

**KECEMASAN PESERTA DIDIK KELAS X DALAM PEMBELAJARAN  
SENAM LANTAI DI SMK KOPERASI YOGYAKARTA**

**TUGAS AKHIR SKRIPSI**

Diajukan Kepada Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta

untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan guna Memperoleh

Gelar Sarjana Pendidikan



Oleh :

Widya Emilia

17601244082

**PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI**

**FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN**

**UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA**

**2021**

# **KECEMASAN PESERTA DIDIK DALAM PEMBELAJARAN SENAM LANTAI KELAS X DI SMK KOPERASI YOGYAKARTA**

Oleh:  
Widya Emilia  
NIM. 17601244082

## **ABSTRAK**

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui seberapa tinggi kecemasan peserta didik kelas X dalam pembelajaran senam lantai di SMK Koperasi Yogyakarta.

Penelitian ini adalah penelitian deskriptif kuantitatif dengan subjek penelitian sebanyak 60 peserta didik kelas X di SMK Koperasi Yogyakarta. Teknik pengumpulan data menggunakan metode survei dengan angket tertutup yang berjumlah 22 butir. Hasil dari tes tersebut akan dianalisis menggunakan teknik statistik deskriptif dan dituangkan dalam bentuk persentase.

Hasil yang diperoleh dalam penelitian ini diketahui bahwa kecemasan peserta didik kelas X dalam pembelajaran senam lantai di SMK Koperasi Yogyakarta termasuk dalam kategori sangat tinggi sebesar 5% (3 peserta didik). Selanjutnya untuk kategori tinggi diperoleh hasil sebesar 22% (13 peserta didik). Pada kategori sedang diperoleh hasil sebesar 45% (27 peserta didik). Sedangkan untuk kategori rendah yaitu 17% (10 peserta didik) dan kategori sangat rendah sebesar 12% (7 peserta didik). Dengan begitu tingkat kecemasan peserta didik kelas X dalam pembelajaran senam lantai di SMK Koperasi Yogyakarta terdapat dalam kategori “sedang”.

**Kata kunci:** *Kecemasan, senam lantai*

## SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Widya Emilia  
NIM : 17601244082  
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi  
Judul TAS : Kecemasan Peserta Didik Kelas X  
dalam Pembelajaran Senam Lantai di  
SMK Koperasi Yogyakarta

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, 6 Juli 2021

Yang Menyatakan,



Widya Emilia

NIM. 17601244082

## LEMBAR PERSETUJUAN

Tugas Akhir Skripsi dengan Judul

### KECEMASAN PESERTA DIDIK KELAS X DALAM PEMBELAJARAN SENAM LANTAI DI SMK KOPERASI YOGYAKARTA

Disusun oleh:

Widya Emilia  
NIM 17601244082

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

Yogyakarta, 6 Juli 2021

Mengetahui,  
Koordinator Program Studi



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

Disetujui,  
Dosen Pembimbing,



Dra. Sri Mawarti M.Pd  
NIP. 19590607 198703 2 001

**HALAMAN PENGESAHAN**

Tugas Akhir Skripsi dengan Judul




**KECEMASAN PESERTA DIDIK KELAS X DALAM PEMBELAJARAN  
SENAM LANTAI DI SMK KOPERASI YOGYAKARTA**

Disusun Oleh :  
Widya Emilia  
NIM. 17601244082

Telah dipertahankan di depan Tim Penguji Tugas Akhir Skripsi Program Studi  
Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan  
Universitas Negeri Yogyakarta

Pada tanggal, 15 Juli 2021

**TIM PENGUJI**

Nama/Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
Dra. Sri Mawarti M.Pd. Ketua Penguji/Pembimbing		6/8 2021
Riky Dwihandaka, S.Pd.Kor., M.Or. Sekretaris		4 Agustus 2021
Aris Fajar Pambudi, S.Pd., M.Or. Penguji		28 Juli 2021

Yogyakarta, Juli 2021  
Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta  
Dekan,

Prof. Dr. Wawan S. Suherman, M.Ed  
NIP. 196407071988121001

## **MOTTO**

“Nikmati prosesnya, jalani dan ikuti arusnya. Terkait hasil, kita serahkan pada Tuhan.”

“Anggur merah intisari, jangan menyerah meraih mimpi.”

## **PERSEMBAHAN**

Puji syukur Tuhan Yang Maha Esa, atas segala karunia-Nya sehingga karya ini dapat terselesaikan dengan baik. Karya sederhana ini penulis persembahkan kepada :

1. Kedua orang tua saya, Bapak Widaryanta dan Ibu Bertha tercinta atas segala doa, kerja keras, dan dukungan semangat yang tiada hentinya, telah mengajarkan saya untuk selalu berjuang, bekerja keras, bersabar di setiap usaha yang saya lakukan.
2. Kakak saya Widianta Rante Balik yang selalu memberikan dukungan dan doa yang terbaik buat saya.
3. Teman-teman Rugby DIY dan teman-teman kelas PJKR E 2017 yang senantiasa mendukung dan mendoakan saya dari awal penyusunan skripsi sampai menyelesaikan penyusunan tugas akhir dengan lancar.

## **KATA PENGANTAR**

Puji syukur kepada Tuhan Yang Maha Esa atas berkat rahmat dan karunia-Nya, Tugas Akhir Skripsi dalam rangka untuk memenuhi sebagian persyaratan untuk mendapatkan gelar Sarjana Pendidikan dengan judul “Kecemasan Peserta Didik Kelas X dalam Pembelajaran Senam Lantai di SMK Koperasi Yogyakarta ” dapat disusun sesuai dengan harapan. Tugas Akhir Skripsi ini dapat diselesaikan tidak lepas dari bantuan dan kerjasama dengan pihak lain. Berkenaan dengan hal tersebut, penulis menyampaikan ucapan terima kasih kepada yang terhormat:

1. Ibu Dra. Sri Mawarti, M.Pd., selaku Dosen Pembimbing TAS yang telah banyak memberikan semangat, dorongan, dan bimbingan selama penyusunan Tugas Akhir Skripsi ini.
2. Bapak Dr. Jaka Sunardi, M.Kes., AIFO., selaku Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga beserta dosen dan staff yang telah memberikan bantuan dan fasilitas selama proses penyusunan pra proposal sampai dengan selesainya TAS ini.
3. Bapak Prof. Dr. Wawan S. Suherman, M.Ed., selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memberikan persetujuan pelaksanaan Tugas Akhir Skripsi.
4. Bapak Prof. Dr. Sumaryanto, M.Kes., AIFO., selaku Rektor UNY yang telah mengizinkan penulis untuk kuliah di FIK UNY.
5. Bapak Edy Susanto S.Pd. selaku Kepala Sekolah SMK Koperasi Yogyakarta yang telah memberikan ijin dan bantuan dalam pelaksanaan penelitian Tugas Akhir Skripsi ini
6. Para guru dan staff SMK Koperasi Yogyakarta yang telah memberi bantuan memperlancar pengambilan data selama proses penelitian Tugas Akhir Skripsi ini.
7. Semua pihak, secara langsung maupun tidak langsung, yang tidak dapat disebutkan di sini atas bantuan dan perhatiannya selama penyusunan Tugas Akhir Skripsi ini.

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

Yogyakarta, 6 Juli 2021

Penulis



Widya Emilia  
NIM. 17601244082

## DAFTAR ISI

ABSTRAK .....	ii
SURAT PERNYATAAN.....	iii
LEMBAR PERSETUJUAN.....	iv
HALAMAN PENGESAHAN .....	v
MOTTO .....	vi
PERSEMBAHAN .....	vii
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR TABEL.....	xii
DAFTAR GRAFIK.....	xiii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiv
BAB I <u>P</u> ENDAHULUAN .....	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah.....	9
C. Batasan Masalah.....	9
D. Rumusan Masalah .....	9
E. Tujuan Penelitian .....	9
F. Manfaat Penelitian .....	10
BAB II <u>K</u> AJIAN PUSTAKA .....	11
A. Deskripsi Teori.....	11
B. Penelitian yang Relevan.....	37
C. Kerangka Berpikir.....	39
BAB III <u>M</u> ETODE PENELITIAN.....	41
A. Desain Penelitian.....	41
B. Definisi Operasional Variabel Penelitian.....	41
C. Subjek Penelitian.....	42
D. Instrumen Penelitian.....	42
E. Uji Coba Instrumen .....	44
F. Teknik Pengumpulan Data.....	47
G. Teknik Ambil Data.....	48
BAB IV <u>H</u> ASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	50
A. Hasil Penelitian .....	50

B. Pembahasan.....	57
C. Keterbatasan Penelitian.....	60
BAB V SIMPULAN DAN SARAN.....	61
A. Kesimpulan .....	61
B. Implikasi Dalam Penelitian.....	61
C. Saran.....	62
DAFTAR PUSTAKA .....	63

## **DAFTAR TABEL**

Tabel 1 KI dan KD Pembelajaran Senam Kelas X SMK .....	3
Tabel 2 Kisi-kisi Angket Uji Coba (Google Form) .....	43
Tabel 3 Kisi-kisi Instrumen Penelitian (Google Form).....	46
Tabel 4 Pemberian Skor Jawaban .....	48
Tabel 5 Norma Pengkategorian.....	49
Tabel 6 Distribusi Frekuensi dan Kategori Kecemasan Peserta Didik dalam Pembelajaran Senam Lantai Kelas X di SMK Koperasi Yogyakarta .....	51
Tabel 7 Distribusi Frekuensi dan Kategori Faktor Fisiologis .....	53
Tabel 8 Distribusi Frekuensi dan Kategori Faktor Psikologis .....	55

## DAFTAR GRAFIK

Grafik 1 Diagram Batang Kecemasan Peserta Didik dalam Pembelajaran Senam Lantai Kelas X di SMK Koperasi Yogyakarta.....	52
Grafik 2 Diagram Batang Faktor Fisiologis.....	54
Grafik 3 Diagram Batang Faktor Psikologis.....	56

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Surat Keterangan Pembimbing TAS .....	67
Lampiran 2 Kartu Bimbingan TAS.....	68
Lampiran 3 Surat Izin Uji Coba Instrumen Penelitian.....	69
Lampiran 4 Surat Telah Melakukan Uji Coba Instrumen.....	70
Lampiran 5 Surat Izin Penelitian.....	71
Lampiran 6 Surat Telah Melakukan Penelitian.....	72
Lampiran 7 Instrumen Uji Coba Penelitian .....	73
Lampiran 8 Data Uji Coba Penelitian .....	76
Lampiran 9 Hasil Validitas .....	77
Lampiran 10 Hasil Realiabilitas.....	79
Lampiran 11 Tabel R .....	80
Lampiran 12 Instrumen Penelitian .....	81
Lampiran 13 Data Hasil Penelitian SMK Koperasi Yogyakarta .....	84
Lampiran 14 Deskriptif Statistik.....	86
Lampiran 15 Data Hasil Penelitian Faktor Fisiologis .....	89
Lampiran 16 Deskriptif Statistik Faktor Fisiologis.....	90
Lampiran 17 Data Hasil Penelitian Faktor Psikologis .....	91
Lampiran 18 Deskriptif Statistik Faktor Psikologis.....	92

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

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

Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan pada dasarnya merupakan pendidikan melalui aktivitas jasmani yang dijadikan sebagai media untuk mencapai perkembangan individu secara menyeluruh. Pendidikan jasmani mendorong pertumbuhan dan perkembangan fisik, perkembangan psikis, keterampilan motorik serta pengetahuan tentang pola hidup sehat. Melalui pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan peserta didik disosialisasikan ke dalam aktivitas jasmani termasuk keterampilan beraktivitas (Mulyaarja & Hastuti, 2015: 112).

Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan di sekolah merupakan pendidikan secara keseluruhan, bertujuan untuk mengembangkan aspek kebugaran jasmani, keterampilan gerak, keterampilan berfikir kritis, keterampilan sosial, penalaran, stabilitas emosional, tindakan moral, aspek pola hidup sehat dan pengenalan lingkungan bersih melalui aktivitas olahraga terpilih yang direncanakan secara sistematis dalam rangka mencapai tujuan pendidikan nasional. Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan di sekolah berisi materi-materi yang dapat dikelompokkan menjadi aktivitas pengembangan, aktivitas senam, aktivitas ritmik, akuatik, uji diri, pendidikan luar kelas, permainan, dan olahraga (Departemen Pendidikan Nasional, 2006: 1).

Salah satu aktivitas senam adalah senam lantai, melalui senam lantai peserta didik dapat melatih fleksibilitasnya dalam gerak. Jika melihat kurikulum atau silabus, senam lantai adalah materi wajib yang harus diberikan dalam mata pelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan di sekolah, baik itu Sekolah Dasar (SD), Sekolah Menengah Pertama (SMP) dan Sekolah Menengah Atas (SMA). Senam merupakan salah satu aktivitas fisik dalam pendidikan jasmani.

Kesulitan belajar tak jarang disebabkan oleh faktor kecemasan ketika mengikuti pelajaran tertentu. Kecemasan merupakan permasalahan psikologis yang sering muncul pada setiap individu. Menurut Munn & Femal (H.J.S Husdarta, 2011:73) kecemasan dapat di definisikan sebagai suatu perasaan subjektif terhadap yang ditandai oleh kekhawatiran, ketakutan, ketegangan, dan meningkatnya kegirahan secara fisiologik. Kecemasan yang muncul dapat memecahkan konsentrasi peserta didik dan menjadikan peserta didik takut untuk melakukan pembelajaran senam lantai.

Pelaksanaan pembelajaran diperlukan penyusunan program dan rencana pembelajaran. Di SMK Koperasi Yogyakarta pembelajaran senam lantai yang diberikan oleh guru pendidikan jasmani kesehatan dan olahraga sudah berpedoman pada Kurikulum 2013. Di samping perencanaan program yang sudah sesuai dengan Kurikulum 2013, juga diupayakan dapat mengurangi tingkat kesulitan belajar peserta didik dalam

materi senam lantai. Pembelajaran senam lantai masuk di dalam Kompetensi Inti (KI) dan Kompetensi Dasar (KD) sebagai berikut.

**Tabel 1. KI dan KD Pembelajaran Senam Kelas X SMK**

Kompetensi Inti	Kompetensi Dasar
3.6 Menganalisis keterampilan rangkaian gerak sederhana dalam aktivitas spesifik senam lantai.	4.6 Mempraktikkan hasil analisis keterampilan rangkaian gerak sederhana dalam aktivitas spesifik senam lantai.

Berdasarkan wawancara dengan guru pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan di SMK Koperasi Yogyakarta ternyata pembelajaran senam lantai mengalami hambatan yang salah satunya adalah tingkat kecemasan peserta didik sebelum melakukan gerakan senam lantai. Kecemasan yang berlebihan akan berdampak buruk pada diri peserta didik, karena dapat mengurangi efektivitas dari usaha yang dilakukan.

Di SMK Koperasi Yogyakarta hanya terdapat beberapa matras untuk pembelajaran senam lantai. Dan lokasi pelaksanaan pembelajaran senam lantai juga kurang memadai. Pembelajaran senam lantai dilakukan di ruangan yang berhubungan langsung dengan mushola. Karena adanya hambatan dalam sarana prasarana ini membuat pembelajaran tidak berjalan dengan baik. Padahal seharusnya sekolah memberikan sarana dan prasarana yang memadai untuk kelancaran dalam pelaksanaan pembelajaran senam lantai.

Kompetensi Dasar	Materi Pokok / Pembelajaran	Kegiatan pembelajaran	Indikator Pencapaian Kompetensi	Penilaian			Alokasi Waktu	Sumber Belajar
				Teknik	Bentuk Instrumen	Contoh Instrumen		
4.6Mempraktikkan hasil analisis keterampilan rangkaian gerak sederhana dalam aktivitas spesifik senam lantai.	Gerakan senam lantai guling depan.	4.6.1 Melakukan gerakan guling depan dengan bantuan teman dengan awalan jongkok (berpasangan)	- keseimbangan dan gulingan badan.	Pemberian tugas (perorangan)	Tes praktik	- Lakukanlah gerakan guling depan dengan awalan jongkok dengan bantuan teman sebanyak 3 x.	6 x 35 menit  2 pertm	Buku PJOK kelas X
		4.6.2 Melakukan gerakan guling depan dengan bantuan teman dengan awalan berdiri (berpasangan)	- keseimbangan dan gulingan.	Pemberian tugas (perorangan)	Tes praktik	- Lakukanlah gerakan guling depan dengan awalan berdiri dengan bantuan teman sebanyak 3 x.		Buku PJOK Kleas X
		4.6.3 Melakukan gerakan guling depan dengan awalan berdiri tanpa bantuan teman.	- Gerak dasar keseimbangan	Pemberian tugas (perorangan)	Tes praktik	- Lakukanlah gerakan guling depan dengan awalan berdiri tanpa bantuan teman sebanyak 3 x.		Buku PJOK Kelas X.

Banyaknya peserta didik tidak sebanding dengan peralatan yang akan digunakan pada pembelajaran PJOK materi senam lantai. Akibat hal tersebut, banyak peserta didik yang menunggu giliran sambil bercanda bersama teman-temannya. Kurangnya sarana yang digunakan untuk pembelajaran PJOK, akan menyebabkan terhambatnya proses pelaksanaan pembelajaran. Hal ini bisa menyebabkan kemampuan peserta didik dalam melakukan gerakan dalam senam lantai terhambat. Berdasarkan pembelajaran yang dilaksanakan maka nilai senam lantai masih di bawah KKM.

Peserta didik merasa takut untuk melakukan sehingga timbul rasa kecemasan seperti tidak ingin mengikuti pembelajaran, detak jantung berdebar kencang, keingot dingin, dan lain-lain. Peserta didik juga ragu untuk melakukan gerakan tersebut, padahal belum mencoba melakukan gerakan. Guru sudah memberikan motivasi, contoh, dan juga pertolongan agar peserta didik mau dan berani melakukan gerakan. Tetapi masih ada juga peserta didik yang belum berani melakukan gerakan tersebut. Peserta didik yang diliputi rasa cemas dan tegang maka akan berpengaruh terhadap kelentukan tubuh mereka, ketidaknyamanan membuat tubuhnya kaku saat melakukan gerakan.

Dalam hal ini seorang guru memiliki peran penting untuk mengatasi kecemasan yang di alami oleh peserta didik salah dengan cara memberikan motivasi, membuat pembelajaran menjadi menyenangkan tetapi tetap fokus. Dan pihak sekolah juga bisa memberikan fasilitas yang

memadai dan aman untuk peserta didik. Slameto (2010: 186), berpendapat bahwa pada tahap dimana pekerjaan sekolah paling menantang bagi peserta didik (tidak terlalu sulit dan tidak terlalu mudah), peserta didik dengan tingkat kecemasan yang rendah berprestasi lebih baik daripada peserta didik dengan kecemasan tinggi. Jadi dalam hal ini kecemasan merupakan hal utama yang harus diperhatikan, jika seorang peserta didik mengalami kecemasan pasti akan berakibat dirinya mengalami kesulitan dalam belajar. Kecemasan merupakan permasalahan psikologis yang sering muncul pada setiap individu.

Guling depan merupakan salah satu bagian dari senam lantai yang diajarkan di SMA atau SMK. Guling depan adalah gerakan mengguling dengan posisi badan mengarah ke depan matras kemudian mengguling dengan tumpuan kedua tangan yang kuat dan diakhiri dengan sikap awal. Roji 2007:113-114 mengemukakan berguling ke depan ialah gerakan badan berguling ke arah depan melalui bagian belakang badan tengkuk, pinggang dan panggul bagian belakang. Gerakan ini juga mengutamakan kelentukan tubuh. Untuk anak SMA atau SMK seharusnya sudah bias melakukan guling depan dengan baik. Tetapi karena masih adanya rasa takut sehingga tidak semua peserta didik bias melakukan guling depan.

Banyak peserta didik yang takut dalam menggulingkan badannya. Ada yang takut jika tidak bisa menggulingkan badan, ada yang takut jika salah posisi dalam menggulingkan badan. Padahal guru mengharapkan agar setiap peserta didik dapat melakukan gerakan guling depan dengan

baik. Tetapi kenyataannya pembelajaran belum bisa terlaksana dengan baik karena adanya kecemasan dalam melaksanakan guling depan. Guru juga sudah membantu dalam pembelajaran agar peserta didik dapat merasakan guling depan dan nantinya dapat melakukan sendiri.

Dalam pembelajaran guling depan, kecemasan dapat muncul pada setiap peserta didik. Kecemasan yang muncul dapat memecahkan konsentrasi peserta didik dan menjadikan peserta didik merasa takut untuk melakukan gerakan guling depan. Padahal untuk melakukan gerakan guling depan tersebut dibutuhkan konsentrasi dan juga keberanian. Berdasarkan hal tersebut, Guru diharapkan dapat menemukan solusi yang tepat untuk mengatasi kecemasan peserta didik pada pembelajaran senam lantai. Seorang pendidik harus mampu dan memahami karakteristik peserta didik untuk mengatasi masalah belajar perlu mengadakan pendekatan pribadi di samping pendekatan instruksional dalam berbagai bentuk kemungkinan guru dapat lebih mengenal dan memahami peserta didik serta masalah belajarnya terutama pada tingkat kecemasan yang sangat mempengaruhi hasil belajar peserta didik pada pembelajaran senam lantai.

Dari masalah tersebut penting dilakukan penelitian lebih lanjut untuk melakukan penelitian yang berjudul “Kecemasan peserta didik kelas X dalam pembelajaran senam lantai di SMK Koperasi Yogyakarta”.

## **B. Identifikasi Masalah**

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

1. Adanya rasa takut saat melaksanakan guling depan.
2. Sarana dan prasarana yang digunakan untuk pembelajaran masih terbatas.
3. Peserta didik merasa kesulitan saat melakukan guling depan.
4. Belum diketahuinya kecemasan peserta didik dalam pembelajaran senam lantai kelas X di SMK Koperasi Yogyakarta

## **C. Batasan Masalah**

Berdasarkan dari identifikasi masalah di atas maka hanya akan membahas tentang Kecemasan peserta didik kelas X dalam pembelajaran senam lantai di SMK Koperasi Yogyakarta berdasarkan faktor fisik dan faktor psikologis.

## **D. Rumusan Masalah**

Berdasarkan identifikasi dan pembatasan masalah di atas maka dapat diambil rumusan masalah sebagai berikut “Seberapa tinggi tingkat kecemasan peserta didik kelas X pada saat pembelajaran senam lantai di SMK Koperasi Yogyakarta?”

## **E. Tujuan Penelitian**

Penelitian ini dilakukan dengan tujuan untuk mengetahui seberapa tinggi kecemasan peserta didik kelas X dalam pembelajaran senam lantai di SMK Koperasi Yogyakarta.

## **F. Manfaat Penelitian**

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

1. Secara teoritik

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi yang berkaitan dengan kecemasan peserta didik kelas X dalam pembelajaran senam lantai.

2. Secara praktis

Hasil penelitian ini dapat dijadikan pertimbangan dan masukan bagi siswa, calon guru PJOK, dan guru PJOK, agar pembelajaran PJOK bisa dilaksanakan lebih baik dan lebih optimal.

## **BAB II**

### **KAJIAN PUSTAKA**

#### **A. Deskripsi Teori**

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

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

Weinbreg dan Gould dalam Monty P. Satiadarma (2000:95) menjelaskan bahwa kecemasan adalah keadaan emosi negative yang ditandai oleh adanya perasaan khawatir, was-was, dan disertai dengan peningkatan system kebutuhan. Kondisi cemas akan menjadikan seseorang berfikiran negative terhadap dirinya sendiri. Kecemasan dapat muncul dalam situasi tertentu seperti di depan umum, menghadapi ujian, dan mendapatkan tekanan yang besar dari luar. Dampak dari tingginya perasaan cemas adalah bahwa penderita merasakan kekhawatiran dan ketakutan yang berlebihan sehingga dapat melumpuhkan kegiatan normal mereka. Apabila ego tidak dapat menanggulangi kecemasan dengan cara-cara rasional, maka dia akan kembali pada cara-cara yang tidak realistik yang dikenal istilah mekanisme pertahanan diri seperti: represi, proyeksi, pembentukan reaksi, fiksasi dan regresi. Semua bentuk mekanisme pertahanan diri tersebut memiliki ciri-ciri umum yaitu: (1) mereka menyangkal, memalsukan atau mendistorsikan kenyataan dan (2) mereka bekerja atau berbuat secara tidak sadar, sehingga tidak tahu apa yang sedang terjadi (Gerald 2007: 19).

Kecemasan dapat dialami siapapun dan di mana pun, termasuk juga oleh para siswa di sekolah. Kecemasan yang dialami siswa di sekolah bisa berbentuk kecemasan realistik, neurotik atau kecemasan moral. Kecemasan merupakan proses psikis yang sifatnya tidak tampak ke permukaan maka untuk menentukan apakah seseorang siswa mengalami kecemasan atau tidak, diperlukan penelaahan yang seksama, dengan berusaha mengenali simptom atau gejala-gejalanya, beserta faktor-faktor yang melatarbelakangi dan mempengaruhinya. Di sekolah, banyak faktor-faktor pemicu timbulnya kecemasan pada diri siswa. Penerapan disiplin sekolah yang ketat dan lebih mengedepankan hukuman, iklim sekolah yang kurang nyaman, serta sarana dan pra sarana belajar yang sangat terbatas juga merupakan faktor-faktor pemicu terbentuknya kecemasan pada siswa yang bersumber dari faktor manajemen sekolah.

Menurut Taylor dalam Tysar (2009:20) kecemasan merupakan salah satu emosi yang menimbulkan stress yang dirasakan oleh banyak orang. Kecemasan adalah ketegangan mental yang biasanya disertai dengan gangguan tubuh yang menyebabkan individu yang bersangkutan merasa tidak berdaya dan mengalami kelelahan karena senantiasa harus berada dalam keadaan waspada terhadap ancaman bahaya yang tidak jelas (Komarudin, 2015: 102).

Abe Arkoff dalam Siti Sundari (1986: 37) menjelaskan kecemasan adalah suatu keadaan yang menggoncangkan karena adanya ancaman terhadap kesehatan. Kecemasan terjadi karena seseorang tidak mampu

mengadakan penyesuaian diri sendiri, sosial, dan lingkungan. Kecemasan dapat timbul karena perpaduan bermacam-macam proses emosi. Menurut Siti Sundari (1986: 37) kecemasan mempunyai segi yang disadari, antara lain : rasa takut yang sangat, rasa terkejut, rasa berdosa, rasa terancam dan sebagainya. Setiap orang pernah mengalami kecemasan atau ketakutan terhadap berbagai situasi seperti takut dimarahi, takut tidak naik kelas, takut gagal, takut tertabrak dan takut atau khawatir. Adapun Gunarsa (2008: 147) menambahkan kecemasan adalah perasaan tidak berdaya, tak aman tanpa sebab yang jelas, kabur atau samar-samar.

Berdasarkan definisi di atas, dapat disimpulkan bahwa kecemasan adalah kondisi psikologis seseorang yang bersifat negatif yang ditandai dengan perasaan khawatir, was-was, serta ketakutan yang disebabkan karena adanya ancaman terhadap keamanan dirinya baik yang nyata maupun yang tidak nyata. Gejala kecemasan ada dalam bermacam-macam bentuk dan kompleksitasnya, namun biasanya cukup mudah dikenali. Karena kecemasan merupakan proses psikis yang sifatnya tidak tampak ke permukaan maka untuk menentukan apakah seseorang siwa mengalami kecemasan atau tidak, diperlukan penelaahan yang seksama, dengan berusaha mengenali gejala-gejalanya, beserta factor-faktor yang melatarbelakangi dan mempengaruhinya.

#### **b. Jenis Kecemasan**

Menurut Siti Sundari (1986: 38) kecemasan dibedakan menjadi 3 yaitu:

- 1) Kecemasan karena merasa berdosa atau bersalah. Melakukan sesuatu yang bertentangan dengan kata hatinya atau keyakinannya. Misalnya, seorang mahasiswa yakin bahwa pekerjaan “ngepek” waktu ujian adalah perbuatan yang tidak baik ia melakukan perbuatan itu. Ketika pengawas lewat di depannya, mahasiswa itu sangat cemas keringat dingin bercucuran.
- 2) Kecemasan karena akibat melihat dan mengetahui ada bahaya yang mengancam dirinya. Cemas dekat dengan takut. Ia merasa cemas ketika akan menempuh ujian.
- 3) Kecemasan dalam bentuk yang kurang jelas/tidak tentu. Apa yang ditakuti itu sebenarnya tidak seimbang, malahan kadang-kadang yang ditakuti itu hal-hal/benda-benda yang tidak berbahaya. Rasa takut sebenarnya perbuatan biasa, tetapi yang sangat luar biasa adalah patologis atau yang sering disebut phobia “phobia ini rasa takut terhadap sesuatu yang tidak diketahui lagi penyebabnya”.

Sedangkan menurut Spielberger yang dikutip oleh Santiadarma (2000: 96) membedakan kecemasan menjadi dua bagian yaitu :

- 1) Kecemasan bawaan (*trait anxiety*) yaitu faktor kepribadian yang mempengaruhi seseorang untuk mempersepsi suatu keadaan sebagai situasi yang mengandung ancaman, atau situasi yang mengancam.
- 2) Kecemasan sesaat (*state anxiety*) yaitu suatu keadaan atau kondisi yang berubah-ubah dari suatu waktu ke waktu yang lainnya, yang sangat

dipengaruhi oleh kondisi dan situasi yang terjadi saat ini. Jenis-jenis gangguan kecemasan dapat digolongkan menjadi beberapa pendekatan.

Dijelaskan juga oleh Robert S Weinberg dalam Safitri Mila Esta Murata (2011: 11) bahwa kecemasan dibagi menjadi dua yaitu: (1) kecemasan somatif adalah kecemasan mengenai perubahan keadaan yang dirasakan secara fisiologis, dan (2) kecemasan kognitif adalah kecemasan mengenai tingkat kekhawatiran dan pikiran negatif. Husdarta (2011: 80) menyatakan bahwa kecemasan yang dirasakan oleh atlet dalam waktu tertentu, misalnya menjelang pertandingan (*state anxiety*) dan kecemasan yang dirasakan karena atlet tergolong pencemas (*trait anxiety*). Satiadarma (2000: 11) menjelaskan bahwa dalam dunia olahraga kecemasan (*anxiety*), gugahan (*arousal*), dan stres (*stress*) merupakan aspek yang memiliki kaitan yang sangat erat satu sama lain sehingga sulit dipisahkan

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

- 1) Gejala kecemasan fisiologis, diantaranya adalah kardiovaskular (jantung berdebar dan rasa ingin pingsan), pernafasan (sesak nafas, tekanan pada dada, dan sensasi tercekik), neuromuskular (insomnia, mondar-mandir, dan wajah tegang), gastrointestinal (nafsu makan hilang, mual, dan diare), saluran perkemihan (tidak dapat menahan kencing), dan kulit (berkeringat, wajah memerah, dan rasa panas dingin pada kulit).

- 2) Gejala kecemasan perilaku yang meliputi kognitif dan afektif. Perilaku kognitif diantaranya adalah perhatian terganggu, konsentrasi buruk, pelupa, salah memberikan penilaian, hambatan berpikir, kehilangan objektivitas, bingung, takut, dan mimpi buruk. Perilaku afektif diantaranya adalah mudah terganggu, tidak sabar, gelisah, tegang, gugup, ngeri, khawatir, rasa bersalah, dan malu.

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

### **c. Gejala Kecemasan**

Menurut Siti sundari (1986: 37) kecemasan timbul dengan gejala-gejala yang bersifat fisik dan mental yaitu:

- 1) Gejala-gejala yang bersifat fisik: jari-jari (tangan) selalu merasa dingin, detak-detak jantung menjadi cepat, berkeringat dingin, kepala

pusing, napsu makan kurang, tidur tidak nyenyak, dada sesak dan sebagainya.

- 2) Gejala-gejala yang bersifat mental: takut yang sangat, merasa akan ditimpa bahaya, tidak dapat memusatkan perhatian, tidak tenang ingin lari dari kenyataan.

Gejala-gejala tersebut hampir sependapat dengan tanda-tanda kecemasan yang dijelaskan oleh Taylor dalam Tysar (2009:10) bahwa kecemasan dapat menimbulkan perubahan, yaitu:

- 1) Perubahan Fisiologis, antara lain: denyut jantung meningkat, telapak tangan berkeringat, gemeteran, mulut kering yang mengakibatkan bertambah rasa haus, mual-mual, dan otot-otot pundak dan leher menjadi kaku.
- 2) Pengaruh Psikologis, antara lain: gelisah, panik, tegang, gejolak emosi naik turun, tidak bisa konsentrasi sehingga kemampuan berfikir menjadi kacau, dan keragu-raguan dalam mengambil keputusan.

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

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

somatik atau fisik (otot), gejala somatik atau fisik (sensorik), gejala Respiratori (pernafasan), gejala Gastrointestinal (pencernaan), gejala Urogenital (perkemihan dan kelamin).

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

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

## **B. Hakikat Pembelajaran**

### **a. Pengertian Pembelajaran**

Pembelajaran menurut Oemar Hamalik (2010: 57) adalah suatu kombinasi yang tersusun meliputi unsur-unsur manusiawi, material, fasilitas, perlengkapan, dan prosedur yang saling mempengaruhi mencapai tujuan pembelajaran. Sudjana dalam Sugihartono (2012: 80) mengatakan bahwa pembelajaran merupakan setiap upaya yang dilakukan dengan sengaja oleh pendidik yang dapat menyebabkan peserta didik melakukan kegiatan belajar.

Sugihartono (2012: 81) juga menjelaskan bahwa pembelajaran merupakan suatu 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 serta dengan hasil optimal. Pembelajaran merupakan aktivitas yang paling utama dalam kegiatan belajar mengajar. Pembelajaran adalah suatu proses interaksi antara guru dan peserta didik dengan terencana dalam sistem pendidikan untuk menyampaikan materi dengan pola pendekatan sehingga peserta didik lebih mudah menerima materi yang disampaikan sesuai keragaman dan kemampuan peserta didik yang berbeda-beda. Artinya peserta didik akan berhasil melakukannya dengan waktu dan macam gerak berbeda sesuai keterampilannya.

Mulyasa (2002: 24) menyatakan bahwa pembelajaran pada hakikatnya adalah proses interaksi antara peserta didik dengan lingkungannya sehingga terjadi perubahan perilaku ke arah yang lebih baik. Dalam pembelajaran,

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

Ditambahkan Mulyaningsih (2008: 34) bahwa dalam proses pembelajaran, agar ada interaksi edukatif dan dapat berjalan dengan lancar, maka paling tidak harus ada komponen-komponen sebagai berikut : (1) adanya tujuan yang hendak dicapai; (2) adanya materi atau bahan ajaran yang menjadi isi kegiatan; (3) adanya peserta didik yang menjadi subjek dan objek yang aktif mengalami; (4) adanya guru yang melaksanakan kurikulum; (5) adanya sarana dan prasarana yang menunjang terselenggaranya proses pembelajaran; (6) adanya metode untuk mencapai tujuan; (7) adanya situasi yang memungkinkan untuk proses pembelajaran berlangsung; dan (8) adanya penilaian untuk mengetahui keberhasilan proses pembelajaran.

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

1) Pembelajaran dalam pengertian kuantitatif

Secara kuantitatif pembelajaran berarti penularan pengetahuan dari guru kepada peserta didik. Dalam hal ini, guru dituntut untuk menguasai

pengetahuan yang dimiliki, sehingga dapat menyampaikannya kepada peserta didik dengan sebaik-baiknya.

## 2) Pembelajaran dalam pengertian institusional

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

## 3) Pembelajaran dalam pengertian kualitatif

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

Sudjana yang dikutip Sugihartono (2007: 80) menyatakan bahwa pembelajaran merupakan setiap upaya yang dilakukan dengan sengaja oleh pendidik yang dapat menyebabkan peserta didik melakukan kegiatan belajar. Diungkapkan oleh Rahyubi (2014: 234) bahwa dalam pembelajaran mempunyai beberapa komponen-komponen yang penting, yaitu tujuan pembelajaran, kurikulum, guru, peserta didik, metode, materi, media, dan evaluasi. Masing-masing dijelaskan sebagai berikut:

### 1) Tujuan Pembelajaran

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

### 2) Kurikulum

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

### 3) Guru

Guru atau pendidik yaitu seorang yang mengajar suatu ilmu. Dalam bahasa Indonesia, guru umumnya merujuk pendidik profesional dengan

tugas utama mendidik, mengajar, membimbing, mengarahkan, melatih, memfasilitasi, menilai, dan mengevaluasi peserta didik. Peranan seorang guru tidak hanya terbatas sebagai pengajar (penyampai ilmu pengetahuan), tetapi juga sebagai pembimbing, pengembang, dan pengelola kegiatan pembelajaran yang dapat memfasilitasi kegiatan belajar peserta didik dalam mencapai tujuan yang telah ditetapkan.

#### 4) Peserta didik

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

#### 5) Metode

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

#### 6) Materi

Materi merupakan salah satu faktor penentu keterlibatan peserta didik. Jika materi pelajaran yang diberikan menarik, kemungkinan besar keterlibatan peserta didik akan tinggi. Sebaliknya, jika materi yang diberikan tidak menarik, keterlibatan peserta didik akan rendah atau bahkan tidak peserta didik akan menarik diri dari proses pembelajaran motorik.

#### 7) Alat Pembelajaran (media)

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

#### 8) Evaluasi

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

Berdasarkan pengertian di atas dapat ditarik kesimpulan bahwa pembelajaran adalah suatu proses belajar mengajar yang dilakukan antara guru dan siswa untuk mendapatkan hasil belajar yang optimal.

#### **b. Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (PJOK)**

Salah satu mata pelajaran yang diajarkan di sekolah adalah Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (PJOK). “Pendidikan jasmani merupakan proses pendidikan yang memanfaatkan aktivitas jasmani dan direncanakan secara sistematis bertujuan untuk meningkatkan individu secara organik, neuromuskuler, perseptual, kognitif, sosial dan emosional” (Supriatna & Wahyupurnomo, 2015: 66). Esensi pendidikan jasmani adalah suatu proses belajar untuk bergerak (*learning to move*) dan belajar melalui gerak (*learning*

*through movement*). Program pendidikan jasmani berusaha membantu peserta didik untuk menggunakan tubuhnya lebih efisien dalam melakukan berbagai keterampilan gerak dasar dan keterampilan kompleks yang diperlukan dalam kehidupan sehari-hari (Firmansyah, 2009: 32).

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

Suryobroto (2004: 16), menyatakan pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan adalah suatu proses pembelajaran yang didesain untuk meningkatkan kebugaran jasmani, mengembangkan keterampilan motorik, pengetahuan dan perilaku hidup aktif, dan sikap sportif melalui kegiatan jasmani. Proses dalam pembelajaran pendidikan jasmani memiliki beberapa faktor. Pada tingkat mikro ada empat unsur utama yaitu tujuan, substansi (tugas ajar), metode dan strategi, dan asesmen, serta evaluasi. Keempat unsur ini tidak dapat dipisahkan satu sama lain. Tugas utama guru pendidikan jasmani ialah mengelola persiapan dan keterkaitan keempat unsur tersebut dalam sebuah mata rantai, berawal pada perencanaan tujuan dan berakhir pada gambaran tentang pencapaian tujuan (Suherman, 2000: 7).

Sementara Khomsin (Sartinah, 2008: 63) menganggap bahwa mata pelajaran PJOK memiliki peran unik dibandingkan dengan mata pelajaran lainnya, karena selain dapat digunakan untuk pengembangan aspek fisik dan psikomotor, juga ikut berperan dalam pengembangan aspek kognitif dan afektif secara serasi dan seimbang. PJOK merupakan mata pelajaran yang melibatkan aktivitas fisik dan pembiasaan pola hidup sehat, sehingga dapat merangsang pertumbuhan jasmani, kesehatan dan kebugaran jasmani, kemampuan dan keterampilan serta perkembangan individu yang seimbang.

Sukintaka (2004: 55), menyatakan pendidikan jasmani adalah proses pendidikan melalui aktivitas jasmani untuk mencapai tujuan pendidikan. Melalui proses pembelajaran jasmani diharapkan akan terjadi perubahan pada peserta didik. Proses belajar tersebut terjadi karena ada rangsang yang dilakukan oleh guru. Guru memberikan rangsang dengan aneka pengalaman belajar gerak, di sisi lain peserta didik akan membalas respon melalui aktivitas fisik yang terbimbing. Melalui respon itulah akan terjadi perubahan perilaku. Pelaksanaan pembelajaran praktik pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan secara garis besar dilakukan dalam tiga tahapan yaitu kegiatan pendahuluan, kegiatan inti, dan kegiatan penutup (Suherman, 2000: 34). Agar mempunyai profil guru pendidikan jasmani yang disebutkan di atas, menurut Sukintaka (Subagyo, Komari, & Pambudi, 2015) guru pendidikan jasmani dapat memenuhi persyaratan sebagai berikut: (1) sehat jasmani maupun rohani, dan berprofil olahragawan, (2) berpenampilan menarik, (3) tidak

gagap, (4) tidak buta warna, (5) pandai (cerdas), (6) energik dan berketerampilan motorik.

Utama (2011: 3) menyebutkan bahwa berdasarkan pemahaman mengenai hakikat pendidikan jasmani maka tujuan pendidikan jasmani sama dengan tujuan pendidikan pada umumnya, karena pendidikan jasmani merupakan bagian yang integral dari pendidikan pada umumnya melalui aktivitas jasmani. Salah satu tujuan pendidikan jasmani yaitu melalui aktivitas jasmani diupayakan untuk meningkatkan keterampilan motorik dan nilai-nilai fungsional yang mencakup aspek kognitif, afektif, psikomotor, dan sosial. Pernyataan ini mungkin yang secara tegas dijadikan asumsi dasar oleh guru pendidikan jasmani dengan memilih cara menyampaikan tujuan pembelajaran yang berorientasi pada tujuan keseluruhan. Memudahkan penyampaian tujuan pembelajaran secara keseluruhan agar mudah dimengerti oleh peserta didik, upaya yang dilakukan oleh guru pendidikan jasmani adalah dengan merumuskan tujuan umum atau menyeluruh tersebut dirumuskan secara khusus. Secara eksplisit, tujuan-tujuan khusus pembelajaran pendidikan jasmani termuat dalam kompetensi dasar pada setiap semester dan tingkatan kelas yang menjadi target belajar peserta didik (Hendrayana, dkk., 2018).

Berdasarkan pendapat para ahli di atas dapat disimpulkan bahwa pendidikan jasmani adalah suatu wadah untuk mendidik anak atau peserta didik melalui aktivitas jasmani agar dapat tumbuh dan berkembang secara baik dan mempunyai kepribadian yang baik pula.

### c. Pengertian Senam

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

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

Senam mengacu pada bentuk gerak yang dikerjakan dengan kombinasi terpadu dan menjelma dari setiap bagian anggota tubuh dari komponen-komponen kemampuan motorik seperti: kekuatan, kecepatan, keseimbangan,

kelentukan, agilitas, dan ketepatan dengan koordinasi yang sesuai dan tata urutan gerak yang selaras akan terbentuk rangkaian gerak artistic yang menarik.

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

1) *Calestenic*

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

2) *Tumbling*

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

3) *Akrobatik*

*Akrobatik* adalah suatu ketangkasan yang merupakan gerak putar pada poros poros tubuh. Unsur-unsur gerakan *calestenic*, *tumbling*, dan *akrobatik* ada pada gerakan senam, gerakan senam menggabungkan keindahan tubuh, gerakannya cepat dan eksplosif, serta menonjolkan fleksibilitas dan keseimbangan yang mampu menjadi kesatuan gerak tubuh

yang indah serta mempunyai karya seni dari tubuh jika dilihat. Manfaatnya jelas untuk meningkatkan kekuatan fisik serta melatih penguasaan kontrol gerak.

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

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

#### **d. Jenis-jenis Senam**

Senam sangat banyak jenisnya sehingga kesulitan dalam membagi senam ke dalam jenis-jenisnya. Untuk mempermudah penjenisan senam maka FIG (*Federation Internationale de Gymnastique*) dalam Agus Mahendra (1999: 11-14) membagi senam menjadi 6 kelompok yaitu:

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

*Senam artistic* adalah senam yang menggabungkan aspek tumbling dan akrobatik untuk mendapatkan efek-efek artistik dari gerakan-gerakan yang dilakukan pada alat-alat sebagai berikut: (1) lantai (*floor exercises*), (2) kuda pelana (*pommel horse*), (3) gelang-gelang (*rings*), (4) kuda lompat (*vaulting horse*), (5) palang sejajar (*parallel bars*), (6) palang tunggal (*horizontal bar*) untuk senam artistik putra, sedangkan alat untuk senam artistic putri adalah sebagai berikut: (1) kuda lompat (*vaulting horse*), (2) palang bertingkat (*uneven bars*), (3) balok keseimbangan (*balance beam*), (4) lantai (*floor exercises*).

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

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

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

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

### 4) *Senam Aerobik Sport (Sports Aerobics)*

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

5) Senam Trampolin (*Trampolinning*)

Senam trampolin merupakan pengembangan dari suatu bentuk latihan yang dilakukan di atas trampolin. Trampolin adalah sejenis alat pantul yang terbuat dari rajutan kain yang dipasang pada kerangka besi berbentuk segi empat, sehingga memiliki daya pantul yang sangat besar.

6) Senam Umum (*General Gymnastics*)

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

**e. Pengertian Senam Lantai**

Senam lantai merupakan salah satu bagian dari senam artistik. Dikatakan senam lantai karena keseluruhan keterampilan gerakan dilakukan pada lantai yang beralas matras tanpa melibatkan alat lainnya. Berikut pengertian senam lantai menurut beberapa ahli:

1) Soekarno Wuryati (2014:110) menjelaskan bahwa senam lantai merupakan gerakan atau bentuk latihan yang dilakukan di atas lantai dengan beralaskan permadani atau sebangsanya sebagai alat yang dipergunakan. Senam lantai memiliki sejumlah rangkaian gerakan dasar.

2) Agus Margono (2009:79), menyatakan pengertian senam lantai adalah latihan senam yang dilakukan pada matras, unsur-unsur gerakannya terdiri dari mengguling, melompat, meloncat, berputar di udara, menumpu dengan tangan

atau kaki untuk mempertahankan sikap seimbang atau pada saat meloncat ke depan atau belakang.

3) Aip Syarifuddin dan Muhadi (1991:104), definisi senam lantai yaitu bentuk-bentuk gerakan yang dilakukan di lantai yang beralaskan permadani atau matras (kasur yang terbuat dari karet busa) dan dilakukan tanpa memakai alat.

#### **f. Pengertian Guling Depan**

Guling depan merupakan materi di dalam olahraga senam. Guling depan adalah gerakan mengguling dengan posisi badan mengarah ke depan matras kemudian mengguling dengan tumpuan kedua tangan yang kuat dan diakhiri dengan sikap awal. Roji (2007:113-114) mengemukakan berguling ke depan ialah gerakan badan berguling ke arah depan melalui bagian belakang badan tengkuk, pinggang dan panggul bagian belakang.

Berikut adalah langkah-langkah melakukan guling depan dengan awalan berdiri:

- 1) Tubuh dalam posisi berdiri tegak dengan kedua tangan lurus di samping badan.
- 2) Arahkan pandangan lurus ke depan melihat matras.
- 3) Ulurkan kedua tangan lurus memegang matras sambil membungkukkan badan.
- 4) Posisi kepala masuk di antara dua tangan. Usahakan dagu menyentuh dada, agar bagian tengkuk menyentuh matras dengan baik.
- 5) Bahu disentuhkan ke matras dan mulailah berguling.

6) Setelah melakukan guling depan, posisi tubuh kembali berdiri tegak.

### **g. Pengertian Pembelajaran Senam Lantai**

Senam lantai mengacu pada gerak yang dikerjakan kombinasi terpadu dan menjelma dari setiap bagian anggota tubuh dari kemampuan komponen motorik seperti kekuatan, kecepatan, keseimbangan, kelentukan, kelincahan, dan ketepatan (Muhajir, 2007: 69).

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

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

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

Untuk pembelajaran senam lantai di SMK Koperasi sendiri biasanya diawali dengan doa pembukaan, lalu dilanjutkan dengan presensi siswa. Setelah presensi, guru menjelaskan tentang materi pembelajaran yang akan dilaksanakan. Sebelum masuk ke inti pembelajaran peserta didik diwajibkan untuk melakukan pemanasan agar tidak terjadi cedera. Dalam pembelajaran inti guru memberikan contoh dalam gerakan guling depan atau jika tidak bisa menggunakan media seperti gambar atau video. Setelah itu peserta didik mempraktikkan gerakan guling depan dengan bantuan guru atau teman, hingga akhirnya peserta didik dapat melakukan guling depan sendiri dengan baik.

### **C. Karakteristik Peserta Didik SMK**

Peserta didik SMA tergolong dalam usia remaja. Masa remaja merupakan peralihan dari fase anak-anak ke fase dewasa. 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. 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”. Dengan demikian atlet remaja dalam penelitian ini digolongkan sebagai fase remaja awal, karena memiliki rentang usia tersebut.

Masa remaja perkembangan sangat pesat dialami seseorang. Seperti yang diungkapkan Desmita (2009: 36) beberapa karakteristik peserta didik SMA antara lain: “(1) terjadi ketidak seimbangan antara proporsi tinggi dan berat badan; (2) mulai timbul ciri-ciri seks sekunder; (3) kecenderungan ambivalensi, serta keinginan menyendiri dengan keinginan bergaul dan keinginan untuk bebas dari dominasi dengan kebutuhan bimbingan dan bantuan orang tua; (4) senang membandingkan kaedah-kaedah, nilai-nilai etika atau norma dengan kenyataan yang terjadi dalam kehidupan orang dewasa; (5) mulai mempertanyakan secara skeptis mengenai eksistensi dan sifat kemurahan dan keadilan Tuhan; (6) reaksi dan ekspresi emosi masih labil; (7) mulai mengembangkan standar dan harapan terhadap perilaku diri sendiri yang sesuai dengan dunia sosial; dan (8) kecenderungan minat dan pilihan karier relatif sudah lebih jelas”. Dewi (2012: 5) menambahkan “periode remaja awal (12-18) memiliki ciri-ciri: (1) anak tidak suka diperlakukan seperti anak kecil lagi; dan (2) anak mulai bersikap kritis”.

Remaja merupakan fase antara fase anak-anak dengan fase dewasa, dengan demikian perkembangan-perkembangan terjadi pada fase ini. Seperti yang diungkapkan oleh Desmita (2009: 190-192) “secara garis besar perubahan/perkembangan yang dialami oleh remaja meliputi perkembangan fisik, perkembangan kognitif, dan perkembangan psikososial”. 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”. Jahja (2011: 231-234) menambahkan “aspek perkembangan yang terjadi pada remaja antara lain perkembangan fisik, perkembangan kognitif, dan perkembangan kepribadian, dan sosial”.

Berdasarkan beberapa pendapat ahli tersebut dapat disimpulkan bahwa perkembangan yang mencolok yang dialami oleh remaja adalah dari segi perkembangan fisik dan psikologis. Berdasarkan perkembangan-perkembangan yang dialami oleh remaja, diketahui ada beberapa perbedaan perkembangan yang dialami antara remaja putra dan putri memiliki perkembangan yang berdeda.

#### **D. Penelitian yang Relevan**

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

1. Penelitian yang dilakukan oleh Amin Nurjayadi (2016) yang berjudul “Tingkat Kecemasan Siswa Kelas VI SD Negeri 3 Pengasih terhadap Pembelajaran Kayang dalam Senam Lantai Tahun Pembelajaran 2015/2016”.

Adapun tujuan yang ingin dicapai adalah untuk mengetahui seberapa besar tingkat kecemasan siswa kelas VI SD Negeri 3 Pengasih terhadap pembelajaran kayang dalam senam lantai tahun pembelajaran 2015/2016. Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif dengan metode survei. Populasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah seluruh siswa kelas VI SD Negeri 3 Pengasih sebanyak 27 siswa. Sampel dalam penelitian ini semua populasi, sehingga disebut penelitian populasi. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah angket. Dari hasil ujicoba 31 butir pernyataan, ada 8 butir pernyataan yang gugur, dan 23 butir pernyataan yang digunakan untuk penelitian. Koefisien reliabilitasnya adalah sebesar 0,822. Data penelitian dianalisis menggunakan statistik deskriptif dengan persentase. Hasil penelitian secara keseluruhan menunjukkan bahwa tingkat kecemasan siswa kelas VI SD Negeri 3 Pengasih terhadap pembelajaran kayang dalam senam lantai tahun pembelajaran 2015/2016 masuk kategori sedang dengan persentase mencapai 48,1%. Secara lebih rinci, tingkat kecemasan siswa kelas VI SD Negeri 3 Pengasih yaitu: (1) faktor fisiologis masuk kategori sedang sebesar 51,3%, (2) faktor psikologis juga masuk kategori sedang dengan persentase sebesar 48,7%.

2. Penelitian yang dilakukan oleh Kusumawardani (2017) yang berjudul “Faktor Penghambat Peserta Didik dalam Pembelajaran Senam Lantai Kelas VII di SMP Negeri 2 Piyungan Bantul Tahun Pelajaran 2016/2017”. Penelitian ini merupakan jenis penelitian deskriptif kualitatif, data yang dihasilkan berupa laporan/uraian mengenai hambatan yang dialami 6 peserta didik. Teknik

pengumpulan data menggunakan wawancara mendalam dan observasi. Teknik analisis data meliputi: data reduction, data display, data conclusion/verivication. Penelitian ini menghasilakan faktor-faktor yang menghambat 6 peserta didik kelas VII SMP Negeri 2 Piyungan Bantul dalam pembelajaran senam lantai yang meliputi: faktor fisik (obesitas, cacat ringan maupun berat) yang berdampak pada faktor psikologis berupa kurangnya percaya diri dan minat peserta didik pada materi tersebut. Faktor guru, guru yang cenderung galak akan menurunkan minat peserta didik untuk mengikuti pembelajarannya.

#### **E. Kerangka Berpikir**

Pembelajaran senam lantai merupakan pembelajaran yang bertujuan untuk melatih kelentukan tubuh, tetapi dalam pelaksanaanya pembelajaran kurang berjalan dengan maksimal. Hal ini dikarenakan peseta didik merasa takut dan khawatir dalam melakukan gerakan senam lantai. Saat akan melakukan gerakan senam lantai ada beberapa peserta didik yang mengalami gejala-gejala timbulnya kecemasan seperti keringat dingin, wajah mereka mendadak menjadi pucat.

Kecemasan yang muncul mengakibatkan peserta didik menjadi ragu dan belum berani dalam melakukan gerakan senam lantai. Kecemasan merupakan permasalahan mental yang sering muncul pada seseorang yang menghadapi sesuatu yang dianggapnya mengancam dirinya. Kecemasan yang timbul dapat disebabkan dari dua faktor yaitu (dari diri sendiri dan dari luar diri sendiri).

Kecemasan yang berlebihan akan berdampak negatif pada peserta didik yang akan melakukan gerakan senam lantai. Peserta didik menjadi ragu dan bahkan menjadi tidak berani melakukannya. Berdasarkan kondisi tersebut dalam penelitian ini mengungkapkan tentang penelitian yang berjudul “Kecemasan peserta didik dalam pembelajaran senam lantai kelas X di SMK Koperasi Yogyakarta”.

## **BAB III**

### **METODE PENELITIAN**

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

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif tentang tingkat kecemasan peserta didik kelas X SMK Koperasi Yogyakarta dalam pembelajaran senam lantai. Teknik pengumpulan data pada penelitian ini menggunakan angket (*google form*). Angket atau kuesioner adalah sejumlah pertanyaan atau pernyataan tertulis yang digunakan untuk memperoleh informasi dari responden dalam arti laporan tentang pribadinya, atau hal-hal yang di ketahui Suharsimi Arikunto (2013: 194).

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

Arikunto (2010:118) menyatakan bahwa variabel adalah objek penelitian atau apa yang menjadi titik perhatian suatu penelitian. Variabel yang akan diteliti adalah kecemasan peserta didik kelas X SMK Koperasi Yogyakarta dalam pembelajaran senam lantai yang artinya kondisi psikologis seseorang yang bersifat negatif yang ditandai dengan perasaan khawatir, was-was, serta ketakutan yang disebabkan karena adanya ancaman terhadap keamanan dirinya baik yang nyata maupun yang tidak nyata. Tingkat kecemasan disini merupakan kondisi psikologis peserta didik dengan menyimpulkan informasi dan menafsirkan pesan dengan menggunakan instrumen berupa angket tertutup (*google form*).

### **C. Subjek Penelitian**

Subjek penelitian adalah benda, hal atau orang dan tempat dimana data untuk variabel penelitian melekat dan yang dipermasalahkan dalam penelitian (Arikunto, 2006:116). Dalam penelitian, subjek penelitian berperan sangat penting karena dari situlah data tentang penelitian akan diamati. Subjek penelitian dari penelitian ini adalah peserta didik kelas X SMK Koperasi Yogyakarta yang berjumlah 60 siswa.

### **D. Instrumen Penelitian**

Instrumen adalah alat atau fasilitas yang digunakan oleh peneliti dalam mengumpulkan data, dalam arti lebih cermat, lengkap dan sistematis sehingga lebih mudah diolah (Suharsimi Arikunto, 2006: 160). Instrumen yang digunakan adalah menggunakan angket (*google form*). Ada beberapa langkah yang harus ditempuh dalam penyusunan instrument adalah sebagai berikut:

#### 1. Menyidik Konstrak

Menyidik konstrak adalah langkah pertama yang membatasi variabel yang diukur. Dalam penelitian ini variabel yang akan diukur adalah tingkat kecemasan peserta didik kelas X terhadap pembelajaran senam lantai.

#### 2. Menyidik Faktor

Langkah kedua adalah menyidik faktor-faktor yang menyusun konstrak. Dalam penelitian ini faktor-faktor yang mengonstrak tentang kecemasan peserta didik kelas X terhadap pembelajaran senam lantai adalah faktor fisiologis dan faktor psikologis.

#### 3. Menyusun Butir-butir Pertanyaan atau Pernyataan

Langkah ketiga adalah menyusun butir-butir pernyataan atau pertanyaan berdasarkan faktor yang menyusun konstruk. Sebelum menyusun butir-butir pernyataan/pertanyaan peneliti menyusun tabel kisi-kisi variabel penelitian. Kisi-kisi instrumen penelitian dapat dilihat pada table di bawah ini:

**Tabel 2 Kisi-kisi Angket Uji Coba (Google Form)**

Variabel	Faktor	Indikator	Butir Soal		Jml
			Positif	Negatif	
Kecemasan peserta didik dalam pembelajaran senam lantai kelas X	Faktor fisiologis	Berkeringat Dingin	1,2		2
		Detak jantung menjadi cepat	3	4	2
		Terasa gemeteran, lemas, dan susah berbicara (gagap)	5	6,7	3
		Kepala pusing dan gangguan pada pencernaan	8,9	10,11,12	5
		Otot-otot menjadi Kaku		13,14	2
		Tidur tidak Nyenyak		15	1
	Faktor psikologis	Gejolak emosi naik turun	16,17,18,19,20	21,22,23,24,25	10
		Tidak bisa Berkonsentrasi	26		1
		Tidak percaya diri dan ragu-ragu dalam mengambil Keputusan	27,28,29,30		4
Jumlah			16	14	30

Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan yang dipergunakan adalah berdasarkan pada skala likert. Modifikasi skala likert mempunyai empat alternatif jawaban, yaitu “Sangat Setuju (SS)”, “Setuju (S)”, “Tidak Setuju (TS)”, dan “Sangat Tidak Setuju (STS)”. Alternatif jawaban “Ragu-ragu”

dalam penelitian ini dihilangkan agar jawaban yang dihasilkan lebih meyakinkan.

### E. Uji Coba Instrumen

Angket yang telah disusun sebelum digunakan untuk mengumpulkan data sebenarnya, terlebih dahulu diuji cobakan. Uji coba dimaksudkan untuk mendapat instrumen yang benar-benar valid (sahih) dan reliabel (andal). Uji coba instrumen dilakukan kepada sampel yang memiliki karakteristik yang hampir sama dengan kondisi yang sesungguhnya. Subjek yang dijadikan uji coba adalah siswa kelas X SMK 6 Yogyakarta jurusan UPW dengan jumlah 27 siswa. Selanjutnya dilakukan uji coba instrumen dengan langkah-langkah sebagai berikut:

#### 1. Uji Validitas

Validitas adalah suatu ukuran yang menunjukkan tingkat- tingkat kevalidan atau kesahihan suatu instrumen (Suharsimi Arikunto, 2006: 168). Suatu instrumen yang valid atau sah mempunyai validitas tinggi. Sebaliknya instrumen yang kurang valid berarti memiliki validitas rendah. Rumus yang digunakan dalam mencari validitas instrumen dengan *Pearson Product Moment* adalah sebagai berikut (Suharsimi Arikunto, 2006: 170).

$$r_{xy} = \frac{\sum (x - \bar{x})(y - \bar{y})}{\sqrt{\sum (x - \bar{x})^2 \sum (y - \bar{y})^2}}$$

Keterangan : Koefisien Korelasi

$\sum X_i$  : jumlah skor item

$\sum Y_i$  : jumlah skor total

N : jumlah responden

Dalam penelitian ini untuk menguji kesahihan butir dengan menggunakan bantuan komputer SPSS.20. Kriteria pengujian dinyatakan valid apabila koefisien ( ) bernilai positif dan lebih besar dari nilai tabel pada taraf signifikan 5%. Dari hasil ujicoba 30 butir pernyataan angket, ada 8 butir soal yang gugur diantaranya adalah butir soal nomor 2, 3, 5, 7, 8, 9, 25, 26. Untuk butir soal yang gugur tidak digunakan dalam penelitian selanjutnya.

Adapun instrumen penelitian yang valid disajikan pada tabel berikut:

**Tabel 3 Kisi-kisi Instrumen Penelitian (Google Form)**

Variabel	Faktor	Indikator	Butir Soal		Jml
			Positif	Negatif	
Kecemasan peserta didik dalam pembelajaran senam lantai kelas X	Faktor fisiologis	Berkeringat Dingin	1		1
		Detak jantung menjadi cepat		2	1
		Terasa gemeteran, lemas, dan susah berbicara (gagap)		3	1
		Kepala pusing dan gangguan pada pencernaan		4,5,6,	3
		Otot-otot menjadi Kaku		7,8	2
		Tidur tidak Nyenyak		9	1
	Faktor psikologis	Gejolak emosi naik turun	10,11, 12,13, 14	15,16,17, 18	9
		Tidak percaya diri dan ragu-ragu dalam mengambil Keputusan	19,20, 21,22		4
	Jumlah			10	12

## 2. Uji Reliabelitas

Reliabilitas menunjuk pada suatu pengertian bahwa suatu instrumen cukup dapat dipercaya untuk digunakan sebagai alat pengumpul data (Suharsimi Arikunto, 2006: 178). Syarat instrumen yang baik yaitu menuntut keajegan hasil pengamatan dengan instrumen (pengukuran). Tujuan dilakukan uji reliabilitas adalah untuk mengetahui bahwa instrumen yang digunakan

benar- benar dapat dipercaya atau dapat diandalkan, sehingga dapat digunakan untuk penelitian selanjutnya.

Uji reliabilitas dalam penelitian ini menggunakan rumus *Alpha Cronbach*. Rumus yang dimaksud adalah (Sutrisno Hadi, 1991: 56):

$$r_{11} = \left( \frac{n}{n-1} \right) \left( 1 - \frac{\sum \sigma_t^2}{\sigma^2} \right)$$

Keterangan :

$r_{11}$  = reliabilitas yang dicari

$n$  = Jumlah item pertanyaan yang di uji

$\sum \sigma_t^2$  = Jumlah varians skor tiap-tiap item

$\sigma^2$  = varians total

Dari hasil perhitungan dapat diketahui bahwa variabel tersebut reliabel dan dapat dipakai. Setelah dilakukan ujicoba analisis, ternyata diperoleh butir sah yang masih mewakili semua faktor dengan koefisien sebesar 0,6. Sehingga instrumen tersebut dapat digunakan untuk mengumpulkan data yang dipercaya.

#### **F. Teknik Pengumpulan Data**

Dalam pengumpulan data, peneliti menggunakan angket yang disusun berdasarkan tujuan penelitian. Angket berupa pernyataan yang isinya mengungkap tingkat kecemasan siswa kelas X SMK Koperasi Yogyakarta terhadap pembelajaran guling depan dalam senam lantai. Jenis angket yang

disajikan adalah bentuk angket tertutup dan dijawab langsung oleh responden dalam bentuk *google form*.

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 data dari pernyataan siswa, pemberian skor terhadap tiap-tiap jawaban dapat dilihat pada tabel 4 berikut.

**Tabel 4 Pemberian Skor Jawaban**

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

#### **G. Teknik Ambil Data**

Teknik analisis data dalam penelitian ini menggunakan analisis deskriptif dengan teknik statistik deskriptif. Menurut Sugiyono (2012:147) teknik analisis data statistik deskriptif adalah 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. Selanjutnya dapat dilakukan pemaknaan sebagai pembahasan atas permasalahan yang diajukan

dalam bentuk presentase. Menurut Anas Sudijono (2012: 43) rumus untuk menghitung frekuensi relatif (persentase) sebagai berikut:

$$P = \frac{F}{N} \times 100$$

Keterangan :

P = persentase

F = frekuensi pengamatan

N = jumlah responden

Sumber : Anas Sudijono (2006 : 43)

Menurut Ngatman & Andriani (2017: 112) menyatakan bahwa untuk menentukan kriteria skor dengan menggunakan Penilaian Acuan Norma (PAN) yaitu sebagai berikut:

**Tabel 5 Norma Pengkategorian**

No	Interval	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	$X \leq M - 1,5 SD$	Sangat Rendah

Keterangan:

M : Nilai rata-rata (Mean)

X : Skor

SD : Standar Deviasi

## BAB IV

### HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

#### A. Hasil Penelitian

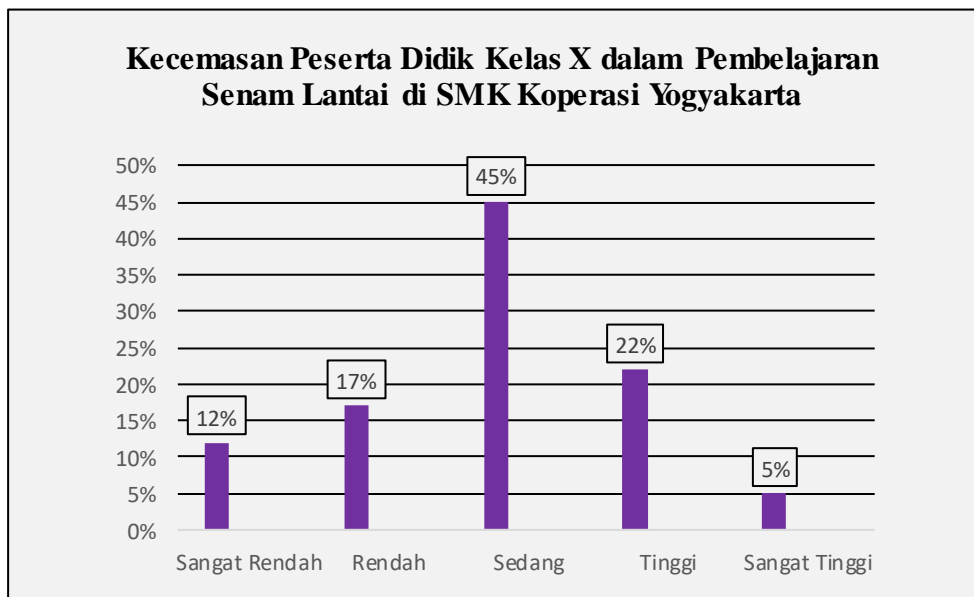
Penelitian ini merupakan penelitian yang berbentuk deskriptif yang berjudul yaitu kecemasan peserta didik kelas X dalam pembelajaran senam lantai di SMK Koperasi Yogyakarta. Subjek penelitian ini adalah peserta didik kelas X SMK Koperasi Yogyakarta yang berjumlah 60 peserta didik. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui seberapa tinggi kecemasan peserta didik kelas X dalam pembelajaran senam lantai di SMK Koperasi Yogyakarta. Penelitian ini menggunakan angket dengan jumlah pertanyaan dan pernyataan 22 butir. Angket tersebut dibagi menjadi 2 faktor, yaitu faktor fisiologis dan faktor psikologis.

Setelah data penelitian terkumpul kemudian di analisis menggunakan deskriptif statistik, menghasilkan data dengan skor tertinggi (*maximum*) sebesar 75 dan data terendah (*minimum*) sebesar 49, rata-rata skor (*mean*) sebesar 60, nilai tengah (*median*) sebesar 61, nilai yang sering muncul (*modus*) sebesar 61, dan *standart deviation* sebesar (SD) 5. Selanjutnya hasil penelitian disajikan dalam bentuk norma penelitian, dapat dilihat pada tabel berikut:

**Tabel 6 Distribusi Frekuensi dan Kategori Kecemasan Peserta Didik  
Kelas X dalam Pembelajaran Senam Lantai di SMK Koperasi  
Yogyakarta**

<i>Interval</i>	<i>Kategori</i>	<i>Frekuensi</i>	<i>Persentase</i>
$67,5 < X$	Sangat Tinggi	3	5%
$62,5 < X \leq 67,5$	Tinggi	13	22%
$57,5 < X \leq 62,5$	Sedang	27	45%
$52,5 < X \leq 57,5$	Rendah	10	17%
$X \leq 52,5$	Sangat Rendah	7	12%
Jumlah		60	100%

Berdasarkan tabel 6 tentang norma penilaian, kecemasan peserta didik dalam pembelajaran senam lantai kelas X di SMK Koperasi Yogyakarta dapat disajikan pada grafik 1 sebagai berikut:



**Grafik 1 Diagram Batang Kecemasan Peserta Didik Kelas X dalam Pembelajaran Senam Lantai di SMK Koperasi Yogyakarta**

Berdasarkan tabel 6 dan grafik 1 di atas menunjukkan bahwa kecemasan peserta didik kelas X dalam pembelajaran senam lantai di SMK Koperasi Yogyakarta diperoleh hasil analisis pada kategori “sangat tinggi” sebesar 5% atau berjumlah 3 peserta didik. Pada kategori “tinggi” memiliki persentase sebesar 22% atau berjumlah 13 peserta didik. Untuk kategori sedang memiliki persentase sebesar 45% atau berjumlah 27 peserta didik. Sedangkan pada kategori rendah memiliki persentase sebesar 17% atau berjumlah 10 peserta didik dan pada kategori sangat rendah memiliki persentase sebesar 12% atau berjumlah 7 peserta didik. Dari hasil analisis diatas dapat disimpulkan bahwa kecemasan peserta didik kelas X dalam pembelajaran senam lantai di SMK Koperasi Yogyakarta termasuk dalam kategori “sedang”.

Rincian deskripsi data mengenai 2 faktor yang mendasari tingkat kecemasan peserta didik kelas X dalam pembelajaran senam lantai di SMK Koperasi Yogyakarta adalah sebagai berikut:

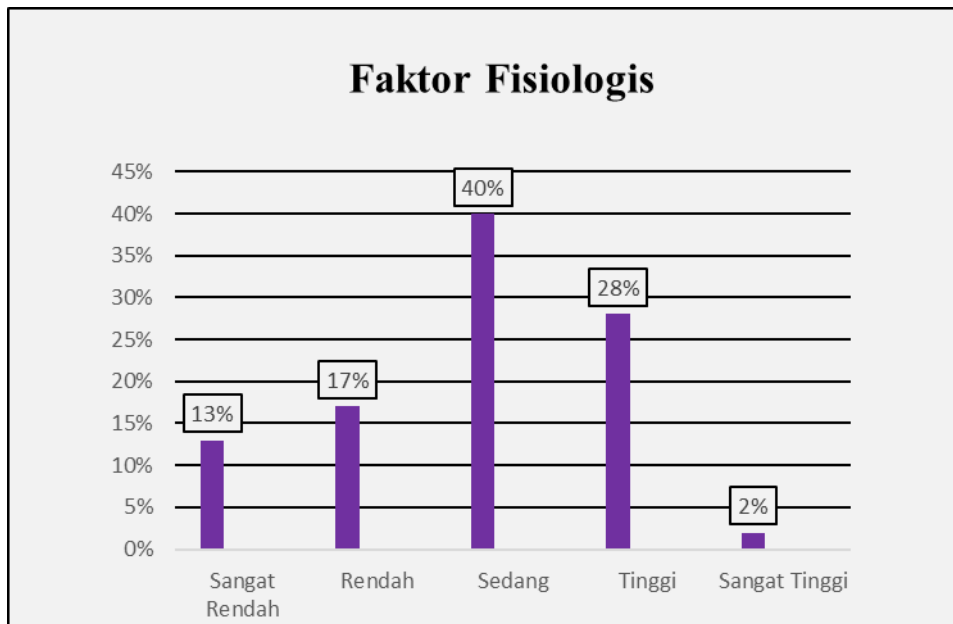
### 1. Faktor Fisiologis

Tingkat kecemasan peserta didik kelas X dalam pembelajaran senam lantai di SMK Koperasi Yogyakarta berdasarkan faktor fisiologis yang berjumlah 9 butir pertanyaan dan pernyataan, menghasilkan data dengan skor tertinggi (*maximum*) sebesar 36 dan data terendah (*minimum*) sebesar 19, rata-rata skor (*mean*) sebesar 25, nilai tengah (*median*) sebesar 25,5, nilai yang sering muncul (*modus*) sebesar 27, dan *standart deviation* sebesar (SD) 3. Hasil penelitian tersebut dapat dilihat pada tabel sebagai berikut:

**Tabel 7 Distribusi Frekuensi dan Kategori Faktor Fisiologis**

Interval	Kategori	Frekuensi	Persentase
$29,5 < X$	Sangat Tinggi	1	2%
$26,5 < X \leq 29,5$	Tinggi	17	28%
$23,5 < X \leq 26,5$	Sedang	24	40%
$20,5 < X \leq 23,5$	Rendah	10	17%
$X \leq 20,5$	Sangat Rendah	8	13%
	Jumlah	60	100%

Berdasarkan tabel 7 tentang norma penilaian, kecemasan peserta didik kelas X dalam pembelajaran senam lantai di SMK Koperasi Yogyakarta berdasarkan faktor fisiologis dapat disajikan pada grafik 2 sebagai berikut:



**Grafik 2 Diagram Batang Faktor Fisiologis**

Berdasarkan tabel 7 dan grafik 2 di atas menunjukkan bahwa kecemasan peserta didik dalam pembelajaran senam lantai kelas X di SMK Koperasi Yogyakarta berdasarkan faktor fisiologis diperoleh hasil analisis pada kategori “sangat tinggi” sebesar 2% atau berjumlah 1 peserta didik. Pada kategori “tinggi” memiliki persentase sebesar 28% atau berjumlah 17 peserta didik. Untuk kategori sedang memiliki persentase sebesar 40% atau berjumlah 24 peserta didik. Sedangkan pada kategori rendah memiliki persentase sebesar 17% atau berjumlah 10 peserta didik dan pada kategori sangat rendah memiliki persentase sebesar 13% atau berjumlah 8 peserta didik. Dari hasil analisis diatas dapat disimpulkan bahwa kecemasan peserta didik dalam pembelajaran senam lantai kelas X di SMK Koperasi Yogyakarta berdasarkan faktor fisiologis termasuk dalam kategori “sedang”.

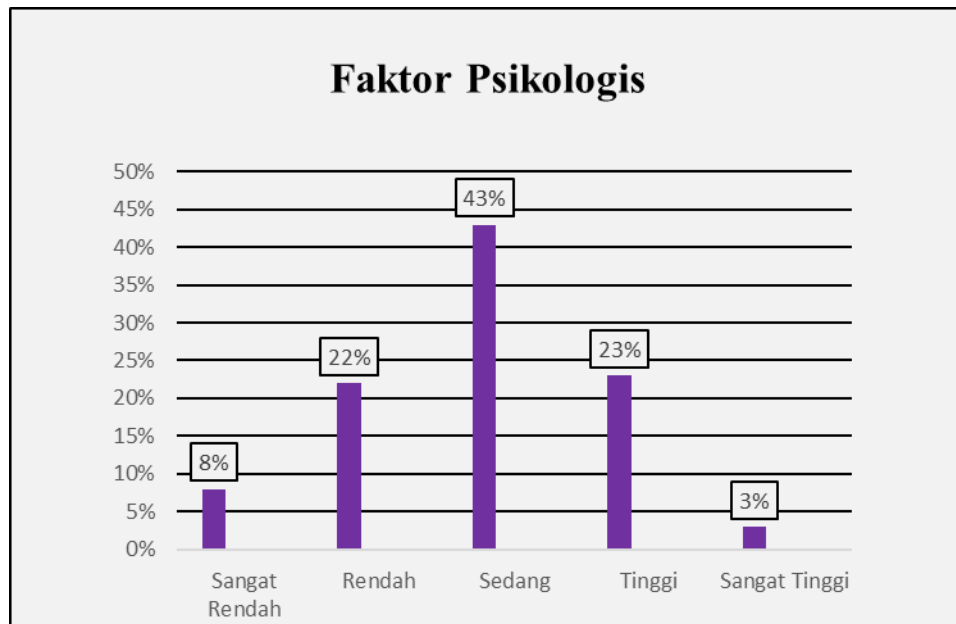
## 2. Faktor Psikologis

Tingkat kecemasan peserta didik kelas X dalam pembelajaran senam lantai di SMK Koperasi Yogyakarta berdasarkan faktor fisiologis yang berjumlah 13 butir pertanyaan dan pernyataan, menghasilkan data dengan skor tertinggi (*maximum*) sebesar 43 dan data terendah (*minimum*) sebesar 25, rata-rata skor (*mean*) sebesar 35, nilai tengah (*median*) sebesar 35, nilai yang sering muncul (*modus*) sebesar 35, dan *standart deviation* sebesar (SD) 4. Hasil penelitian tersebut dapat dilihat pada tabel sebagai berikut:

**Tabel 8 Distribusi Frekuensi dan Kategori Faktor Psikologis**

Interval	Kategori	Frekuensi	Persentase
$41 < X$	Sangat Tinggi	2	3%
$37 < X \leq 41$	Tinggi	14	23%
$33 < X \leq 37$	Sedang	26	43%
$29 < X \leq 33$	Rendah	13	22%
$X \leq 29$	Sangat Rendah	5	8%
Jumlah		60	100%

Berdasarkan tabel 8 tentang norma penilaian, kecemasan peserta didik kelas X dalam pembelajaran senam lantai di SMK Koperasi Yogyakarta berdasarkan faktor psikologis dapat disajikan pada grafik 3 sebagai berikut:



**Grafik 3 Diagram Batang Faktor Psikologis**

Berdasarkan tabel 3 dan grafik 3 di atas menunjukkan bahwa kecemasan peserta didik kelas X dalam pembelajaran senam lantai di SMK Koperasi Yogyakarta berdasarkan faktor fisiologis diperoleh hasil analisis pada kategori “sangat tinggi” sebesar 3% atau berjumlah 2 peserta didik. Pada kategori “tinggi” memiliki persentase sebesar 23% atau berjumlah 14 peserta didik. Untuk kategori sedang memiliki persentase sebesar 43% atau berjumlah 26 peserta didik. Sedangkan pada kategori rendah memiliki persentase sebesar 22% atau berjumlah 13 peserta didik dan pada kategori sangat rendah memiliki persentase sebesar 8% atau berjumlah 5 peserta didik. Dari hasil analisis diatas dapat disimpulkan bahwa kecemasan peserta didik kelas X dalam pembelajaran senam lantai di SMK Koperasi Yogyakarta berdasarkan faktor psikologis termasuk dalam kategori “sedang”.

## **B. Pembahasan**

Berdasarkan hasil penelitian dan persentase menunjukkan bahwa kecemasan peserta didik kelas X dalam pembelajaran senam lantai di SMK Koperasi Yogyakarta termasuk dalam kategori “sedang” yaitu dengan persentase 45% atau berjumlah 27 peserta didik dari jumlah seluruh peserta didik yang diuji. Hasil penelitian ini kemudian ditelaah dan dijabarkan penyebab/alasan mengapa hasil penelitian termasuk dalam kategori tersebut.

Seperti yang telah diuraikan bahwa kecemasan adalah kondisi psikologis seseorang yang bersifat negatif yang ditandai dengan perasaan khawatir, was-was, serta ketakutan yang disebabkan karena adanya ancaman terhadap keamanan dirinya baik yang nyata maupun yang tidak nyata. Seseorang yang mengalami kecemasan akan muncul reaksi fisiologis dan psikologis dalam tubuh. Reaksi tersebut bisa berupa tindakan atau perbuatan yang tidak disadari maupun yang disadari oleh seseorang. Hal tersebut dapat muncul pada peserta didik saat melakukan pembelajaran senam lantai di sekolah. Peserta didik yang cemas akan mengalami perubahan perasaan dan juga pikiran yang mempengaruhi dirinya. Jadi peserta didik yang seharusnya bisa dan berani melakukan gerakan senam lantai tetapi ia merasa cemas maka dalam melakukan gerakan tersebut menjadi tidak maksimal.

Hal tersebut dapat disebabkan berdasarkan faktor fisik yaitu peserta didik merasa denyut nadi tidak normal dan berdetak semakin kencang ketika akan mengikuti pembelajaran senam lantai. Penyebabnya yaitu peserta didik mempunyai kondisi fisik yang tidak normal. Saat pembelajaran senam lantai

diadakan peserta didik memilih untuk tidak mencoba sama sekali dengan alasan takut cidera. Peserta didik memiliki riwayat cidera pada saat melakukan gerakan senam lantai, sehingga peserta didik trauma ketika disuruh untuk mempraktikkan gerakan.

Kemudian berdasarkan faktor psikologis yaitu peserta didik merasa khawatir dan takut ketika akan melakukan gerakan senam lantai. Penyebabnya yaitu peserta didik merasa kesulitan saat melakukan gerakan senam lantai. Peserta kurang minat terhadap pembelajaran senam lantai. Setiap orang pasti memiliki rasa takut dengan porsi yang berbeda-beda. Begitu pun peserta didik, rasa malu dan takut yang dialaminya karena belum bisa melakukan gerakan yang diajarkan guru, selain itu rasa malu peserta didik semakin besar ketika mencoba gerakan senam dengan peserta didik lainnya yang ada. Ditambah dengan gerakan yang dihasilkan tidak sempurna, karena hal tersebut menjadi bahan tertawaan teman-temannya.

Kurangnya minat peserta didik dapat mempengaruhi bahkan menambah perasaan takut dan cemas saat proses pembelajaran senam lantai. Karena kurangnya minat membuat peserta didik menjadi enggan mencoba gerakan-gerakan senam yang diberikan oleh guru. Meskipun tidak semua peserta didik enggan mencoba, namun tetap saja bisa menghambat tujuan pendidikan yaitu adanya perubahan yang dialami peserta didik setelah mengikuti pembelajaran yang tadinya belum bisa menjadi lumayan bisa bahkan mahir dalam bergerak (otomatisasi).

Peserta didik yang cemas akan mengalami perubahan perasaan dan juga pikiran yang mempengaruhi dirinya. Jadi peserta didik yang seharusnya bisa dan berani melakukan gerakan tetapi merasa cemas maka dalam melakukan gerakan tersebut menjadi tidak maksimal. Upaya untuk mencegah dan mengurangi kecemasan dapat dilakukan dengan cara menanamkan rasa percaya diri dalam diri peserta didik, seorang guru harus bisa menjadikan kelas yang nyaman dan menyenangkan, sehingga peserta didik akan aktif belajar, dapat juga dengan menanamkan rasa tanggung jawab kepada peserta didik. Kecemasan dianggap sebagai salah satu faktor penghambat dalam belajar yang dapat mengganggu kinerja fungsi-fungsi kognitif seseorang, seperti dalam berkonsentrasi, mengingat, pembentukan konsep dan pemecahan masalah.

Sarana dan prasarana yang berkaitan dengan matras dan tempat yang baik dan layak untuk digunakan tentu saja dapat membuat peserta didik lebih berani dan merasa nyaman dalam melakukan senam lantai dikarenakan peserta didik merasa aman dalam melakukan, serta tertibnya dalam melakukan proses pembelajaran dapat membuat pembelajaran lebih kondusif dengan minimnya sarana seperti matras. keberadaan sarana dan prasarana sangat dibutuhkan untuk mendukung jalannya proses pembelajaran. Sarana dan prasarana ini berperan penting dalam tercapainya pelaksanaan pembelajaran. Ketersediaan sarana dan prasarana dalam pembelajaran juga mempengaruhi seseorang dalam minat mengulik tentang pembelajaran tersebut.

### **C. Keterbatasan Penelitian**

1. Pada saat proses pendistribusian instrumen penelitian kepada responden tidak dapat dipantau secara langsung apakah jawaban yang diberikan responden sesuai dengan keadaan yang sesungguhnya atau tidak. Hal tersebut dikarenakan adanya pandemi covid-19 yang menyebabkan penelitian ini tidak dapat dipantau secara cermat dan langsung.
2. Adanya keterbatasan waktu dalam mengumpulkan data yang disebabkan oleh penerapan *physical distancing* guna menghentikan penyebaran Covid-19, sehingga pengisian kuesioner hanya melalui tautan link *Google form*.
3. Penyebaran tautan link *Google form* tidak dapat dipantau secara langsung karena hanya memanfaatkan media WhatsApp. Sehingga pengumpulan data dalam penelitian ini hanya didasarkan pada hasil pengisian kuesioner yang menyebabkan timbulnya unsur kurang objektif dalam pengisian instrumen.

## **BAB V**

### **SIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan pembahasan dan hasil analisis data diatas dapat diambil kesimpulan bahwa kecemasan peserta didik kelas X dalam pembelajaran senam lantai di SMK Koperasi Yogyakarta termasuk dalam kategori sangat tinggi sebesar 5% dengan jumlah 3 peserta didik. Selanjutnya untuk kategori tinggi diperoleh hasil sebesar 22% dengan jumlah 13 peserta didik. Pada kategori sedang diperoleh hasil sebesar 45% sebanyak 27 peserta didik. Sedangkan untuk kategori rendah yaitu 17% dengan jumlah 10 peserta didik dan kategori sangat rendah sebesar 12% dengan jumlah 7 peserta didik. Dengan begitu tingkat kecemasan peserta didik kelas X dalam pembelajaran senam lantai di SMK Koperasi Yogyakarta terdapat dalam kategori “sedang” sehingga perlu dipertahankan.

#### **B. Implikasi Dalam Penelitian**

Berdasarkan hasil penelitian yang telah disimpulkan di atas dapat dikemukakan implikasi hasil penelitian yaitu bagi guru pendidikan jasmani diharapkan untuk memberikan pemanasan yang cukup, memotivasi peserta didik, serta pengetahuan yang baik dan maksimal agar peserta didik mampu memahami pembelajaran yang dilakukan.

### **C. Saran**

Berdasarkan beberapa pernyataan yang telah dipaparkan di atas terdapat beberapa saran yang perlu dikemukakan bagi pihak-pihak terkait yaitu:

1. Bagi guru untuk selalu memberikan motivasi yang baik dalam proses pembelajaran, hal tersebut digunakan untuk mengurangi kecemasan peserta didik 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 peserta didik kelas X dapat teridentifikasi secara luas.

## DAFTAR PUSTAKA

- Agus Mahendra. (1999). Senam. Departemen Pendidikan dan Kebudayaan Direktorat Jenderal Pendidikan Dasar dan Menengah.
- Anas Sudijono. (2009). Pengantar Statistik Pendidikan. Jakarta:PT Rajawali Pers.
- Arikunto, S. (2010). Prosedur penelitian suatu pendekatan praktek. Jakarta: PT Bina Aksara.
- Atkinson, R.L. (1999). Pengantar psikologi. Jakarta: Erlangga.
- Depdiknas. (2006). Pendidikan jasmani. Jakarta: Balai Pustaka.
- Desmita. (2009). Psikologi perkembangan. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Firmansyah, H. (2009). Hubungan motivasi berprestasi siswa dengan hasil belajar pendidikan jasmani. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, Volume 6, Nomor 1.
- Gerald, C. (2007). Teori dan praktik konseling. Bandung: PT. Rafika Aditama.
- Gunarsa, S.D. (2008). Psikologis olahraga prestasi. Jakarta: Gunung Mulia.
- Hendrayana, Y, Mulyana, A & Budiana, D. (2018). Perbedaan persepsi guru pendidikan jasmani terhadap orientasi tujuan instruksional pada pembelajaran pendidikan jasmani di sekolah dasar. *Journal of Physical Education and Sport*, Volume 1 Nomor 1.
- <http://tysar.wordpress.com/2009/06/24/pengertian-kecemasan/>
- Husdarta, H.J.S. (2011). Psikologi olahraga. Bandung: Alfabeta.
- Jahja, Y. (2011). Psikologi perkembangan. Jakarta: Kencana Media Group.
- Komarudin. (2015). Psikologi Olahraga Latihan Keterampilan Mental dalam Olahraga Kompetitif. Bandung: PT REMAJA ROSDAKARYA.
- Lutan, R. (2004). Belajar keterampilan motorik pengantar teori dan metode. Jakarta: P2LPTK Depdikbud.
- Mahendra, A. (2000). Pemanduan bakat olahraga senam. Jakarta: Depdiknas.
- Monty P. Satiadarma. (2000). Dasar-Dasar Psikologi Olahraga. Jakarta: Balai Pustaka.
- Mulyaarja & Hastuti, T.A. (2015). Peningkatan keaktifan aspek afektif siswa dalam pembelajaran gerak dasar lompat tinggi dengan metode permainan

- siswa kelas IV SD Negeri Banyuraden Gamping Sleman. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, Volume 11, Nomor 2.
- Mulyaningsih, F. (1994). Optimalisasi Gerakan-gerakan senam untuk meningkatkan kebugaran jasmani. *Cakrawala Pendidikan*, Nomor 2, Tahun XIII.
- Mulyasa, E. (2002). *Kurikulum berbasis kompetensi*. Bandung: Rosda Karya.
- Nurjanah, S. (2012). Peningkatan pembelajaran senam lantai guling depan melalui permainan pada siswa kelas IV SD Negeri Nganggrung. Skripsi, sarjana tidak diterbitkan. Universitas Negeri Yogyakarta, Yogyakarta.
- Oemar Hamalik. (2010). *Kurikulum dan Pembelajaran*. Jakarta. PT Bumi Aksara.
- Paturusi, A. (2012). *Manajemen pendidikan jasmani dan olahraga*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Priastuti, D. (2015). Peningkatan keberanian guling belakang melalui permainan bola dan simpai pada siswa kelas IV A SDN 4 Wates Kulonprogo. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, Volume 11, Nomor 2.
- Roji. (2007). *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*. Jakarta: Erlangga.
- Safitri Mila Esta Murata. (2011). *Tingkat Kecemasan Wasit Juri Pencak Silat Sebelum Saat dan Sesudah Memimpin Pertandingan*. Skripsi. Yogyakarta: FIK UNY.
- Satiadarma, M.P. (2000). *Dasar-dasar psikologi olahraga*. Jakarta: Pustaka Sinar Harapan.
- Sartinah. (2008). Peran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan dalam perkembangan gerak dan keterampilan sosial siswa sekolah dasar. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, Volume 5, Nomor 2.
- Siti Sundari. (1986). *Kesehatan Mental*. Yogyakarta: Swadaya Yogyakarta.
- Slameto. (2010). *Belajar dan faktor-faktor yang mempengaruhi*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Soekarno, W. (2000). *Teori dan praktek senam dasar*. Yogyakarta: Intan Pariwara.
- Stuart, G.W. (2013). *Keperawatan jiwa*. Jakarta: EGC.
- Sugihartono, dkk. (2012). *Psikologi Pendidikan*. Yogyakarta: UNY Press.

- Sugiyono. (2009). Metode penelitian pendidikan pendekatan kuantitatif, kualitatif, dan R&D. Bandung: Alfabeta.
- Suherman, A. (2000). Dasar-dasar penjaskes. Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan.
- Suryobroto, A. S. (2004). Sarana dan prasarana pendidikan jamani. Yogyakarta: FIK UNY.
- Sutrisno Hadi. (1991). Analisis Butir untuk Instrumen. Yogyakarta: Andi Offset.
- Utama, AM.B. (2011). Pembentukan karakter anak melalui aktivitas jasmani bermain dalam pendidikan jasmani. Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia. Vol 2, hlm 3.
- Wicaksono, A.F. (2013). Mengelola kecemasan siswa dalam pembelajaran matematika. Jurnal Pendidikan Matematika, ISBN : 978 – 979 – 16353 – 9 – 4.
- Yusuf, S. (2004). Psikologi perkembangan anak dan remaja. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.

# LAMPIRAN

*Lampiran 1 Surat Keterangan Pembimbing TAS*



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

Nomor : 38.b/POR/II/2021  
Lamp. : 1 bendel  
Hal : Pembimbing Proposal TAS

18 Februari 2021

Yth. Dra. Sri Mawarti, 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 : WIDYA EMILIA  
NIM : 17601244082  
Judul Skripsi : KECEMASAN PESERTA DIDIK DALAM PEMBELAJARAN  
SENAM LANTAI KELAS X DI SMK KOPERASI YOGYAKARTA

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 : WIDYA EMILIA  
 NIM : 17601299032  
 Program Studi : PSKR  
 Pembimbing : Dra. Sri Mawarti, M.Pd.

No.	Tanggal	Pembahasan	Tanda - Tangan
1.	19 Feb 2021	Proposal Bab 1, 2, 3	
2.	22 Feb 2021	Revisi Bab 1, 2	
3.	26 Feb 2021	Revisi Bab 2, 3	
4.	16 Mar 2021	Revisi Bab 3	
5.	26 April 2021	Instrumen	
6.	28 April 2021	Bab 1, 2, 3 dan Instrumen	
7.	6 Mei 2021	Revisi Bab 1, 2, 3, 4, 5	
8.	27 Mei 2021	Revisi Bab 4, 5	
9.	14 Juni 2021	Lampiran	

Ketua Jurusan POR,

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

*Lampiran 3 Surat Izin Uji Coba Instrumen Penelitian*



KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN, RISET, DAN  
TEKNOLOGI

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 : 131/UN34.16/LT/2021

7 Mei 2021

Lamp. : 1 Bendel Proposal

Hal : Permohonan Izin Uji Instrumen Penelitian

Yth. SMK Negeri 6 Yogyakarta,  
Jl. Kenari No.4, Semaki, Kec. Umbulharjo, Kota Yogyakarta, Daerah Istimewa  
Yogyakarta 55166

Kami sampaikan dengan hormat kepada Bapak/Tbu, bahwa mahasiswa kami berikut ini:

Nama : Widya Emilia  
NIM : 17601244082  
Program Studi : Pendidikan Jasmani, Kesehatan, Dan Rekreasi - S1  
Judul Tugas Akhir : KECEMASAN PESERTA DIDIK DALAM PEMBELAJARAN  
SENAM LANTAI KELAS X DI SMK KOPERASI  
YOGYAKARTA  
Waktu Uji Instrumen : 10 - 17 Mei 2021

bermaksud melaksanakan uji instrumen untuk keperluan penulisan Tugas Akhir. Untuk itu kami mohon dengan hormat Ibu/Bapak berkenan memberikan izin dan bantuan seperlunya. Atas izin dan bantuannya diucapkan terima kasih.



Wakil Dekan Bidang Akademik,

Tembusan :

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



Lampiran 5 Surat Izin Penelitian



KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN  
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN  
Alamat : Jl. Kolombo No.1 Yogyakarta 55281 Telp.(0274) 513092, 586168 psw: 282, 299, 291, 541  
Email : [humas\\_fk@uny.ac.id](mailto:humas_fk@uny.ac.id) Website : [fk.uny.ac.id](http://fk.uny.ac.id)

Nomor : 611/UN34.16/PT.01.04/2021  
Lampiran : 1 bendel proposal  
Hal : **Izin Penelitian**

27 Mei 2021

**Yth. SMK KOPERASI YOGYAKARTA**  
Jl. Kapas I No 5, Semaki, Kec. Umbulharjo, Kota Yogyakarta, Daerah Istimewa  
Yogyakarta 55166

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

Nama : Widya Emilia  
NIM : 17601244082  
Fakultas : Fakultas Ilmu Keolahragaan  
Program Studi : Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi - S1  
Judul Tugas Akhir : KECEMASAN PESERTA DIDIK DALAM PEMBELAJARAN SENAM  
LANTAI KELAS X DI SMK KOPERASI YOGYAKARTA  
Tujuan : Memohon izin mencari data untuk penulisan Tugas Akhir Skripsi (TAS)  
Waktu Penelitian : 31 Mei - 5 Juni 2021

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

Wakil Dekan  
Bidang Akademik dan Kerjasama



Prasetyo, S.Or., M.Kes.  
20815 200501 1 002

Tembusan:

1. Sub. Bagian Pendidikan dan Kemahasiswaan;
2. Mahasiswa yang bersangkutan

Lampiran 6 Surat Telah Melak ukan Penelitian



YAYASAN PEMBINA PENDIDIKAN KOPERASI YOGYAKARTA  
SEKOLAH MENENGAH KEJURUAN  
**SMK KOPERASI YOGYAKARTA**  
BIDANG KEAHLIAN: BISNIS DAN MANAJEMEN, SENI DAN INDUSTRI KREATIF  
TERAKREDITASI "A" Nomor: 04.01/BAN-SM-TU/XII/2018. Tanggal 4-12-2018  
Alamat : Jl. Kapas 1 No. 5 Yogyakarta 55166. Telp. (0274) 589651 Fax. (0274) 551858  
Website : [www.smk-koperasi.sch.id](http://www.smk-koperasi.sch.id) Email : [smkkoperasi.yogyakarta@gmail.com](mailto:smkkoperasi.yogyakarta@gmail.com)

**SURAT KETERANGAN**

Nomor : 504/L.13.5/ SMK KO/ P.16/ 2021

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Edy Susanto, S.Pd  
Jabatan : Kepala Sekolah SMK Koperasi Yogyakarta  
Alamat : Jalan Kapas 1 No 5 Yogyakarta  
NPSN : 20403290

Dengan ini menerangkan bahwa :

Nama : Widya Emilia  
NIM : 17601244082  
Jurusan/ Program Studi : Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi – S1  
Fakultas : Fakultas Ilmu Keolahragaan  
Perguruan Tinggi/ Univ. : Universitas Negeri Yogyakarta

Yang bersangkutan telah melaksanakan Penelitian Tugas Akhir Skripsi di SMK Koperasi Yogyakarta berdasarkan Surat Izin Penelitian Fakultas Ilmu Keolahragaan UNY Nomor: 611/ UN34.16/ PT.01.04/ 2021. Judul Penelitian Tugas Akhir Skripsi: KECEMASAN PESERTA DIDIK DALAM PEMBELAJARAN SENAM LANTAI KELAS X DI SMK KOPERASI YOGYAKARTA, pada 31 Mei – 5 Juni 2021.

Demikian surat keterangan sekolah ini kami buat dengan sebenarnya. Kami harap untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Yogyakarta, 17 Juni 2021

Kepala Sekolah



Edy Susanto, S.Pd

*Lampiran 7 Instrumen Uji Coba Penelitian*

INSTRUMEN  
ANGKET PENELITIAN

A. Identitas Responden

Nama :

Kelas :

Sekolah :

B. Petunjuk Pengisian

1. Bacalah setiap butir pertanyaan/pernyataan dengan saksama.
2. Berilah tanda centang (√) pada salah satu jawaban yang sesuai dengan tanggapan saudara pada kolom disamping 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
<b>Faktor Fisiologis</b>					
1	Saya tidak berkeringat dingin pada saat melakukan guling depan.				
2	Telapak tangan saya jarang berkeringat pada saat mengikuti pembelajaran guling depan.				
3	Denyut jantung saya normal pada saat saya mengikuti pembelajaran guling depan.				
4	Pernafasan mendadak terasa sesak ketika mendapat giliran melakukan gerakan guling depan.				
5	Badan saya tidak terasa gemetar ketika saya mengikuti pembelajaran guling depan.				
6	Badan saya menjadi lemas ketika mengetahui bahwa pembelajaran pada hari itu adalah pembelajaran guling depan.				
7	Saya mendadak gagap (susah berbicara) saat mengikuti pembelajaran guling depan.				
8	Saya tidak merasa pusing ketika mengikuti pembelajaran guling depan.				
9	Napsu makan saya tidak berkurang meski telah diberi tahu guru bahwa pertemuan yang akan datang akan dilaksanakan pembelajaran guling depan.				
10	Saya merasa mual-mual ketika akan mengikuti pembelajaran guling depan.				
11	Saya sering buang air kecil pada saat mengikuti pembelajaran guling depan.				
12	Mulut saya menjadi kering dan terasa haus pada saat mengikuti pembelajaran guling depan.				
13	Otot-otot bahu saya terasa kaku saat mengikuti pembelajaran guling depan.				
14	Otot leher saya mendadak terasa kaku saat mengikuti pembelajaran guling depan.				
15	Saya susah tidur setelah mengetahui bahwa pertemuan yang akan datang, akan diadakan pembelajaran guling depan.				
<b>Faktor Psikologis</b>					
16	Saya merasa nyaman pada saat mengikuti pembelajaran guling depan.				

17	Perasaan saya tetap tenang ketika mengikuti pembelajaran guling depan.				
18	Saya merasa senang mengikuti pembelajaran guling depan di sekolah.				
19	Saya tidak merasa gelisah ketika mengikuti pembelajaran guling depan.				
20	Saya berani melakukan gerakan guling depan.				
21	Saya merasa gelisah ketika akan mengikuti pembelajaran guling depan.				
22	Saya selalu was-was terhadap apa yang akan terjadi ketika akan melakukan gerakan guling depan.				
23	Saya takut terjadi cedera ketika saya melakukan guling depan.				
24	Saya takut tidak bisa melakukan gerakan guling depan dengan baik pada saat mengikuti pembelajaran di sekolah.				
25	Saya selalu fokus dalam melakukan gerakan guling depan.				
26	Saya tidak bisa berkonsentrasi penuh ketika melakukan gerakan guling depan.				
27	Saya merasa percaya diri ketika melakukan gerakan guling depan.				
28	Pada saat melakukan gerakan guling depan saya merasa yakin bisa melakukannya.				
29	Saya merasa mampu melakukan gerakan guling depan.				
30	Saya merasa sudah melakukan guling depan dengan baik.				

*Lampiran 8 Data Uji Coba Penelitian*

NAMA	Q1	Q2	Q3	Q4	Q5	Q6	Q7	Q8	Q9	Q10	Q11	Q12	Q13	Q14	Q15	Q16	Q17	Q18	Q19	Q20	Q21	Q22	Q23	Q24	Q25	Q26	Q27	Q28	Q29	Q30	TOTAL
Responden 1	4	2	4	5	4	4	1	2	5	5	5	5	5	4	1	4	5	5	4	2	2	2	2	4	4	2	4	5	4	4	109
Responden 2	2	4	2	4	4	2	2	4	2	4	4	4	2	2	2	4	4	2	4	2	2	2	2	2	4	2	4	4	4	4	90
Responden 3	4	2	4	4	4	2	2	2	4	4	4	4	4	4	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	4	2	2	4	4	4	87
Responden 4	5	5	2	5	5	5	1	2	5	5	5	5	5	5	1	5	5	5	5	5	1	5	5	2	2	4	1	5	4	4	118
Responden 5	4	2	4	4	2	4	2	4	2	4	4	4	4	4	2	4	4	4	4	4	2	4	4	2	2	4	2	4	4	4	102
Responden 6	4	4	4	4	2	4	2	2	4	4	4	4	4	4	2	4	4	4	4	4	2	4	2	2	2	4	2	4	4	4	102
Responden 7	4	4	4	4	4	4	2	4	2	4	4	4	4	4	2	4	4	2	4	2	4	1	2	2	4	2	2	4	4	2	97
Responden 8	2	2	4	4	4	2	2	2	4	4	4	4	2	2	5	2	2	2	2	5	2	1	1	1	2	4	1	1	1	1	75
Responden 9	4	2	4	4	2	4	2	4	2	4	4	4	4	4	2	4	4	4	4	4	2	4	4	2	2	2	4	2	2	2	96
Responden 10	4	2	4	4	2	4	1	4	2	4	4	4	4	4	2	4	4	4	4	4	2	4	4	4	4	4	2	4	4	4	105
Responden 11	4	4	4	4	2	2	2	5	2	4	4	4	4	4	1	4	4	4	4	4	2	4	4	2	2	4	2	4	4	4	102
Responden 12	4	4	4	2	2	2	2	2	4	4	4	4	4	2	2	2	2	4	2	2	4	4	2	2	4	2	2	2	2	4	86
Responden 13	4	4	4	4	2	4	2	4	2	4	4	4	4	4	2	4	4	4	4	4	2	4	2	2	2	4	2	2	4	4	100
Responden 14	4	4	4	4	2	4	1	4	1	5	5	4	4	4	1	4	4	4	4	4	2	4	2	2	4	4	2	4	4	4	103
Responden 15	4	4	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	2	4	4	4	4	2	2	2	2	2	4	4	4	4	2	2	98
Responden 16	4	4	4	4	4	4	1	2	5	5	5	5	4	4	2	4	4	4	4	4	2	2	2	2	4	4	2	2	2	2	99
Responden 17	4	2	4	4	2	5	1	4	5	5	5	5	5	5	1	4	4	4	4	4	2	5	4	4	4	4	1	4	4	4	113
Responden 18	5	2	4	4	2	5	1	4	2	4	4	4	4	4	2	4	4	4	4	4	2	4	4	2	2	2	4	4	4	4	103
Responden 19	4	2	4	1	4	4	2	4	2	4	4	4	2	4	2	2	1	4	2	5	2	1	2	1	4	2	1	2	4	4	84
Responden 20	4	4	4	4	2	4	2	4	2	4	4	2	4	4	2	4	4	4	4	4	2	4	2	1	2	4	2	2	2	4	93
Responden 21	2	2	4	4	2	4	2	2	2	4	4	4	4	4	2	4	4	4	4	4	2	4	2	4	2	4	2	4	4	4	98
Responden 22	4	2	4	4	4	4	2	2	2	4	4	4	4	4	2	4	4	4	4	4	2	4	4	4	4	4	2	4	4	4	104
Responden 23	4	4	4	4	2	4	2	4	2	4	4	4	4	4	2	2	4	2	4	2	4	2	2	2	4	2	2	4	4	4	98
Responden 24	5	2	5	2	2	5	1	4	5	4	4	2	4	4	4	2	2	4	2	2	2	2	2	2	2	4	2	2	4	2	89
Responden 25	5	1	4	4	2	5	1	4	5	4	5	5	4	4	1	4	4	4	4	4	2	5	2	2	4	4	2	4	4	4	107
Responden 26	4	4	4	4	2	4	2	4	2	4	4	4	4	4	2	4	4	4	4	4	2	4	4	4	4	4	2	4	4	4	108
Responden 27	5	4	2	4	2	4	2	4	1	4	4	4	4	4	2	4	4	4	4	4	2	4	4	4	4	4	2	4	4	4	106

Lampiran 9 Hasil Validitas

		Correlations																														
		Q1	Q2	Q3	Q4	Q5	Q6	Q7	Q8	Q9	Q10	Q11	Q12	Q13	Q14	Q15	Q16	Q17	Q18	Q19	Q20	Q21	Q22	Q23	Q24	Q25	Q26	Q27	Q28	Q29	Q30	TOTAL
Q1	Pearson Correlation	1	.044	.046	-.068	-.191	.585**	-.309	.254	.169	.143	.250	.002	.564**	.522**	-.337	.139	.132	.477	.139	-.389	.341	.386	.019	.294	.132	-.148	.169	.272	.179	.168	.484
	Sig. (2-tailed)		.828	.819	.737	.339	.001	.117	.201	.400	.478	.209	.990	.002	.005	.086	.489	.511	.012	.489	.045	.082	.047	.925	.137	.511	.461	.399	.171	.371	.401	.011
	N	27	27	27	27	27	27	27	27	27	27	27	27	27	27	27	27	27	27	27	27	27	27	27	27	27	27	27	27	27	27	27
Q2	Pearson Correlation	.044	1	-.480	.171	.105	-.171	.274	.055	-.170	.157	-.018	-.050	.096	-.119	-.199	.246	.296	-.028	.246	-.335	.113	.118	-.161	-.113	.332	-.130	.083	.016	.054	-.016	.145
	Sig. (2-tailed)	.828		.011	.392	.603	.394	.167	.784	.397	.435	.929	.804	.634	.556	.321	.215	.133	.891	.215	.087	.574	.557	.422	.574	.091	.519	.679	.938	.789	.938	.471
	N	27	27	27	27	27	27	27	27	27	27	27	27	27	27	27	27	27	27	27	27	27	27	27	27	27	27	27	27	27	27	27
Q3	Pearson Correlation	.046	-.480	1	-.320	-.410	.089	-.369	-.020	.063	-.089	-.053	-.267	.082	.279	.220	-.388	-.332	-.004	-.162	.199	.030	-.179	-.076	-.030	-.122	.004	-.430	-.161	-.074	-.098	-.225
	Sig. (2-tailed)	.819	.011		.104	.034	.659	.058	.920	.757	.657	.794	.179	.685	.158	.269	.045	.091	.983	.421	.320	.881	.373	.705	.881	.544	.983	.025	.423	.715	.628	.259
	N	27	27	27	27	27	27	27	27	27	27	27	27	27	27	27	27	27	27	27	27	27	27	27	27	27	27	27	27	27	27	27
Q4	Pearson Correlation	-.068	.171	-.320	1	.127	.099	-.091	-.144	.027	.341	.339	.404	.457	.224	-.334	.673**	.832**	.028	.673**	-.502**	.289	.232	.092	.325	-.080	.026	.543**	.416	.276	.058	.585**
	Sig. (2-tailed)	.737	.392	.104		.528	.622	.651	.472	.894	.082	.084	.037	.016	.261	.089	.000	.000	.892	.000	.008	.143	.245	.647	.098	.692	.899	.003	.031	.164	.774	.001
	N	27	27	27	27	27	27	27	27	27	27	27	27	27	27	27	27	27	27	27	27	27	27	27	27	27	27	27	27	27	27	27
Q5	Pearson Correlation	-.191	.105	-.410	.127	1	-.195	.137	-.465	.334	.288	.202	.323	-.228	-.198	.076	-.018	-.076	-.201	-.183	.225	-.519**	-.306	-.229	-.283	.038	.117	-.098	-.100	-.152	-.389	-.148
	Sig. (2-tailed)	.339	.603	.034	.528		.331	.497	.014	.088	.145	.313	.101	.254	.322	.705	.928	.705	.314	.360	.260	.006	.121	.252	.153	.850	.561	.628	.619	.448	.045	.461
	N	27	27	27	27	27	27	27	27	27	27	27	27	27	27	27	27	27	27	27	27	27	27	27	27	27	27	27	27	27	27	27
Q6	Pearson Correlation	.585**	-.171	.089	.099	-.195	1	-.384	.193	.137	.295	.388	.067	.503**	.643**	-.243	.403	.388	.530**	.403	-.291	.403	.168	.253	.396	.055	-.116	.299	.319	.239	.050	.613**
	Sig. (2-tailed)	.001	.394	.659	.622	.331		.048	.335	.494	.135	.046	.740	.008	.000	.223	.037	.045	.004	.037	.141	.037	.403	.204	.041	.783	.565	.129	.105	.230	.804	.001
	N	27	27	27	27	27	27	27	27	27	27	27	27	27	27	27	27	27	27	27	27	27	27	27	27	27	27	27	27	27	27	27

Q7	Pearson Correlation	-.309	.274	-.369	-.091	.137	-.384	1	.093	-.262	-.549	-.615	-.228	-.295	-.553	.188	-.122	-.142	-.275	-.386	.162	-.244	-.160	-.089	-.370	.041	.275	-.149	-.127	-.211	-.234	-.356
	Sig. (2-tailed)	.117	.167	.058	.651	.497	.048		.645	.186	.003	.001	.254	.135	.003	.347	.544	.479	.165	.047	.421	.220	.426	.658	.058	.840	.165	.459	.528	.290	.240	.069
	N	27	27	27	27	27	27	27	27	27	27	27	27	27	27	27	27	27	27	27	27	27	27	27	27	27	27	27	27	27	27	27
Q8	Pearson Correlation	.254	.055	-.020	-.144	-.465	.193	.093	1	-.482	-.276	-.201	-.291	-.096	.106	-.163	.132	.093	-.046	.132	-.039	.212	.122	.012	.152	.013	-.042	.050	.175	.238	.179	.115
	Sig. (2-tailed)	.201	.784	.920	.472	.014	.335	.645		.011	.164	.316	.141	.633	.598	.418	.511	.645	.821	.511	.847	.290	.545	.952	.448	.948	.834	.805	.384	.232	.372	.568
	N	27	27	27	27	27	27	27	27	27	27	27	27	27	27	27	27	27	27	27	27	27	27	27	27	27	27	27	27	27	27	27
Q9	Pearson Correlation	.169	-.170	.063	.027	.334	.137	-.262	-.482	1	.429	.533	.313	.289	-.008	.063	-.136	-.095	.180	-.260	-.060	-.222	-.140	-.226	-.066	.076	.009	-.020	-.041	-.396	-.213	.055
	Sig. (2-tailed)	.400	.397	.757	.894	.088	.494	.186	.011		.025	.004	.112	.144	.970	.754	.498	.636	.368	.190	.767	.267	.485	.256	.744	.705	.963	.921	.840	.041	.286	.785
	N	27	27	27	27	27	27	27	27	27	27	27	27	27	27	27	27	27	27	27	27	27	27	27	27	27	27	27	27	27	27	27
Q10	Pearson Correlation	.143	.157	-.089	.341	.288	.295	-.549	-.276	.429	1	.892	.525	.460	.378	-.434	.332	.371	.389	.332	-.224	.038	.074	.016	.332	.169	-.166	.271	.122	.042	.078	.485
	Sig. (2-tailed)	.478	.435	.657	.082	.145	.135	.003	.164	.025		.000	.005	.016	.052	.024	.090	.057	.045	.090	.260	.852	.712	.939	.091	.401	.409	.171	.545	.834	.700	.010
	N	27	27	27	27	27	27	27	27	27	27	27	27	27	27	27	27	27	27	27	27	27	27	27	27	27	27	27	27	27	27	27
Q11	Pearson Correlation	.250	-.018	-.053	.339	.202	.388	-.615	-.201	.533	.892	1	.614	.443	.378	-.508	.352	.378	.395	.352	-.230	.163	.008	-.022	.441	.189	-.186	.320	.155	.086	.124	.531
	Sig. (2-tailed)	.209	.929	.794	.084	.313	.046	.001	.316	.004	.000		.001	.021	.052	.007	.072	.052	.042	.072	.249	.416	.967	.914	.021	.345	.354	.104	.439	.669	.537	.004
	N	27	27	27	27	27	27	27	27	27	27	27	27	27	27	27	27	27	27	27	27	27	27	27	27	27	27	27	27	27	27	27
Q12	Pearson Correlation	.002	-.050	-.267	.404	.323	.067	-.228	-.291	.313	.525	.614	1	.226	.151	-.508	.332	.359	.144	.332	-.077	.180	.188	.213	.286	.019	-.019	.366	.193	.145	.367	.479
	Sig. (2-tailed)	.990	.804	.179	.037	.101	.740	.254	.141	.112	.005	.001		.258	.452	.007	.091	.066	.474	.091	.701	.368	.347	.285	.148	.925	.927	.060	.336	.472	.060	.011
	N	27	27	27	27	27	27	27	27	27	27	27	27	27	27	27	27	27	27	27	27	27	27	27	27	27	27	27	27	27	27	27
Q13	Pearson Correlation	.564	.096	.082	.457	-.228	.503	-.295	-.096	.289	.460	.443	.226	1	.597	-.546	.448	.586	.537	.448	-.764	.514	.484	.283	.460	.267	-.301	.458	.508	.249	.228	.753
	Sig. (2-tailed)	.002	.634	.685	.016	.254	.008	.135	.633	.144	.016	.021	.258		.001	.003	.019	.001	.004	.019	.000	.006	.010	.153	.016	.179	.127	.016	.007	.210	.253	.000
	N	27	27	27	27	27	27	27	27	27	27	27	27	27	27	27	27	27	27	27	27	27	27	27	27	27	27	27	27	27	27	27
Q14	Pearson Correlation	.522	-.119	.279	.224	-.198	.643	-.553	-.106	-.008	.378	.378	.151	.597	1	-.462	.354	.350	.399	.571	-.339	.508	.313	.323	.315	.200	-.455	.242	.362	.571	.329	.645
	Sig. (2-tailed)	.005	.556	.158	.261	.322	.000	.003	.598	.970	.052	.052	.452	.001		.015	.070	.074	.039	.002	.083	.007	.112	.101	.110	.317	.017	.223	.064	.002	.094	.000
	N	27	27	27	27	27	27	27	27	27	27	27	27	27	27	27	27	27	27	27	27	27	27	27	27	27	27	27	27	27	27	27

Lampiran 10 Hasil Reabilitas

**Case Processing Summary**

		N	%
Cases	Valid	27	100,0
	Excluded <sup>a</sup>	0	,0
	Total	27	100,0

**Reliability Statistics**

Cronbach's Alpha	N of Items
,702	31

**Item-Total Statistics**

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
Q1	193,9630	342,652	,450	,691
Q2	194,8889	351,872	,086	,702
Q3	194,1852	363,849	-,263	,711
Q4	194,1111	339,026	,555	,688
Q5	195,1481	363,746	-,202	,712
Q6	194,1111	335,410	,580	,685
Q7	196,1852	366,003	-,385	,712
Q8	194,5556	353,410	,062	,703
Q9	194,9630	355,806	-,019	,708
Q10	193,7407	349,661	,469	,697
Q11	193,7037	348,447	,514	,695
Q12	193,8889	344,487	,449	,693
Q13	194,0370	335,960	,735	,684
Q14	194,1481	337,900	,619	,686
Q15	195,9630	380,575	-,737	,726
Q16	194,3333	331,615	,753	,680
Q17	194,2593	328,199	,794	,677
Q18	194,2222	338,333	,553	,687
Q19	194,3333	331,615	,753	,680
Q20	195,7407	378,353	-,687	,724
Q21	194,4074	332,866	,594	,682
Q22	195,1111	332,564	,515	,683
Q23	195,5556	340,641	,447	,690
Q24	195,4444	330,564	,656	,680
Q25	194,1481	350,131	,260	,698
Q26	195,6296	369,934	-,417	,717
Q27	194,7778	323,179	,768	,673
Q28	194,3704	333,781	,619	,683
Q29	194,4074	338,328	,510	,687
Q30	194,4815	342,413	,372	,692
TOTAL	98,9630	89,191	1,000	,742

**Tabel Nilai-nilai r Product Moment**

N	Taraf Signifikansi		N	Taraf Signifikansi	
	5 %	1 %		5 %	1 %
3	0,997	0,999	38	0,320	0,413
4	0,950	0,990	39	0,316	0,408
5	0,878	0,959	40	0,312	0,403
6	0,811	0,917	41	0,308	0,398
7	0,754	0,874	42	0,304	0,393
8	0,707	0,834	43	0,301	0,389
9	0,666	0,798	44	0,297	0,384
10	0,632	0,765	45	0,294	0,380
11	0,602	0,735	46	0,291	0,376
12	0,576	0,708	47	0,288	0,372
13	0,553	0,684	48	0,284	0,368
14	0,532	0,661	49	0,281	0,364
15	0,514	0,641	50	0,279	0,361
16	0,497	0,623	55	0,266	0,345
17	0,482	0,606	60	0,254	0,330
18	0,468	0,590	65	0,244	0,317
19	0,456	0,575	70	0,235	0,306
20	0,444	0,561	75	0,227	0,296
21	0,433	0,549	80	0,220	0,286
22	0,423	0,537	85	0,213	0,278
23	0,413	0,526	90	0,207	0,270
24	0,404	0,515	95	0,202	0,263
25	0,396	0,505	100	0,195	0,256
26	0,388	0,496	125	0,176	0,230
27	0,381	0,487	150	0,159	0,210
28	0,374	0,478	175	0,148	0,194
29	0,367	0,470	200	0,138	0,181
30	0,361	0,463	300	0,113	0,148
31	0,355	0,456	400	0,098	0,128
32	0,349	0,449	500	0,088	0,115
33	0,344	0,442	600	0,080	0,105
34	0,339	0,436	700	0,074	0,097
35	0,334	0,430	800	0,070	0,091
36	0,329	0,424	900	0,065	0,086
37	0,325	0,418	1000	0,062	0,081

*Lampiran 12 Instrumen Penelitian*

**INSTRUMEN  
ANGKET PENELITIAN**

A. Identitas Responden Nama :

Kelas :

Sekolah :

B. Petunjuk Pengisian

- a. Bacalah setiap butir pertanyaan/pernyataan dengan saksama.
- b. Berilah tanda centang (√) pada salah satu jawaban yang sesuai dengan tanggapan saudara pada kolom disamping 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
<b>Faktor Fisiologis</b>					
1	Saya tidak berkeringat dingin pada saat melakukan guling depan.				
2	Pernafasan mendadak terasa sesak ketika mendapat giliran melakukan gerakan guling depan.				
3	Badan saya menjadi lemas ketika mengetahui bahwa pembelajaran pada hari itu adalah pembelajaran guling depan.				
4	Saya merasa mual-mual ketika akan mengikuti pembelajaran guling depan.				
5	Saya sering buang air kecil pada saat mengikuti pembelajaran guling depan.				
6	Mulut saya menjadi kering dan terasa haus pada saat mengikuti pembelajaran guling depan.				
7	Otot-otot bahu saya terasa kaku saat mengikuti pembelajaran guling depan.				
8	Otot leher saya mendadak terasa kaku saat mengikuti pembelajaran guling depan.				
9	Saya susah tidur setelah mengetahui bahwa pertemuan yang akan datang, akan diadakan pembelajaran guling depan.				
<b>Faktor Psikologis</b>					
10	Saya merasa nyaman pada saat mengikuti pembelajaran guling depan.				
11	Perasaan saya tetap tenang ketika mengikuti pembelajaran guling depan.				
12	Saya merasa senang mengikuti pembelajaran guling depan di sekolah.				
13	Saya tidak merasa gelisah ketika mengikuti pembelajaran guling depan.				
14	Saya berani melakukan gerakan guling depan.				
15	Saya merasa gelisah ketika akan mengikuti pembelajaran guling depan.				
16	Saya selalu was-was terhadap apa yang akan terjadi ketika akan melakukan gerakan guling depan.				
17	Saya takut terjadi cedera ketika saya melakukan guling depan.				

18	Saya takut tidak bisa melakukan gerakan guling depan dengan baik pada saat mengikuti pembelajaran di sekolah.				
19	Saya merasa percaya diri ketika melakukan gerakan guling depan.				
20	Pada saat melakukan gerakan guling depan saya merasa yakin bisa melakukannya.				
21	Saya merasa mampu melakukan gerakan guling depan.				
22	Saya merasa sudah melakukan guling depan dengan baik.				

*Lampiran 13 Data Hasil Penelitian SMK Koperasi Yogyakarta*

NAMA	KELAS	Q1	Q2	Q3	Q4	Q5	Q6	Q7	Q8	Q9	Q10	Q11	Q12	Q13	Q14	Q15	Q16	Q17	Q18	Q19	Q20	Q21	Q22	TOTAL
Responden 1	x bdp 2	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	2	3	3	3	2	2	2	2	62
Responden 2	XBDP2	3	4	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	3	3	3	3	4	69
Responden 3	BPD2	3	2	3	3	3	3	4	3	4	4	3	4	1	4	2	1	2	1	4	4	4	3	65
Responden 4	X BDP 1	4	2	3	3	3	2	2	3	4	3	3	2	3	3	2	4	4	4	2	2	2	2	62
Responden 5	XDKV	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	3	3	3	3	61
Responden 6	XAKL	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	2	64
Responden 7	X Akl	3	1	3	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	4	1	1	2	3	3	3	3	2	61
Responden 8	XAKL	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	2	3	3	3	3	3	63
Responden 9	X AKL	2	3	2	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	50
Responden 10	X AKL	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	65
Responden 11	Xbdp2	4	3	2	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	2	2	2	3	3	3	61
Responden 12	x akl	3	3	2	3	3	2	1	2	1	2	2	2	2	2	2	3	3	3	4	2	2	2	51
Responden 13	X DKV	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	2	3	3	3	3	64
Responden 14	X BDP 2	3	1	3	2	2	2	3	2	2	3	3	3	3	3	2	4	3	3	3	3	3	2	58
Responden 15	X BDP 2	3	3	2	3	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	3	2	2	2	2	52
Responden 16	X bdp 2	3	2	3	3	3	4	2	2	3	3	3	3	3	3	2	4	4	3	3	3	3	3	65
Responden 17	X BDP 2	2	3	3	3	3	3	3	2	3	2	3	2	3	3	2	2	3	3	2	3	2	2	57
Responden 18	X AKL	2	3	2	3	3	2	2	2	3	3	3	4	2	3	3	4	3	4	2	2	2	3	60
Responden 19	X DKV	3	2	2	2	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	3	2	2	2	2	51
Responden 20	X BDP 2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	2	2	3	3	3	3	63
Responden 21	X DKV	2	3	3	3	1	1	2	2	3	2	2	2	2	2	2	3	3	2	2	2	2	3	49
Responden 22	X BDP 1	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	3	3	3	3	62
Responden 23	X BDP2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	64
Responden 24	X bdp 2	3	3	1	1	3	3	3	3	3	2	3	1	3	3	2	2	4	3	3	3	3	3	58
Responden 25	X akl	2	3	3	3	3	1	3	3	3	4	3	3	3	3	2	2	2	2	3	3	3	2	59
Responden 26	X BDP 2	3	2	3	3	3	2	3	2	3	3	2	3	2	3	2	3	3	2	2	2	2	2	55
Responden 27	X	2	4	4	4	4	4	1	2	3	2	1	3	2	2	4	3	4	2	3	4	2	3	63
Responden 28	X AKL	2	3	3	4	3	2	2	3	2	3	3	3	3	3	1	3	2	2	3	3	2	3	58
Responden 29	10 AKL (X)	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	2	2	3	2	60

Responden 30	X AKL	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	3	3	3	3	62
Responden 31	X DKV	2	2	3	3	3	3	3	2	3	2	3	2	2	2	3	3	3	3	2	2	2	3	56
Responden 32	X AKL	2	2	2	3	2	3	2	2	2	2	1	2	2	1	4	3	4	4	2	2	1	2	50
Responden 33	X DKV	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	2	3	3	3	2	2	3	2	60
Responden 34	X DKV	3	2	4	4	2	2	3	3	3	1	3	2	3	3	3	2	1	1	1	3	4	1	54
Responden 35	XDKV	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	2	3	3	2	2	61
Responden 36	X BDP 2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	2	1	2	2	3	3	3	59
Responden 37	X dkv	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	3	3	3	3	63
Responden 38	X BDP 1	3	3	3	3	3	3	2	2	3	2	2	2	2	3	3	3	3	3	2	2	2	2	56
Responden 39	X BDP 1	3	3	3	4	3	2	3	3	3	3	4	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	66
Responden 40	X BDP 1	2	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	2	2	3	3	3	2	2	2	2	2	54
Responden 41	X BDP 1	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	2	3	3	3	3	62
Responden 42	X BDP 1	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	3	3	3	3	62
Responden 43	X Dkv	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	1	1	1	1	4	4	4	75
Responden 44	x bpd 1	2	2	1	3	1	4	1	2	3	3	4	3	2	3	3	2	4	4	3	3	3	3	59
Responden 45	XBDP1	3	3	3	3	2	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	61
Responden 46	X BDP 1	2	3	2	3	3	3	2	2	3	2	2	3	2	3	2	3	3	4	2	1	2	1	53
Responden 47	X bdp 1	4	1	3	3	3	3	3	3	3	2	3	2	3	2	3	4	4	4	2	2	2	2	61
Responden 48	X bdp 1	3	2	2	3	3	2	2	2	3	2	2	3	2	3	4	4	3	3	3	3	3	3	60
Responden 49	X BDP 1	3	3	2	3	3	2	3	2	1	3	3	3	3	2	3	3	4	4	2	3	3	2	60
Responden 50	XDKV	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	3	3	3	3	62
Responden 51	X BDP 1	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	3	3	3	3	61
Responden 52	X BDP 1	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	63
Responden 53	XBDP2	3	2	3	3	2	2	2	3	3	2	3	2	3	2	2	3	3	3	2	2	2	2	54
Responden 54	X dkv	3	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	58
Responden 55	X BDP 1	3	2	2	2	4	2	2	2	2	3	3	2	3	2	2	3	3	3	3	3	1	1	53
Responden 56	xbdp 1	3	2	3	2	3	3	3	3	3	3	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	53
Responden 57	X BDP 1	3	1	4	3	3	2	2	1	1	4	3	2	4	4	3	4	3	4	3	3	3	3	63
Responden 58	X bdp 1	3	1	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	3	3	3	2	2	2	2	3	51
Responden 59	X DKV	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	3	3	3	3	61
Responden 60	X BDP 2	4	3	3	3	3	2	4	4	3	3	4	4	4	3	1	3	2	2	4	3	3	3	68

Lampiran 14 Deskriptif Statistik

Deskriptif Statistik	
Mean	60
Median	61
Modus	61
Max	75
Min	49
S.Dev	5

Skala	Interval	Kategori	Frekuensi	Persentase
$M + 1,5 SD < X$	$67,5 < X$	Sangat Tinggi	3	5%
$M + 0,5 SD < X \leq M + 1,5 SD$	$62,5 < X \leq 67,5$	Tinggi	13	22%
$M - 0,5 SD < X \leq M + 0,5 SD$	$57,5 < X \leq 62,5$	Sedang	27	45%
$M - 1,5 SD < X \leq M - 0,5 SD$	$52,5 < X \leq 57,5$	Rendah	10	17%
$X \leq M - 1,5 SD$	$X \leq 52,5$	Sangat Rendah	7	12%
Jumlah			60	100%

Statistics

	FAKTOR_ PSIKOLOGIS	FAKTOR_ FISILOGIS	TINGKAT_KECEMASAN
N Valid	60	60	60
Missing	0	0	0
Mean	34,7500	24,8000	59,5500
Median	35,0000	25,5000	61,0000
Mode	35,00	26.00 <sup>a</sup>	61,00
Std. Deviation	3,67596	3,05764	5,16647
Kurtosis	-,106	1,892	,376
Std. Error of Kurtosis	,608	,608	,608
Minimum	25,00	19,00	49,00
Maximum	43,00	36,00	75,00
Sum	2085,00	1488,00	3573,00

**FAKTOR\_PSIKOLOGIS**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	25	1	1,7	1,7	1,7
	28	2	3,3	3,3	5,0
	29	2	3,3	3,3	8,3
	30	4	6,7	6,7	15,0
	31	4	6,7	6,7	21,7
	32	5	8,3	8,3	30,0
	34	4	6,7	6,7	36,7
	35	15	25,0	25,0	61,7
	36	3	5,0	5,0	66,7
	37	4	6,7	6,7	73,3
	38	8	13,3	13,3	86,7
	39	4	6,7	6,7	93,3
	40	2	3,3	3,3	96,7
	42	1	1,7	1,7	98,3
	43	1	1,7	1,7	100,0
	Total	60	100,0	100,0	

**FAKTOR\_FISIOLOGIS**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	19	3	5,0	5,0	5,0
	20	5	8,3	8,3	13,3
	21	2	3,3	3,3	16,7
	22	4	6,7	6,7	23,3
	23	4	6,7	6,7	30,0
	24	4	6,7	6,7	36,7
	25	8	13,3	13,3	50,0
	26	12	20,0	20,0	70,0
	27	12	20,0	20,0	90,0
	28	4	6,7	6,7	96,7
	29	1	1,7	1,7	98,3
	36	1	1,7	1,7	100,0
	Total	60	100,0	100,0	

**TINGKAT\_KECEMASAN**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	49	1	1,7	1,7	1,7
	50	2	3,3	3,3	5,0
	51	3	5,0	5,0	10,0
	52	1	1,7	1,7	11,7
	53	3	5,0	5,0	16,7
	54	3	5,0	5,0	21,7
	55	1	1,7	1,7	23,3
	56	2	3,3	3,3	26,7
	57	1	1,7	1,7	28,3
	58	4	6,7	6,7	35,0
	59	3	5,0	5,0	40,0
	60	5	8,3	8,3	48,3
	61	8	13,3	13,3	61,7
	62	7	11,7	11,7	73,3
	63	6	10,0	10,0	83,3
	64	3	5,0	5,0	88,3
	65	3	5,0	5,0	93,3
	66	1	1,7	1,7	95,0
	68	1	1,7	1,7	96,7
	69	1	1,7	1,7	98,3
	75	1	1,7	1,7	100,0
	Total	60	100,0	100,0	

### Descriptive Statistics

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation	Kurtosis	
	Statistic	Statistic	Statistic	Statistic	Statistic	Statistic	Std. Error
FAKTOR_PSIKOLOGIS	60	25,00	43,00	34,7500	3,67596	-,106	,608
FAKTOR_FISIOLOGIS	60	19,00	36,00	24,8000	3,05764	1,892	,608
TINGKAT_KECEMASAN	60	49,00	75,00	59,5500	5,16647	,376	,608
Valid N (listwise)	60						

*Lampiran 15 Data Hasil Penelitian Faktor Fisiologis*

NAMA	KELAS	Q1	Q2	Q3	Q4	Q5	Q6	Q7	Q8	Q9	TOTAL
Responden 1	x bdp 2	3	3	3	3	3	3	3	3	4	28
Responden 2	XBDP2	3	4	3	3	3	3	2	3	3	27
Responden 3	BPD2	3	2	3	3	3	3	4	3	4	28
Responden 4	X BDP 1	4	2	3	3	3	2	2	3	4	26
Responden 5	XDKV	2	3	3	3	3	3	3	3	3	26
Responden 6	XAKL	3	3	3	3	3	3	3	3	3	27
Responden 7	X Akl	3	1	3	4	4	3	3	3	3	27
Responden 8	XAKL	2	3	3	3	3	3	3	3	3	26
Responden 9	X AKL	2	3	2	3	3	3	3	3	3	25
Responden 10	X AKL	3	3	3	3	3	3	3	3	3	27
Responden 11	Xbdp2	4	3	2	3	3	3	3	3	2	26
Responden 12	x akl	3	3	2	3	3	2	1	2	1	20
Responden 13	X DKV	3	3	3	3	3	3	3	3	3	27
Responden 14	X BDP 2	3	1	3	2	2	2	3	2	2	20
Responden 15	X BDP 2	3	3	2	3	2	3	2	2	2	22
Responden 16	X bdp 2	3	2	3	3	3	4	2	2	3	25
Responden 17	X BDP 2	2	3	3	3	3	3	3	2	3	25
Responden 18	X AKL	2	3	2	3	3	2	2	2	3	22
Responden 19	X DKV	3	2	2	2	3	3	2	2	2	21
Responden 20	X BDP 2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	27
Responden 21	X DKV	2	3	3	3	1	1	2	2	3	20
Responden 22	X BDP 1	3	3	3	3	3	3	3	3	3	27
Responden 23	X BDP 2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	26
Responden 24	X bdp 2	3	3	1	1	3	3	3	3	3	23
Responden 25	X akl	2	3	3	3	3	1	3	3	3	24
Responden 26	X BDP 2	3	2	3	3	3	2	3	2	3	24
Responden 27	X	2	4	4	4	4	4	1	2	3	28
Responden 28	X AKL	2	3	3	4	3	2	2	3	2	24
Responden 29	10 AKL (X)	2	2	3	3	3	3	3	3	3	25
Responden 30	X AKL	3	3	3	3	3	3	3	3	3	27
Responden 31	X DKV	2	2	3	3	3	3	3	2	3	24
Responden 32	X AKL	2	2	2	3	2	3	2	2	2	20
Responden 33	X DKV	3	2	3	3	3	3	3	3	3	26
Responden 34	X DKV	3	2	4	4	2	2	3	3	3	26
Responden 35	XDKV	2	3	3	3	3	3	3	3	3	26
Responden 36	X BDP 2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	27
Responden 37	X dkv	4	3	3	3	3	3	3	3	3	28
Responden 38	X BDP 1	3	3	3	3	3	3	2	2	3	25
Responden 39	X BDP 1	3	3	3	4	3	2	3	3	3	27
Responden 40	X BDP 1	2	3	3	3	3	3	3	3	2	25
Responden 41	X BDP 1	2	3	3	3	3	3	3	3	3	26
Responden 42	X BDP 1	3	3	3	3	3	3	3	3	3	27
Responden 43	X Dkv	4	4	4	4	4	4	4	4	4	36
Responden 44	x bpd 1	2	2	1	3	1	4	1	2	3	19
Responden 45	XBDP1	3	3	3	3	2	2	2	2	3	23
Responden 46	X BDP 1	2	3	2	3	3	3	2	2	3	23
Responden 47	X bdp 1	4	1	3	3	3	3	3	3	3	26
Responden 48	X bdp 1	3	2	2	3	3	2	2	2	3	22
Responden 49	X BDP 1	3	3	2	3	3	2	3	2	1	22
Responden 50	XDKV	3	3	3	3	3	3	3	3	3	27
Responden 51	X BDP 1	2	3	3	3	3	3	3	3	3	26
Responden 52	X BDP 1	3	3	3	3	3	3	2	2	3	25
Responden 53	XBDP2	3	2	3	3	2	2	2	3	3	23
Responden 54	X dkv	3	2	2	2	2	2	2	2	2	19
Responden 55	X BDP 1	3	2	2	2	4	2	2	2	2	21
Responden 56	xbdp 1	3	2	3	2	3	3	3	3	3	25
Responden 57	X BDP 1	3	1	4	3	3	2	2	1	1	20
Responden 58	X bdp 1	3	1	2	3	2	2	2	2	2	19
Responden 59	X DKV	3	3	3	3	3	2	3	3	3	26
Responden 60	X BDP 2	4	3	3	3	3	2	4	4	3	29

*Lampiran 16 Deskriptif Statistik Faktor Fisiologis*

<b>Deskriptif Statistik</b>	
Mean	25
Median	25,5
Modus	27
Max	36
Min	19
S.Dev	3

<b>Skala</b>	<b>Interval</b>	<b>Kategori</b>	<b>Frekuensi</b>	<b>Persentase</b>
$M + 1,5 SD < X$	$29,5 < X$	Sangat Tinggi	1	2%
$M + 0,5 SD < X \leq M + 1,5 SD$	$26,5 < X \leq 29,5$	Tinggi	17	28%
$M - 0,5 SD < X \leq M + 0,5 SD$	$23,5 < X \leq 26,5$	Sedang	24	40%
$M - 1,5 SD < X \leq M - 0,5 SD$	$20,5 < X \leq 23,5$	Rendah	10	17%
$X \leq M - 1,5 SD$	$X \leq 20,5$	Sangat Rendah	8	13%
Jumlah			60	100%

*Lampiran 17 Data Hasil Penelitian Faktor Psikologis*

NAMA	KELAS	Q10	Q11	Q12	Q13	Q14	Q15	Q16	Q17	Q18	Q19	Q20	Q21	Q22	TOTAL
Responden 1	x bdp 2	3	3	3	3	3	2	3	3	3	2	2	2	2	34
Responden 2	XBDP2	3	3	3	3	3	3	4	4	3	3	3	3	4	42
Responden 3	BFD2	4	3	4	1	4	2	1	2	1	4	4	4	3	37
Responden 4	X BDP 1	3	3	2	3	3	2	4	4	4	2	2	2	2	36
Responden 5	XDKV	3	3	3	3	3	2	2	2	2	3	3	3	3	35
Responden 6	XAKL	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	2	37
Responden 7	X AKl	3	3	3	3	3	4	1	1	2	3	3	3	2	34
Responden 8	XAKL	3	3	3	3	3	2	3	2	3	3	3	3	3	37
Responden 9	X AKL	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	25
Responden 10	X AKL	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	38
Responden 11	Xbdp2	2	3	3	3	3	3	3	2	2	2	3	3	3	35
Responden 12	x akL	2	2	2	2	2	3	3	3	4	2	2	2	2	31
Responden 13	X DKV	3	3	3	3	3	2	3	3	2	3	3	3	3	37
Responden 14	X BDP 2	3	3	3	3	3	2	4	3	3	3	3	3	2	38
Responden 15	X BDP 2	2	2	2	2	2	3	3	3	3	2	2	2	2	30
Responden 16	X bdp 2	3	3	3	3	3	2	4	4	3	3	3	3	3	40
Responden 17	X BDP 2	2	3	2	3	3	2	2	3	3	2	3	2	2	32
Responden 18	X AKL	3	3	4	2	3	3	4	3	4	2	2	2	3	38
Responden 19	X DKV	2	2	2	2	2	3	3	3	3	2	2	2	2	30
Responden 20	X BDP 2	3	3	3	3	3	2	3	2	2	3	3	3	3	36
Responden 21	X DKV	2	2	2	2	2	2	3	3	2	2	2	2	3	29
Responden 22	X BDP 1	3	3	3	3	3	2	2	2	2	3	3	3	3	35
Responden 23	X BDP 2	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	38
Responden 24	X bdp 2	2	3	1	3	3	2	2	4	3	3	3	3	3	35
Responden 25	X akL	4	3	3	3	3	2	2	2	2	3	3	3	2	35
Responden 26	X BDP 2	3	2	3	2	3	2	3	3	2	2	2	2	2	31
Responden 27	X	2	1	3	2	2	4	3	4	2	3	4	2	3	35
Responden 28	X AKL	3	3	3	3	3	1	3	2	2	3	3	2	3	34
Responden 29	10 AKL (X)	3	3	3	3	3	2	3	3	3	2	2	3	2	35
Responden 30	X AKL	3	3	3	3	3	2	2	2	2	3	3	3	3	35
Responden 31	X DKV	2	3	2	2	2	3	3	3	3	2	2	2	3	32
Responden 32	X AKL	2	1	2	2	1	4	3	4	4	2	2	1	2	30
Responden 33	X DKV	3	3	3	2	3	2	3	3	3	2	2	3	2	34
Responden 34	X DKV	1	3	2	3	3	3	2	1	1	1	3	4	1	28
Responden 35	XDKV	3	3	3	3	3	2	3	3	2	3	3	2	2	35
Responden 36	X BDP 2	2	2	3	3	3	2	1	2	2	3	3	3	3	32
Responden 37	X dkv	3	3	3	3	3	2	2	2	2	3	3	3	3	35
Responden 38	X BDP 1	2	2	2	2	3	3	3	3	3	2	2	2	2	31
Responden 39	X BDP 1	3	4	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	39
Responden 40	X BDP 1	2	2	2	2	2	3	3	3	2	2	2	2	2	29
Responden 41	X BDP 1	3	3	3	3	3	2	2	3	2	3	3	3	3	36
Responden 42	X BDP 1	3	3	3	3	3	2	2	2	2	3	3	3	3	35
Responden 43	X Dkv	4	4	3	4	4	1	1	1	1	4	4	4	4	39
Responden 44	x bpd 1	3	4	3	2	3	3	2	4	4	3	3	3	3	40
Responden 45	XBDP1	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	38
Responden 46	X BDP 1	2	2	3	2	3	2	3	3	4	2	1	2	1	30
Responden 47	X bdp 1	2	3	2	3	2	3	4	4	4	2	2	2	2	35
Responden 48	X bdp 1	2	2	3	2	3	4	4	3	3	3	3	3	3	38
Responden 49	X BDP 1	3	3	3	3	2	3	3	4	4	2	3	3	2	38
Responden 50	XDKV	3	3	3	3	3	2	2	2	2	3	3	3	3	35
Responden 51	X BDP 1	3	3	3	3	3	2	2	2	2	3	3	3	3	35
Responden 52	X BDP 1	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	38
Responden 53	XBDP2	2	3	2	3	2	2	3	3	3	2	2	2	2	31
Responden 54	X dkv	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	39
Responden 55	X BDP 1	3	3	2	3	2	2	3	3	3	3	3	1	1	32
Responden 56	xbd 1	3	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	28
Responden 57	X BDP 1	4	3	2	4	4	3	4	3	4	3	3	3	3	43
Responden 58	X bdp 1	2	2	2	3	2	3	3	3	3	2	2	2	3	32
Responden 59	X DKV	3	3	3	3	3	2	2	2	2	3	3	3	3	35
Responden 60	X BDP 2	3	4	4	4	3	1	3	2	2	4	3	3	3	39

*Lampiran 18 Deskriptif Statistik Faktor Psikologis*

<b>Deskriptif Statistik</b>	
Mean	35
Median	35
Modus	35
Max	43
Min	25
S.Dev	4

<b>Skala</b>	<b>Interval</b>	<b>Kategori</b>	<b>Frekuensi</b>	<b>Persentase</b>
$M + 1,5 SD < X$	$41 < X$	Sangat Tinggi	2	3%
$M + 0,5 SD < X \leq M + 1,5 SD$	$37 < X \leq 41$	Tinggi	14	23%
$M - 0,5 SD < X \leq M + 0,5 SD$	$33 < X \leq 37$	Sedang	26	43%
$M - 1,5 SD < X \leq M - 0,5 SD$	$29 < X \leq 33$	Rendah	13	22%
$X \leq M - 1,5 SD$	$X \leq 29$	Sangat Rendah	5	8%
Jumlah			60	100%