendidikan tidak lepas dari yang namanya proses belajar mengajar, proses belajar mengajar sendiri merupakan suatu proses yang mengandung serangkaian perbuatan guru dan siswa atas dasar hubungan timbal balik yang berlangsung dalam situasi edukatif untuk

mencapai tujuan tertentu. Interaksi atau hubungan timbal balik antara guru dan siswa itu merupakan syarat utama bagi berlangsungnya proses belajar mengajar. Interaksi dalam peristiwa belajar-mengajar mempunyai arti yang lebih luas, tidak sekedar hubungan antar guru dengan siswa, tetapi berupa interaksi edukatif. Dalam hal ini bukan hanya penyampaian pesan berupa materi pelajaran, melainkan penanaman sikap dan nilai pada siswa yang sedang belajar.

Dalam proses belajar mengajar dapat dilihat bahwa setiap individu memiliki keunikan dan karakteristiknya masing-masing entah itu dari guru maupun siswa dan setiap individu pasti memiliki karakter dan sifat yang berbeda-beda terutama saat melakukan aktifitas, entah itu aktifitas yang ringan maupun berat. Pada saat melakukan aktivitas yang berat tentunya setiap anak memiliki tingkat kecemasan yang berbeda-beda.

Menurut Hawari, (2001:18) yang dikutip Mylsidayu A., (2015 : 42) menyatakan bahwa kecemasan adalah gangguan alam perasaan (affective) yang ditandai dengan perasaan ketakutan atau kekhawatiran yang mendalam dan berkelanjutan, tidak mengalami gangguan dalam menilai realitas, kepribadian masih tetap utuh (tidak mengalami keretakan kepribadian/splitting of personality), perilaku dapat terganggu, tetapi masih dalam batas-batas normal.

Pada saat mahasiswa melakukan PLP dan mengamati pembelajaran di kelas V SD Negeri Jlaban, terlihat bahwa peserta didik memiliki karakteristik yang berbeda-beda ada yang pemberani, memiliki rasa cemas, tegang, rasa percaya diri yang kurang serta rasa takut, terutama saat melakukan aktivitas

yang dianggapnya berat tidak hanya itu dari fisik pun ada yang memiliki berat badan yang berlebih hal ini tentunya yang memicu peserta didik takut ditertawakan oleh teman-temannya dan merasa takut mengalami cedera saat melakukan gerakan meroda maupun aktivitas lainnya. Maka dari itu penulis ingin meneliti tingkat kecemasan dari peserta didik terhadap pembelajaran meroda dalam senam lantai. Alasan peneliti mengambil peserta didik kelas V dalam pembelajaran meroda dalam senam lantai adalah karena di dalam silabus kurikulum 2013 revisi 2018 bahwa dalam Kompetensi Dasar ( KD) terdapat pembelajaran senam lantai/Ketangkasan untuk kelas V.

#### **B. Identifikasi Masalah**

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

1. Kurangnya pengalaman membuat peserta didik ragu-ragu dalam mengikuti pembelajaran meroda.
2. Tingkat kecemasan mempengaruhi peserta didik kelas V SD Negeri Jlaban saat mengikuti pembelajaran meroda.
3. Perasaan takut cedera dan takut di ejek temannya menjadikan peserta didik ragu-ragu sehingga menyulitkan melakukan gerakan meroda dengan maksimal.
4. Perlu diketahui tingkat kecemasan yang dimiliki peserta didik kelas V SD Negeri Jlaban terhadap pembelajaran senam lantai (meroda).

### **C. Batasan Masalah**

Berdasarkan identifikasi masalah di atas, permasalahan dibatasi pada “Tingkat Kecemasan Peserta Didik Kelas V Terhadap Pembelajaran Meroda dalam Senam Lantai Di SD Negeri Jlaban, Kec. Sentolo, Kab. Kulon Progo.

### **D. Rumusan Masalah**

Berdasarkan identifikasi masalah dan batasan masalah di atas maka dapat diambil rumusan masalah sebagai berikut :

1. Seberapa besar tingkat kecemasan peserta didik kelas V terhadap pembelajaran meroda dalam senam lantai di SD Negeri Jlaban.
2. Apa yang memicu terjadinya kecemasan pada peserta didik kelas V? di SD Negeri Jlaban?

### **E. Tujuan Masalah**

Penelitian ini dilakukan dengan tujuan untuk sebagai berikut :

1. mengetahui seberapa besar tingkat kecemasan peserta didik kelas V terhadap pembelajaran meroda dalam senam lantai di SD Negeri Jlaban tahun ajaran 2019/2020.
2. Mengetahui pemicu terjadinya kecemasan pada peserta didik kelas V di SD Negeri Jlaban.

## **F. Manfaat Penelitian**

Penelitian ini dapat bermanfaat secara teoritik maupun praktis.

### a) Secara Teori

- 1) Dapat memberikan informasi dan ilmu kepada Guru yang berkaitan dengan tingkat kecemasan yang dialami peserta didik di SD N Jlaban.
- 2) Dapat memberikan pengetahuan kepada peserta didik mengenai dampak positif dan negatif dari rasa cemas.
- 3) Dapat memberikan pengetahuan kepada mahasiswa sebagai calon pendidik yang berkaitan dengan tingkat kecemasan yang dialami peserta didik.

### b) Secara Praktis

Hasil penelitian ini dapat dijadikan pengetahuan dan wawasan bagi siswa, guru penjaskes, dan calon guru penjaskes (mahasiswa), agar pembelajaran senam lantai khususnya meroda bisa lebih baik dan lebih maksimal.

## **BAB II**

### **KAJIAN PUSTAKA**

#### **A. Kajian Teori**

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

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

Kecemasan adalah kondisi yang umum dihadapi oleh siapa saja saat akan menghadapi sesuatu yang penting, termasuk juga para atlet/anak didik. Rasa cemas muncul karena ada bayangan-bayangan yang salah berkaitan dengan pertandingan yang akan dihadapi.

Menurut Hawari, (2001:18) yang dikutip oleh Mylsidayu A., (2015 : 42) menyatakan bahwa kecemasan adalah gangguan alam perasaan (affective) yang ditandai dengan perasaan ketakutan atau kekhawatiran yang mendalam dan berkelanjutan, tidak mengalami gangguan dalam menilai realitas, kepribadian masih tetap utuh (tidak mengalami keretakan kepribadian/splitting of personality), perilaku dapat terganggu, tetapi masih dalam batas-batas normal. Weinberg & Gould, (2003:79) yang dikutip oleh Mylsidayu A., (2015 : 43) menyatakan bahwa anxiety adalah keadaan emosi negatif yang ditandai dengan gugup, khawatir, dan ketakutan dan terkait dengan aktivasi atau kegairahan pada tubuh.

”Anxiety (kecemasan) adalah kondisi emosi negatif ditandai perasaan gugup, kuatir dan takut dan diikuti oleh aktivasi atau arousal dalam tubuh” Jarvis, (2006) yang dikutip oleh Tirto A., 2017 : 166).

Berdasarkan pendapat yang telah dijelaskan oleh para ahli di atas dapat disimpulkan bahwa kecemasan adalah gangguan alam perasaan negatif yang dimiliki masing-masing individu berupa perasaan ketakutan, kekhawatiran atau kegugupan yang terkait dengan kegairahan pada tubuh yang mendalam dan berkelanjutan dalam melakukan aktivitas-aktivitas yang dianggap penting.

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

Kecemasan berpengaruh terhadap diri seseorang baik berupa gangguan fisiologis maupun nonfisiologis (Psikologis). Para ahli menjelaskan bahwa kecemasan mengakibatkan gangguan. Gejala kecemasan (*anxiety*) bermacam-macam dan kompleksitas, tetapi dapat dikenali. Berikut gejala-gejala apabila anak didik/atlet mengalami Kecemasan (*Anxiety*) Apta Mysildayu (2015 : 47-48) :

- a. Individu cenderung terus-menerus merasa khawatir akan keadaan yang buruk, yang akan menimpa dirinya/orang lain yang dikenalnya dengan baik.
- b. Biasanya cenderung tidak sabar, mudah tersinggung, sering mengeluh, sulit berkonsentrasi, dan mudah terganggu tidurnya atau mengalami kesulitan tidur.
- c. Sering berkeringat berlebihan walaupun udara tidak panas dan bukan setelah berolahraga, jantung berdegup cepat, tangan dan kaki terasa dingin, mengalami gangguan pencernaan, mulut dan tenggorokan terasa kering, tampak pucat, sering buang air kecil melebihi batas kewajaran, gemetar, berpeluh dingin, melut menjadi kering, membesarnya pupil mata, sesak napas, percepatan nadi dan detak jantung, mual, muntah, murus atau diare.
- d. Mengeluh sakit pada persendian, otot kaku, merasa cepat lelah, tidak mampu rileks, sering terkejut, dan kadang disertai gerakan wajah/anggota tubuh dengan intensitas dan frekuensi berlebihan. Misalnya, pada saat duduk menggoyangkan kaki atau meregangkan leher secara terus-menerus.

Menurut Husdarta J.S. (2011 : 70) terjadinya ketegangan/kecemasan dapat dilihat dari gejala-gejala yang Nampak, baik fisik maupun psikis. Gejala fisik antara lain gelisah, sulit tidur, tidak tenang, terjadi peregangan pada otot pundak, leher, perut, terlebih lagi pada otot-otot ekstrimis, terjadi kontraksi otot lokal, irama pernafasan meningkat, dll. Sementara gejala psikhis ditandai oleh fluktuasi emosi, menurunnya bahkan hilangnya emosi, menurunnya self-confidence, timbulnya obsesi, dan gangguan pada perhatian dan konsentrasi.

Menurut Gunarsa, (2004 : 35) munculnya kecemasan ditandai dengan gejala-gejala : 1) Gejala Fisik (fisiologis) misalnya adanya perubahan yang dramatis pada tingkah laku, gelisah atau tidak tenang dan sulit tidur. Terjadi peregangan pada otot-otot pundak,leher, perut. Terjadi perubahan irama pernafasan. Terjadi kontraksi otot setempat; pada dagu, sekitar mata, dan rahang. 2) Gejala psikis (psikologis) misalnya terjadinya gangguan pada perhatian dan konsentrasi, perubahan emosi, menurunnya rasa percaya diri, timbul obsesi dan tiada motivasi.

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

#### **1) State Anxiety dan Trait Anxiety**

Spielberger, 1966 dalam Tirto A. dkk (2017: 167-168) membagi kecemasan menjadi 2, yaitu State Anxiety dan Trait Anxiety.

- a. State anxiety atau biasa disebut sebagai A-state. A-state ini adalah kondisi cemas berdasarkan situasi dan peristiwa yang dihadapi. Artinya situasi dan kondisi lingkunganlah yang menyebabkan tinggi rendahnya kecemasan yang dihadapi.
- b. Trait anxiety atau biasa disebut dengan A-trait. Trait anxiety adalah level kecemasan yang secara alamiah dimiliki oleh seseorang. Masing-masing orang mempunyai potensi kecemasan yang berbeda-beda. Dalam A-trait ini tingkat kecemasan yang menjadi bagian dari kepribadian masing-masing

atlet. Ada atlet yang mempunyai kepribadian yang peragu begitupun sebaliknya.

## 2) Kecemasan Somatis dan Kognitif

Selain state anxiety dan trait anxiety, kecemasan memiliki dua jenis lagi, yakni kecemasan somatic (*somatic anxiety*) dan kecemasan kognitif (*cognitive anxiety*).

- a. Kecemasan somatik (*somatic anxiety*) adalah perubahan-perubahan fisiologis yang berkaitan dengan munculnya rasa cemas. *Somatic anxiety* ini merupakan tanda-tanda fisik saat seseorang mengalami kecemasan. Tanda-tanda tersebut antara lain : perut mual, keringat dingin, kepala terasa berat, muntah-muntah, pupil mata melebar, otot menegang, sering buang air kecil, jantung berdebar lebih kencang dan sebagainya. Untuk mengukur kecemasan jenis ini dibutuhkan pemahaman yang mendalam dari atlet/anak didik terhadap kondisi tubuhnya. Atlet harus selalu sadar dengan kondisi fisik yang mereka rasakan.
- b. Kecemasan kognitif (*cognitive anxiety*) adalah pikiran-pikiran cemas yang muncul bersamaan dengan kecemasan somatis. Pikiran-pikiran cemas tersebut antara lain: kuatir, ragu-ragu, bayangan kekalahan atau perasaan malu. Pikiran-pikiran tersebut yang membuat seseorang selalu merasa dirinya cemas. Kedua jenis rasa cemas tersebut terjadi secara bersamaan, artinya ketika seorang atlet/anak didik mempunyai keragu-raguan saat akan bertanding, maka dalam waktu yang bersamaan dia akan mengalami kecemasan somatik, yakni adanya perubahan-perubahan fisiologis.

Meskipun *somatic anxiety* dan *cognitive anxiety* merupakan satu kesatuan, intensitas dan pengaruh keduanya tidak selalu sama. Bisa saja *somatic anxiety* yang dirasakan oleh seorang atlet/anak didik lebih tinggi daripada *cognitive anxiety*. Begitu pula sebaliknya.

### d. Pengukuran Kecemasan

Jannah, 2016 dalam Tirto A.dkk (2017 : 172) mengatakan ada tiga metode pengukuran yang biasa digunakan untuk mengukur kecemasan olahraga, yaitu:

- a. Pengukuran fisiologis terhadap *somatic anxiety*. Aspek-aspek yang dilihat dari pengukuran secara fisiologis merupakan ciri-ciri atau pengaruh kecemasan terhadap kondisi fisik dan fisiologis atlet. Aspek-aspek fisik dan fisiologis tersebut antara lain : ketegangan otot, berkeringat, jantung berdegup lebih cepat, dan seterusnya.
- b. Observasi. Sama seperti metode yang pertama, dengan menggunakan observasi dapat dilihat pengaruh dari kecemasan terhadap kondisi fisik atlet.

Perbedaannya terletak pada apa yang dilihat. Metode pengukuran fisiologis lebih melihat aspek fisiologis yang biasanya sulit dilihat dengan kasat mata, sementara observasi melihat perilaku atau performance atlet yang dapat dilihat dengan kasat mata.

- c. Pengukuran psikometris yang menggunakan kuisioner. Metode pengukuran ini memiliki kelebihan, yakni lebih menghemat waktu karena dapat mengumpulkan data dari banyak orang dalam waktu yang singkat. Meskipun begitu, metode ini memiliki kelemahan berupa kemungkinan data yang diperoleh tidak mengungkap kondisi sebenarnya dari subjek.

## **2. Hakikat Pembelajaran**

### **1) Konsep Pembelajaran**

#### **a. Pengertian Pembelajaran**

Pada dasarnya pembelajaran merupakan dua kegiatan yang tidak dapat dipisahkan satu sama lain dengan yang lain, dua kegiatan tersebut yakni belajar dan mengajar. Belajar menunjuk pada suatu kegiatan perubahan sikap dan tingkah laku setelah terjadi interaksi dengan sumber belajar. Sedangkan mengajar mengacu pada kegiatan penciptaan situasi yang merangsang siswa untuk belajar.

Nasution, (2005) mendefinisikan pembelajaran sebagai suatu aktivitas mengorganisasi atau mengatur lingkungan sebaik-baiknya dan menghubungkannya dengan anak didik sehingga terjadi proses belajar. Pembelajaran menurut Sudjana, (2000) merupakan setiap upaya yang dilakukan dengan sengaja oleh pendidik yang dapat menyebabkan peserta didik melakukan kegiatan belajar. Sukintaka, (2001 : 29) mengatakan bahwa pembelajaran mengandung pengertian bagaimana para guru mengajarkan sesuatu kepada peserta didik, tetapi disamping itu, juga terjadi peristiwa bagaimana peserta didik mempelajarinya Jadi di dalam suatu peristiwa pembelajaran terjadi

dua kejadian secara bersama, yaitu pertama ada satu pihak yang memberi dan pihak yang lain menerima.

Berdasarkan pendapat dari para ahli diatas dapat disimpulkan bahwa pembelajaran merupakan suatu aktivitas mengorganisasi atau mengatur lingkungan sebaik-baiknya dengan upaya yang dilakukan dengan sengaja oleh guru dan mengajarkan sesuatu kepada peserta didik.

Dalam pembelajaran terdapat beberapa konsep, Biggs (1985) yang dikutip oleh Sugihartono, dkk (2015) membagi konsep pembelajaran dalam 3 pengertian, yaitu:

a. Pembelajaran dalam Pengertian Kuantitatif

Secara kuantitatif pembelajaran berarti penularan pengetahuan dari guru kepada murid. Dalam hal ini guru dituntut untuk menguasai pengetahuan yang di,iliki sehingga dapat menyampaikannya kepada siswa dengan sebaik-baiknya.

b. Pembelajaran dalam Pengertian Instiusional

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

c. Pembelajaran dalam Pengertian Kualitatif

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

Dari berbagai pengertian pembelajaran di atas dapat disimpulkan bahwa pembelajaran merupakan satu upaya yang dilakukan dengan sengaja oleh pendidik untuk menyampaikan ilmu pengetahuan, mengorganisasi dan menciptakan sistem lingkungan dengan berbagai metode sehingga siswa dapat melakukan kegiatan belajar secara efektif dan efisien.

## 2) Prinsip Pembelajaran

Prinsip-prinsip pembelajaran dapat kita pakai sebagai dasar upaya pembelajaran, baik bagi siswa yang perlu meningkatkan upaya belajarnya maupun bagi guru yang berupaya untuk meningkatkan mengajarnya. Dimiyati & Mudjiono (2006:42-50) menyebutkan beberapa prinsip-prinsip pembelajaran, yakni:

### a. Prinsip Perhatian dan Motivasi

Dalam proses pembelajaran, perhatian memiliki peranan yang sangat penting sebagai langkah awal dalam memicu aktivitas-aktivitas belajar. Motivasi berhubungan erat dengan minat, siswa yang memiliki minat lebih tinggi pada suatu mata pelajaran cenderung lebih memiliki perhatian yang lebih terhadap mata pelajaran tersebut, akan menimbulkan motivasi belajar yang tinggi. Motivasi dalam belajar merupakan hal yang sangat penting juga dalam pelaksanaan proses pembelajaran.

### b. Prinsip Keaktifan

Belajar pada hakekatnya adalah proses aktif dimana seseorang melakukan kegiatan secara sadar untuk mengubah suatu perilaku, terjadi kegiatan merespon terhadap setiap pembelajaran. Dalam setiap proses belajar siswa selalu menampilkan keaktifan. Dari kegiatan fisik yang mudah diamati sampai kegiatan psikis yang susah diamati.

### c. Prinsip Keterlibatan Langsung/Berpengalaman

Prinsip ini berhubungan dengan prinsip aktivitas, bahwa belajar haruslah dilakukan oleh siswa itu sendiri, belajar adalah mengalami, belajar tidak bisa dilimpahkan kepada orang lain. Artinya bahwa setiap pembelajaran harus melibatkan diri sendiri terjun mengalaminya.

### d. Prinsip Pengulangan

Implikasi lain adanya bahan ajar yang dikemas dalam suatu kondisi yang menantang seperti mengandung masalah yang perlu dipecahkan, siswa akan tertantang untuk mempelajarinya. Dengan kata lain pembelajaran yang memberi kesempatan pada siswa untuk turut menemukan konsep-konsep, prinsip-prinsip dan generalisasi akan menyebabkan siswa berusaha mencari dan menemukannya.

### e. Prinsip Tantangan

Implikasi lain adanya bahan ajar yang dikemas dalam suatu kondisi yang menantang seperti mengandung masalah yang perlu dipecahkan, siswa akan tertantang untuk mempelajarinya. Dengan kata lain pembelajaran yang memberi kesempatan pada siswa untuk turut menemukan konsep-konsep, prinsip-prinsip dan generalisasi akan menyebabkan siswa berusaha mencari dan menemukannya.

f. Prinsip Balikan dan Penguatan

Siswa akan belajar lebih sangat apabila mengetahui dan mendapatkan hasil yang baik. Hasil yang baik merupakan balikan yang menyenangkan dan berpengaruh baik untuk usaha belajar selanjutnya. Balikan yang diperoleh siswa setelah belajar melalui metode-metode pembelajaran yang menantang, seperti tanya jawab, diskusi, eksperimen metode penemuan dan sejenisnya akan membuat siswa terdorong untuk belajar lebih giat dan bersemangat.

g. Prinsip Perbedaan Individual

Perbedaan individual dalam belajar, yaitu bahwa proses belajar yang terjadi pada setiap individu berbeda satu dengan yang lainnya baik secara fisik maupun psikis, untuk itu dalam proses pembelajaran mengandung implikasi bahwa setiap siswa harus dibantu untuk memahami kekuatan dan kelemahan dirinya dan selanjutnya mendapat perlakuan dan pelayanan sesuai dengan kemampuan dan kebutuhan siswa itu sendiri.

### 3) Media Pembelajaran

Media pembelajaran merupakan salah satu instrument yang penting dalam berlangsungnya proses pembelajaran. Dengan adanya media pembelajaran, dapat membantu dan mempermudah dalam menyampaikan materi.

Arif S Sadirman (2009 : 6) media adalah segala sesuatu yang dapat menyalurkan pesan dari pengirim ke penerima, sehingga dapat merangsang pikiran, perasaan dan minat serta perhatian peserta didik sedemikian rupa sehingga proses belajar terjadi.

Agus S. Suryobroto (2001 : 17) berpendapat bahwa media memiliki kemampuan sebagai berikut :

1. Membuat konsep yang abstrak menjadi konkret
2. Membuat konsep yang berbahaya menjadi tidak berbahaya.
3. Menampilkan obyek yang terlalu besar menjadi kecil.
4. Menampilkan obyek yang tidak bisa diamati dengan mata telanjang.
5. Mengamati gerakan yang terlalu cepat.

6. Membangkitkan motivasi.
7. Mengatasi ruang dan waktu.
8. Mengatasi jarak yang jauh.
9. Memungkinkan keseragaman pengamatan dan persepsi.

Toto Ruhimat dkk ( 2012 :162 – 163) menyatakan bahwa media pembelajaran dibagi menjadi beberapa komponen, yaitu :

a. Media Visual

Media visual adalah media yang hanya dapat dilihat dengan menggunakan indra penglihatan. Jenis media inilah yang sering digunakan oleh para guru untuk membantu menyampaikan isi atau materi pelajaran. Media visual ini terdiri atas media yang tidak dapat diproyeksikan (*non projected visuals*) dan media yang dapat diproyeksikan (*projected visuals*). Media yang dapat diproyeksikan ini bisa berupa gambar diam (*Still pictures*) atau bergerak (*motion pictures*).

b. Media Audio

Media audio adalah media yang mengandung pesan dalam bentuk audio auditif (hanya dapat didengar) yang dapat merangsang pikiran, perasaan, perhatian dan kemauan para siswa untuk mempelajari bahan ajar. Program kaset suara dan program radio adalah bentuk dari media audio. Penggunaan media audio dalam kegiatan pembelajaran pada umumnya untuk melatih keterampilan yang berhubungan dengan aspek-aspek keterampilan mendengarkan. Dari sifatnya yang auditif, media ini mengandung kelemahan yang harus diatasi dengan cara memanfaatkan media lainnya.

Terdapat beberapa pertimbangan apabila akan menggunakan media audio

ini, di antaranya :

- 1) Media ini hanya akan mampu melayani mereka yang sudah mempunyai kemampuan dalam berpikir abstrak.
- 2) Media ini memerlukan pemanasan perhatian yang lebih tinggi dibanding media lainnya. Oleh karena itu, dibutuhkan teknik –teknik tertentu dalam belajar melalui media ini.
- 3) Karena sifatnya yang auditif, jika ingin memperoleh hasil belajar yang baik diperlukan juga pengalaman-pengalaman secara visual. Sedangkan control belajar bisa dilakukan melalui penguasaan perbendaharaan kata-kata, bahasa, dan susunan kalimat.

c. Media Audio Visual

Sesuai dengan namanya, media ini merupakan kombinasi audio dan visual, atau biasa disebut media pandang-dengar. Dengan menggunakan media ini, penyajian bahan ajar kepada para siswa akan semakin lengkap dan optimal. Selain itu dengan media ini, dalam batas-batas tertentu dapat menggantikan peran dan tugas guru. Dalam hal ini, guru tidak selalu berperan sebagai penyaji materi (*teacher*) tetapi karena penyajian materi bisa diganti oleh media, maka peran guru bisa beralih menjadi fasilitator belajar, yaitu memberikan kemudahan bagi para siswa untuk belajar. Contoh dari media audio-visual di antaranya program video/televise pendidikan, video/televise instruksional, dan program slide suara (*sound slide*).

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

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

Yanto Kusyanto (1994 : 16) menjelaskan bahwa senam lantai (floor exercise) adalah salah satu bagian dari rumpun senam. Sesuai dengan istilah “lantai”, maka gerakan-gerakan atau bentuk latihannya dilakukan di atas lantai yang beralaskan matras atau permadani, yang merupakan alat yang dipergunakan. Prabandari dkk (2014 : 54) juga menyatakan bahwa senam lantai adalah salah satu bentuk senam ketangkasan yang dilakukan di matras, dan tidak menggunakan peralatan khusus. Senam lantai yaitu “latihan gerakan dengan berbagai variasi gerakan, antara lain guling depan, guling belakang, guling lenting, loncat harimau, lenting tangan, dan meroda, Nurdini, (2013 : 56).

Berdasarkan pendapat para ahli di atas dapat disimpulkan bahwa senam lantai adalah suatu aktivitas yang dilakukan di atas lantai dengan beralaskan matras guna membentuk ketangkasan dan meningkatkan kebugaran jasmani seseorang.

#### **b. Macam-macam Senam Lantai**

##### **1) Guling Depan**

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

## 2) Guling Belakang

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

## 3) Headstand

Handstad adalah bentuk sikap berdiri pada kepala dengan tumpuan kepala dan kedua tangan.

## 4) Handstand

Handstand adalah berdiri dengan kedua tangan adalah bentuk sikap berdiri dengan tumpuan kedua belah telapak tangan.

## 5) Guling Lenting

Guling lenting adalah bentuk gerakan tubuh melenting ke depan atas yang dimulai dari dahi dilanjutkan melenting ke atas, kepala, bahu, pinggang, pinggul, dan kedua tungkai serta kedua lengan ikut melenting ke atas pula, sampai pada kedua kaki mendarat secara bersama-sama.

## 6) Round off

Round off adalah gerakan yang memerlukan kekuatan lengan serta gerakan handstand yang dilakukan dengan memutar badan dengan melakukan sebuah tolakan.

## 7) Kayang

Gerakan kayang adalah gerakan melentingkan badan ke atas dengan kedua tangan dan kedua kaki sebagai tumpuan.

#### 8) Sikap lilin

Sikap lilin adalah gerakan yang dilakukan di atas matras dengan kaki tegak berada di atas sedangkan kepala berada di bawah sehingga menyerupai lilin.

#### 9) Salto depan

Salto depan adalah gerakan mengguling (roll) di udara ke arah depan dengan putaran 360 derajat.

#### 10) Salto belakang

Salto belakang sama dengan salto depan hanya saja untuk arah saat memutar/mengguling ke arah belakang.

#### 11) Meroda

Gerakan meroda terdiri dari dua struktur gerak yaitu gerakan melompat dengan satu kaki dan gerakan *uberschiag* dengan tumpuan.

### 4. Hakikat Meroda

#### a. Pengertian Meroda

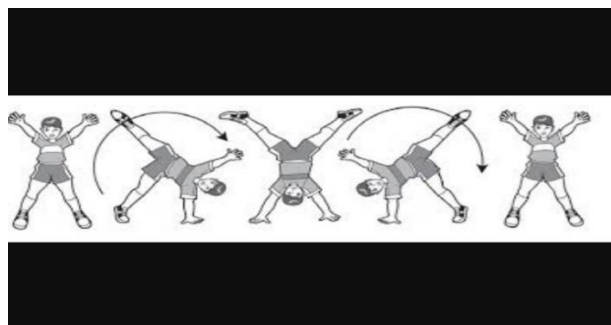
Gerakan meroda menurut Sayuti Sahara (2003 : 9.31) merupakan latihan dengan tumpuan tangan yang dilakukan secara bergantian yang sangat singkat, selain itu ada saat posisi badan yang terbalik (kepala berada di bawah). Kemampuan handstand syarat utama sebelum mempelajari gerakan meroda. Meroda adalah gerakan memutar tubuh dari sikap menyamping dengan tumpuan gerakan pada kedua kaki dan tangan ( Sukamti E.R, 2017 : 16).

Berdasarkan penjelasan yang dipaparkan oleh para ahli di atas dapat disimpulkan bahwa meroda adalah gerakan memutar tubuh dari sikap menyamping dengan tumpuan pada kedua kaki dan tangan serta ada saat dimana posisi badan terbalik (posisi kepala berada di bawah).

b. Cara Melakukan Gerakan Meroda

Sukamti E.R (2017 : 17) bahwa dalam melakukan gerakan meroda memiliki cara-cara sebagai berikut :

- 1) Pertama-tama berdiri tegak menghadap ke depan, kedua kaki dibuka sedikit lebar, kedua tangan menjulur lurus ke atas dan pandangan ke depan.
- 2) Letakkan telapak tangan ke samping kiri kaki kiri, kaki kanan diayunkan membuka selebar mungkin.
- 3) Saat kaki kanan diayunkan, maka kaki kiri ditolak pada lantai, sehingga kedua kaki terbuka dan serong ke samping.
- 4) Letakkan kaki kanan ke samping tangan kanan, tangan kiri terangkat disusul dengan meletakkan kaki kiri di samping kaki kanan.
- 5) Badan terangkat, kedua lengan lurus ke atas ke posisi semula.



( Gb. Cara melakukan gerakan meroda )

## **5. Hubungan antara Kecemasan dan Meroda**

Weinberg & Gould (2003:79) dalam Mylsidayu A. (2015 : 43) menyatakan bahwa anxiety adalah keadaan emosi negatif yang ditandai dengan gugup, khawatir, dan ketakutan dan terkait dengan aktivasi atau kegairahan pada tubuh.

Sedangkan meroda menurut Sukamti E.R (2017 : 16) adalah gerakan memutar tubuh dari sikap menyamping dengan tumpuan gerakan pada kedua kaki dan tangan. Agar lebih menarik biasanya pada saat melakukan pembelajaran guru menggunakan karet gelang yang dibentangkan, dengan begitu peserta didik akan berusaha menggapai dan melewati karet tersebut.

Kecemasan sangat berhubungan erat dengan senam lantai khususnya gerakan meroda. Gerakan meroda yang bisa dibilang gerakan yang rumit untuk dilakukan dapat menyebabkan peserta didik merasa gugup, khawatir, takut dan cemas. Setiap individu memiliki tingkat kecemasan yang berbeda-beda. Jika tingkat kecemasan yang dimiliki peserta didik tinggi maka penampilan dan keberanian peserta didik akan menurun bahkan peserta didik bisa saja menjadi takut dan tidak mau melakukan gerakan meroda.

## **6. Karakteristik Peserta Didik**

Masa pertengahan dan akhir anak-anak merupakan kelanjutan dalam masa awal anak-anak. Periode ini berlangsung dari usia 6 tahun hingga tiba saatnya individu menjadi matang secara seksual menurut Mar'at S. (2016 : 153 : 163). Yaitu sebagai berikut :

#### a. Perkembangan Fisik

Masa Pertengahan dan akhir anak-anak merupakan periode pertumbuhan fisik yang lambat dan relative seragam sampai mulai terjadi perubahan-perubahan pubertas, kira-kira 2 tahun menjelang anak menjadi matang secara seksual, pada masa ini pertumbuhan berkembang pesat. Karena itu, masa ini sering juga disebut sebagai “periode tenang” sebelum pertumbuhan yang cepat menjelang masa remaja.

Sampai dengan usia sekitar 6 tahun terlihat badan anak bagian atas berkembang lebih lambat daripada bagian bawah. Anggota-anggota badan relatif masih pendek, kepala dan perut relative masih besar. Pada usia 6 tahun tinggi rata-rata anak adalah 46 inci dengan berat 22,5 kg. Kemudian pada usia 12 tahun tinggi anak mencapai 60 inci dan berat 80 hingga 42,5 kg ( Musen, dkk, 1969).

#### b. Perkembangan Motorik

Dengan terus bertambahnya berat dan kekuatan badan, maka selama masa pertengahan dan akhir anak-anak ini perkembangan motoric menjadi lebih halus dan lebih terkoordinasi dibandingkan dengan awal masa anak-anak. Anak-anak terlihat lebih cepat dalam berlari dan makin pandai meloncat. Anak juga makin mampu menjaga keseimbangan badannya. Penguasaan badan, seperti membongkok, melakukan bermacam-macam latihan senam serta aktivitas olahraga berkembang pesat.

c. Perkembangan Kognitif

Seiring dengan masuknya anak ke sekolah dasar, maka kemampuan kognitifnya turut mengalami perkembangan yang pesat. Karena dengan masuk sekolah, berarti dunia dan minat anak bertambah luas, dan dengan meluasnya minat maka bertambah pula pengertian tentang manusia dan objek-objek yang sebelumnya kurang berarti bagi anak.

d. Perkembangan Memori

Selama tahun-tahun pertengahan dan akhir, anak-anak menunjukkan perubahan-perubahan penting bagaimana mereka mengorganisasi dan mengingat informasi. Selama masa awal anak-anak, memori jangka pendek mereka telah berkembang dengan baik. Tetapi, setelah anak berusia 7 tahun tidak terlihat peningkatan yang berarti. Cara mereka memproses informasi menunjukkan keterbatasan-keterbatasan dibandingkan dengan orang dewasa. Berbeda dengan memori jangka panjang, terlihat peningkatan seiring dengan penambahan usia selama masa pertengahan dan akhir anak-anak. Hal ini karena memori jangka panjang sangat tergantung pada kegiatan-kegiatan belajar individu ketika mempelajari dan mengingat informasi.

e. Perkembangan Pemikiran Kritis

Pemikiran Kritis adalah pemahaman atau refleksi terhadap permasalahan secara mendalam, mempertahankan pikiran agar tetap terbuka bagi berbagai pendekatan dan perspektif yang berbeda, tidak mempercayai begitu saja informasi-informasi yang datang dari berbagai sumber ( lisan atau tulisan ), dan berpikir secara reflektif dan evaluative.

Meskipun istilah “kritis” lebih merupakan masalah disposisi (watak) daripada kecakapan (ability) dan tidak merujuk pada pikiran. Menurut Perkins, dkk (1993) menyatakan bahwa pemikiran yang baik meliputi disposisi-disposisi sebagai berikut : (1) berpikir terbuka, fleksibel dan berani mengambil resiko; (2) mendorong keinginan intelektual; (3) mencari dan memperjelas pemahaman; (4) merencanakan dan menyusun strategi; (5) berhati-hati secara intelektual; (6) mencari dan mengevaluasi pertimbangan-pertimbangan rasional; (7) mengembangkan metakognitif.

f. Perkembangan Intelegensi (IQ)

Dalam pembahasan tentang perkembangan kognitif anak usia sekolah, masalah kecerdasan atau intelegensi mendapat banyak perhatian dikalangan psikolog. Hal ini adalah karena intelegensi telah dianggap sebagai suatu norma yang menentukan perkembangan kemampuan dan pencapaian optimal hasil belajar anak di sekolah. Dengan mengetahui intelegensinya, seorang anak dapat dikategorikan sebagai anak yang pandai/cerdas (genius), sedang atau bodoh (idiot).

**B. Penelitian yang Relevan**

Penelitian yang relevan diperlukan guna mendukung kajian pustaka yang ada dan kerangka berfikir dikemukakan, sehingga dapat digunakan sebagai acuan dalam pengajuan pertanyaan penelitian itu :

1. Penelitian yang dilakukan Tri Wahyu Nugroho “Tingkat kecemasan pemain futsal UNY pada kejuaraan LIMA Nasional di Malang Tahun 2017”. Populasi dalam penelitian ini adalah pemain futsal Universitas Negeri

Yogyakarta yang berjumlah 54 pemain. Teknik analisis data yang digunakan yaitu statistik deskriptif kuantitatif. Deskriptif statistik data hasil penelitian tingkat kecemasan pemain futsal UNY pada kejuaraan LIMA Nasional di Malang Tahun 2017 didapat skor terendah (minimum) 15,00, skor tertinggi ( maksimum) 27,00, rerata ( mean) 21,08, nilai tengah (median) 20,5,00, nilai yang sering muncul (mode) 20,00, standar deviasi (SD) 2,65. Hasil dari penelitian menunjukkan bahwa tingkat kecemasan pemain futsal Universitas Negeri Yogyakarta pada kejuaraan LIMA Nasional di Malang Tahun 2017 berada pada kategori “sangat rendah” sebesar 10,0% (4 orang), “sedang” 45,0% (orang), “tinggi” 22,5% (9 Orang), dan “sangat Tinggi” 5,0% (2 orang).

2. Penelitian yang dilakukan Rizki Mahakharisma “Tingkat Kecemasan dan Stress Atlet Bulutangkis Menjelang Kompetisi POMNAS XIII Tahun 2013 Di Daerah Istimewa Yogyakarta”. Populasi dalam penelitian ini adalah atlet POMNAS XIII tahun 2013 DIY yang berjumlah 122 orang. Teknik analisis data yang digunakan yaitu deskriptif dengan metode survey. Deskriptif statistik data hasil penelitian tingkat kecemasan atlet bulutangkis menjelang kompetisi POMNAS XIII tahun 2013 di DIY didapat skor bagi atlet putra dengan kategori sangat rendah yaitu 0 (0%), kategori rendah 1 (2.5%), kategori sedang 7 (17.5%), kategori tinggi 28 (70%) dan kategori sangat tinggi yaitu 3 (7.5%). Sedangkan atlet putri mendapat skor dengan kategori sangat rendah yaitu 0 (0%), kategori rendah 1 (2.85%), kategori sedang 10

(28.57%), kategori tinggi 19 (54.28%), dan kategori sangat tinggi yaitu 3 (8.57%).

### **C. Kerangka Berfikir**

Pembelajaran senam lantai khususnya gerakan meroda di sekolah dasar merupakan pembelajaran yang bertujuan untuk meningkatkan ketangkasan dan kelentukan peserta didik. Akan tetapi pembelajaran senam lantai meroda ini justru tidak berjalan dengan maksimal dan tidak sesuai dengan yang diharapkan. Hal ini dikarenakan masih adanya rasa cemas, malu dan rasa takut yang dialami oleh setiap peserta didik dalam melakukan gerakan meroda. Gejala kecemasan bisa timbul kapan saja dan dimana saja salah satunya saat mengikuti pembelajaran senam lantai meroda.

Dalam pembelajaran meroda, kecemasan dapat muncul pada setiap peserta didik yang mengikutinya. Kecemasan yang muncul dapat mengakibatkan peserta didik ragu-ragu dan tidak maksimal dalam melakukan gerakan meroda. Kecemasan merupakan masalah mental yang dimiliki setiap manusia yang dianggap mengancam dan membebani dirinya. Kecemasan muncul dari 2 faktor yaitu faktor diri sendiri dan faktor dari luar/lingkungan, selain itu kecemasan juga dapat dilihat dari gejala-gejala yang dialaminya baik dari segi fisiologis dan Psikologis.

Kecemasan hampir selalu muncul dan dirasakan oleh seseorang dalam menghadapi sesuatu, dalam hal ini adalah peserta didik yang mengikuti pembelajaran meroda dalam senam lantai. Memiliki kecemasan yang berlebih akan berdampak negatif pada peserta didik yang akan melakukan gerakan

meroda, akibatnya peserta didik ragu-ragu dan tidak maksimal dalam melakukan gerakan meroda. Berdasarkan kondisi tersebut peneliti bermaksud mengungkap tingkat kecemasan yang muncul pada peserta didik kelas V SD Negeri Jlaban yang melakukan gerakan meroda dalam senam lantai, melalui penelitian yang berjudul “ Tingkat Anxiety (Kecemasan) Peserta Didik Kelas V Terhadap Pembelajaran Meroda Dalam Senam Lantai di SD Negeri Jlaban, Kecamatan Sentolo, Kabupaten Kulon Progo”.

### **BAB III**

#### **METODE PENELITIAN**

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

Jenis penelitian yang digunakan oleh peneliti yaitu penelitian deskriptif kuantitatif dengan metode survei dan teknik pengambilan data yang digunakan menggunakan instrument penilaian berupa angket. Penelitian Kuantitatif adalah suatu proses menemukan pengetahuan yang menggunakan data berupa angka sebagai alat menemukan keterangan mengenai apa yang ingin kita ketahui. Penelitian kuantitatif dapat dilaksanakan dengan penelitian deskriptif, penelitian hubungan/korelasi, penelitian, kuasi-eksperimental, dan penelitian ekperimental Margono ( 1997 ) yang dikutip oleh Darmawan D., 2014 : 37).

Sedangkan penelitian deskriptif adalah penelitian mendeskripsikan hal-hal yang sangat berlaku. Penelitian ini tidak menguji hipotesis melainkan hanya mendeskripsikan informasi apa adanya sesuai dengan variable yang diteliti. Penelitian deskriptif dimaksudkan untuk menggambarkan ciri-ciri orang tertentu, kelompok-kelompok atau keadaan-keadaan. Penelitian deskriptif berusaha memberikan dengan sistematis dan cermat fakta-fakta actual dan sifat populasi tertentu : Margono (1997) yang dikutip oleh Darmawan D., (2014:38).

## **B. Definisi Operasional Variabel Penelitian**

Variabel penelitian merupakan hal-hal yang menjadi pusat kajian. Pada penelitian ini, variable penelitiannya adalah tingkat kecemasan peserta didik terhadap pembelajaran meroda dalam senam lantai. Kecemasan yang dimaksud adalah gangguan alam perasaan negatif yang dimiliki masing-masing individu berupa perasaan ketakutan , kekhawatiran atau kegugupan yang terkait dengan kegairahan pada tubuh yang mendalam dan berkelanjutan dalam melakukan aktivitas-aktivitas yang dianggap penting. Definisi operasional variable dalam penelitian ini yaitu memberikan suatu pertanyaan-pertanyaan berupa angket berdasarkan kecemasan peserta didik terhadap pembelajaran meroda dalam senam lantai kelas V di SDN Jlaban dengan menggunakan cara observasi dan teknik pengambilan data menggunakan angket.

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

Penelitian ini dilakukan di Sekolah Dasar Negeri Jlaban Kecamatan Sentolo yang berlokasi di Kali Bondol, Dlaban, Kec. Sentolo, Kab. Kulon Progo, Daerah Istimewa Yogyakarta, 55664. Adapun waktu penelitian ini dilaksanakan pada tanggal 1 Mei 2020

## **D. Populasi Penelitian**

Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas obyek, subyek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulanya (Sugiyono 2016: 80). Berdasarkan penjelasan dan pemahaman tentang populasi, maka

penelitian ini akan dilaksanakan pada populasi yang terdiri dari siswa-siswi SDN Jlaban kelas V yang berjumlah 25 anak.

#### **E. Instrumen Penelitian dan Metode Pengumpulan Data**

Teknik pengumpulan data yang akan digunakan oleh peneliti adalah observasi dengan dibantu tabel penilaian. Nasution (dalam Sugiyono 2016: 226) menyatakan bahwa observasi adalah dasar semua ilmu pengetahuan, dapat dilihat berdasarkan data yaitu fakta mengenai kenyataan yang diperoleh melalui observasi. Observasi ini dilaksanakan untuk mencatat kegiatan-kegiatan yang dilakukan peserta didik saat pembelajaran pendidikan jasmani dengan keadaan yang sesuai dilapangan tanpa ditambah dan dikurangi sedikitpun. Teknik ini dipakai supaya peneliti pada saat melakukan pengamatan harus berusaha jujur, obyektif dan bertanggung jawab. Prosedur dalam proses pengamatan dibantu dengan tabel pengamatan atau penilaian yang telah disiapkan oleh peneliti. Tabel pengamatan atau penilaian ini bertujuan untuk memberikan nilai disetiap indikatornya kepada siswa. Dalam penelitian ini peneliti menggunakan tabel penilaian dari Amin Nurjayadi 12604224022 (2016). Alasan peneliti menggunakan instrument tersebut adalah karena objek penelitian memiliki karakteristik yang sama, yaitu sama-sama meneliti tingkat kecemasan peserta didik.

Lembar Kerja Pengamatan Tingkat Kecemasan Siswa Kelas V Terhadap Pembelajaran Meroda dalam Senam Lantai di SD Negeri Jlaban, Kec. Sentolo, Kabupaten Kulon Progo

Tabel 1. Kisi-kisi Instrumen Penelitian

Variabel	Faktor	Indikator	Butir Soal		Jmlh No. soal
			Positif	Negatif	
Tingkat Kecemasan Peserta didik terhadap pembelajaran meroda dalam senam lantai.	Faktor Fisiologis	Berkeringat dingin	1,2		2
		Detak jantung menjadi cepat dan dada terasa sesak.		3	1
		Terasa gemeteran, lemas, dan susah berbicara (gagap)		4,5	2
		Kepala pusing dan gangguan pada pencernaan		6,7,8	3
		Otot-otot menjadi kaku		9,10	2
		Tidur tidak nyenyak	11	12	2
		Faktor Psikologis	Gejolak emosi naik turun.	13,14, 15,16	17,18
	Tidak bisa berkonsentrasi		19	20	2

		Tidak percaya diri dan ragu-ragu dalam mengambil keputusan	21,22	23	3
Jumlah			10	13	23

(Sumber. Amin Nurjayadi, 2016 : 40-41)

## F. Teknik Pengumpulan Data

Dalam pengumpulan data, peneliti menggunakan angket yang disusun berdasarkan tujuan penelitian. Angket berupa pernyataan yang isinya mengungkapkan tingkat kecemasan peserta didik kelas V terhadap pembelajaran meroda dalam senam lantai di SD N Jlaban. Jenis angket yang di sajikan adalah bentuk angket tertutup dan dijawab langsung oleh responden. Jawaban diberikan dengan tanda Chek (√) pada kolom jawaban yang disediakan.

Dalam penelitian ini peneliti menggunakan empat pilihan jawaban hasil modifikasi skala likert, yaitu : SS (Sangat Setuju), S (Setuju, TS (Tidak Setuju), STS (Sangat Tidak Setuju) untuk memperoleh dari pernyataan peserta didik, pemberian skor terhadap tiap-tiap jawaban dapat dilihat pada table berikut :

Tabel 2. Pemberian skor jawaban

Alternatif Jawaban	Skor Positif	Skor Negatif
Sangat Setuju	1	4
Setuju	2	3
Tidak Setuju	3	2
Sangat Tidak Setuju	4	1

Dalam penelitian ini peneliti menggunakan instrumen dari Skipsi “Tingkat Kecemasan” yang ditulis oleh Amin Nurjayadi (2016), sehingga tidak perlu lagi melakukan uji coba instrument, karena telah diuji tingkat validitas dan reabilitasnya. Adapun hasil dari uji validitas dari Amin Nurjayadi (2016 : 38) yang dikutipnya dari buku (Suharsimi Arikunto, 2006 :170) yaitu 0.843 yang dihitung menggunakan rumus korelasi *Pearson Product Moment* sebagai berikut :

$$r_{xy} = \frac{N\sum XY - (\sum X)(\sum Y)}{\sqrt{\{N\sum X^2 - (\sum X)^2\} \{N\sum Y^2 - (\sum Y)^2\}}}$$

- N = Jumlah subyek
- $r_{xy}$  = Koefisien korelasi antara X dan Y
- $\sum X$  = Jumlah skor butir
- $\sum Y$  = Jumlah skor total
- $\sum X^2$  = Jumlah skor kuadrat variabel X
- $\sum Y^2$  = Jumlah skor kuadrat variabel Y
- $\sum XY$  = Jumlah perkalian antara skor variabel X dan skor variabel Y

Sedangkan hasil dari reabilitasnya yaitu 0.822 yang dihitung dengan rumus Alpha Cronbach :

$$R_{tt} = \frac{M}{M-1} \left( 1 - \frac{V_x}{V_t} \right)$$

Keterangan :

- R<sub>tt</sub> = Reabilitas yang dicari
- M = Jumlah butir pernyataan
- V<sub>x</sub> = Variansi butir-butir
- V<sub>t</sub> = Variansi total (faktor)

## G. Teknik Analisis Data

Data yang diperoleh kemudian dianalisis dengan menggunakan analisis data perhitungan statistik deskriptif persentase, yaitu statistik yang digunakan untuk menganalisis data dengan cara mendeskripsikan atau menggambarkan data yang telah terkumpul sebagaimana adanya tanpa bermaksud membuat kesimpulan yang berlaku untuk umum atau generalisasi (Sugiyono 2016: 147). Dengan cara mengadakan persentase dan penyebaran serta memberikan penafsiran yang diperoleh atas dasar persentase tersebut. Teknik analisis ini dapat dihitung dengan menggunakan rumus sebagai berikut (Sudijono, 2015: 43) :

$$DP = \frac{n}{N} \times 100\%$$

Keterangan :

DP = Deskriptif Persentase

n = Skor empirik (skor yang diperoleh siswa)

N = Skor ideal/jumlah total responden

Setelah data deskriptif persentase yang berupa data statistik telah diketahui kemudian untuk memperjelas proses analisis maka dilakukan pengkategorian. Pengkategorian tersebut dihitung menggunakan *MEAN* dan Standar Deviasi. Untuk menemukan kriteria skor dengan menggunakan Penilaian Acuan Norma (PAN) dalam skala ( Saifuddin Azwar, 2010 : 43). Seperti table di bawah ini :

Tabel 3. Norma Pengkategorian

No	Rentan Norma	Kategori
1.	$M + 1,5 SD < X$	Sangat Tinggi
2.	$M + 0,5 SD < X \leq M + 1,5 SD$	Tinggi
3.	$M - 0,5 SD < X \leq M + 0,5 SD$	Sedang
4.	$M - 1,5 SD < X \leq M - 0,5 SD$	Rendah
5.	$M \leq M - 1,5 SD$	Sangat Rendah

Keterangan :

M = Rata-rata hitung

X = Jumlah Subyek

SD = Standar Deviasi

## BAB IV

### HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

#### A. Hasil Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif, sehingga keadaan objek akan digambarkan sesuai dengan data yang diperoleh. Dari hasil penelitian tentang “Tingkat Anxiety (Kecemasan) Peserta Didik Kelas V Terhadap Pembelajaran Meroda dalam Senam Lantai di SD Negeri Jlaban Kecamatan Sentolo, Kabupaten Kulon Progo”, perlu dideskripsikan secara keseluruhan variabel penelitian. Untuk mempermudah pendeskripsian data, maka dilakukan pengkategorian yang meliputi pengkategorian seluruh tanggapan dan pengkategorian tiap faktor.

Tabel 4. Statistik Tingkat Kecemasan Peserta Didik.

Nilai Maksimum (Max)	69
Nilai Minimum (Min)	31
Mean	53.32
Standar Deviasi (SD)	10.028
Median	53

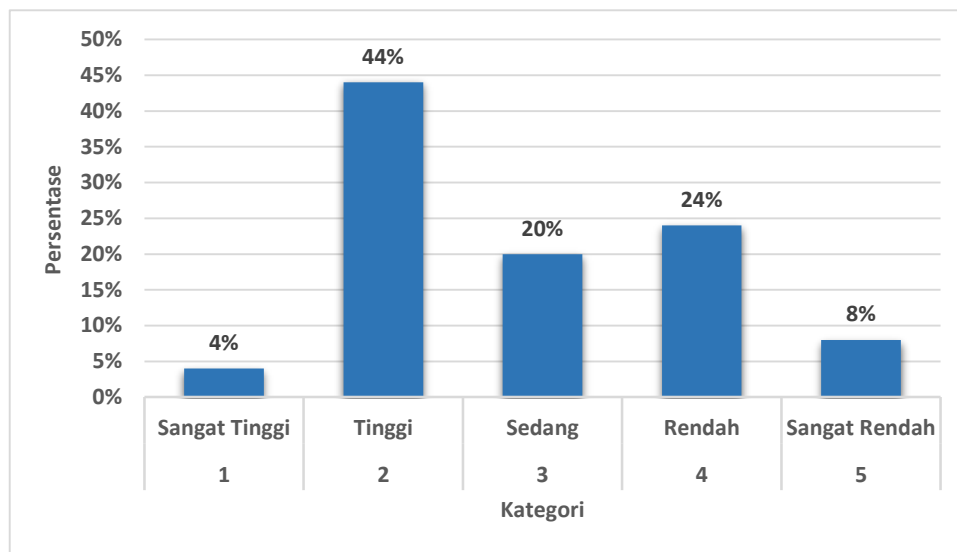
Secara keseluruhan, hasil penelitian tentang “Tingkat Anxiety (Kecemasan) Peserta Didik Kelas V Terhadap Pembelajaran Meroda dalam Senam Lantai di SD Negeri Jlaban Kecamatan Sentolo, Kabupaten Kulon Progo”, memperoleh nilai maksimum (Max) sebesar 69 dan nilai minimum (Min) 31 dari 23 butir soal dengan skor 1 sampai 4. Rerata diperoleh sebesar 53,32, median sebesar 53 dan standar deviasi (SD) sebesar 10, 028. Selanjutnya data dikategorikan sesuai dengan rumus yang telah ditentukan menjadi lima kategori, yaitu kategori sangat rendah, rendah, sedang, tinggi, dan sangat tinggi berdasarkan nilai mean dan standar deviasi (SD).

Distribusi tingkat kecemasan peserta didik kelas V SD Negeri Jlaban dalam melakukan gerakan meroda dalam senam lantai disajikan sebagai berikut :

Tabel 5. Distribusi Frekuensi Tingkat Anxiety (Kecemasan) Peserta Didik Kelas V SD Negeri Jlaban dalam Melakukan Gerakan Meroda dalam Senam Lantai.

No	Interval	Kategori	Frekuensi	Frekuensi Relatif (%)
1.	Lebih dari 68.32	Sangat Tinggi	1	4 %
2.	53.32 – 68.31	Tinggi	11	44 %
3.	48.32 – 53.31	Sedang	5	20 %
4.	38.32 – 48.31	Rendah	6	24 %
5.	Kurang dari 38.31	Sangat Rendah	2	8%
<b>Jumlah</b>			25	100 %

Dari tabel di atas diperoleh hasil data tingkat anxiety (kecemasan) peserta didik kelas V SD terhadap pembelajaran meroda dalam senam lantai di SD Negeri Jlaban Kecamatan Sentolo, Kabupaten Kulon Progo yaitu sebanyak 1 anak (4%) mempunyai tingkat kecemasan sangat tinggi, 11 anak (44%) mempunyai tingkat kecemasan tinggi, 5 anak (20%) mempunyai tingkat kecemasan sedang, 6 anak (24%) mempunyai tingkat kecemasan rendah, dan 2 anak (8%) mempunyai tingkat kecemasan sangat rendah. Frekuensi terbanyak terdapat pada interval dengan kategori tinggi yaitu 11 anak (44 %), maka dapat dikatakan bahwa tingkat kecemasan peserta didik kelas V terhadap pembelajaran meroda dalam senam lantai di SD Negeri Jlaban Kecamatan Sentolo, Kabupaten Kulon Progo secara menyeluruh berada pada kategori tinggi . Untuk lebih jelas dapat dilihat pada grafik di bawah ini:



Gambar 2. Grafik Diagram Batang Tingkat Anxiety (Kecemasan) Peserta Didik Kelas V Terhadap Pembelajaran Meroda dalam Senam Lantai di SD Negeri Jlaban Kecamatan Sentolo, Kabupaten Kulon Progo.

Berdasarkan analisis hasil penelitian tingkat kecemasan peserta didik kelas V terhadap pembelajaran meroda dalam senam lantai di SDN Jlaban Kecamatan Sentolo, Kabupaten Kulon Progo diketahui bahwa hasil penelitian menunjukkan kategori tinggi. Dari hasil di atas diperoleh juga hasil dari dua faktor yaitu hasil faktor fisiologis dan hasil faktor psikologis sebagai berikut :

#### 1. Faktor Fisiologis

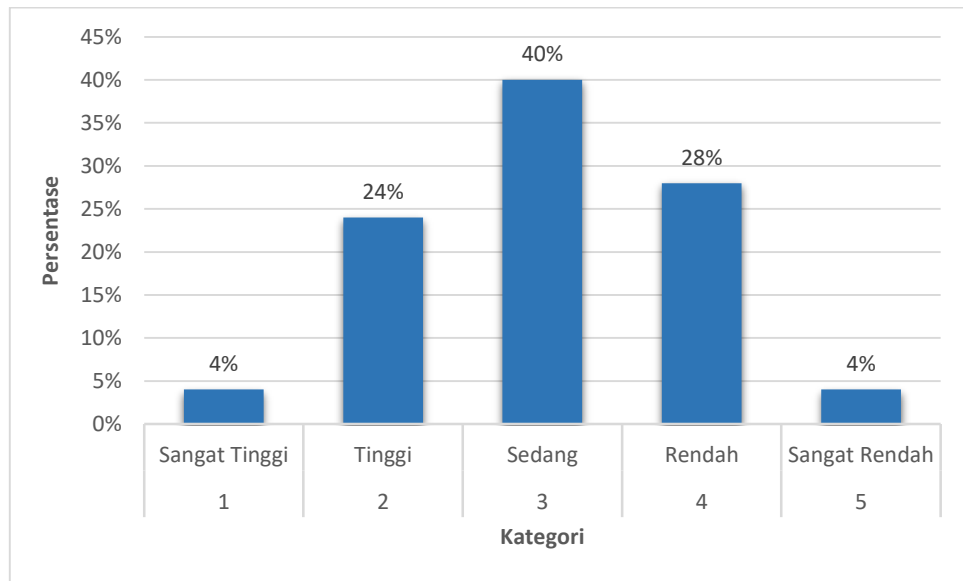
Tingkat Anxiety (Kecemasan) Peserta Didik Kelas V Terhadap Pembelajaran Meroda dalam Senam Lantai di SD Negeri Jlaban Kecamatan Sentolo, Kabupaten Kulon Progo dari faktor fisiologis memperoleh nilai maksimum (Max) 44, dan nilai minimum (Min) 17 dari 12 butir soal dengan skor 1 – 4. Rerata diperoleh sebesar 28,32 , Median sebesar 28, dan standar deviasi (SD) sebesar 5,07. Distribusi tingkat kecemasan peserta didik kelas V SD Negeri Jlaban dalam melakukan gerakan

meroda dalam senam lantai dari faktor fisiologis disajikan pada tabel sebagai berikut :

Tabel 6. Distribusi Frekuensi Faktor Fisiologis

1.	Lebih dari 35.93	Sangat Tinggi	1	4 %
2.	30.86 – 35.92	Tinggi	6	24 %
3.	25.78 – 30.85	Sedang	10	40 %
4.	20.71 – 25.77	Rendah	7	28 %
5.	Kurang dari 20.70	Sangat Rendah	1	4%
<b>Jumlah</b>			25	100 %

Dari tabel di atas diperoleh hasil data dari faktor fisiologis mengenai tingkat anxiety (kecemasan) peserta didik kelas V SD terhadap pembelajaran meroda dalam senam lantai di SD Negeri Jlaban Kecamatan Sentolo, Kabupaten Kulon Progo yaitu sebanyak 1 anak (4%) mempunyai tingkat kecemasan sangat tinggi, 6 anak (24%) mempunyai tingkat kecemasan tinggi, 10 anak (40%) mempunyai tingkat kecemasan sedang, 7 anak (28%) mempunyai tingkat kecemasan rendah, dan 1 anak (4%) mempunyai tingkat kecemasan sangat rendah. Frekuensi terbanyak terdapat pada interval dengan kategori sedang yaitu 10 anak (40%), maka dapat dikatakan bahwa tingkat kecemasan peserta didik kelas V terhadap pembelajaran meroda dalam senam lantai di SD Negeri Jlaban Kecamatan Sentolo, Kabupaten Kulon Progo dari faktor fisiologis berada pada kategori sedang. Untuk lebih jelas dapat dilihat pada grafik di bawah ini:



Gambar 4. Grafik Diagram Batang Faktor Fisiologis.

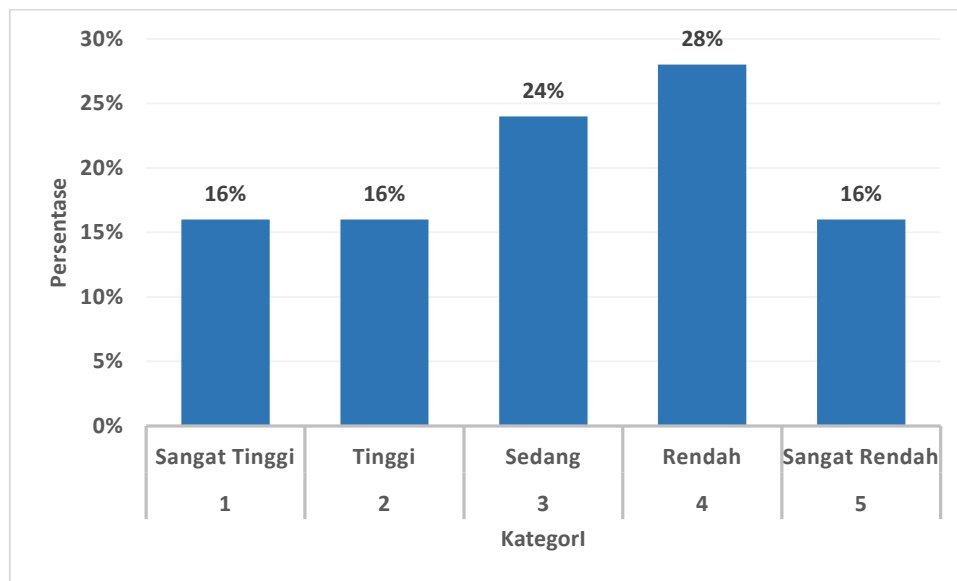
## 2. Faktor Psikologis

Tingkat Anxiety (Kecemasan) Peserta Didik Kelas V Terhadap Pembelajaran Meroda dalam Senam Lantai di SD Negeri Jlaban Kecamatan Sentolo, Kabupaten Kulon Progo dari faktor psikologis memperoleh nilai maksimum (Max) 34, dan nilai minimum (Min) 13 dari 11 butir soal dengan skor 1 – 4. Rerata diperoleh sebesar 25 , Median sebesar 25, dan standar deviasi (SD) sebesar 5,10. Distribusi tingkat kecemasan peserta didik kelas V SD Negeri Jlaban dalam melakukan gerakan meroda dalam senam lantai dari faktor fisiologis disajikan pada tabel sebagai berikut :

Tabel 7. Distribusi Frekuensi Faktor Psikologis

1.	Lebih dari 32.7	Sangat Tinggi	4	16 %
2.	27.6 – 32.6	Tinggi	4	16 %
3.	24.4 – 27.5	Sedang	6	24 %
4.	19.3 – 24.3	Rendah	7	28 %
5.	Kurang dari 19.2	Sangat Rendah	4	16%
<b>Jumlah</b>			25	100 %

Dari tabel di atas diperoleh hasil data dari faktor psikologis mengenai tingkat anxiety (kecemasan) peserta didik kelas V SD terhadap pembelajaran meroda dalam senam lantai di SD Negeri Jlaban Kecamatan Sentolo, Kabupaten Kulon Progo yaitu sebanyak 4 anak (16%) mempunyai tingkat kecemasan sangat tinggi, 4 anak (16%) mempunyai tingkat kecemasan tinggi, 6 anak (24%) mempunyai tingkat kecemasan sedang, 7 anak (28%) mempunyai tingkat kecemasan rendah, dan 4 anak (16%) mempunyai tingkat kecemasan sangat rendah. Frekuensi terbanyak terdapat pada interval dengan kategori rendah yaitu 7 anak (28%), maka dapat dikatakan bahwa tingkat kecemasan peserta didik kelas V terhadap pembelajaran meroda dalam senam lantai di SD Negeri Jlaban Kecamatan Sentolo, Kabupaten Kulon Progo dari faktor psikologis berada pada kategori rendah. Untuk lebih jelas dapat dilihat pada grafik di bawah ini:



Gambar 5. Grafik Diagram Batang Faktor Psikologis.

## B. Pembahasan

Kecemasan adalah gangguan alam perasaan (affective) yang ditandai dengan perasaan ketakutan atau kekhawatiran yang mendalam dan berkelanjutan, tidak mengalami gangguan dalam menilai realitas, kepribadian masih tetap utuh (tidak mengalami keretakan kepribadian/splitting of personality), perilaku dapat terganggu, tetapi masih dalam batas-batas normal (Hawari, 2001 : 18 dalam Apta Mylsidayu, 2015 : 42 ).

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hasil tingkat anxiety (kecemasan) peserta didik kelas V terhadap pembelajaran meroda dalam senam lantai di Sd Negeri Jlaban Kecamatan Sentolo, Kabupaten Kulon Progo. Penelitian ini dilakukan secara online menggunakan googleform. Teknik analisis data yang analisi deskriptif dengan perhitungan persentase.

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat kecemasan anxiety (kecemasan) peserta didik kelas V terhadap pembelajaran meroda dalam senam lantai di SD Negeri Jlaban Kecamatan Sentolo, Kabupaten Kulon Progo masuk dalam kategori tinggi. Hal ini dilihat dapat dilihat dari hasil penelitian yang menunjukkan bahwa persentase secara keseluruhan sebesar 44%. Sedangkan untuk hasil dari faktor fisiologis masuk dalam kategori sedang dengan persentase 40% dan hasil dari faktor psikologis masuk dalam kategori rendah dengan persentase 28%.

Penelitian dengan hasil kategori tinggi ini membuktikan bahwa pembelajaran meroda di SDN Jlaban Kecamatan Sentolo Kabupaten Kulon Progo diperlukan motivasi dan pembelajaran tambahan baik itu praktik maupun teori. Hal ini dapat terlihat dari kedua faktor, baik itu dari faktor fisiologis maupun psikologis yang dimiliki masing-masing peserta didik saat melakukan pembelajaran meroda. Untuk sarana dan prasarana guna pembelajaran senam lantai di sekolah sudah baik. Pembelajaran meroda di sekolah sendiri hanya satu kali pertemuan, sedangkan untuk mengajarkan gerakan meroda sendiri membutuhkan waktu latihan berkali-kali untuk berani dan bisa melakukan gerakan meroda.

Berdasarkan pendapat yang telah dijelaskan oleh para ahli disimpulkan bahwa kecemasan adalah gangguan alam perasaan negatif yang dimiliki masing-masing individu berupa perasaan ketakutan, kekhawatiran atau kegugupan yang terkait dengan kegairahan pada tubuh yang mendalam dan berkelanjutan dalam melakukan aktivitas-aktivitas yang dianggap penting. Seseorang yang mengalami kecemasan bisa dilihat reaksinya dari kedua faktor, yaitu dari faktor fisiologis dan psikologis.

Reaksi tersebut dapat terlihat berupa perbuatan maupun tindakan secara sadar maupun tidak disadari oleh seseorang tersebut. Hal ini dapat muncul pada peserta didik pada saat melakukan aktivitas yang dianggapnya berat termasuk gerakan meroda. Peserta didik yang merasa cemas akan cenderung terlihat kurang maksimal dalam melakukan gerakan, peserta didik akan terlihat kaku, malu-malu dan takut. Sehingga peserta didik yang seharusnya bisa melakukan gerakan meroda dengan maksimal menjadi kurang maksimal.

Selain itu barangkali pada saat menjawab pertanyaan pada angket peserta didik menjawab pertanyaan dengan asal-asalan apalagi pertanyaan yang diberikan secara daring/online. Sehingga hasil yang didapat tidak sesuai dengan perasaan sesungguhnya dari peserta didik. Oleh karena itu maka hasil yang didapat dari penelitian tentang tingkat anxiety (kecemasan) peserta didik kelas V terhadap pembelajaran meroda dalam senam lantai di SDN Jlaban Kecamatan Sentolo, Kabupaten Kulon Progo secara keseluruhan masuk kategori tinggi.

## **BAB V**

### **PENUTUP**

#### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan dapat disimpulkan bahwa Tingkat Kecemasan Peserta Didik Kelas V Terhadap Pembelajaran Meroda Dalam Senam Lantai di SD Negeri Jlaban Kecamatan Sentolo Kabupaten Kulon Progo dari faktor keseluruhan menunjukkan sebanyak 1 anak (4%) dengan kategori kecemasan sangat tinggi, 11 anak (44%) kategori kecemasan tinggi, 5 anak (20%) kategori kecemasan sedang, 6 anak (24%) kategori rendah dan 2 anak (8%) dengan kategori sangat rendah.

#### **B. Implikasi Hasil Penelitian**

Hasil penelitian ini memiliki implikasi bagi masing-masing pihak yaitu :

1. Bagi peserta didik, dengan adanya penelitian ini diharapkan dapat memberikan dorongan dan kepercayaan kepada peserta didik untuk tidak perlu mencemaskan segala bentuk aktivitas pembelajaran terutama meroda.
2. Bagi mahasiswa, dengan adanya penelitian ini diharapkan dapat memberikan gambaran, wawasan, serta pelajaran mengenai kecemasan.
3. Bagi guru, diharapkan dapat meningkatkan kualitas peserta didik menjadi lebih baik.

### **C. Keterbatasan Penelitian**

Pelaksanaan penelitian ini telah dilakukan semaksimal mungkin sesuai dengan maksud dan tujuan penelitian. Akan tetapi masih terdapat keterbatasan-keterbatasan dan kekurangan terutama pada instrumen yang berupa angket questioner online/google form sehingga membuat responden kurang bersungguh-sungguh dalam mengisi questioner tersebut.

### **D. Saran**

Dari hasil penelitian memiliki saran sebagai masukan-masukan untuk kedepannya yaitu :

1. Bagi peserta didik, lebih semangat dalam belajar di sekolah, terutama olahraga, tidak perlu takut, cemas dan tetap percaya diri dalam melakukan segala aktivitas.
2. Bagi mahasiswa, lebih giat dalam belajar dan mencari ilmu entah di kampus, sekolah dan dimanapun terutama ilmu mengenai kecemasan dalam aktivitas jasmani maupun rohani.
3. Bagi guru, dapat memberikan motivasi kepada peserta didik agar menjadi lebih baik dari sebelumnya.


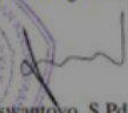
## DAFTAR PUSTAKA

- Adi S. 2019. *Aplikasi Pembelajaran Senam Lantai*. Malang.
- Darmawan D. (2014). *Metode Penelitian Kuantitatif*. Jl. Ibu Inggit Garnasih No.40. Bandung : PT. Remaja Rosdakarya
- Desmita, (2016). *Perkembangan Masa Pertengahan dan Akhir Anak-Anak (Psikologi Perkembangan)*. PT. Remaja Rosdakarya. Jl. Ibu Inggit Garnasih No.40. 40252. Bandung, hal 153-163. Cetakan 10
- Dwiningrum, S.I.A. (2016) *Latar Belakang Penyelenggaraan Pendidikan Sosial Dan Budaya (PSB) ( Pendidikan Sosial Budaya )*. UNY Press. Jl. Affandi (Gejayan), Gg. Alamanda, Komplek FT Kampus Karangmalang, Yogyakarta. Yogyakarta, hal : 1
- Heryana, D. & Verianti, G. (2010). *Olahraga dan kesehatan Untuk SD-MI Kelas V*.
- Husdarta, J.S. (2011). *Psikologi Olahraga*. Alfabeta. Jl. Gegerkalong Hilir 84 Bandung 40153. Bandung, hal 70. Cetakan 2.
- Kumbara, H. dkk (2018) *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*. Volume 17, Nomor 2. Hal 28- 35.
- Mahakharisma, R. (2014). *Tingkat Kecemasan dan Stress Atlet bulutangkis Menjelang Kompetisi POMNAS XIII Tahun 2013 di Daerah Istimewa Yogyakarta*.
- Mylsidayu, A. (2015) *Anxiety (Kecemasan) ( Psikologi Olahraga )*. Pt Bumi Aksara. Jl. Sawo Raya No.18 Jakarta 13220. Jakarta, hal : 42. Cetakan 2
- Nopembri, S. dkk( 2011). *Jurnal Pendidikan jasmani Indonesia*. Volume 8, Nomor 2.
- Nopembri, S. dkk (2013). *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*.Volume 9, Nomor 1.
- Nugroho, T.W. (2018). *Tingkat Kecemasan Pemain Futsal UNY Pada Kejuaraan LIMA Nasional di Malang Tahun 2017*.
- Nurjayadi, A. (2016). *Tingkat Kecemasan Siswa Kelas VI SD Negeri 3 Pengasih Terhadap Pembelajaran Kayang Dalam Senam Lantai Tahun Pembelajaran 2015/2016*.
- Permendikbud, No. 37 Revisi 2018,  
<https://www.mitrakuliah.com/m/2020/02/20/ki-kd-untuk-sd-mi-berdasarkan-permendikbud-nomor-37-tahun-2018/>
- Prasetyo, I.D & Sunarti (2016). *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia* . Volume 12. Nomor. 1



- Rumihat, T. dkk. (2012). *Kurikulum & Pembelajaran*. PT. Rajagrafindo Persada. Jl Leuwilinggung, kel. Leuwilinggung, kec. Tapos, Kota Depok. 16956. Depok Hal : 162 – 163.
- Sari, W.H.K dkk. (2016). *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*. Volume 26, Nomor 1.
- Sudijono, A. (2015). *Pengantar Statistik Pendidikan*. Jakarta: PT Rajagrafindo persada.
- Sugihartono, dkk. (2015). *Definisi Pendidikan ( Psikologi Pendidikan )*. UNY Press, Komplek Fakultas Teknik Kampus Karangmalang Yogyakarta 55281. Yogyakarta, hal : 3. Cetakan 2
- Sugiyono. (2016). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Jl. Gegerkalong Hilir No.84. Bandung : Alfabeta.
- Sukamti, E.R. (2017). *Meroda ( Pemanduan Bakat Senam Artistik Usia Dini)*. UNY Press. Jl. Gejayan, Gg. Alamanda, komplek FT UNY kampus UNY Karangmalang Yogyakarta 55281. Yogyakarta, hal : 16
- Tirto, A. dkk. (2017). *Kecemasan Dalam Olahraga (Psikologi Olahraga)*. PT Edukasi Pratama Madani (Edu Tama). Jl Dirgantara Palangga, komplek Griya Dirgantara Regency Blok B No.10. Gowa-Sulawesi Selatan, hal :166

# LAMPIRAN

## Lampiran 1. Surat Izin Penelitian

	<p style="text-align: center;"><b>KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN</b> <b>UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA</b> <b>FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN</b> 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</p>
Nomor : 232/UN34.16/PP.01/2020	5 Mei 2020
Lamp. : 1 Bendel Proposal	
Hal : <b>Izin Penelitian</b>	
 <b>Yth . SD Negeri Jlaban, Dlaban, Kec. Sentolo, Kab. Kulon Progo</b>	
 Kami sampaikan dengan hormat, bahwa mahasiswa tersebut di bawah ini:	
Nama	: Muhamad Geofani
NIM	: 16604221086
Program Studi	: Pgsd Penjas - S1
Tujuan	: Memohon izin mencari data untuk penulisan Tugas Akhir Skripsi (TAS)
Judul Tugas Akhir	: Mengetahui tingkat kecemasan peserta didik kelas 5 SD N Jlaban / "Tingkat Anxiety (Kecemasan) Peserta Didik Kelas V Terhadap Pembelajaran Meroda dalam Senam Lantai di SD Negeri Jlaban Kecamatan Sentolo, Kabupaten Kulon Progo
Waktu Penelitian	: Minggu, 5 Januari 2020 s.d. Senin, 20 Mei 2030
 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.	
	<p>Wakil Dekan Bidang Akademik,</p>  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 2. Surat Bukti Telah Melakukan Penelitian

	<p><b>PEMERINTAH KABUPATEN KULON PROGO</b> <b>DINAS PENDIDIKAN PEMUDA DAN OLAH RAGA</b> <b>SD NEGERI JLABAN</b> <b>KAPANEWON SENTOLO</b> Alamat: Dlaban, Sentolo, Sentolo, Kulon Progo, DIY. Kode Pos 55664</p>
<p align="center"><b>SURAT KETERANGAN</b> <b>NO : 181 / KET/SD.JBL /V/ 2020</b></p>	
<p>Yang bertanda tangan di bawah ini Kepala Sekolah SD Negeri Jlaban, Kapanewon Sentolo, Dinas Pendidikan Pemuda dan Olah Raga Kabupaten Kulon Progo, Propinsi DIY, menerangkan bahwa :</p>	
Nama	: MUHAMAD GEOFANI
NIM	: 16604221086
Program Studi	: PGSD Penjas- S1
<p>Berdasarkan surat permohonan ijin penelitian dari Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta (UNY) Nomor : 232/UN34.16/PP.01/2020 tanggal 5 Mei 2020 tentang ijin Penelitian dalam rangka Penulisan Tugas Akhir Skripsi (TAS) dengan judul <b>“Tingkat Anxiety (Kecemasan) Peserta Didik Kelas V Terhadap Pembelajaran Meroda dalam Senam Lantai di SD Negeri Jlaban Kecamatan Sentolo Kabupaten kulon Progo.</b> Mahasiswa yang namanya tersebut di atas benar-benar telah melaksanakan penelitian dengan pengambilan data pada siswa kelas V di SD Negeri Jlaban secara online pada tanggal 1 — 12 Mei 2020 .</p>	
<p>Demikian surat keterangan ini kami buat agar dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.</p>	
<p align="right">Jlaban, 12 Mei 2020</p>	
<p align="right">Kepala SD Negeri Jlaban</p>	
	
<p align="right"><b>SUCENG SUNARTO, S.Pd., M.Pd.</b> <b>Pembina, IV/a</b> NIP. 19670902 199401 1 001</p>	

Lampiran 3. Angket Penelitian

**ANGKET PENELITIAN**

A. Identitas Responden

Nama :

Kelas :

Sekolah :

B. Petunjuk Pengisian

1. Bacalah setiap butir pertanyaan dengan seksama.
2. Berilah tanda (√) pada salah satu jawaban yang sesuai dengan tanggapan saudara pada kolom di samping pernyataan.

Contoh :

No.	Pernyataan	SS	S	TS	STS
1.		√			

Keterangan :

SS : Sangat Setuju

S : Setuju

TS : Tidak Setuju

STS : Sangat Tidak Setuju

C. Butir Soal

No.	Pernyataan	SS	S	TS	STS
1.	Saya tidak berkeringat dingin saat melakukan gerakan meroda.				
2.	Telapak tangan saya jarang berkeringat pada saat mengikuti pembelajaran meroda.				
3.	Dada saya mendadak terasa sesak ketika saya mendapat giliran melakukan gerakan meroda.				
4.	Badan saya menjadi lemas ketika mengetahui bahwa pembelajaran pada hari itu adalah pembelajaran meroda.				
5.	Saya mendadak gagap (susah berbicara) saat mengikuti pembelajaran meroda.				
6.	Saya merasa mual-mual ketika akan mengikuti pembelajaran meroda.				
7.	Saya sering buang air kecil pada saat mengikuti pembelajaran meroda di sekolah.				
8.	Mulut saya menjadi kering dan terasa haus pada saat mengikuti pembelajaran meroda.				
9.	Otot-otot saya mendadak terasa kaku saat mengikuti pembelajaran meroda.				
10.	Otot leher saya mendadak terasa kaku saat mengikuti pembelajaran meroda.				
11.	Saya bisa tidur nyenyak meski telah mengetahui akan diadakan pembelajaran meroda di sekolah pada pertemuan yang akan datang.				
12.	Saya susah tidur setelah mengetahui bahwa pertemuan yang akan datang, akan diadakan pembelajaran meroda di sekolah.				
13.	Saya merasa nyaman pada saat mengikuti pembelajaran meroda.				
14.	Perasaan saya tetap tenang ketika mengikuti pembelajaran meroda.				
15.	Saya merasa senang mengikuti pembelajaran meroda di sekolah.				
16.	Saya berani melakukan gerakan meroda.				

17.	Saya merasa gelisah ketika akan mengikuti pembelajaran meroda.				
<b>No.</b>	<b>Pernyataan</b>	<b>SS</b>	<b>S</b>	<b>TS</b>	<b>STS</b>
18.	Saya selalu was-was terhadap apa yang akan terjadi ketika saya akan melakukan gerakan meroda.				
19.	Saya selalu berkonsentrasi pada saat melakukan gerakan meroda.				
20.	Saya tidak bisa berkonsentrasi penuh ketika melakukan gerakan meroda.				
21.	Saya merasa percaya diri dan yakin bisa ketika melakukan gerakan meroda.				
22.	Pada saat melakukan gerakan meroda saya tidak pernah merasa ragu-ragu.				
23.	Saya tidak percaya diri pada saat melakukan gerakan meroda.				



Lampiran 5. Hasil Data Keseluruhan

**Frekuensi  
statistik**

N	Valid	25
	Missing	0
Mean		53.32
Median		53
Mode		52
Std. Deviation		10.028
Variance		100.56
Range		38
Minimum		31
Maximum		69
Sum		1333

**Interval nilai keseluruhan**

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent	Kategori	
Valid	Lebih dari 68.32	1	4 %	4 %	4	Sangat Tinggi
	53.32 – 68.31	11	44 %	44 %	48	Tinggi
	48.32 – 53.31	5	20 %	20 %	68	Sedang
	38.32 – 48.31	6	24 %	24 %	92	Rendah
	Kurang dari 38.31	2	8 %	8 %	100	Sangat Rendah
	Total	25	100 %	100 %		

## Frekuensi Table

### Keseluruhan

	Frekuensi	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
	31	1	4	4
	34	1	4	8
	39	1	4	12
	44	1	4	16
	45	1	4	20
	47	1	4	24
	48	2	8	32
	49	1	4	36
	51	1	4	40
	52	2	8	48
Valid	53	1	4	52
	55	1	4	56
	56	2	8	64
	60	1	4	68
	61	1	4	72
	62	2	8	80
	63	2	8	88
	65	1	4	92
	68	1	4	96
	69	1	4	100
	Total	25	100	

Lampiran 6. Hasil Data Faktor Fisiologis

**Frekuensi**

**Statistik**

N	Valid	25
	Missing	0
Mean		28.32
Median		28
Mode		31
Std. Deviation		5.07
Variance		25.72
Range		27
Maximum		44
Minimum		17
Sum		708

**Interval Nilai Fisiologis**

	<b>Frequency</b>	<b>Percent</b>	<b>Valid Percent</b>	<b>Cumulative Percent</b>	<b>Kategori</b>
Lebih dari 35.93	1	4 %	4 %	4 %	Sangat Tinggi
30.86 – 35.92	6	24 %	24 %	28 %	Tinggi
25.78 – 30.85	10	40 %	40 %	68 %	Sedang
20.71 – 25.77	7	28 %	28 %	96 %	Rendah
Kurang dari 20.70	1	4 %	4 %	100 %	Sangat Rendah
Total	25	100 %	100 %		

## Frekuensi Table

### Faktor Fisiologis

	Frekuensi	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
17	1	4	4	4
21	1	4	4	8
24	2	8	8	16
25	4	16	16	32
27	2	8	8	40
28	3	12	12	52
29	2	8	8	60
30	3	12	12	72
31	4	16	16	88
33	1	4	4	92
35	1	4	4	96
44	1	4	4	100
Total	25	100	100	

Lampiran 7. Hasil Data Faktor Psikologis

**Frekuensi**

**Statistik**

N	Valid	25
	Missing	0
Mean		25
Median		25
Mode		25
Std. Deviation		5.98
Variance		35.83
Range		21
Maximum		34
Minimum		13
Sum		625

**Interval nilai Psikologis**

		<b>Frequency</b>	<b>Percent</b>	<b>Valid Percent</b>	<b>Cumulative Percent</b>	<b>Kategori</b>
Valid	Lebih dari 32.7	4	16 %	16 %	16 %	Sangat Tinggi
	27.6 – 32.6	4	16 %	16 %	32 %	Tinggi
	24.4 – 27.5	6	24 %	24 %	56 %	Sedang
	19.3 – 24.3	7	28 %	28 %	84 %	Rendah
	Kurang dari 19.2	4	16 %	16 %	100 %	Sangat Rendah
	Total	25	100 %	100 %		

## Frequensi Table

### Faktor Psikologis

		<b>Frequensi</b>	<b>Percent</b>	<b>Valid Percent</b>	<b>Cumulative Percent</b>
Valid	13	1	4	4	4
	14	1	4	4	8
	15	1	4	4	12
	19	1	4	4	16
	20	1	4	4	20
	22	2	8	8	28
	23	2	8	8	36
	24	2	8	8	44
	25	5	20	20	64
	26	1	4	4	68
	28	1	4	4	72
	30	1	4	4	76
	32	2	8	8	84
	33	3	12	12	96
	34	1	4	4	100
		Total	25	100	100

## Lampiran 8. Format Pengisian Quesioner

### Format Pengisian Quesioner

18:26 4G 4G 28

Questions Responses 25

25 responses

Accepting responses

Summary Question Individual

1 of 25

Responses cannot be edited

### Kuesioner Penelitian Skripsi

Assalamualaikum Wr. Wb, salam untuk anak-anak kelas 5 Saya Muhamad Geofani meminta bantuan kepada anak-anak untuk mengisi kuesioner di bawah ini dengan sesungguhnya, terimakasih Wassalamualaikum Wr. Wb

\*Required

1. Saya tidak berkeringat dingin saat melakukan gerakan meroda. \*

Sangat Setuju  
 Setuju  
 Tidak Setuju  
 Sangat Tidak Setuju

2. Telapak tangan saya jarang berkeringat pada saat mengikuti pembelajaran meroda. \*

Sangat Setuju  
 Setuju  
 Tidak Setuju  
 Sangat Tidak Setuju

3. Dada saya mendadak terasa sesak ketika saya mendapat giliran melakukan gerakan meroda. \*

Sangat Setuju  
 Setuju  
 Tidak Setuju  
 Sangat Tidak Setuju

4. Badan saya menjadi lemas ketika mengetahui bahwa pembelajaran pada hari itu adalah pembelajaran meroda. \*

Sangat Setuju  
 Setuju  
 Tidak Setuju  
 Sangat Tidak Setuju

5. Saya mendadak gagap (susah berbicara) saat mengikuti pembelajaran meroda. \*

Sangat Setuju  
 Setuju  
 Tidak Setuju  
 Sangat Tidak Setuju

18:26 4G 4G 28

18:26 4G 4G 28