

**KECEMASAN PESERTA DIDIK DALAM PEMBELAJARAN SENAM  
LANTAI GULING DEPAN KELAS X SMA MUHAMMADIYAH 1  
KARANGANYAR**

**TUGAS AKHIR SKRIPSI**

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



Oleh:  
Nabilla Nur Titi  
NIM 17601241069

**PRODI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN  
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA  
2022**

## LEMBAR PERSETUJUAN

Tugas Akhir Skripsi dengan Judul

### KECEMASAN PESERTA DIDIK DALAM PEMBELAJARAN SENAM LANTAI GULING DEPAN KELAS X SMA MUHAMMADIYAH 1 KARANGANYAR

Disusun Oleh:

Nabilla Nur Titi  
NIM. 17601241069

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

Mengetahui,  
Koordinator Program Studi



Dr. Hedi Ardiyanto Hermawan, S.Pd., M.Or.  
NIP. 19770218 20081 1 002

Yogyakarta, Oktober 2022  
Disetujui,  
Dosen Pembimbing



Dr. Farida Mulyaningsih, M.Kes.  
NIP. 1963071419881220001

## SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Nabilla Nur titi

NIM : 17601241069

Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Judul TAS : Kecemasan Pesrta Didik Dalam Pembelajaran Senam Lantai Guling Depan Kelas X SMA Muhammadiyah 1 Karanganyar

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 atau kutipan dengan mengikuti tata penulisan karya ilmiah yang lazim.

Yogyakarta, Oktober 2022

Yang menyatakan,



Nabilla Nur Titi  
NIM. 17601241069

## HALAMAN PENGESAHAN

Tugas Akhir Skripsi

**Kecemasan Peserta Didik dalam Pembelajaran Senam Lantai Guling Depan  
Kelas X SMA Muhammadiyah 1 Karanganyar**

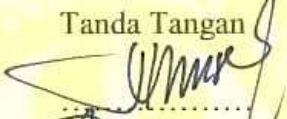
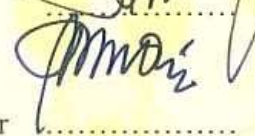
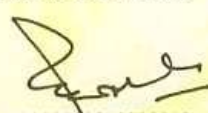
Disusun Oleh:

Nabilla Nur Titi  
NIM. 17601241069

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

Pada tanggal 27 Oktober 2022

### TIM PENGUJI

Nama/Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
Dr. Farida Mulyaningsih, M.Kes		4/11/2022
Ketua penguji/Pembimbing		4/11/2022
Ahmad Rithaudin, S.Pd.Jas., M.Or	.....	.....
Sekretaris		4/11/2022
Dr. Ermawan Susanto, M.Pd	.....	.....
Penguji		

Yogyakarta, November 2022  
Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta  
Dekan,



**Prof. Dr. Wawan Sundawan Suherman, M.Ed.**

NIP. 196407071988121001 

## **MOTTO**

1. “Boleh jadi keterlambatanmu dari suatu perjalanan adalah keselamatanmu”  
(Quraish Shihab)
2. “Barang siapa keluar untuk mencari sebuah ilmu, maka ia akan berada di jalan Allah hingga ia kembali.” (HR Tirmidzi)

## **PERSEMBAHAN**

Alhamdulillah, segala puji syukur bagi Allah SWT Tuhan semesta alam, Engkau berikan berkah dari buah kesabaran dan keikhlasan dalam mengerjakan Tugas Akhir Skripsi ini, sehingga dapat selesai tepat pada waktunya. Karya ini saya persembahkan kepada:

1. Kedua orang tua saya tercinta Bapak Tri Warno dan Ibu Titik Sumiyati yang selalu memberi kasih sayang, perhatian, motivasi, doa dan dukungan setiap langkah saya sebagai anak selama ini.
2. Alm. Nenek dan Kakek saya, Uti dan Kakung Mitro Gimin yang dahulu selalu memberikan kasih sayang termasuk dukungan moril serta materil.
3. Pakde dan Bude saya, Bapak Suparman, Ibu Sri, dan Ibu Iin yang tidak pernah berhenti mengingatkan, memberikan doa serta dukungan materil dalam segala bentuk proses saya mencapai cita-cita.
4. Kakak saya di Jogja yang selalu memberi semangat dan bantuan ketika saya membutuhkan pada saat mengerjakan skripsi ini.

**KECEMASAN PESERTA DIDIK DALAM PEMBELAJARAN SENAM  
LANTAI GULING DEPAN KELAS X SMA MUHAMMADIYAH 1  
KARANGANYAR**

Oleh

Nabilla Nur Titi  
17601241069

**ABSTRAK**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui kecemasan pada peserta didik kelas X di SMA Muhammadiyah 1 Karanganyar saat mengikuti pembelajaran senam lantai guling depan.

Jenis penelitian ini adalah penelitian deskriptif kualitatif. *Setting* Penelitian ini dilakukan di SMA Muhammadiyah 1 Karanganyar. Subjek penelitian ini adalah siswa kelas X SMA Muhammadiyah 1 Karanganyar yang mengalami kecemasan terhadap pembelajaran senam lantai guling depan dengan jumlah siswa 11 peserta didik. Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah observasi, wawancara, dokumentasi melalui pengumpulan data, reduksi data, dan penyajian data.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa kecemasan peserta didik kelas X dalam pembelajaran senam lantai guling depan yaitu ada pada faktor fisiologis dan psikologis. Faktor Fisiologis dikarenakan adanya keadaan fisik yang mengganggu dan riwayat cedera. Sedangkan faktor psikologis dikarenakan karena kekhawatiran, emosionalitas, dan pengalaman negatif.

***Kata kunci: Senam Lantai, Fisiologis, Psikologis***

## **KATA PENGANTAR**

Puji syukur kehadirat Allah SWT atas berkat rahmat dan karunia-Nya, Tugas Akhir Skripsi dalam rangka untuk memenuhi sebagian persyaratan untuk mendapatkan gelar Sarjana Pendidikan dengan judul “Kecemasan Peserta Didik Dalam Pembelajaran Senam Lantai Guling Depan Kelas X SMA Muhammadiyah 1 Karanganyar”. 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 Dr. Farida Mulyaningsih, M.Kes. selaku Dosen Pembimbing TAS yang telah banyak memberikan semangat, dorongan, dan bimbingan selama penyusunan Tugas Akhir Skripsi ini.
2. Bapak Dr. Hedi Ardiyanto Hermawan, S.Pd., M.Or. selaku Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga beserta dosen dan staf yang telah memberikan bantuan dan fasilitas selama proses penyusunan pra proposal sampai dengan selesainya TAS ini.
3. Bapak Prof. Dr. Wawan Sundawan Suherman, M.Ed. selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan yang memberikan persetujuan pelaksanaan Tugas Akhir Skripsi
4. Sumarwanto SH, MPd selaku Kepala SMA Muhammadiyah 1 Karanganyar yang telah memberi ijin dan bantuan dalam pelaksanaan penelitian Tugas Akhir Skripsi ini.

5. Para guru dan staf SMA Muhammadiyah 1 Karanganyar yang telah memberi bantuan memperlancar pengambilan data selama proses penelitian Tugas Akhir Skripsi ini.
6. 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 Allah SWT dan Tugas Akhir Skripsi ini menjadi informasi bermanfaat bagi pembaca atau pihak lain yang membutuhkannya.

Yogyakarta, Oktober 2022

Nabilla Nur Titi

NIM. 17601241069

## DAFTAR ISI

HALAMAN SAMBUNG.....	i
LEMBAR PERSETUJUAN.....	ii
SURAT PERNYATAAN.....	iii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iv
MOTTO.....	v
HALAMAN PERSEMBAHAN.....	vi
ABSTRAK.....	vii
KATA PENGANTAR.....	viii
DAFTAR ISI.....	xi
<b>BAB I PENDAHULUAN.....</b>	<b>1</b>
A. Latar Belakang.....	1
B. Identifikasi Masalah.....	4
C. Pembatasan Masalah.....	5
D. Rumusan Masalah.....	5
E. Tujuan Penelitian.....	5
F. Manfaat Hasil Penelitian.....	5
<b>BAB II KAJIAN PUSTAKA.....</b>	<b>6</b>
A. Deskripsi Teori.....	6
1. Hakikat Kecemasan.....	6
a. Definisi Kecemasan.....	6
b. Jenis Kecemasan.....	8
c. Gejala Kecemasan.....	12
d. Faktor-faktor Kecemasan.....	16
2. Hakikat Pembelajaran.....	19
a. Pengertian Pembelajaran.....	19
b. Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (PJOK).....	27
3. Senam.....	31
a. Pengertian Senam.....	31
b. Jenis-jenis Senam.....	34
c. Senam Lantai.....	36
d. Guling Depan.....	38
4. Karakteristik Peserta Didik.....	40
B. Penelitian yang Relevan.....	42
C. Kerangka Berpikir.....	43
<b>BAB III METODE PENELITIAN.....</b>	<b>45</b>
A. Jenis Penelitian.....	45
B. Setting dan Waktu Penelitian.....	45
C. Subjek Penelitian.....	46
D. Instrumen dan Teknik Pengumpulan Data.....	46
1. Instrumen Penelitian.....	46
a. Observasi.....	47
b. Wawancara.....	48
c. Dokumentasi.....	50

E. Teknik Analisis Data.....	51
1. Pengumpulan Data .....	52
2. Reduksi Data .....	52
3. Penyajian Data .....	53
4. Penarikan Kesimpulan .....	53
F. Uji Kabsahan Data .....	53
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....</b>	<b>55</b>
A. Deskripsi Lokasi, Subyek dan Waktu Penelitian .....	55
1. Dskripsi Lokasi .....	55
2. Deskripsi Subyek Penelitian .....	55
3. Deskripsi Waktu Penelitian.....	55
B. Hasil Penelitain .....	56
1. Fisiologis .....	57
2. Psikologis .....	60
C. Pembahasan.....	66
<b>BAB V KESIMPULAN DAN SARAN .....</b>	<b>71</b>
A. Kesimpulan .....	71
B. Implikasi.....	71
C. Keterbatasan Penelitian .....	72
D. Saran.....	72
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>74</b>
<b>LAMPIRAN.....</b>	<b>.....</b>

## **BAB I PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang**

Pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan (PJOK) mempunyai peranan penting sebagai media untuk mengembangkan aspek kesehatan, kebugaran jasmani, keterampilan berpikir kritis, stabilitas emosional, keterampilan sosial, penalaran, dan tindakan moral. PJOK adalah proses pendidikan melalui aktivitas jasmani dan sekaligus merupakan proses pendidikan untuk meningkatkan kemampuan jasmani. Di samping itu pendidikan jasmani merupakan salah satu mata pelajaran wajib di sekolah termasuk di Pendidikan Menengah Atas, sesuai dengan kompetensi yang ada didalam kurikulum. Melalui PJOK peserta didik disosialisasikan ke dalam aktivitas jasmani termasuk keterampilan beraktivitas hartono

Salah satu aktivitas yang diberikan dalam PJOK adalah aktivitas senam. Menurut Hartono (2011: 40) senam dapat diartikan sebagai setiap bentuk latihan fisik yang disusun secara sistematis dengan melibatkan gerakan-gerakan yang terpilih dan terencana untuk mencapai tujuan tertentu. Senam terdiri dari beberapa bagian antara lain senam ritmik, senam ketangkasan dan juga senam lantai. Kusyanto (1994: 16) menjelaskan bahwa senam lantai (*floor exercise*) adalah salah satu bagian dari rumpun senam. Sesuai dengan istilah “lantai”, maka gerakan-gerakan atau bentuk latihannya dilakukan di atas lantai yang beralaskan matras atau permadani. Menurut Nurkholis (2015:65) guling depan, guling belakang, kayang, meroda dan lompat harimau adalah gerakan senam lantai

yang paling sering diajarkan. Hal ini sesuai dengan kurikulum 2013 bahwa pembelajaran senam lantai masuk di dalam Kompetensi Dasar (KD) 3.6 yaitu menganalisis keterampilan rangkaian gerak sederhana dalam aktivitas spesifik senam lantai dan juga Kompetensi Dasar (KD) 4.6 yaitu mempraktikkan hasil analisis keterampilan rangkaian gerak sederhana dalam aktivitas spesifik senam lantai. Harapannya, peserta didik dapat melakukan gerakan senam lantai dan mencapai nilai KKM (Kriteria Ketuntasan Minimal).

Salah satu pembelajaran senam lantai yang diajarkan adalah guling depan. Guling depan merupakan gerakan berguling ke arah depan atas bagian belakang tengkuk, punggung, pinggang, pinggul bagian belakang (Muhajir, 2007:69). Dapat diartikan juga bahwa guling depan adalah gerakan mengguling ke depan dengan pundak sebagai awal untuk melakukan pendaratan pertama pada matras lalu diikuti dengan tubuh bagian belakang.

Wawancara singkat yang dilakukan dengan guru PJOK SMA Muhammadiyah 1 Karanganyar, dalam proses pembelajaran materi senam lantai guling depan ditemukan hambatan-hambatan yang berpengaruh terhadap capaian belajar peserta didik. Hambatan yang tercipta membuat hasil belajar peserta didik menjadi kurang maksimal. Salah satunya nilai praktek senam lantai guling depan yang didapat peserta didik sama bahkan kurang dari nilai KKM 80 sesuai dengan standar sekolah. Terdapat hampir 50% dari jumlah peserta didik yang mendapat pembelajaran praktek senam

lantai guling depan mendapat nilai sama bahkan kurang dari nilai KKM. Dari salah satu kelas, 25 dari 40 peserta didik mendapatkan nilai di atas KKM sedangkan sisanya dibawah nilai KKM. Artinya masih ada 15 peserta didik yang mendapat nilai sama dan dibawah KKM. Hal ini terjadi karena peserta didik gagal melakukan senam lantai guling depan bahkan ada yang tidak berani melakukannya meskipun guru sudah berupaya memberikan pertolongan untuk membantu peserta didik dalam melakukan gerakan tersebut. Dari keseluruhan peserta didik yang mendapat pembelajaran senam lantai guling depan, beberapa dari peserta didik menyampaikan adanya perasaan cemas hingga enggan untuk melakukan gerakan senam lantai guling depan dan kesulitan lainnya yang masih berkaitan dengan kecemasan sehingga hasil pembelajaran yang diperoleh kurang maksimal. Jadi dalam hal ini kecemasan merupakan hal penting yang harus diperhatikan.

Kecemasan merupakan salah satu faktor emosional peserta didik. 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”. Crow & Crow (Handayani, 2016: 27) mengemukakan bahwa: “kecemasan adalah sesuatu kondisi kurang menyenangkan yang dialami oleh individu yang dapat mempengaruhi keadaan fisiknya”. Kecemasan yang muncul dapat memecah konsentrasi

peserta didik dan menjadikan peserta didik merasa takut untuk melakukan gerakan senam lantai. Padahal untuk melakukan gerakan tersebut dibutuhkan konsentrasi dan juga keberanian.

Dari masalah tersebut penting dilakukan penelitian lebih lanjut dengan judul “kecemasan peserta didik dalam pembelajaran senam lantai guling depan kelas X SMA Muhammadiyah 1 Karanganyar”.

## **B. Identifikasi Masalah**

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

1. Terdapat 15 peserta didik yang mendapat nilai pas dan dibawah KKM dalam pembelajaran senam lantai guling depan yang diberikan pada peserta didik padaa salah satu kelas X di SMA Muhammadiyah 1 Karanganyar.
2. Adanya perasaan cemas pada peserta didik hingga enggan melakukan gerakan guling depan.
3. Belum diketahui kecemasan peserta didik dalam pembelajaran senam lantai guling depan yang diberikan pada peserta didik kelas X di SMA Muhammadiyah 1 Karanganyar

## **C. Pembatasan Masalah**

Berdasarkan identifikasi masalah di atas, permasalahan dibatasi pada masalah kecemasan peserta didik dalam pembelajaran senam lantai guling depan kelas X SMA Muhammadiyah 1 Karanganyar.

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

Berdasarkan identifikasi di atas, maka permasalahan dalam penelitian ini dirumuskan yaitu : “Mengapa peserta didik mengalami kecemasan dalam pembelajaran senam lantai guling depan kelas X di SMA Muhammadiyah 1 Karanganyar?”

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

Tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui kecemasan pada peserta didik kelas X di SMA Muhammadiyah 1 Karanganyar saat mengikuti pembelajaran senam lantai guling depan.

#### **F. Manfaat penelitian**

Penelitian diharapkan dapat memberikan manfaat sebagai berikut:

1. Guru
  - a. Bagi guru untuk mengetahui tentang kecemasan peserta didik dalam pembelajaran senam lantai guling depan.
  - b. Bagi guru PJOK dapat digunakan sebagai salah satu pedoman untuk mengetahui dan menyusun program pelaksanaan pembelajaran senam lantai yang dilakukan di sekolah.
2. Peserta Didik
  - a. Bagi peserta didik hasil penelitian ini dapat dijadikan pertimbangan dan masukan.
  - b. Bagi peserta didik agar lebih mudah memahami materi yang diajarkan.

## **BAB II**

### **KAJIAN PUSTAKA**

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

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

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

Kecemasan adalah sesuatu yang menimpa hampir setiap orang pada waktu tertentu dalam kehidupannya. Kecemasan merupakan reaksi normal terhadap situasi yang sangat menekan kehidupan seseorang. Kecemasan bias muncul sendiri atau bergabung dengan gejala-gejala lain dari berbagai gangguan emosi (Ramaiah, 2003:10). Kecemasan merupakan suatu perasaan subjektif mengenai ketegangan mental yang menggelisahkan sebagai reaksi umum dari ketidakmampuan mengatasi suatu masalah atau tidak adanya rasa aman. Perasaan yang tidak menentu tersebut pada umumnya tidak menyenangkan yang nantinya akan menimbulkan atau disertai perubahan fisiologis dan psikologis (Rochman, 2010:104). 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).

Menurut Craig (dalam Indiyani 2006: 12) Kecemasan dapat diartikan sebagai suatu perasaan yang tidak tenang, rasa khawatir, atau ketakutan terhadap sesuatu yang tidak jelas atau tidak diketahui. Kadang-kadang kecemasan juga disebut dengan ketakutan atau perasaan gugup. Setiap orang pasti pernah mengalami kecemasan pada saat-saat tertentu, dan dengan tingkat yang

berbeda-beda. Hal tersebut mungkin saja terjadi karena individu merasa tidak memiliki kemampuan untuk menghadapi hal yang mungkin menyimpannya kemudian hari.

Menurut Stuart & Sundeen (2016) kecemasan adalah keadaan emosi tanpa objek tertentu. 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. Sedangkan Gerald (2007: 19) menyatakan bahwa kecemasan yang tidak dapat ditanggulangi dengan tindakan-tindakan yang efektif disebut traumatik, yang akan menjadikan seseorang merasa tidak berdaya, dan belum mendapatkan jati diri yang sebenarnya. 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.

Levitt (dalam Husdarta 2011: 73) menyatakan “Kecemasan dapat didefinisikan sebagai suatu perasaan subjektif terhadap sesuatu yang ditandai oleh kekhawatiran, ketakutan, ketegangan, dan meningkatkan kegairahan secara fisiologik.” Be Arkoff (dalam 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 dialami siapapun dan di mana pun, termasuk juga oleh para peserta didik di sekolah. Kecemasan yang dialami peserta didik di

sekolah bias berbentuk kecemasan realistik, neurotik atau kecemasan moral. Kecemasan merupakan proses psikis yang sifatnya tidak tampak ke permukaan maka untuk menentukan apakah seseorang peserta didik mengalami kecemasan atau tidak, diperlukan penelaahan yang seksama, dengan berusaha mengenali symptom atau gejala-gejalanya, beserta faktor-faktor yang melatarbelakangi dan mempengaruhinya.

Dari berbagai definisi diatas dapat disimpulkan bahwa Kecemasan dapat timbul karena perpaduan bermacam-macam proses emosi. Kecemasan berasal dari perasaan tidak sadar yang berada didalam kepribadian sendiri, dan tidak berhubungan dengan objek yang nyata atau keadaan yang benar-benar ada. 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.

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

Sigmund Freud (dalam Alwisol, 2009) menyebutkan 3 jenis kecemasan, yaitu:

##### 1) Kecemasan Realistik (*realistic anxiety*)

Kecemasan realistik merupakan perasaan takut pada bahaya yang nyata dan keberadaannya ada di dunia luar. Kecemasan realistik menjadi pemicu munculnya kecemasan neurotik dan kecemasan moral.

2) Kecemasan Neurotik (*neurotic anxiety*)

Kecemasan neurotik adalah khayalan yang membuat individu ketakutan terhadap hukuman atau konsekuensi yang diterima dari orang tua atau figur penguasa lain. Ketakutan akan muncul meskipun orang tua belum mengetahui pelanggaran yang dilakukannya dan meskipun orang tua belum tentu akan memberikan hukuman ketika sudah mengetahui kesalahan individu tersebut. Kecemasan neurotik terbentuk ketika individu pernah melakukan kesalahan dan mendapat hukuman (realistis), lalu kecemasan itu muncul ketika individu melakukan kesalahan yang sama

3) Kecemasan Moral (*moral anxiety*)

Kecemasan moral muncul ketika individu melanggar nilai moral orang tua. Sepintas, kecemasan moral dan kecemasan neurotik terlihat sama. Namun yang membedakan adalah adanya peran ego, super ego dan id. Dalam kecemasan moral, super ego mempengaruhi individu untuk tetap berfikir rasional, sedangkan individu yang mengalami kecemasan neurotic dalam keadaan distress yang terkadang panik sehingga mereka tidak dapat berfikir jelas. Lalu id membuat penderita kecemasan neurotik menjadi sulit untuk membedakan khayalan dan realita.

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

- 1) Kecemasan karena merasa berdosa atau bersalah. Melakukan sesuatu yang bertentangan dengan kata hatinya atau keyakinannya. Misalnya,

seorang mahapeserta didik yakin bahwa pekerjaan “ngepek” waktu ujian adalah perbuatan yang tidak baik ia melakukan perbuatan itu. Ketika pengawas lewat didepannya, mahapeserta didik 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”.

kemudian menurut Spielberger yang dikutip dalam Santiadarma, (2000: 96) membedakan kecemasan menjadi dua bagian yaitu :

- 1) Kecemasan bawaan (*trait anxiety*) yaitu Kecemasan yang bersifat fluktuatif, dapat berubah dari waktu ke waktulain yang dipengaruhi oleh kondisi dan situasi yang sedang terjadi pada individu. Yang artinya, kadar kecemasan akan meningkat pada keadaan yang dianggap mengancam dan akan menurun pada keadaan yang tidak menekan atau dianggap tidak membahayakan. Persepsi tentang membahayakan atau tidaknya suatu keadaan dipengaruhi oleh kecenderungan kepribadian

seseorang dan pengalaman yang dimiliki atau dipelajari pada waktu yang lalu.

- 2) Kecemasan sesaat (*state anxiety*) yaitu Kecemasan bawaan merupakan kecemasan yang sifatnya relative menetap dan penghayatan kecemasannya cenderung sebagai sifat dari kepribadian. Kecemasan bawaan mengacu pada perbedaan kestabilan individu dan bagaimana individu menampilkan respon terhadap situasi yang menyebabkan kecemasan. Walaupun sedang dalam kondisi yang rawan terhadap kecemasan, individu dapat merespon situasi yang menimbulkan kecemasan sebagai ciri dari kepribadiannya.

Sedangkan jenis-jenis gangguan kecemasan dapat digolongkan menjadi beberapa pendekatan. Salah satunya seperti yang diungkapkan Wiramiharja (Haruman, 2013: 23) beberapa jenis gangguan kecemasan sebagai berikut:

- 1) *Panic disorder* yaitu gangguan yang dipicu oleh munculnya satu atau dua serangan atau panik yang dipicu oleh hal-hal yang menurut orang lain bukan merupakan peristiwa yang luar biasa. Agrofobia yaitu suatu keadaan dimana seseorang merasa tidak dapat atau sukar menjadi baik secara fisik maupun psikologis untuk melepas diri.
- 2) *Pobia* lainnya merupakan pernyataan perasaan cemas atau takut atas suatu yang tidak jelas, tidak rasional, tidak realistis.
- 3) *Obsesive compulsive* yaitu suatu pikiran yang terus menerus secara patologis muncul dari dalam diri seseorang, sedangkan kompulsif

adalah tindakan yang didorong oleh impuls yang berulang kali dilakukan.

- 4) Gangguan kecemasan yang tergeneralisasikan yang ditandai adanya rasa khawatir yang eksematik dan kronis dalam istilah lama disebut *Free Floating Anxiety*.

Dijelaskan lagi oleh Weinberg (dalam Murata 2011: 11) bahwa kecemasan dibagi menjadi dua yaitu: (1) kecemasan somatik adalah kecemasan mengenai perubahan keadaan yang dirasakan secara fisiologis, dan (2) kecemasan kognitif adalah kecemasan mengenai tingkat kekhawatiran dan pikiran negatif.

Berdasarkan uraian di atas mengenai jenis-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).
- 2) kecemasan menurut keadaan yang dirasakan (kecemasan somatik dan kecemasan kognitif).

### **c. Gejala Kecemasan**

Menurut Sutejo (2018), tanda dan gejala pasien dengan *anxiety* adalah cemas, khawatir, firasat buruk, takut akan pikirannya sendiri serta mudah tersinggung, pasien merasa tegang, tidak tenang, gelisah dan mudah terkejut, pasien mengatakan takut bila sendiri atau pada keramaian dan banyak orang, mengalami gangguan pola tidur dan disertai mimpi yang menegangkan.

Menurut pernyataan Weinberg dan Goild (2007), kecemasan merupakan luapan emosi negatif yang meliputi rasa takut akan keagairahan pada tubuh, rasa khawatir dan juga gugup. Gejala kecemasan yang dialami individu sering diiringi dengan keluhan psikis seperti kekhawatiran dan juga ketakutan, selain itu juga disertai berbagai keluhan pada fisik seperti gangguan pada fisik.

Sundari (1986: 37) menjelaskan 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.

Sependapat dengan hal itu Taylor (dalam Tysar 2009) 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.

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.

Gejala kecemasan dapat ditinjau melalui tiga komponen seperti yang diungkapkan Dacey dalam Wicaksono (2013: 29) : (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.

Serupa dengan hal itu Rochman (2010:103) juga menuliskan beberapa gejala-gejala dari kecemasan antara lain :

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

Berdasarkan uraian para ahli di atas mengenai gejala/tanda yang muncul bentuk dari reaksi kecemasan maka dapat disimpulkan bahwa seseorang yang mengalami kecemasan akan muncul reaksi fisiologis berupa keadaan fisik yang mengganggu serta riwayat cedera dan psikologis berupa kekhawatiran, emosionalitas, serta pengalaman negatif. Reaksi tersebut bisa

berupa tindakan atau perbuatan yang disadari maupun yang tidak disadari oleh seseorang

#### **d. Faktor-faktor Kecemasan**

Berdasarkan pendapat Adler dan Rodman dalam Ghufron dan Risnawati (2014: 145) menyatakan terdapat dua faktor yang menyebabkan adanya kecemasan, yaitu:

- 1) Pengalaman negatif pada masa lalu pengalaman negatif pada masa lalu adalah hal yang dialami seseorang berupa tidak menyenangkan yang terjadi pada masa lalunya mengenai peristiwa yang dapat terulang lagi pada masa mendatang, apabila individu tersebut menghadapi situasi atau kejadian yang tidak menyenangkan.
- 2) Pikiran yang Tidak Rasional Pikiran yang tak rasional adalah kecemasan yang terjadi bukan karena suatu kejadian, melainkan kepercayaan atau keyakinan tentang kejadian itulah yang menjadi penyebab kecemasan

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

- 1) Kekhawatiran (worry) merupakan pikiran negatif pada dirinya sendiri, seperti perasaan negatif bahwa dirinya lebih jelek dibandingkan dengan temannya.

- 2) Emosionalitas (emosionalitas) adalah reaksi diri terhadap rangsangan saraf otonomi, seperti jantung berdebar-debar, keringat dingin, dan tegang dalam menghadapi suatu masalah.
- 3) Gangguan dan hambatan dalam menyelesaikan tugas (task generated interference) merupakan kecenderungan yang dialami seseorang yang tertekan terhadap pemikirannya yang rasional terhadap tugas.

Selain gejala-gejala di atas, Mylsidayu (2015: 48) mengemukakan bahwa gejala kecemasan adalah:

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

Selain pendapat-pendapat diatas kecemasan juga dapat dibagi menjadi 2 faktor sebagai berikut,

- 1) Faktor fisiologis Berdasarkan pendapat dari Sundari (1986: 37) menyatakan bahwa faktor fisiologis adalah faktor yang berhubungan dengan fisik atau kondisi jasmani individu. Untuk faktor fisiologis ditandai dengan gejala seperti jari-jari (tangan) yang selalu merasa dingin, detak jantung menjadi cepat, berkeringat dingin, kepala pusing, nafsu makan kurang, tidur kurang nyenyak, dan dada menjadi sesak. Sedangkan pendapat Taylor dalam Tysar (2009) gejala dari faktor fisiologis berupa denyut jantung meningkat, telapak tangan berkeringat, gemeteran, mulut kering yang mengakibatkan bertambah rasa haus, mual-mual, dan otot-otot leher dan pundak menjadi kaku.
- 2) Faktor Psikologis Berdasarkan pendapat dari Sundari (1986: 37) menyatakan bahwa faktor psikis adalah faktor yang berhubungan dengan mental seseorang. Faktor Psikologis memiliki gejala sebagai berikut, perasaan takut yang berlebihan, merasa dirinya ditimpa bahaya, tidak dapat memusatkan pikiran, tidak tenteram dan ingin lari dari kenyataan. Sedangkan pendapat Taylor dalam Tysar (2009) gejala dari psikologis adalah gelisah, panik, tegang, emosi yang tidak stabil, tidak bisa konsentrasi sehingga kemampuan berfikir menjadi kacau, dan ragu-ragu dalam mengambil keputusan.

Berdasarkan uraian di atas maka dapat disimpulkan bahwa seseorang yang mengalami kecemasan disebabkan oleh beberapa faktor

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

## **2. Hakikat Pembelajaran**

### **a. Pengertian Pembelajaran**

Menurut Sudjana (2012: 28), pembelajaran merupakan upaya yang dilakukan dengan sengaja oleh pendidik yang dapat menyebabkan peserta didik melakukan kegiatan belajar. Menurut Sagala (2010: 61), pembelajaran merupakan membelajarkan peserta didik menggunakan asas pendidikan maupun teori belajar, merupakan penentu utama keberhasilan pendidikan. Pembelajaran merupakan komunikasi dua arah. Mengajar dilakukan oleh pihak guru sebagai pendidik, sedangkan belajar dilakukan oleh peserta didik. 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.

Sugihartono (2012: 81) juga menjelaskan bahwa pembelajaran merupakan suatu upaya yang dilakukan dengan sengaja oleh pendidik untuk menyampaikan ilmu pengetahuan, mengorganisasi, dan menciptakan system lingkungan dengan berbagai metode sehingga peserta didik dapat melakukan kegiatan belajar secara efektif dan efisien serta dengan hasil optimal. Pembelajaran adalah pemberdayaan potensi peserta didik menjadi kompetensi. Kegiatan pemberdayaan ini tidak dapat berhasil tanpa ada orang yang membantu (Priastuti, 2015: 138).

Mulyaningsih (2009: 54) menyatakan pembelajaran ialah membelajarkan peserta didik menggunakan asas pendidikan maupun teori belajar merupakan penentu utama keberhasilan pendidikan. Pembelajaran merupakan penentu utama keberhasilan pendidikan. Pembelajaran merupakan proses komunikasi dua arah, mengajar dilakukan oleh pihak guru sebagai pendidik, sedangkan belajar dilakukan oleh peserta didik atau murid. Adapula dalam 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.
- 8) Adanya penilaian untuk mengetahui keberhasilan proses pembelajaran.

Terdapat tiga konsep pengertian pembelajaran yang ditulis Sugihartono (dalam Fajri & Prasetyo, 2015: 90) konsep-konsep tersebut, yaitu:

- 1) Pembelajaran dalam pengertian kuantitatif

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

- 2) Pembelajaran dalam pengertian institusional

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

### 3) Pembelajaran dalam pengertian kualitatif

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

Rahyubi (2014: 234) menjelaskan pula 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 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, sedalamdalamnya 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.

Adapula prinsip pembelajaran menurut Dimiyati & Mudjiono (2006: 42-50), yaitu:

1) Prinsip Perhatian dan Motivasi

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

2) Prinsip Keaktifan

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

3) Prinsip Keterlibatan Langsung/Berpengalaman

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

#### 4) Prinsip Pengulangan

Belajar adalah melatih daya-daya yang ada pada manusia yang terdiri atas daya mengamati, menanggapi, mengingat, mengkhayal, merasakan, berfikir dan sebagainya. Dalam belajar diperlukan latihan atau pengulangan. Dengan mengadakan pengulangan maka daya-daya tersebut akan berkembang.

#### 5) Prinsip Tantangan

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

#### 6) Prinsip Balikan dan Penguatan

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

## 7) Prinsip Perbedaan Individual

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

Berdasarkan pengertian di atas dapat ditarik kesimpulan bahwa pembelajaran adalah suatu interaksi aktif antara guru yang memberikan bahan pelajaran dengan peserta didik sebagai objeknya. Proses pembelajaran merupakan kegiatan yang didalamnya terdapat sistem rancangan pembelajaran hingga menimbulkan sebuah interaksi antara pemateri (guru) dengan penerima materi (peserta didik) agar terjadi perubahan tingkah laku pada peserta didik dimana perubahan itu merupakan suatu kemampuan baru karena adanya suatu usaha.

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

PJOK adalah salah satu mata pelajaran yang diajarkan disekolah. Poin dari 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). Menurut H.J.S Husdarta (2011:18), pendidikan jasmani adalah proses pendidikan melalui aktivitas jasmani, permainan atau olahraga yang terpilih untuk mencapai tujuan pendidikan. Menurut Agus Susworo DM dan Fitriani (2008:13), pendidikan Jasmani adalah proses pendidikan dengan pengalaman belajar melalui aktivitas jasmani yang dilakukan secara sadar, sistematis, dan intensif guna merangsang pertumbuhan dan perkembangan fisik, motorik, berpikir, emosional, sosial, dan moral.

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).

Pendidikan jasmani ditekankan untuk memacu pertumbuhan dan perkembangan jasmani baik mental, emosional, maupun sosial. Oleh karena

itu ruang lingkup penjas (Permendiknas 2008) mencakup usaha untuk memacu pertumbuhan anak diantaranya:

- 1) Permainan dan olahraga meliputi; olahraga tradisional, permainan, eksplorasi gerak, keterampilan lokomotor non-lokomotor, dan manipulative, atletik, kasti, rounders, kippers, sepakbola, bola basket, bola voli, tenis meja, tenis lapangan, bulu tangkis, dan beladiri, serta aktivitas lainnya.
- 2) Aktivitas pengembangan meliputi; mekanika sikap tubuh, komponen kebugaran jasmani, dan bentuk postur tubuh serta aktivitas lainnya.
- 3) Aktivitas senam meliputi; ketangkasan sederhana, ketangkasan tanpa alat, ketangkasan dengan alat, dan senam lantai, serta aktivitas lainnya.
- 4) Aktivitas ritmik meliputi; gerak bebas, senam pagi, SKJ, dan senam aerobik serta aktivitas lainnya
- 5) Aktivitas air meliputi; permainan di air, keselamatan air, keterampilan bergerak di air, dan renang serta aktivitas lainnya.
- 6) Pendidikan luar kelas, meliputi; piknik/karyawisata, pengenalan lingkungan, berkemah, menjelajah, dan mendaki gunung.
- 7) Kesehatan, meliputi penanaman budaya hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari, khususnya yang terkait dengan perawatan tubuh agar tetap sehat, merawat lingkungan yang sehat, memilih makanan dan minuman yang sehat, mencegah dan merawat cedera, mengatur waktu istirahat yang tepat dan berperan aktif dalam kegiatan P3K dan UKS. Aspek

kesehatan merupakan aspek tersendiri, dan secara implisit masuk ke dalam semua aspek.

Menurut Rosdiani (2013: 36) Pendidikan Jasmani bertujuan untuk memberikan kesempatan kepada anak untuk mempelajari berbagai kegiatan yang membina sekaligus mengembangkan potensi anak, baik dalam aspek fisik, mental, sosial, emosional, dan moral. Sedangkan menurut Badan Standar Nasional pendidikan SMA (2006: 648-649), tujuan pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan adalah agar peserta didik memiliki kemampuan sebagai berikut:

- 1) Mengembangkan keterampilan pengelolaan diri dalam upaya pengembangan dan pemeliharaan kebugaran jasmani serta pola hidup sehat melalui berbagai aktivitas jasmani dan olahraga yang terpilih.
- 2) Meningkatkan pertumbuhan fisik dan pengembangan psikis yang lebih baik.
- 3) Meningkatkan kemampuan dan keterampilan gerak dasar.
- 4) Meletakkan landasan karakter moral yang kuat melalui internalisasi nilai-nilai yang terkandung di dalam pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan.
- 5) Mengembangkan sikap sportif, jujur, disiplin, bertanggung jawab, kerjasama, percaya diri, dan demokratis.
- 6) Mengembangkan keterampilan untuk menjaga keselamatan diri sendiri, orang lain, dan lingkungan.

- 7) Memahami konsep aktivitas jasmani dan olahraga di lingkungan yang bersih sebagai informasi untuk mencapai pertumbuhan fisik yang sempurna, pola hidup sehat dan kebugaran, terampil, serta memiliki sikap yang sportif.

Singkatnya pendidikan jasmani bertujuan untuk mengembangkan potensi peserta didik semaksimal mungkin.

Berdasarkan uraian diatas maka dapat disimpulkan bahwa PJOK merupakan mata pelajaran yang melibatkan aktivitas fisik dan pembiasaan pola hidup sehat, sehingga dapat merangsang pertumbuhan jasmani, kesehatan dan kesegaran jasmani, kemampuan dan keterampilan serta perkembangan individu yang seimbang.

### **3. Senam**

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

Istilah senam berasal dari Bahasa Inggris "*Gymnastic*" dalam bahasa aslinya merupakan kata serapan dari bahasa Yunani "*Gymnos*" yang berarti telanjang, sedangkan tujuan dari senam adalah meningkatkan daya tahan tubuh, kekuatan, kelentukan, kelincahan, koordinasi, serta kontrol tubuh (Mahendra, 2001: 9). Menurut Soekarno (1986: 4), senam merupakan latihan tubuh yang dipilih dan diciptakan dengan berencana, disusun sistematis dengan tujuan membentuk dan mengembangkan pribadi secara keseluruhan dengan harmonis.

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.

Warner (dalam Priastuti, 2015: 138 ), menyatakan: “*gymnastics may be globally defined as any physical exercises on the floor or apparatus that is designed to promote endurance, strength, flexibility, agility, coordination and body control*”. Dari pengertian di atas, maka definisi tersebut berbunyi senam sebagai bentuk latihan tubuh pada lantai pada alat yang dirancang untuk meningkatkan daya tahan, kekuatan, kelentukan, kelincahan, koordinasi, serta kontrol tubuh. Kemudian Soekarno, 26 (2000: 30) memberikan penjelasan *calestenic*, *tumbling*, dan akrobatik sebagai berikut:

1) *Calesthenic*

*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 caletenic, 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.

Knirsch K (Wuryantoro & Muktiani, 2011: 93) membagi senam menjadi dua bentuk yaitu Normatif dan Nonnormatif. Senam normatif lebih dikenal dengan nama senam artistik, ritmik *sportif*, atau *sports aerobics*. Senam normatif lebih dikenal dengan nama senam artistik, ritmik sportif, atau *sports aerobics*. Semua kegiatannya dibatasi oleh sejumlah peraturan yang telah baku atau telah memiliki peraturan khusus dalam penyelenggaraannya yang dikenal dengan *Technical Regulation* dan *Code of Point* yang dikeluarkan FIG (*Federation International Gymnastics*).

Senam salah satu olahraga yang di ajakrkan dalam mata pelajaran PJOK. 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” yang berarti bahwa pembelajran adalah alat, sedangkan yang menjadi tujuan adalah aspek pertumbuhan dan perkembangan anak yang dirangsang

melalui kegiatan-kegiatan yang bertema senam. Dimana senam kependidikan lebih menitikberatkan pada tujuan pembelajaran, yaitu pengembangan kualitas fisik dan pola gerak dasar.

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

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

Senam memiliki banyak jenis untuk mempermudah menjelaskannya maka FIG (*Federation Internationale de Gymnastique*) dalam 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.

### c. Senam Lantai

Senam lantai merupakan salah satu bagian dari senam artistik. Yanto Kusyanto (1994: 16) menjelaskan bahwa senam lantai (floor exercise) adalah salah satu bagian dari rumpun senam. Sesuai dengan istilah “lantai”, maka gerakan-gerakan atau bentuk latihannya dilakukan di atas lantai yang beralaskan matras atau permadani, yang merupakan alat yang dipergunakan. Prabandari, dkk (2014: 54) juga menyatakan bahwa senam lantai adalah salah satu bentuk senam ketangkasan yang dilakukan di matras, dan tidak menggunakan peralatan khusus. ) Soekarno Wuryati (2014:110) juga 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. Ditambahkan Macam-macam gerakan senam lantai menurut Wuryati Soekarno (1986: 115-141) yaitu sebagai berikut:

#### 1) Sikap Lilin

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

## 2) Kayang (*Bridging*)

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

## 3) Splits

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

## 4) Setimbang (*Balance*)

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

## 5) *Head Balance*/ Berdiri dengan kepala (*headstand*)

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

## 6) Guling Depan (*Forward Roll*)

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

## 7) Guling Belakang (*Backward Roll*)

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

#### 8) Berdiri dengan Tangan (*Handstand*)

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

Karena semua bentuk latihan dilakukan di atas lantai, maka kebebasan gerak menjadi lebih luas. Jadi senam lantai mempunyai tujuan meningkatkan bentuk-bentuk latihan dari gerakan senam lantai dan juga untuk mempermudah bentuk latihan senam lainnya. Dari beberapa pengertian di atas maka dapat disimpulkan bahwa senam lantai merupakan salah satu cabang olahraga senam yang dilakukan diatas lantai tanpa menggunakan alat

#### **d. Guling Depan**

Guling depan merupakan berguling ke arah depan atas bagian belakang tengkuk, punggung, pinggang, pinggul bagian belakang (Muhajir, 2007:69). Sedangkan menurut Roji (2007:112) guling depan adalah bergerak dengan cara membulatkan badan sedemikian rupa sehingga badan dapat bergerak dan berguling secara bulat. Menurut Biasworo (2009:76) guling depan adalah keterampilan dasar sebagai pengendalian dan penguasaan tubuh saat melakukan gerakan putaran ke arah depan dengan kaki ditekuk. Menurut Muhajir (2014:78) guling depan adalah gerakan berguling ke depan dengan bertumpu pada bagian belakang dilakukan dengan dua cara yaitu guling ke depan dan sikap awal berdiri.

Menurut Farida Mulyaningsi ( 2010 ).tehnik-tehnik dasar roll kedepan sebagai berikut:

- 1) Sikap awal duduk berlutut dengan kedua telapak tangan bertumpu pada matras.
- 2) Angkat panggul keatas, sehingga kedua tangan dan kaki lurus. Daggu menempel di dada
- 3) Bengkokan kedua siku ke samping dan kepala dimasukan di antara kedua tangan.
- 4) Berat badan dipindahkan kedepan hingga kedua pundak menyentuh matras.
- 5) Gerakan mangguling dimulai dari pundak, punggung, pinggang, dan panggul bagian belakang.

Sedangkan cara melakukan pembelajarn roll kedepan dari sikap berdiri adalah sebagai berikut.

- 1) Sikap awal berdiri dengan kedua kaki rapat
- 2) Lalu letakan kedua telapak tangan di atas matras selebar bahu, di depan ujung kaki sejauh kurang lebih 50 cm.
- 3) Bengkokan kedua tangan, lalu letakan pundak diatas matras dan kepala dilipat sampai dagu menempel bagian dada.
- 4) Selanjutnya dengan berguling kedepan, saat panggul menyentuh matras lipat kedua kakai dan pegang tulang kering dengan kedua tangan menuju ke posisi jongkok.

5) Dorong bahu kedepan sampai jongkok, dan agkat badan dan luruskan lutut sampai berdiri.

Selain itu ada pula cara melakukan roll depan dari sikap awal jongkok adalah sebagai berikut :

- 1) Sikap awal jongkok, kedua kaki rapat, letakan lutut ke dada kedua tangan menumpu didepan ujung kaki kira-kira 40 cm.
- 2) Kemudian bengkakan kedua tangan, letakan pundak pada matras dengan menundukan kepala, dan dagu sampai ke dada. Setelah itu dilanjutkan dengan gerakan berguling kedepan.
- 3) Ketika panggul menyentuh matras, peganglah tulang kering dengan kedua tangan menuju ke posisi jongkok.
- 4) Teruskan sampai gerakan posisi berdiri.

#### **4. Karakteristik Peserta Didik SMA**

Masa SMA yang memiliki rentan usia 15-18 tahun bisa dikatakan merupakan masa peralihan seseorang dari masa kanak-kanak menuju masa dewasa atau lebih sering kita kena; dengan istilah masa remaja. Masa Remaja merupakan suatu tahap transisi menuju ke status yang lebih tinggi yaitu status sebagai orang dewasa. Berdasarkan teori perkembangan, masa remaja adalah masa saat terjadinya perubahan perubahan yang cepat, termasuk perubahan fundamental dalam aspek kognitif, emosi, sosial dan pencapaian

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.
- 8) Kecenderungan minat dan pilihan karier relatif sudah lebih jelas.

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 berbeda.

## **B. Penelitian Yang Relevan**

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

1. 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 menghasilkan faktor-faktor yang menghambat 6 peserta didik kelas VII SMP Negeri 2 Piyungan Bantul dalam pembelajaran senam lantai yang meliputi: factor 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.
2. Penelitian yang dilakukan oleh Qurrota’Ayun (2019) yang berjudul “Kecemasan Peserta Didik Dalam Pembelajaran Senam Artistik Kelas X SMK YPKK Sleman”. Penelitian ini berjenis deskriptif kualitatif, data yang dihasilkan berupa laporan mengenai hambatan yang dialami 8 peserta didik di SMK YPKK Sleman. Teknik pengumpulan data

dengan observasi, wawancara, dan dokumentasi. Penelitian ini menghasilkan beberapa faktor yang menghambat 8 peserta didik di SMK YPKK Sleman dalam pembelajaran senam artistik meliputi faktor fisik (gugup, gelisah, anggota tubuh berkeringat, bergetar atau gemetar, mulut atau kerongkongan terasa kering, sulit berbicara, sulit bernafas, jantung berdebar atau berdetak kencang) dan faktor psikologis (merasa takut kehilangan kontrol diri, takut akan ketidakmampuan mengatasi masalah) ketika melaksanakan senam artistic

### **C. Kerangka Berpikir**

Pembelajaran senam lantai merupakan pembelajaran yang bertujuan untuk melatih kelentukan tubuh, tetapi dalam pelaksanaannya pembelajaran kurang berjalan dengan maksimal. Banyak hambatan yang muncul dalam proses pembelajaran. Salah satunya adalah peserta didik merasa takut dan khawatir yang ditandai dengan timbulnya beberapa gejala kecemasan seperti keringat dingin, wajah mereka mendadak menjadi pucat, gelisah dan ragu-ragu dalam melakukan gerakan. Kecemasan yang muncul dapat memecah konsentrasi yang mengakibatkan kesalahan dalam melakukan gerakan gerakan senam lantai guling depan sehingga peserta didik tidak dapat melakukan gerakan senam lantai guling depan dengan baik dan benar.

Kecemasan hampir selalu ada dan dirasakan oleh seseorang dalam menghadapi sesuatu, termasuk yang dirasakan peserta didik saat mengikuti kegiatan pembelajaran senam guling depan. kecemasan yang berlebihan akan berdampak negatif pada peserta didik yang akan melakukan gerakan

senam lantai. Berdasarkan kondisi tersebut dalam penelitian ini mengungkapkan tentang penelitian yang berjudul “Kecemasan peserta didik dalam pembelajaran senam lantai kelas X di SMA Muhammadiyah 1 Karanganyar”.

## **BAB III METODE PENELITIAN**

### **A. Jenis Penelitian**

Penelitian ini menggunakan pendekatan penelitian deskriptif kualitatif. Penelitian ini bertujuan untuk mendapatkan informasi yang mendalam berupa data mengenai kecemasan peserta didik dalam pembelajaran senam lantai guling depan kelas X di SMA Muhammadiyah 1 Karanganyar. Menurut Bogdan dan Taylor (1975: 5) mendefinisikan metodologi penelitian kualitatif sebagai prosedur penelitian yang menghasilkan data deskriptif berupa kata-kata tertulis atau lisan dari orang-orang dan perilaku yang dapat diamati. Moleong (2007: 6) menyatakan bahwa penelitian kualitatif adalah penelitian yang bertujuan untuk memahami fenomena tentang apa yang dialami subjek penelitian (misalnya perilaku, persepsi, motivasi, dan lain-lain) secara holistik dengan mendeskripsikan dalam bentuk kata-kata pada konteks khusus yang alamiah.

### **B. *Setting* dan Waktu Penelitian**

Penelitian ini dilakukan di SMA Muhammadiyah 1 Karanganyar yang terletak di Jl. Brigjen Slamet Riyadi No. 12, Manggeh, Tegalgede, Kecamatan Karanganyar, Kabupaten Karanganyar, Jawa Tengah 57714. Penelitian ini dilaksanakan pada bulan Juni. Pengambilan data akan dilaksanakan pada 20-23 Juni 2022. Pengambilan data dilaksanakan pada saat jam istirahat peserta didik.

### **C. Subjek Penelitian**

Subjek penelitian adalah benda, hal, orang atau tempat data untuk variabel yang melekat dan dipermasalahkan (Arikunto 2010: 88). Subjek penelitian ini dipilih dengan cara memilih subjek penelitian dengan pertimbangan tertentu, yaitu dengan cara memilih orang yang dianggap paling paham tentang apa yang akan diteliti dan memilih subjek penelitian seorang pemimpin sehingga akan memudahkan peneliti menjelajahi objek/situasi sosial yang diteliti (Sugiyono 2009: 219). Teknik *sampling* menggunakan *snowball* sampling atau sampel berkembang sesuai dengan kebutuhan atau keadaan yang ada.

Subjek dalam penelitian ini adalah 15 peserta didik kelas X MIPA 1 SMA Muhammadiyah 1 Karanganyar yang mendapat nilai dibawah KKM. Sumber data dari penelitian berkaitan dengan kecemasan peserta didik dalam mengikuti pembelajaran senam lantai guling depan dibuktikan dengan nilai atau hasil belajar peserta didik yang di bawah KKM, beberapa peserta didik yang bersangkutan, ditambah untuk data pendukung yaitu dari teman dekat, karena dianggap yang paling dekat dan mengerti tentang keadaan peserta didik yang mengaami kecemasan dalam pembelajaran senam lantai guling depan.

### **D. Instrumen dan Teknik Pengumpulan Data**

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

Instrumen penelitian adalah alat atau fasilitas yang digunakan peneliti dalam pengumpulan data agar pekerjaannya lebih mudah dan hasilnya lebih baik dalam arti lebih cermat, lengkap dan sistematis

sehingga lebih mudah diolah (Arikunto 2010: 203). Bentuk instrumen yang digunakan dalam penelitian tentang kecemasan pesertadidik dalam pemebelajaran senam lantai guling depan di SMA Muhammadiyah Karanganyar adalah observasi, pedoman wawancara, dan pedoman dokumentasi sebagai berikut:

**a. Observasi**

Menurut Sugiyono (2015: 204) observasi merupakan kegiatan pemuatan penelitian terhadap suatu objek. Jenis observasi yang digunakan adalah observasi non partisipan. Observasi non partisipan merupakan observasi yang tidak melibatkan peneliti dengan kegiatan sehari-hari orang yang diamati atau yang digunakan sebagai sumber penelitian. Peneliti hanya sebagai pengamat independen yang mencatat, menganalisis, dan membuat kesimpulan tentang kecemasan peserta didik dalam pembelajaran senam lantai kelas X di SMA Muhammadiyah 1 Karanganyar.

Aspek yang diamati pada saat pelaksanaan observasi yaitu: pelaksanaan proses pembelajaran, sikap atau tingkah laku peserta didik dalam pembelajaran. Teknik ini menggunakan instrumen yaitu berupa panduan observasi. Pedoman observasi dalam penelitian ini disajikan dalam tabel berikut:

**Tabel 1. Kisi-Kisi Pedoman Observasi**

No	Aspek Yang Diamati	Indikator Yang Dicari	Sumber
1.	Observasi fisik/lingkungan sekolah	Letak dan alamat sekolah	OBSERVASI
		Observasi Keadaan sekolah	
		Sarana dan prasarana sekolah	
		Kondisi lingkungan sekolah	
2.	Observasi kegiatan	Suasana pembelajaran senam lantai	OBSERVASI
		Pelaksanaan pembelajaran	
		Peserta didik dengan kecemasan berlebih	

#### **b. Wawancara**

Menurut Moleong (2007: 186) wawancara merupakan percakapan dengan maksud tertentu yang dilakukan oleh dua belah pihak, yaitu pewawancara (*interviewer*) yang mengajukan pertanyaan dan terwawancara (*interview*) yang memberikan jawaban atas pertanyaan itu. Teknik wawancara digunakan untuk mengumpulkan data mengenai hal-hal yang akan diteliti dari responden berkaitan kecemasan peserta didik dalam pembelajaran senam lantai kelas X di SMA Muhammadiyah 1 Karanganyar. Berdasarkan dari faktor fisik dan psikologis, pedoman wawancara dapat disajikan sebagai berikut:

**Tabel 2. Kisi-Kisi Pedoman Wawancara Aspek Fisiologis Peserta Didik**

Aspek yang ditanyakan	Pertanyaan
Fisiologi	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Apakah ada kenaikan denyut nadi yang signifikan saat akan melakukan gerakan guling depan?</li> <li>2. Apakah kamu merasa pusing atau mual saat mengikuti pembelajaran senam lantai guling depan?</li> <li>3. Apakah kamu berkeringat dingin saat mengikuti pembelajaran senam lantai guling depan?</li> <li>4. Apakah kamu memiliki riwayat cedera saat melakukan pembelajaran senam?</li> </ol>

**Tabel 3. Kisi-Kisi Pedoman Wawancara Aspek Psikologis Peserta Didik**

Psikologis	
Kekhawatiran	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Apakah kamu merasa kesulitan dalam mengikuti pembelajaran senam lantai guling depan?</li> <li>2. Apa kamu merasa gelisah saat mengikuti pembelajaran senam lantai guling depan?</li> <li>3. Apakah kamu merasakan perasaan takut dan khawatir saat mengikuti pembelajaran senam lantai guling depan?</li> </ol>
Emosionalitas	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Apa kamu merasa malu saat mengikuti pembelajaran senam lantai guling depan?</li> </ol>
Pengalaman Negatif	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Apakah kamu mengalami pengalaman buruk dalam mengikuti pembelajaran senam lantai guling depan?</li> </ol>

**Tabel 4. Kisi-Kisi Pedoman Wawancara Guru**

Pertanyaan
1. Apakah di SMA Muhammadiyah 1 Karanganyar diajarkan pembelajaran senam lantai?
2. Berapakah KKM yang harus dicapai persertadidik dalam pembelajaran senam lantai?
3. Apakah semua peserta didik dapat mencapai KKM yang telah ditentukan?
4. Bagaimanakah sarana dan prasarana penunjang yang digunakan untuk pembelajaran senam lantai?
5. Bagaimanakah antusiasme peserta didik pada pembelajaran senam lantai?
6. Bagaimana reaksi peserta didik ketika akan melakukan gerakan senam lantai guling depan?
7. Hambatan apa saja yang dialami persertadidik pada saat melakukan gerakan senam lantai guling depan?
8. Upaya apa saja yang dilakukan untuk mengurangi hambatan pada saat melakukan gerakan senam lanantai guling depan?

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

Pertanyaan
1. Apakah teman anda mengalami kenaikan denyut nadi pada saat akan melakukan gerakan guling depan?
2. Apakah teman anda merasa pusing atau mual saat mengikuti pembelajaran senam lantai guling depan?
3. Apakah teman anda berkeringat dingin pada saat mengikuti pembelajaran senam lantai guling depan?
4. Apakah teman anda pernah gagal pada saat melakukan gerakan senam lantai guling depan?
5. Apakah teman anda pernah mengalami cedera pada saat melakukan gerakan senam guling depan?
6. Apaka teman anda terlihat gelisah pada saat mengikuti pembelajaran senam lantai guling depan?
7. Apakah teman anda merasa takut dan khawatir pada saat mengikuti pembelajaran senam lantai guling depan?

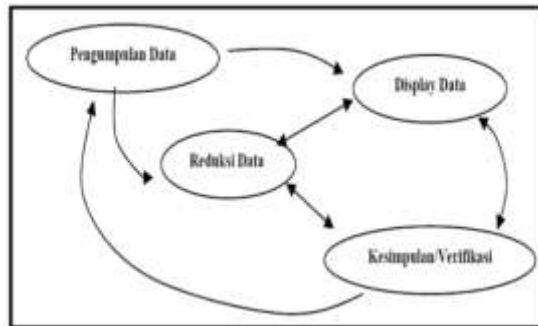
### **c. Dokumentasi**

Dokumentasi menurut Sugiyono (2015: 329) adalah suatu cara yang digunakan untuk memperoleh data dan informasi dalam bentuk buku, arsip, dokumen, tulisan angka dan gambar yang berupa laporan serta keterangan

yang dapat mendukung penelitian. Data dokumen yang dikumpulkan dalam penelitian ini data peserta didik pada saat pembelajaran senam lantai dan dokumentasi pada saat pengambilan data wawancara serta nilai peserta didik dalam pembelajaran senam.

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

Menurut Bogdan dan Biklen (dalam Moleong, 2007: 248) analisis data kualitatif adalah upaya yang dilakukan dengan jalan bekerja dengan data, mengorganisasikan data, memilah-milahnya menjadi satuan yang dapat dikelola, mensintesiskannya, mencari dan menemukan pola, menemukan apa yang penting dan apa yang dipelajari, dan memutuskan apa yang dapat diceritakan kepada orang lain. Miles dan Hubberman (dalam Sugiyono 2009: 246) mengemukakan bahwa aktivitas dalam analisis data kualitatif dilakukan dengan cara interaktif dan berlangsung secara terus menerus sampai tuntas, sehingga datanya jenuh. Aktifitas dalam analisis data yang dilakukan adalah reduksi data, display data, dan conclusion drawing/verification. Berikut adalah langkah langkah yang menunjukkan analisis data kualitatif



**Gambar 1. Komponen dalam Analisis Data (Interactive Model)**  
**Sumber: Miles dan Huberman (Sugiyono, 2009: 338)**

### 1. Pengumpulan data

Data yang diperoleh di lapangan yang berupa observasi dengan melakukan wawancara kepada guru mengenai pelaksanaan pembelajaran senam lantai dan peserta didik terkait butir-butir pertanyaan kecemasan peserta didik dalam pembelajaran senam lantai guling depan kemudian data yang diperoleh dikumpulkan dicatat dan dideskripsikan. Selanjutnya dikonsultasikan dengan pembimbing. catatan yang berisi komentar, pendapat atau tafsiran peneliti atas data yang diperoleh dari lapangan.

### 2. Reduksi data

Data yang diperoleh dari lapangan masih bersifat kompleks, rumit, dan banyak, untuk itu perlu dicatat secara teliti dan rinci. Data yang diperoleh harus segera dianalisis data melalui reduksi data. Mereduksi data berarti merangkum, memilih hal-hal yang pokok, memfokuskan pada hal-hal yang penting, dicari tema dan polanya. Dengan demikian data yang telah direduksi akan memberikan gambaran yang lebih jelas dan memudahkan peneliti untuk pengumpulan data tentang kecemasan peserta didik kelas X SMA Muhammadiyah 1 Karanganyar dalam pembelajaran

senam lantai guling depan. karena penelitian ini ingin mengetahui apa penyebab kecemasan peserta didik kelas X SMA Muhammadiyah 1 Karanganyar sehingga mendapat hasil belajar kurang maksimal yang dibuktikan dengan capaian hasil belajar 15 peserta didik dalam praktek senam lantai guling depan yang masih dibawah KKM.

### 3. Penyajian data

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

### 4. Penarikan kesimpulan

Data yang sudah disajikan dipilih yang penting kemudian dibuat kategori. Kategori dibuat berdasarkan faktor fisik dan faktor psikologis mengenai persepsi dalam praktik pembelajaran senam lantai kelas X SMA Muhammadiyah 1 Karanganyar. Kesimpulan dibuat berdasarkan verifikasi data display yang valid melalui pengujian keabsahan data.

## **F. Uji Keabsahan Data**

Triangulasi merupakan teknik untuk menguji kredibilitas data dengan cara mengecek data dengan sumber yang sama dengan teknik yang berbeda yaitu observasi, wawancara, dan dokumentasi (Sugiyono, 2009: 274). Apabila dengan tiga teknik pengujian tersebut menghasilkan data

yang berbeda-beda, maka maka peneliti melakukan diskusi lebih lanjut kepada sumber data yang bersangkutan atau yang lain, untuk memastikan data mana yang dianggap benar. Peneliti menggunakan triangulasi sumber dengan mengecek data yang telah diperoleh melalui hasil wawancara dengan guru, peserta didik, dan beberapa dokumentasi saat pembelajaran. Peneliti menggunakan triangulasi sumber dengan mengecek data yang telah diperoleh melalui hasil wawancara dengan guru dan peserta didik serta beberapa dokumentasi pada saat pembelajaran senam lantai.

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

## **BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN**

### **A. Deskripsi Lokasi, Subyek, dan Waktu Penelitian**

#### **1. Deskripsi Lokasi**

Penelitian dan pengambilan data ini dilakukan di SMA Muhammadiyah 1 Karanganyar yang terletak di Jl. Brigjen Slamet Riyadi No. 12, Manggeh, Tegalgede, Kecamatan Karanganyar, Kabupaten Karanganyar, Jawa Tengah 57714.

#### **2. Deskripsi Subyek Penelitian**

Subyek penelitian yang digunakan adalah 11 dari 15 peserta didik kelas X SMA Muhammadiyah 1 Karanganyar yang mendapat capaian hasil belajar pembelajaran materi senam lantai guling depan dibawah KKM. 4 peserta didik tidak dimasukkan kedalam subyek penelitian karena yang bersangkutan tidak hadir dalam pembelajaran. Untuk menambah sumber data penelitian maka peneliti menambahkan teman terdekat dari peserta didik bersangkutan serta guru PJOK dari peserta didik tersebut sebagai data pendukung agar penelitian yang dihasilkan lebih akurat.

#### **3. Deskripsi Waktu Penelitian**

Penelitian ini dilaksanakan pada bulan Juni. Pengambilan data dilaksanakan pada 20-23 Juni 2022. Pengambilan data dilaksanakan pada saat jam istirahat peserta didik.

## **B. Hasil Penelitian**

Tujuan dari penelitian itu guna mengetahui kecemasan peserta didik dalam pembelajaran senam lantai guling depan kelas X di SMA Muhammadiyah 1 Karanganyar, sedangkan hasil penelitian didasarkan pada wawancara dengan 3 narasumber sebagai berikut: peserta didik yang memiliki kecemasan, sahabat dekat narasumber, dan juga guru PJOK. Subjek dari penelitian ini adalah peserta didik kelas X karena masih ada beberapa peserta didik yang merasa cemas dan tidak mampu melakukan guling depan saat pembelajaran guling depan dilaksanakan. Kemudian wawancara dengan sahabat dekat narasumber dan guru dilakukan guna meningkatkan data yang didapatkan dari peserta didik penderita kecemasan.

Dari hasil wawancara dengan guru PJOK, diketahui terdapat sebagian peserta didik yang merasa cemas saat melakukan guling depan.

Hasil wawancara kepada Pak W. R. menyatakan "peserta didik kelas x yang tidak percaya diri dan memiliki kecemasan sebagian besar adalah siswi putri, namun ada juga 3 peserta didik putra di kelas MIPA 1".

Hasil wawancara menunjukkan bahwa beberapa peserta didik merasa takut dan cemas ketika mempraktikkan gerakan guling depan. Saat kegiatan guling depan berlangsung, selain teknik yang baik, guling depan juga memerlukan mentalitas yang baik. Kecemasan saat melaksanakan guling depan disebabkan oleh faktor fisiologis, yaitu keadaan fisik yang mengganggu dan riwayat cedera, serta faktor psikologis, yaitu kekhawatiran, emosionalitas, dan pengalaman negatif.

## 1. Fisiologis

Faktor fisiologis dapat berupa telapak tangan selalu merasa dingin, detak-detak jantung menjadi cepat, berkeringat dingin, kepala pusing, nafsu makan kurang, tidur tidak nyenyak, dada sesak riwayat cedera dan sebagainya.

Berdasarkan hasil wawancara dengan Pak W. R. menyatakan “ada yang sampai keringat dingin mbak”.

Keadaan fisik yang mengganggu ini di buktikan juga dengan pernyataan dari beberapa responden.

Berdasarkan hasil wawancara dengan S. R. menyatakan “aku takut bgt, awakku bacut anyep jejet keringet dingin brol brol”.

Lebih lanjut N. S. menyatakan “jantungku berbebar sik bener-bener mau copot gitu, ini lo mba, trus iki, telapak tangan keringete banget, tiba-tiba puyeng”.

D. N. S. menyatakan “denyut jantung genah kui, keceng benget”.

S. N. P. juga menyatakan “wes membik-membik mau nangis gitu, dredeg, jantungku deg-degan, kakiku tiba-tiba lemes, tak pekso melakukan, beh mantab, lagsung mumet”.

E. A. R. juga menyatakan “tanganku dingin banget”.

Lebih lanjut F. P. menyatakan terkait hal lain yang berkaitan dengan keadaan fisik yang mengnangg “jadi dulu pas sd pernah ngelakuin roll depan ini, tau sendiri kan mbak badanku segede gini,

F. P. juga menyatakan “kayak sesak nafas gitu mbak, keringet dingin keluar semua”.

Hasil wawancara tersebut dibuktikan dengan wawancara salah satu teman dekat, S. M. menyatakan “habis guling dia pusing mba katanya, kelihatan banget sih takut sama cemas sampe pucet.”

Teman dekat lainnya, A. V. menyatakan “si N. S. keringet dingin mbak”.

Dan juga teman dekat lainnya, M. A. menyatakan “E. A. R. gugup mbak tangannya dingin banget, kalau K. F. pucet mbak”.

Hasil wawancara tersebut menunjukkan adanya keadaan fisiologis yang mengganggu pada peserta yang terlibat dalam melakukan gerakan guling depan. Keadaan fisik yang mengganggu inilah yang juga merupakan gejala munculnya kecemasan peserta didik.

Riwayat cedera merupakan peristiwa di masa lalu yang membuat fisik seseorang menjadi sakit atau cacat pada bagian-bagian tertentu akibat kecelakaan dan lain sebagainya. Riwayat cedera ini dapat menimbulkan kecemasan pada peserta didik atau ketakutan jika peristiwa tersebut terjadi kembali. Hal ini terkait dengan kecemasan peserta didik bahwa mereka pernah mengalami cedera fisik seperti sakit leher, keseleo, sakit punggung dan lain sebagainya sehingga mereka mempunyai rasa takut jika terjadi cedera kembali pada tubuh mereka.

Berdasarkan hasil wawancara dengan Pak W. R. menyatakan “ada rasa trauma waktu smp. Mungkin dulu waktu smp pernah melakukan pembelajaran guling depan tetapi gerakannya salah sampai cedera, dan ada siswa cowok ini yang satu emang non akademiknya kurang yang satu lagi cedera anak silat”.

Riwayat cedera ini di buktikan juga dengan pernyataan dari beberapa responden.

Berdasarkan hasil wawancara dengan B.S. menyatakan “malu mbak, aku cowok tapi ga bisa olahraga, fisik ku lemah, baru pemanasan aja udah mengkis-mengkis, makannya agak takut kalau disuruh melakukan gerakan yang aneh-aneh gitu”. B. S. juga menyatakan “aku punya asma mbak, makanya aku cemas dan was was setiap pelajaran olahraga apalagi guling depan, takut kumat malah ngrepote”.

Hasil wawancara tersebut dibuktikan dengan wawancara salah satu teman dekat B.S, M.R menyatakan “ga cuma pas guling depan aja sih, di materi lain dia juga kesulitan, gampang meggap-meggap pernah crita yen awake ga begitu sehat”

Lebih lanjut N. S. menyatakan “yen sakit yang parah gitu engga mba, cuma sesaat setelah kejadian itu ada cedera ringan makannya sekarang ini dapet pelajaran ini lagi jadi takut banget sama ragu-ragu pas mau ngelakuinya pikirannya kemana-mana”.

D. N. S. menyatakan “takut keseleo mba soalnya dulu pernah keseleo mbak”.

E. A. R. juga menyatakan “saat SD praktik olahraga guling depan karna saya takut ga bisa jd ragu-ragu saat guling depan dan akhirnya malah leher saya seperti keceklik gitu mbak”.

Y. B. I. juga menyatakan “jadi aku sebenarnya habis cedera punggung mbak sehingga saya takut kambuh jika untuk melakukan guling depan itu, masih takut kalau kena lagi”.

Hasil wawancara tersebut dibuktikan dengan wawancara salah satu teman dekat, M. A. menyatakan “katanya dulu pernah keseleo, makannya takut kejadian lagi.”

Teman dekat lainnya, M. R. menyatakan “wingi ragu-ragu mbak, kayane mergo isih cedera boyok, mungkin wedi yen loro meneh”.

Hasil wawancara tersebut menunjukkan adanya riwayat cedera pada peserta yang terlibat dalam melakukan gerakan guling depan. Riwayat cedera inilah yang juga memicu munculnya kecemasan pada peserta didik.

**Tabel 6. Hasil Kecemasan Peserta didik Kelas X Dalam Pembelajaran Senam Lantai Guling Depan Yang Bersifat Fisiologis**

No	Hasil	Penyebab
1	Faktor fisiologis	<p>Adanya ketakutan akan menyebabkan terganggunya keadaan fisik telapak tangan selalu merasa dingin, detak-detak jantung menjadi cepat, keringat dingin, kepala pusing, tidur tidak nyenyak, dada sesak, dsb.</p> <p>Keadaan fisiologis yang menghambat</p> <p>Pernah memiliki riwayat cedera di masa lalu pada fisik peserta didik sehingga merasa ketakutan bahwa cedera itu kan terulang kembali.</p>

## **2. Psikologis**

### **a. Kekhawatiran**

Kekhawatiran adalah perasaan yang bersumber dari diri individu disebabkan adanya ketakutan terhadap akibat yang akan terjadi pada tubuh seperti cedera secara fisik.

Berdasarkan hasil wawancara dengan Pak W. R. menyatakan “untuk kecemasannya itu umum seperti waktu mau melakukan grogi, belum siap dan kembali mengantri untuk baris di paling belakang, dan takut jika cedera”.

Perasaan khawatir akan cedera dibuktikan juga dengan pernyataan dari beberapa responden.

Berdasarkan hasil wawancara kepada K. E. A. menyatakan “aku agak panik, takut kejadian yang enggak-enggak”.

E. A. R. juga menyatakan “saya selalu merasa takut dan khawatir jika akan melakukan guling depan, tiba-tiba ada rasa takut yang muncul begitu saja dan tidak bisa saya tahan lagi mbak. Pokoknya saya tu rasanya degdegan banget mbak soalnya saya takut kecekluk mbak. Lebih ke mental breakdown itu tuh aku, rasa takut itu mba takut kenapa-napa”.

K. F. juga menyatakan “saya cemas dan takut mbak. Takut pas mempraktikan gerakannya gak bisa. Takut aja mbk kalo misalnya gerakannya salah nanti jadi sakit malah lehernya, pusing juga”.

Hasil wawancara tersebut dibuktikan dengan wawancara salah satu teman dekat, S. M. menyatakan “katanya gak mau ngelakuin mbak awalnya, takut pusing mba.”

Dan juga pernyataan dari M. A. “pada nggak mau itu soalnya pada takut dan gugup”.

Hasil wawancara tersebut menunjukkan adanya rasa khawatir pada peserta yang terlibat dalam melakukan gerakan guling depan. Ketakutan

akan adanya cedera inilah awal mula munculnya kekhawatiran peserta didik.

## **b. Emosionalitas**

Hasil wawancara menunjukkan terdapat kecemasan pada peserta didik dikarenakan keadaan emosi yang terjadi pada seseorang.

Berdasarkan hasil wawancara dengan S. R. menyatakan “isin mba dideloki pas guling”.

Lebih lanjut N. S. menyatakan “malu mba, diliatin banyak orang, takut bentukanku wagu gitu, kan ya malu mba”.

D. N. S. menyatakan “cah-cahi marai aku isin. Denyut jantung genah kui, keceng benget”.

K. E. A. juga menyatakan “aku kan ga pinter olahraga mbak, aku takut, malu kalau diketawain”.

B. S. juga menyatakan “malu mbak, aku cowok tapi ga bisa olahraga, fisik ku lemah, baru pemanasan aja udah mengkis-mengkis, makannya agak takut kalau disuruh melakukan gerakan yang aneh-aneh gitu”.

S. N. P. juga menyatakan “sik marai tambah deg-degan ra pd, wes wedi ro gerekne sik glundang glundang tambah takut kalau salah trus diketawain yang lain”.

E. A. R. juga menyatakan “saya malu kalau saat melakukan guling depan tiba-tiba saya gagal dan dilihat sama teman-teman jadi saya antar takut sama malu gitu mbak”.

A. P. R. juga menyatakan “aku malu juga kalo diliatin temen-temen apalagi yang cowok suka ngecrohi kan aku males banget ya mna kaya gitu”.

F. P. juga menyatakan “sebenarnya aku juga sedikit malu diketawain temen-temen”.

Pernyataan dari beberapa peserta didik tersebut diperkuat dengan kroscek teman dekat, M. R. yang menyatakan “kalau B. S. emang agak pemalu mbak orangnya, pendiam juga dadi koyo ga percaya diri gitu jatuhnya, takut diketawain”.

Lebih lanjut M. A. menyatakan “E. A. R malu gitu ngomong sama aku mbak diketawain temen-temen. Kalau A. P. R. dari awal udah ga PD dianya, malu kali ya dilihatin cowo-cowo”.

Hasil wawancara menunjukkan bahwa ketika emosi seseorang memberi pengaruh terhadap kecemasan, rasa malu, dada berdebar-debar, atau kurang percaya diri dapat menumbuhkan rasa cemas yang sangat menghalangi kemampuan dan keinginan peserta didik dalam melakukan guling depan.

### **c. Pengalaman Negatif**

Pengalaman negatif sebagai peristiwa di masa lalu yang buruk atau kurang menyenangkan, dan sikap traumatis ini yang menimbulkan kecemasan pada anak atau ketakutan jika peristiwa tersebut terjadi kembali. Hal ini terkait dengan kecemasan peserta didik bahwa mereka pernah memiliki pengalaman buruk seperti trauma cedera dan pengalaman melihat suatu kejadian yang berkaitan sehingga menimbulkan kecemasan.

Berdasarkan hasil wawancara dengan Pak W. R. menyatakan “ada rasa trauma waktu smp. Mungkin dulu waktu smp pernah melakukan pembelajaran guling depan tetapi gerakannya salah sampai cedera”

Bedasarkan hasil wawancara K. E. A menyatakan “temen ku pas smp ada yang kecentit, aku takut senasip, ngeri mbak”.

Lebih lanjut F. P. menyatakan “jadi dulu pas sd pernah ngelakuin roll depan ini, tau sendiri kan mbak badanku segede gini, setelah nglakuin tiba-tiba aku sesak nafas, cemas kejadian yang dulu terulang”.

Sedangkan hasil wawancara teman dekat, A. V. menyatakan “K.E.A sempet cerita temenne dulu smp keseleo gitu makane takut, kemaren nyampe nangis, takut banget katanya ”.

Teman dekat lainnya, S. M. menyatakan “F. P. katanya pas sd habis nge roll sesek sampe di pijet-pijet sama guru-guru gitu”.

Berdasarkan beberapa pernyataan yang sudah dijelaskan diatas, dapat disimpulkan bahwa pengalaman negatif menjadi alasan kuat penyebab timbulnya rasa takut atau cemas saat melakukan guling depan, sehingga saat diberi perintah untuk melakukan guling depan, peserta didik cenderung enggan dan kesulitan melakukannya.

**Tabel 7. Hasil Kecemasan Peserta didik Kelas X Dalam Pembelajaran Senam Lantai Guling Depan Yang Bersifat Psikologis**

No	Hasil	Penyebab
1	Kekhawatiran	Adanya ketakutan akan menyebabkan kepala pusing, sakit leher, dan cedera saat guling depan dan juga ketakutan ketika ada gerakan yang kurang tepat hingga membuat sakit.
2	Emosionalitas	<ul style="list-style-type: none"> <li>a. Tubuh menjadi gemeteran saat melakukan guling depan dengan gerakan yang salah karena jadi bahan tertawaan teman sehingga membuat subjek susah konsentrasi.</li> <li>b. Saat melakukan guling depan peserta didik kurang memiliki keyakinan diri.</li> <li>c. Bahan tertawaan dari teman membuat peserta didik merasa malu akan kegagalan melakukan guling depan.</li> </ul>
3	Pengalaman Negatif	Pernah memiliki pengalaman negatif di masa lalu sehingga merasa ketakutan dan kesakitan baik secara emosional maupun secara fisik.

**Tabel 8. Triangulasi Kecemasan Peserta didik Kelas X Dalam Pembelajaran Senam Lantai Guling Depan Yang Bersifat Fisiologis**

<b>FAKTOR</b>	<b>GURU</b>	<b>PESERTA DIDIK</b>	<b>TEMAN</b>
<b>FISIOLOGIS</b>	Ada yang sampai keringat dingin	Jantung berdebar ini telapak tangan tiba-tiba berkeringat dan merasa pusing  (wawancara dengan N.S)	Keringat dingin  (wawancara A.V teman dekat N.S)
		Keadaan fisiologis yang menghambat (gemuk)  (wawancara dengan F.P)	badannya lumayan berisi
	Kurang bisa dinon akademik	Keterbatasan fisik karena memiliki riwayat sakit asma  (wawancara dengan B.S)	Tidak hanya kesulitan pada materi senam tapi juga pada materi lain  (wawancara dengan M.R teman dekat B.S)
	Sedang mengalami cedera olahraga	Peserta didik memiliki riwayat cedera punggung  (wawancara dengan Y. B. I)	Masih ragu-ragu dalam pelaksanaan karena masih cedera punggung  (wawancara dengan M.R teman dekat Y. B. I)

**Tabel 9. Triangulasi Kecemasan Peserta didik Kelas X Dalam Pembelajaran Senam Lantai Guling Depan Yang Bersifat Psikologis**

<b>FAKTOR</b>	<b>GURU</b>	<b>PESERTA DIDIK</b>	<b>TEMAN DEKAT</b>
<b>KEKAWATIRAN</b>	Groggi, belum siap, takut akan cedera	Takut salah gerakan yang meyebabkan sakit pada leher (wawancara dengan K.F) Agak panik, takut terjadi hal yang tidak-tidak (wawancara dengan K.E.A)	Sempat tidak mau melakukan karena takut (wawancara dengan S.M teman dekat K.F)
<b>EMOSIONALITAS</b>	Kurang percaya diri	Malu dilihat banyak orang (wawancara dengan S.R,F.P, B.S, S.N.P) Malu apabila gagal melakukan (wawancara dengan E.A.P) Malu melakukan gerakan karena bentuk gerakan aneh (wawancara dengan N.S)	Takut di tertawakan oleh teman, kurang percaya diri (wawancara denganteman dekat, MR) Malu dilihat siswa putra (wawancara dengan M.A teman dekat E.A.P)
<b>PENGALAMAN NEGATIF</b>	Trauma, cedera dimasa lalu	Ketika SD pernah sesak nafas setelah melakukan gerakan guling depan (wawancara dengan F.P)  Melihat teman yang mengalami cedera setelah melakukan gerakan guling depan (wawancara dengan K.E.A)	Menerima pertolongan pertama setelah kejadian (wawancara dengan S.M teman dekat F.P) Teman SMP mengalami cedera dengan A.V teman dekat K.EA)

### **C. Pembahasan**

Hasil penelitian diatas, diketahui bahwa kecemasan terkait pembelajaran guling depan telah dialami oleh beberapa peserta didik kelas X di SMA Muhammadiyah 1 Karanganyar. (Muhajir, 2007:69) mendefinisikan gerakan guling depan yaitu melingkarkan tubuh menuju ke depan dengan gerakan yang berawal dari tenguk, punggung, pinggang, sampai pada panggul bagian belakang. Gerakan tersebut dilakukan dengan rangkaian gerakan yang berkelanjutan sehingga akan terlihat harmonis.

Permasalahan pada pembelajaran guling depan yaitu adanya kecemasan peserta didik kelas X saat melakukan gerakan guling depan. Masih ditemukan beberapa peserta didik kurang maksimal dalam pembelajaran guling depan. Hal tersebut tidak terlepas dari adanya faktor kecemasan antara lain ketidakpercayaan diri atau malu, memiliki ketraumaan tersendiri, ketakutan akan cedera, serta ketidakmintaan peserta didik dengan materi pembelajaran guling depan. Sesuai dengan teori Deffenbacher dan Hazaleus dalam M. Nur Ghufron dan Rini Risnawati (2014: 143) yang menyatakan bahwa penyebab adanya kecemasan meliputi adanya rasa khawatir yang berlebih sehingga akan merasa malu jika dirinya lebih jelek dibanding teman, tegang dalam menghadapi masalah serta gangguan dan hambatan dalam menyelesaikan tugas seperti gangguan adanya ketraumaan atau hambatan karena merasa tidak mampu maupun tidak minat sehingga seseorang cenderung tertekan dengan pemikirannya sendiri. Berbagai motivasi, arahan, contoh dan juga pertolongan pertama

yang perlu peserta didik lakukan saat melakukan gerakan tersebut sudah berikan secara runtut oleh guru agar tumbuh rasa penasaran untuk mencoba dan keyakinan memberanikan diri. Namun usaha tersebut tidak sepenuhnya memberi pengaruh peserta didik karena masih ada beberapa peserta didik yang enggan melakukannya karena adanya rasa cemas dan takut. Sehingga perasaan negatif tersebut akan mempengaruhi kelenturan tubuh peserta didik yang berakibat pada ketidaknyamanan tubuh karena susah dan kaku saat digerakkan. Hal ini didukung oleh teori Tylor dalam Tysar (2009) yang menyatakan bahwa gejala fisiologis dari kecemasan yaitu berupa denyut jantung meningkat, telapak tangan berkeringat, gemeteran, mulut kering yang mengakibatkan bertambah rasa haus, mual-mual, dan otot-otot leher dan pundak menjadi kaku.

Banyak orang yang stress karena salah satu emosi yang dirasakan yaitu adanya kecemasan dalam diri. kecemasan terjadi jika individu memiliki perasaan negatif atau merasa ketidakmampuan dalam melakukan. Dimana pernyataan tersebut sesuai dengan teori Gerald (2007: 19) bahwa kondisi cemas akan menjadikan seseorang berfikiran negative terhadap dirinya sendiri. Beberapa macam gejala kecemasan antara lain: kekhawatiran, emosionalitas, gangguan atau hambatan dalam menyelesaikan tugas, dan pengalaman negatif. Terdapat berbagai cedera tubuh yang menurunkan kesehatan tubuh yaitu cedera leher, sakit badan serta pusing yang menimbulkan kecemasan tersendiri bagi peserta didik. Komponen fisiologis yang memiliki keterkaitan dengan mental individu, seperti

perasaan takut, malu, telapak tangan menjadi keringat dingin, jantung berdebar dan juga rasa trauma akan adanya kejadian yang sudah terjadi sebelumnya. Gejala tersebut sejalan dengan pernyataan Apta Mylsidayu (2015: 48) mengemukakan bahwa gejala kecemasan adalah:1) Individu cenderung terus menerus merasa khawatir terhadap keadaan yang buruk, yang menimpa dirinya atau orang lain yang dikenalnya dengan baik. 2) Biasanya cenderung tidak sabar, mudah tersinggung, sering mengeluh, sulit berkonsentrasi dan mudah terganggu tidurnya atau mengalami kesulitan tidur. 3) Sering berkeringat berlebihan walaupun udara tidak panas ataupun setelah berolahraga, jantung dan nadi berdetak cepat, tangan dan kaki terasa dingin, mengalami gangguan pencernaan, mulut dan tenggorokan terasa kering, tampak pucat, sering buang air kecil melebihi batas kewajaran, gemetar, mulut menjadi kering, membesarnya pupil mata, sesak nafas, mual, muntah, dan diare. 4) Mengeluh sakit pada persendian, otot menjadi kaku, merasa cepat kelelahan, tidak bisa dalam keadaan tenang. Selain itu kecemasan juga didukung dengan faktor Adanya pengalaman negatif di masa lalu menjadi hal buruk bagi masa lalu terkait dengan peristiwa yang mungkin terulang lagi di masa depan. Hal tersebut sesuai dengan teori Adler dan Rodman dalam M. Nur Ghufron dan Rini Risnawati (2014: 145) yang membagi dua faktor adanya kecemasan, salah satunya adalah pengalaman negative yang didapatkan individu dimasa lalu. Sehingga jika individu akan dihadapkan pada hal yang sama di masa

depannya, sudah sangat mungkin hal tersebut menyebabkan munculnya kecemasan saat mempraktikkan guling depan.

Berdasarkan hasil penelitian tersebut dimaknai bahwa berbagai motivasi, arahan, contoh dan juga pertolongan pertama yang perlu peserta didik lakukan saat melakukan gerakan tersebut sudah berikan secara runtut oleh guru agar tumbuh rasa penasaran untuk mencoba dan keyakinan memberanikan diri. Hal tersebut semata-mata dilakukan guna menarik perhatian peserta didik serta menghindari rasa bosan melakukannya. Sejalan dengan prinsip pembelajaran menurut Dimiyanti & Mudjiono (2006: 42-50) salah satunya yaitu prinsip perhatian dan motivasi, motivasi berhubungan erat dengan minat, peserta didik yang memiliki minat lebih tinggi pada suatu mata pelajaran cenderung lebih memiliki perhatian yang lebih terhadap mata pelajaran tersebut, akan menimbulkan motivasi belajar yang tinggi. Maka dari itu, guru diharapkan dapat memberikan solusi tepat untuk mengurangi kecemasan yang dialami oleh peserta didik kelas X dalam pembelajaran senam lantai pada materi guling depan. Selama ini, keikutsertaan peserta didik pada pembelajaran guling depan semata-mata karena materi tersebut merupakan salah satu materi yang wajib di pelajari dalam pembelajaran PJOK mulai dari jenjang SD, SMP, maupun SMA/SMK. Materi tersebut sudah menjadi susunan kurikulum yang diwajibkan untuk dipelajari peserta didik dengan menyesuaikan jenjangnya. Sehingga peran guru cukup penting untuk mengarahkan serta memotivasi peserta didik-peserta didik yang berbakat terutama bidang olahraga

khususnya senam lantai. Proses pendidikan yang bertujuan untuk merangsang perkembangan serta pertumbuhan secara fisik, kognitif, sosial dan moral melalui pengadaan pengalaman belajar peserta didik berupa kegiatan jasmani seperti berolahraga dan bermain dengan diancang secara sistematis.

Guru harus memperhatikan secara detail terkait ketertiban dan keamanan selama proses belajar berlangsung sehingga peserta didik akan merasa lebih percaya diri dan nyaman saat mempraktikkan materi guling depan sehingga akan berjalan dengan kondusif. Karena berdasar pada pengakuan peserta didik bahwa mereka merasa malu untuk dilihat banyak orang jika dijadikan sebagai bahan tertawaan teman-temannya.

## **BAB V**

### **KESIMPULAN**

#### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah dilakukan oleh peneliti dapat disimpulkan bahwa kecemasan peserta didik kelas X dalam pembelajaran senam lantai guling depan yaitu ada pada faktor fisiologis dan psikologis. Pada faktor fisiologis, peserta didik cenderung mengalami ketakutan yang nantinya akan menyebabkan terganggunya keadaan fisik seperti jari-jari tangan selalu merasa dingin, detak jantung menjadi cepat, berkeringat dingin, kepala pusing, dan sebagainya. Hal lainnya yaitu peserta didik ada yang pernah mengalami cedera di masa lalu pada fisik sehingga merasa ketakutan bahwa cedera itu akan terulang Kembali. Pada faktor psikologis, peserta didik mengalami beberapa hal seperti adanya kekhawatiran, emosionalitas, dan pengalaman negatif yang pernah didapatkan pada masa lampau.

#### **B. Implikasi**

Hasil penelitian ini merupakan masukan yang sangat bermanfaat bagi guru PJOK dan juga bagi peserta didik kelas X SMA Muhammadiyah 1 Karanganyar, yaitu dapat memberikan informasi tentang keadaan gangguan kecemasan yang dialami peserta didik. Selain itu, hasil penelitian ini dapat menjadi acuan dalam mengambil langkah-langkah yang tepat dan benar dalam menentukan Tindakan-tindakan penunjang untuk meminimalisir terjadinya kecemasan yang dialami, sehingga dapat meningkatkan rasa percaya diri bagi peserta didik, dan juga dapat meningkatkan peforma dalam pembelajaran senam lantai guling depan kelas X SMA Muhammadiyah 1 Karanganyar.

### **C. Keterbatasan Penelitian**

Pelaksanaan Penelitian yang berjudul “Kecemasan Peserta Didik dalam Pembelajaran Senam Lantai Guling Depan Kelas X SMA Muhammadiyah 1 Karanganyar” telah selesai. Namun masih terdapat beberapa keterbatasan dan kendala yang bersumber dari berbagai macam hal termasuk keterbatasan peneliti sendiri. Keterbatasan penelitian meliputi:

1. Peneliti tidak melihat langsung proses pembelajaran PJOK senam lantai guling depan di SMA Muhammadiyah 1 Karanganyar sehingga hanya berdasarkan pada observasi fasilitas pembelajaran, wawancara guru, peserta didik dan juga teman dekat peserta didik dan dokumentasi.
2. Kurangnya keseriusan narasumber saat menjawab pertanyaan yang disampaikan dari peneliti, sehingga mempersulit peneliti saat melakukan proses reduksi hingga verifikasi data.

### **D. Saran-Saran**

Berdasarkan kesimpulan dan keterbatasan penelitian mengenai kecemasan peserta didik dalam pembelajaran senam lantai guling depan kelas X SMA Muhammadiyah 1 Karanganyar, maka penulis mengemukakan beberapa saran-saran sebagai berikut :

1. Bagi peserta didik kelas X SMA Muhammadiyah 1 Karanganyar yang mempunyai kecemasan saat pembelajaran senam lantai guling depan, diharapkan dapat meningkatkan rasa percaya dirinya dan menghindarkan dari rasa cemas yang dapat mengganggu dari sisi fisiologis maupun psikologis.

2. Bagi guru PJOK, diharapkan selalu memberikan dukungan dan dorongan agar peserta didik tidak mengalami gangguan kecemasan dalam pembelajaran senam lantai guling depan.

## DAFTAR PUSTAKA


- Agung Wicaksono. (2013). *Persepsi Peserta didik Terhadap Penggunaan Metode Tutor Sebaya Dalam Pembelajaran Seni Musik Di SMP Negeri 1 Larangan Brebes*. Semarang : Universitas Negeri Semarang.
- Alwisol. 2012. *Psikologi Kepribadian*. UMM Press: Malang
- Arikunto, S. (2010). *Prosedur penelitian suatu pendekatan praktek*. Jakarta: PT Bina Aksara.
- Departemen Pendidikan Nasional. (2006). *Kurikulum Tingkat satuan Pendidikan 2006*. Jakarta
- Dimiyati dan Mudjiono. (2006). *Belajar dan Pembelajaran*. Jakarta: PT Rineke Cipta
- Hartono. (2011). *Metodologi Penelitian*. Pekanbaru: Zafana
- Husdarta, H.J.S. (2011). *Psikologi Olahraga*. Bandung: Alfabeta.
- Kholil, Lur Rochman. (2010). *Kesehatan Mental*. Purwokerto: Fajar Media Press
- Komarudin. (2015). *Psikologi Olahraga Latihan Keterampilan Mental dalam Olahraga Kompetitif*. Bandung: PT REMAJA ROSDAKARYA.
- Moleong, L. J. (2007). *Metodologi Penelitian Kualitatif*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Moleong, L. J. (2009). *Metode Penelitian Kualitatif*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Monty P. Satiadarma. (2000). *Dasar-Dasar Psikologi Olahraga*. Jakarta: Pustaka Sinar Harapan.
- Muhajir. (2007). *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan Jilid 1*. Jakarta: Erlangga
- Muhajir. (2004). *Pendidikan Jasmani Teori dan Praktek*. Jakarta: Erlangga.
- Mulyaningsih, Endang. (2012). *Metode Penelitian Terapan Bidang Pendidikan*. Yogyakarta: Alfabeta.

- Mulyasa, E, 2002, *Manajemen Berbasis Sekolah*, Bandung: PT. Remaja Rosdakarya
- Murata, Y., Yamamoto, K., Yamaguchi, Y., Morishita, H. & Introduction, I. *THE GLOBAL PREVALENCE OF ANAEMIA IN 2011*. (2011). doi:10.1017/S1368980008002401
- Nurkholis. (2003). *Manajemen Berbasis Sekolah: Teori, Model dan Aplikasinya*. Jakarta: Grasindo
- Priastuti, A.W., Slamet, H.W. (2016). *Dukungan Fasilitas dan Lingkungan Keluarga terhadap Prestasi Belajar Matematika di SMP*. *Jurnal Matematika*. 5-10.
- Rahyubi, Heri. (2012). *Teori-Teori Belajar dan Aplikasi Pembelajaran Motorik*. Majalengka: Referens
- Sagala, Syaiful. (2010). *Supervisi Pembelajaran dalam Profesi Pendidikan*. Bandung: Alfabeta.
- Savitri, Ramaiah. (2003). *Kecemasan Bagaimana Mengatasi Penyebabnya*. Jakarta: Pustaka Populer Obor.
- Siti Sundari. (1986). *Kesehatan Mental*. Yogyakarta: Swadaya Yogyakarta
- Stuart, GW & Sunden, SJ. (2006). *Buku Saku Keperawatan Jiwa*. Jakarta: EGC.
- Sudjana, Nana. (2012). *Penelitian Hasil Proses Belajar Mengajar*. Bandung: Remaja Rosda Karya
- Sutejo. (2018). *Konsep dan Praktik Asuhan Keperawatan Kesehatan Jiwa: Gangguan Jiwa dan Psikososial*. In pustaka baru (Vol. 34).
- Tysar. (2009). *Kecemasan*. Diambil pada tanggal 13 Februari 2022, dari <http://tysar.wordpress.com/2017/12/19/pengertian-kecemasan/>
- Yusuf, S.(2004). *Psikologi perkembangan anak dan remaja*. Bandung: PT Remaja.
- Weinberg. R. S & Gould. D. (2007), *Foundation of sport and exercise psychology*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Yanto Kusyanto. (1994). *Olahraga*. Bandung: Ganeca Exact Bandung
- Yusuf, S. (2012). *Psikologi perkembangan anak dan remaja*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.



# LAMPIRAN

## Lampiran 1. Lembar Pembimbing TAS

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

---

Nomor : 011/POR/II/2022  
Lamp. : 1 bendel  
Hal : Pembimbing Proposal TAS

9 Februari 2022


Yth. Dra. Farida Mulyaningsih, M.Kes.  
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 : Nabilla Nur Titi  
NIM : 17601241069  
Judul Skripsi : KECEMASAN PESERTA DIDIK DALAM PEMBELAJARAN  
SENAM LANTAI GULING DEPAN KELAS X SMA  
MUHAMMADIYAH 1 KARANGANYAR


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. Surat Ijin Penelitian

SURAT IZIN PENELITIAN <https://admin.eservice.uny.ac.id/surat-izin/cetak-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 : 835/UN34.16/PT.01.04/2022 20 Mei 2022  
Lamp. : 1 Bendel Proposal  
Hal : Izin Penelitian

**Yth . SMA Muhammadiyah 1 Karanganyar**  
Jl. Brigjen Slamet Riyadi No.12, Manggeh, Tegalgede, Kec. Karanganyar, Kabupaten Karanganyar, Jawa Tengah 57714

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

Nama : Nabilla Nur Titi  
NIM : 17601241069  
Program Studi : Pendidikan Jasmani, Kesehatan, Dan Rekreasi - S1  
Tujuan : Memohon izin mencari data untuk penulisan Tugas Akhir Skripsi (TAS)  
Judul Tugas Akhir : Kecemasan Peserta Didik dalam Pembelajaran Senam Lantai Guling Depan Kelas X SMA Muhammadiyah 1 Karanganyar  
Waktu Penelitian : 23 Mei - 10 Juni 2022

Untuk dapat terlaksananya maksud tersebut, kami mohon dengan hormat Bapak/Ibu berkenan memberi izin dan bantuan seperlunya.  
Demikian atas perhatian dan kerjasamanya kami sampaikan terima kasih.

 Wakil Dekan Bidang Akademik,  
Dr. Yudik Prasetyo, S.Or., M.Kes.  
NIP 19820815 200501 1 002

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

1 dari 1 20/05/2022 13.33

## Lampiran 3 Surat Ijin Penelitian

SURAT IZIN PENELITIAN <https://admin.eservice.uny.ac.id/surat-izin/cetak-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: [fk.uny.ac.id](http://fk.uny.ac.id) E-mail: [humas\\_fk@uny.ac.id](mailto:humas_fk@uny.ac.id)

---



Nomor : 835/UN34.16/PT.01.04/2022 20 Mei 2022  
Lamp. : 1 Bendel Proposal  
Hal : Izin Penelitian

**Yth. SMA Muhammadiyah 1 Karanganyar**  
**Jl. Brigjen Slamet Riyadi No.12, Manggeh, Tegalgede, Kec. Karanganyar, Kabupaten Karanganyar, Jawa Tengah 57714**

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

Nama	: Nabilla Nur Titi
NIM	: 17601241069
Program Studi	: Pendidikan Jasmani, Kesehatan, Dan Rekreasi - S1
Tujuan	: Memohon izin mencari data untuk penulisan Tugas Akhir Skripsi (TAS)
Judul Tugas Akhir	: Kecemasan Peserta Didik dalam Pembelajaran Senam Lantai Guling Depan Kelas X SMA Muhammadiyah 1 Karanganyar
Waktu Penelitian	: 23 Mei - 10 Juni 2022

Untuk dapat terlaksananya maksud tersebut, kami mohon dengan hormat Bapak/Ibu berkenan memberi izin dan bantuan seperlunya.  
Demikian atas perhatian dan kerjasamanya kami sampaikan terima kasih.

 Wakil Dekan Bidang Akademik,  
  
Dr. Yudik Prasetyo, S.Or., M.Kes.  
NIP 19820815 200501 1 002.

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

1 dari 1 20/05/2022 13.33

#### **Lampiran 4. Kisi-kisi wawancara**

1. Apakah ada kenaikan denyut nadi yang signifikan saat akan melakukan gerakan guling depan?
2. Apakah kamu merasa pusing atau mual saat mengikuti pembelajaran senam lantai guling depan?
3. Apakah kamu berkeringat dingin saat mengikuti pembelajaran senam lantai guling depan?
4. Apakah kamu memiliki riwayat cedera saat melakukan pembelajaran senam?
5. Apakah kamu merasa kesulitan dalam mengikuti pembelajaran senam lantai guling depan?
6. Apa kamu merasa gelisah saat mengikuti pembelajaran senam lantai guling depan?
7. Apakah kamu merasakan perasaan takut dan khawatir saat mengikuti pembelajaran senam lantai guling depan?
8. Apa kamu merasa malu saat mengikuti pembelajaran senam lantai guling depan?
9. Apakah kamu mengalami pengalaman buruk dalam mengikuti pembelajaran senam lantai guling depan?

## **Lampiran 5 Transkrip Wawancara Narasumber Guru PJOK**

Saya: selamat pagi pak, mohon ijin mau bertanya terkait pembelajaran PJOK di SMA MUHI

Pak Wira : ya mba boleh sekali kira-kira mau bertanya mengenai pembelajaran PJOK tentang materi apa yaa mbak

Saya: jadi gini pak menindak lanjuti kemarin waktu saya wa, saya mau bertanya mengenai pembelajarang olahraga kelas 10 materi guling depan.

Pak Wira: oh ya berarti terkait pembelajaran senam lantai yaa mbaa

Saya: iya pak, untuk proses pembejaran itu sendiri bagaimana pak?

Pak Wira : karena masih suasana perlihan dari PJJ ke tatap muka, protocol kesehatan benar-benar ketat, kebetulan disini punya 3 matras, setelah peserta didik melakukan gerakan langsung kita sterilkan.

Saya : kalau untuk minat peserta didik terhadap pembelajaran bagaiman pak?

Pak Wira : jadi mba memang materi pembelajaran senam lantai ini menjadi salah satu mata pelajaran yang tidak di sukai olah para siswa

Saya: untuk asalnya sendiri di sebabkan oleh apa yaa pak

Pak Wira : banyak faktornya mba, itu juga berpengaruh terhadap nilai mata pelajaran senam lantai ini.

Saya: mohon maaf pak apakah banyak siswa yang tidak tuntas dalam mata pelajaran ini? dan untuk KKM nya berapa pak ?

Pak Wira : banyak mba sebagian besar yang tidak tuntas adalah siswi putri.yang putra ada 3 orang juga di kelas MIPA 1. Yaaa bagaimana yaa mba untuk melakukannya sendiri saja mereka tidak pd dan saya lihat ada kecemasan yang merakan rasakan. KKM 75 mba

Saya: untuk kecemasanya sendiri itu yang seperti apa yaaa pak kalau boleh tau

Pak Wira : kecemasanya itu umum mba seperti missal waktu mau melakukan grogi, belum siap dan kembali mengantri untuk baris di paling belakang, ada juga yang sampai keringat dingin, karena itu mba yang keringat dingin itu saya tanya kenapa dia njawabnya ada rasa trauma waktu smp. Mungkin dulu waktu smp pernah melakukan pembelajaran guling depan tetapi gerakannya salah. Dari situ kemarin waktu saya isi materi ini dia keluar keringat dingin.

Saya: apakah ada faktor lainya selain yang bapak sebutkan tadi pak

Pak Wira : lebih ke udah 2 tahun pembelajaran jarak jauh mungkin peserta didik juga masih myesuaikan tentang pembelajran tatap muka ini selebihnya ya cuma itu tadi banyak dari mereka yang tidak pd untuk melakukannya. Kalau sudah tidak pd seperti itu saya juga mau memberi nilai susah mba.

Saya; untuk antusiasnya sendiri bagaimana pak

Pak Wira: untuk antusiasnya sendiri saya lihat antusias mba tetapi pada waktu prakteknya saja beberapa dari mereka memang masih bisa di bilang sangat kurang.

Saya:jadi untuk kendalanya tadi beberapa anak masih kurang pd yaa pak untuk melakukannya, ada yang kembali mengantri, ada yang grogi, sampai ada juga yang keluar keringat dingin.

Pak Wira : hahahahaha iyaa mba yaa bagaimana yaa mba namanya juga anak banya bervariasi lah pokoknya.

Saya: baik bapak saya kira sudah cukup untuk wawancara terkait pembelajaran senam lantai materi guling depan ini. terimakasih banyak atas waktu yang di berikan.

## Lampiran 6 Transkrip Wawancara Narasumber Peserta Didik

Sonya Rahmawati

X MIPA 1

27 Mei 2022

Lobby

Narasumber Penelitian

Saya : dengan mba Sonya ya?

Sonya: iya mbak

Saya : minta waktunya ya,

Sonya: iya mba monggo,

Saya : jadi gimana kemarin kan sudah dapat materi senam lantai

Sonya: iya mbak disuruh roll depan, tapi aku takut banget e, deg degan parah ngertio mbak

Saya : kenapa kok gitu? tapi tetep melakukan kan?

Sonya: iyo mba, wes tak yakin-yakinke, tapi kelingan dulu mba, jaman smp tau nyungsep trus guluku loro

Saya : terus pas melakukan akhirnya bisa berhasil ga?

Sonya: yo ora mba, wong pas ngantri kui aku wes ragu-ragu, kambek isin mba dideloki, yowes pas opo kui istilahe..

Saya : mengguling

Sonya: iyo kui malah miring metu matras

Saya : guru berusaha memberi pertolongan ga pas kamu gagal melakukan itu?

Sonya: iya mbak, guru menawarkan untuk mengulang gerakan dengan bantuan beliau, tapi aku gak mau mengulang, biarin aja aku takut bgt, awakku bacut anyep jejet keringet dingin brol brol.

Saya : kenapa kok tidak mau lagi?

Sonya: takut mba, beneran takut, serem

Nadhira syndi

X MIPA 1

27 Mei 2022

Lobby

Narasumber Penelitian

Saya : hallo Nadhira, minta waktunya ya

Nadhira: iya mbak

Saya : gimana minat kamu terhadap pembelajarn guling depan?

Nadhira: sebenarnya asi-asik aja mbak, Cuma saya merasa kesulitan

Saya ; kesulitan yang bagaimana?

Nadhira: susah bgt melakukannya, padahal Cuma begitu lo, terus ini lo mba sik tak rasakan sebelum namaku dipanggil aku masih gapapa to , nah setelah dipanggil itu tiba-tiba jatungku berbebar sik bener-bener mau copot gitu, ini lo mba, trus iki, sini (menunjukkan telapak tangan) keringete banget, apa mba namanya kalau gitu? Gugup yo?

Saya : hm, ada lagi yang kamu rasain ?

Nadhira: tiba-tiba puyeng, aku emang punya darah rendah sih, tapi iki bedo lo mba, karena gliyeng kui mau dadi pas melakuakan tanpa kekontrol gerakanku ki, fals banget.

Saya : tapi kamu ada persaan malu ga pas mau melakukan gerakan itu?

Nadhira: ya malu mba, diliatin banyak orang, takute bentukanku wagu gitu, kan ya malu mba

Saya : sebelumnya pernah ada pengalam cedera pas ngelakuuin ini?

Nadhira: yen sakit yang parah gitu engga mba, Cuma sesaat setelah kejadian itu makannya sekarang ini dapet pelajaran ini lagi jadi takut banget sama ragu-ragu pas mau ngelakuinya pikirannya kemana-mana.

Dini Novita Sari

X MIPA 1

27 Mei 2022

Lobby

Narasumber Penelitian

Saya : halo Dini, minta waktunya sebentar ya

Dini ; iya mbak

Saya : jadi gini, dari informasi yang saya dapat sebelumnya katanya pas pembelajaran olahraga guling depan pas giliran kamu melakukan kamu selalu mundur ke antrian paling belakang, memangnya ada apa kalau boleh saya tau?

Dini : takut mbak

Saya : kenapa takut? Ada pengalaman yang ga enak sebelumnya?

Dini ; takut kesleo mba soalnya dulu pernah kesleo mbak, tapi bukan pas roll, pas itu jaman smp meroda

Saya : selain rasa takut ada lagi ga yg dirasain ?

Dini: kayak gelisah gitu mbak, seperti mau mau gak mau gitu, ragu-ragu lah

Saya : waktu itu kan kamu akhirnya dapat giliran melakukan, itu gimana?

Dini: sesaat sebelum gerakan jongkok itu mba, lapangane kayak goyang gitu masak, mana cah-cahi marai aku isin

Saya: emang temen-temen kenapa?

Dini: ga ngapa-ngapain sih mbak, aku aja yang malu

Saya : sempet keringet dingin trus denyut jantung meningkat gitu ga?

Dini: kalau keringet ga tau mbak, yen denyut jatung genah kui, keceng benget

Saya: oke mungkin cukup dulu, terimakasih ya

Kurnia Esa Ashari

X MIPA 1

27 Mei 2022

Lobby

Narasumber Penelitian

Saya : halo mba kurnia ya

Kurnia: iya

Saya : mba Kurnia kenapa kemarin tidak mau melakukan gerakan roll depan?

Kurnia: takut mbak, gatau kenapa

Saya : sempet menangis ya kemarin?

Kurnia: iya mba, jadi malu aku

Saya : gapapa, selain tajkut apa yang dirasakan

Kurnia: aku kan ga piter olahraga mbak, aku takut, malu kalau diketawain

Saya : pernah punya pengalaman buruk sebelumnya ?

Kurnia: bukan aku sih mbak, tapi temen ku pas smp ada yang kecentit, aku takut senasip, ngeri mbak

Saya : kalau denyut jantung normal ga?

Kurnia: lebih banter dari sebelumnya sih

Saya : pusing mual ?

Kurnia : pas pemansan ngerasa eneg mau mual mbak makane aku agak panik, takut kejadian yang enggak-enggak

Saya : pas kamu gak mau melakukan gurunya gimana ?

Kurnia: ngasih semangat sama meyakinkan tapi ya gimana mbak, namanya takut dan keringat dingin udah pada keluar ya udah nyerah aja, ntar tambah ngelengkapi pake tugas gitu kayanya.

Baasir Syaifulloh

X MIPA 1

30 Mei 2022

Lobby

Narasumber Penelitian

Saya : halo mas Baasir

Baasir: iya mbak

Saya : kemarin kenapa kok kamu gagal mekakukan roll depan?

Baasir: aku ga pinter olahraga mbak

Baasir: selain karena itu ada yang lain yang dirasain ga?

Baasir: malu mbak, aku cowok tapi ga bisa olahraga, fisik ku lemah, baru pemanasan aja udah mengkis-mengkis, makannya agak takut kalau disuruh melakukan gerakan yang aneh-aneh gitu

Saya : maaf ya, ada penyakit tertentu atau riwayat cedera sebelumnya

Baasir: aku punya asma mbak, makanya aku cemas dan was was setiap pelajaran olahraga, takut kumat malah ngrepote

Saya : berarti ada semacam perasaan takut dan khawatir ya?

Baasir : iya mbak

Saya : terlepas dari itu sebenarnya kamu tertarik ga sama pembelajarnguling depan ini?

Baasir: engga mbak, mendingan yang pake bola atau renang gitu.

Sherly Nadia Putri

X MIPA 1

30 Mei 2022

Lobby

Narasumber Penelitian

Saya : haloo Sherly

Sherly: iya mbak

Saya : kemarin pas pelajaran olahraga materinya guling depan kenapa kok harus dipaksa dulu saat akan melakukan gerakannya ?

Sherly: jujur takut mbak, mentalku anjlok, negative thingking aku, wes mesti aku raiso

Saya : tapi bisa ga akhirnya ?

Sherly: enggaklah mbak, wes membik-membik mau nangis gitu, dredeg, jantungku deg-degan , kakiku tiba-tiba lemes, tak pekso melakukan, beh mantab, langsung mumet

Saya: memangnya ada pengalaman yang ga enak sebelumnya?

Sherly : iya mbak jaman smp disuruh meroda malah mbanting awakku

Saya: jadi semenjak itu kamu merasa...

Sherly : merasa ketakutan mbak, trauma jane

Saya : kalau pas melakukan guling depan malu ga? Kan perhatian yang lain lagi tertuju ke kamu

Sherly: lha kui mbak, sik marai tambah deg-degan ra pd, wes wedi ro gerakne sik glundang glundang tambah takut kalau salah trus diketawain yang lain

Esti Azizah Romadoni

X MIPA 1

30 Mei 2022

Lobby

Narasumber Penelitian

Saya : halo Esti

Esti: iya

Saya : menurut informasi yang saya dapat kok katanya kamu terlihat gugup saat melakukan guling depan apakah itu benar ?

Esti: iya mbak benar

Saya : nah memangnya hal apa yang membuat kamu cemas ?

Esti: saya tidak tau pastinya kenapa tapi saya selalu merasa takut dan khawatir jika akan melakukan guling depan, tiba-tiba ada rasa takut yang muncul begitu saja dan tidak bisa saya tahan lagi mbak. Pokoknya saya tu rasanya degdegan banget mbak gatau kenapa udah takut duluan

Saya : contohnya rasa takut yang seperti apa ?

Esti: sebenarnya saya takut kecekluk mbak dan saya malu kalau saat melakukan guling depan tiba-tiba saya gagal dan dilihat sama teman-teman jadi saya antar takut sama malu gitu mbak

Saya : kok takut kecekluk apa sebelumnya punya pengalaman seperti itu ?

Esti; iya kak pernah saat SD praktik olahraga guling depan karna saya takut ga bisa jd ragu-ragu saat guling depan dan akhirnya malah leher saya seperti kecekluk gitu mbak

Saya : kalau pusing atau mual ?

Esti : engga sih mbk, lebih ke mental breakdown itu tuh aku, rasa takut itu mba takut kenapa-napa

Saya : keringet dingin?

Esti : lupa mba, Cuma inget tanganku dingin banget

Saya : wah, mungkin sementara cukup dulu ya, terimakasih

Yoga Bima Indratama

X MIPA 1

30 Mei 2022

Lobby

Narasumber Penelitian

Saya : Halo Yoga

Yoga : Halo mbak

Saya : aku dengar kok katanya kamu ogah-ogahan saat praktik guling depan tu kenapa ?

Yoga : jadi aku sebenarnya habis cedera mbak sehingga saya takut kambuh jika untuk melakukan guling depan itu

Saya : memangnya ada cedera diarea mana ?

Yoga: dipunggung mbak, masih takut kalau kena lagi. Sebenarnya cederanya udah sembuh mbak makanya nggak bilang ke guru tapi ternyata hasilnya nggak maksimal juga yaaa tapi yaudah mau gimana lagi mbak soalnya aku beneran takut

Saya : oh brarti kamu ragu-ragu ya saat itu ?

Yoga: Iya mbak ragu-ragu makanya degdegan bgt waktu itu, alay banget ya mbak ?

Saya : hahaha yaa nggak wajar itu, selain itu ada yang dirasain ngga ?

Yoga: yaa itu mba cuma jadi ragu aja dan saat disuruh mengulang aku gamau mbak hehehe



Karunia febrianti

X MIPA 1

30 Mei 2022

Lobby

Narasumber Penelitian

Saya: Hai Karunia, boleh saya minta waktu kamu sebentar nggak?

Karunia: Boleh mbk, ada apa?

Saya: Kamu kenapa sih kok cemas dan kelihatan takut saat pembelajaran senam lantai guling depan?

Karunia: iya saya cemas dan takut mbk

Saya: Takut kenapa?

Karunia: Takut waktu melakukan gerakannya ndak bisa

Saya: Kan nanti dibantu sama temen kalau tidak bisa, jadi kamu tidak perlu takut.

Karunia: Iya si mbk, tapi saya takut aja

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

Karunia: mmm, iya sih mbk

Saya: kenapa kok kesulitan?

Karunia: saya Cuma takut aja mbk kalo misalnya salah gerakan nya nanti malah sakit gitu lehernya, pusing juga.

Saya: apa kamu memiliki pengalaman yang negative di masa lalu kamu?

Karunia: engga ada mbk

Saya: tapi kamu nyaman dengan pembelajaran ini?

Karunia: kurang nyaman sih mbk, lah aku ga suka guling-guling depan bikin pusing dan sakit lehernya mbk

Saya: yaudah kalau begitu, terimakasih banyak atas waktu nya ya.

Ferosa pradipta

X MIPA 1

30 Mei 2022

Lobby

Narasumber Penelitian

Saya : hallo

Rosa : iya mbak

Saya : kemarin sewaktu pembelajaran pjok materi senam kamu tidak mau ikut melakukan ya?

Rosa : iya mbak, aku takut

Saya : takut yang gimana?

Rosa : jadi dulu pas sd pernah ngelakuin roll depan ini, tau sendiri kan mbak badanku segede gini, setelah nglakuin tiba-tiba aku sesak nafas

Saya : kalau kemarin itu sampai tidak mau melakukan yang dirasain apa?

Rosa : kayak sesak nafas gitu mbak, keringet dingin keluar semua

Saya : berarti ada yang kamu cemasin ya?

Rosa : iya mbak, cemas kejadian yang dulu terulang, sebenarnya aku juga sedikit malu

Saya : malu karna apa?

Rosa : diketawain temen-temen

Saya : tapi guru memberi dorongan untuk melakukan gak?

Rosa : iya mbak tapi aku bener-bener ga berani

Saya : ada tugas pengganti?

Rosa : iya mbak dapet, udah gitu aja daripada melakukan takut banget

Shinta majida

X MIPA 1

30 Mei 2022

Lobby

temen dekat narasumber

Saya : kamu temen deketnya sonya dan sherli ya

sinta : iya mbak

Saya : kamu sempet memperhatikan gimana kemarin sonya dan sherli pas pembelajaran guling depan ga?

sinta: sempet mbak, aku aja ikut paksa sherli, dia gamau nglakuin mbak awalnya, trus habis guling dia pusing mba katanya.trus kalau sonya kan absennya setelah aku jadi nglakuiinya di matras sebelahku kan pas gilirannya maju kek mundur-mundur gitu lama banget ambil putusan mau maju atau mundurnya

saya : terlihat takut juga kawatir gitu ya?

sinta: iya mbak kelihatan banget sik takut sama cemas sampe pucet

saya : tapi akhirnya dia tetap melakukan gerakan tersebut gak?

sinta: iya mbak

Saya : crita ga ke kamu kenapa bisa secemas itu? apa pernah ada pengalaman ga enak sebelumnya ?

sinta: gak tau kalau itu mbak kalau itu

saya : kalau rosa gimana kayaknya tadi kamu jalan barengan

sinta : oalah kalau dia takut mbak, wes tak bujuk malah bocahe arep nangis, jareya sesek gitu mbak habis pemanasan

saya : dia crita ga kenapa sampe setakut itu

sinta: katanya pas sd habis nge roll sesesk sampe di pijet-pijet sama guru-guru gitu

saya : oke deh sementara cukup dulu ya

Muh Rizki

X MIPA 1

30 Mei 2022

Lobby

temen dekat narasumber

saya : kamu temen sekelas baasir dan yoga ya

rizki : iya mbak

saya : kemarim baasir dan yoga gimana pass pembelajaran guling depan ?

rizki : kalau baasir emang agak pemalu mbak orangnya, pendiam juga dadi koyo ga percaya diri gitu jatuhnya, ga cuma pas guling depan aja sih, di materi lain dia juga kesulitan, gampang meggap-meggap pernah crita yen awake ga begitu sehat

saya : kalau yoga?

Rizki : wingi ragu-ragu mbak, kayane mergo isih cedera boyok, mungkin wedi yen loro meneh.

Ananda varela

X MIPA 1

30 Mei 2022

Lobby

temen dekat narasumber

Saya : nanda sekelas sama nadira, dini dan kurnia ya

Nanda : iya mbak,

Saya : gimana kemaren mereka pas guling depan?

Nanda : mereka hampir sama , si nadira kringet dingin mbak, kalau karunia sempet crita temenne dulu smp kesleo gitu makane takut, kemaren nyampe nangis, takut banget katanya, kalau dini tuh udah gilirannya maju malah balik mundur

Saya : pas melakukan mereka bisa engga?

Nanda : miring-miring keluar dari matras mbal,

Saya : diberi kesempatan ngulang ga sama pak guru?

Nanda : dikasih kesempatan ngulang tapi bener-bener ga mau mereka

Mila ayu

X MIPA 1

30 Mei 2022

Lobby

temen dekat narasumber

Saya : kamu deket sama esti ?

Mila : iya mbak

Saya : gimana kemaren pas pembelajaran guling depan ?

Mila : gugup mbak, tangannya dingin banget

Saya : pernah crita tetntang pengalamannya gaa?

Mila : pas senam?

Saya : iya

Mila : katanya dulu pernah kesleo, makannya dia takut kejadian lagi, sama ini mbak dia malu gitu ngomong sama aku

Saya : malu kenapa?

Mila : diketawain temen-temen palingan mbak

Saya : kalau sama puji deket ga

Mmila : deket juga mbak, gimana?

Saya : kalau dia gimana?

Mila : apalagi puji ini mbak, dulu anak podok ga pernah dapet pelajaran ini, pas habis melakukan juga lehernya sakit mbak, tapi ki dari awal udah ga pd dianya, malu kali ya dilihatan cowo-cowo

Saya : kalau karunia tau ga gimana dia pas pemebeljaran?

Mila : oalah kalau dia pucet mbak, biasane crewet orange, jadi pendiam dan serius gitu, tak akjakin ngrobrol saya suruh diam, katanya dia lagi nenangin diri, takut

Saya : pas melakukan ragu-ragu gitu ga?

Mila : iya mbak, sama itu bertiga lama banget mau menggulingnya hah

## Lampiran7 Silabus

### SILABUS

Nama Sekolah :  
 Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan  
 Kelas/Semester : X / 1  
 Standar Kompetensi : 3. Mempraktikkan keterampilan rangkaian senam lantai dan nilai-nilai yang terkandung didalamnya.

Standar Kompetensi	Kompetensi Dasar	Materi Pokok Pembelajaran	BTAQ	Kegiatan Pembelajaran	Indikator	Penilaian			Alokasi Waktu	Alat/Sumber Belajar
						Teknik	Bentuk Instrumen	Contoh Instrumen		
3. Mempraktikkan keterampilan rangkaian senam lantai dan nilai-nilai yang terkandung didalamnya.	<p>3.1. Mempraktikkan rangkaian senam lantai dengan menggunakan bentuk serta nilai percaya diri, kerjasama, tanggungjawab dan menghargai senam.</p> <p>3.2. Mempraktikkan rangkaian senam lantai tanpa alat serta nilai percaya diri, kerjasama dan tanggungjawab.</p>	<b>Aktivitas Uji diri Senam</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Dapat memukul bagian badan yang diberi beban berat.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Melakukan latihan gasing depan dengan koordinasi yang baik.</li> <li>Melakukan latihan gasing belakang dengan koordinasi yang baik.</li> <li>Melakukan latihan gerakan kayang dengan koordinasi yang baik.</li> <li>Melakukan latihan sikap lilin dengan koordinasi yang baik.</li> <li>Melakukan latihan berdiri dengan kepala dengan koordinasi yang baik.</li> <li>Melakukan variasi dan kombinasi latihan gasing depan, gasing belakang, sikap kayang, sikap lilin, dan berdiri dengan kepala dengan koordinasi yang baik.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Latihan gasing depan</li> <li>Latihan gasing belakang</li> <li>Latihan gerakan kayang</li> <li>Latihan sikap lilin</li> <li>Latihan berdiri dengan kepala</li> <li>Variasi dan kombinasi latihan gasing depan, gasing belakang, sikap kayang, sikap lilin, dan berdiri dengan kepala.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Tes keterampilan</li> <li>Tes sikap</li> <li>Tes pengetahuan</li> <li>Pengamatan/observasi</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Tes sikap gasing</li> <li>Tes pengetahuan</li> <li>Tes sikap gasing</li> <li>Tes berdiri dengan kepala</li> </ul>	4 X 45 menit	<ul style="list-style-type: none"> <li>Lapangan senam</li> <li>Pelat</li> <li>Sumber: Buku Penjasor dan SMA Kelas X, Dit. Olahraga, NZZ, Jakarta, Edisi 2009</li> </ul>	

## Lampiran 9 Dokumentasi Wawancara Guru



**Lampiran 9 Dokumentasi Wawancara Peserta Didik**

