

**TINGKAT KECEMASAN SISWA KELAS V TERHADAP  
PEMBELAJARAN BOLA VOLI DI SD NEGERI  
SOMPOKAN SLEMAN**

**TUGAS AKHIR SKRIPSI**

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



Oleh:

Aziza Puspadewi Safitri  
NIM 19604224010

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI SEKOLAH DASAR  
JURUSAN PENDIDIKAN JASMANI SEKOLAH DASAR  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN  
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA  
2022**

# **TINGKAT KECEMASAN SISWA TERHADAP PEMBELAJARAN BOLA VOLI DI SD NEGERI SOMPOKAN SLEMAN**

Oleh:

Aziza Puspawati Safitri

NIM 19604224010

## **ABSTRAK**

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui tingkat kecemasan siswa terhadap pembelajaran bola voli di SD Negeri Sompokan Sleman.

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif dengan metode survei. Subjek dari penelitian adalah siswa kelas V SD Negeri Sompokan Sleman sebanyak 51 siswa. Data dikumpulkan melalui angket. Teknik analisis data yang dilakukan yaitu menerapkan analisis deskriptif kuantitatif.

Hasil dari penelitian menunjukkan bahwa tingkat kecemasan siswa kelas V terhadap pembelajaran bola voli di SD Negeri Sompokan Sleman adalah sebagai berikut, yaitu sejumlah 4 siswa (7,48%) memiliki kecemasan yang sangat rendah; sejumlah 9 siswa (17,65%) memiliki kecemasan rendah; sejumlah 22 siswa (43,14%) memiliki kecemasan yang sedang; sejumlah 14 siswa (27,45%) memiliki kecemasan yang tinggi; dan sejumlah 2 siswa (3,92%) memiliki kecemasan yang sangat tinggi. Dari hasil penelitian dapat diketahui bahwa persentase paling tinggi pada kategori sedang sebesar 43,14%.

**Kata kunci:** kecemasan, siswa, pembelajaran bola voli, SD

## SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Aziza Puspadewi Safitri

NIM : 19604224010

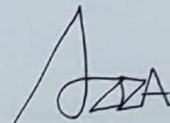
Prodi : Pendidikan Jasmani Sekolah Dasar

Judul TAS : Tingkat Kecemasan Siswa Kelas V terhadap Pembelajaran  
Bola Voli di SD Negeri Sompokan Sleman

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

Yogyakarta, 18 November 2022

Yang menyatakan,



Aziza Puspadewi Safitri

NIM. 19604224010

## LEMBAR PERSETUJUAN

Tugas Akhir Skripsi dengan Judul  
**TINGKAT KECEMASAN SISWA KELAS V TERHADAP  
PEMBELAJARAN BOLA VOLI DI SD NEGERI  
SOMPOKAN SLEMAN**

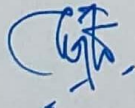
Disusun oleh:

Aziza Puspadewi Safitri  
NIM 19604224010

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

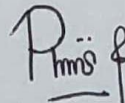
Yogyakarta, 18 November 2022

Mengetahui,  
Koordinator Program Studi



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

Disetujui,  
Dosen Pembimbing,



Riky Dwihandaka, M.Or.  
NIP. 19821129 201504 1 001

HALAMAN PENGESAHAN

Tugas Akhir Skripsi

TINGKAT KECEMASAN SISWA KELAS V TERHADAP  
PEMBELAJARAN BOLA VOLI DI SD NEGERI  
SOMPOKAN SLEMAN

Disusun oleh:

Aziza Puspadewi Safitri  
NIM 19604224010

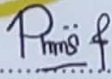
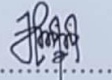

Telah dipertahankan di depan tim Penguji Tugas Akhir Skripsi Program Studi

Pendidikan Jasmani Sekolah Dasar, Fakultas Ilmu Keolahragaan,

Universitas Negeri Yogyakarta

Pada Tanggal 8 Desember 2022

TIM PENGUJI

Nama/Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
Riky Dwihandaka, S.Pd.Kor., M.Or. Ketua Penguji/Pembimbing		15/12/2022
Heri Yogo Prayadi, S.Pd.Jas., M.Or. Sekretaris Penguji		15/12/2022
Dr. Hedi Ardiyanto H., S.Pd., M.Or. Penguji		14/12 - 2022

Yogyakarta, Desember 2022

Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta

Dekan,

  
Prof. Dr. Wawan Sundawan Suherman, M.Ed.  
NIP. 19640707 198812 1 001

## **MOTTO**

“Urip Iku Urup”. Filosofi Jawa.

## **PERSEMBAHAN**

Karya yang saya buat ini saya persembahkan untuk:

1. Ibu saya Sri Puji Astuti, Adik saya Aliya Yudanti, Nenek saya Juwartinah, dan kakek saya Alm. Mardiyo yang mendukung saya secara materi dan juga moral serta mendoakan untuk kesuksesan saya tanpa henti.
2. Sahabat dan juga teman-teman saya yang sudah memberikan dukungan kepada saya dalam mencapai mimpi-mimpi saya. Terimakasih sudah menemani prosesku dan mendampingiku baik dalam keadaan senang maupun susah.

## **KATA PENGANTAR**

Puji syukur kehadiran Allah SWT atas berkat rahmat dan karunia-Nya, Tugas Akhir Skripsi dalam rangka untuk memenuhi sebagian persyaratan untuk mendapatkan gelar Sarjana Pendidikan dengan judul “Tingkat Kecemasan Siswa Kelas V terhadap Pembelajaran Bola Voli di SD Negeri Sompokan Sleman” dapat disusun sesuai dengan harapan. Tugas Akhir Skripsi ini dapat diselesaikan tidak lepas dari bantuan dan kerjasama dengan pihak lain. Berkenaan dengan hal tersebut, penulis menyampaikan ucapan terima kasih kepada yang terhormat:


1. Bapak Riky Dwihandaka, M.Or., selaku Dosen Pembimbing TAS yang telah banyak memberikan semangat, dorongan, dan bimbingan selama penyusunan Tugas Akhir Skripsi ini.
2. Bapak Dr. Hari Yulianto, M.Kes., selaku Ketua Jurusan PJSD yang sudah memberikan semangat dan juga persetujuan pada Tugas Akhir Skripsi saya.
3. Bapak Prof. Dr. Wawan Sundawan S., M.Ed., selaku Dekan FIK UNY yang sudah mengizinkan peneliti untuk melakukan penelitian sehingga Tugas Akhir Skripsi saya dapat terselesaikan.
4. Tim Penguji yang sudah memberikan koreksi perbaikan secara komprehensif terhadap TAS ini.
5. Ibu dan bapak dosen FIK UNY yang dengan sabar dan juga ikhlas mendidik serta memberikan ilmu pengetahuan kepada saya di bangku perkuliahan.

6. Ibu Suwarni, S.Pd.SD., selaku plt Kepala Sekolah SD Negeri Sompokan yang sudah memberikan kesempatan yaitu memberikan izin, tempat, serta waktu kepada saya mengumpulkan data penelitian.
7. Keluarga, sahabat, dan teman-teman yang sudah selalu memberikan dorongan.
8. Dan semua pihak yang terlibat serta memberikan bantuannya kepada saya secara langsung ataupun tidak langsung sehingga Tugas Akhir Skripsi saya dapat terselesaikan sesuai dengan harapan.

Semoga segala bantuan dari pihak-pihak di atas dapat menjadi amal dan dibalas oleh Allah SWT. Kemudian, Tugas Akhir Skripsi saya ini dapat memberikan informasi yang bermanfaat untuk pembacanya dan pihak- pihak yang membutuhkan.

Yogyakarta, 18 November 2022

Penulis,



Aziza Puspadewi Safitri

NIM. 19604224010

## DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL.....	i
ABSTRAK .....	ii
SURAT PERNYATAAN.....	iii
LEMBAR PERSETUJUAN.....	iv
HALAMAN PENGESAHAN.....	v
HALAMAN MOTTO .....	vi
HALAMAN PERSEMBAHAN .....	vii
KATA PENGANTAR .....	viii
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR TABEL.....	xii
DAFTAR GAMBAR .....	xiii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiv
<b>BAB I PENDAHULUAN</b>	
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah .....	3
C. Batasan Masalah.....	4
D. Rumusan Masalah .....	4
E. Tujuan Penelitian .....	4
F. Manfaat Penelitian .....	5
<b>BAB II KAJIAN PUSTAKA</b>	
A. Deskripsi Teori.....	7
1. Hakikat Kecemasan.....	7
2. Hakikat Pendidikan .....	11
3. Hakikat PJOK .....	16
4. Teknik Dasar Bola Voli yang diajarkan di Kelas V.....	18
5. Karakteristik Siswa Sekolah Dasar Kelas V .....	19
B. Penelitian yang Relevan .....	21
C. Kerangka Berfikir.....	22
<b>BAB III METODE PENELITIAN</b>	
A. Desain Penelitian.....	25
B. Tempat dan Waktu Penelitian .....	25
C. Populasi dan Sampel Penelitian .....	25
D. Definisi Operasional Variabel Penelitian.....	26
E. Instrumen Penelitian dan Teknik Pengumpulan Data.....	27
F. Teknik Analisis Data.....	31
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN</b>	
A. Hasil Penelitian .....	33
B. Pembahasan.....	38

C. Keterbatasan Penelitian .....	40
<b>BAB V KESIMPULAN DAN SARAN</b>	
A. Kesimpulan .....	42
B. Implikasi.....	42
C. Saran.....	42
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>44</b>
<b>LAMPIRAN.....</b>	<b>46</b>

## DAFTAR TABEL

Tabel 1.	Rincian Subjek Penelitian.....	26
Tabel 2.	Kisi-kisi Instrumen Penelitian.....	28
Tabel 3.	Pemberian Skor Jawaban.....	30
Tabel 4.	Norma Penilaian.....	32
Tabel 5.	Distribusi Frekuensi Tingkat Kecemasan Siswa Kelas V terhadap Pembelajaran Bola Voli di SD Negeri Sompokan Sleman.....	33
Tabel 6.	Distribusi Frekuensi Tingkat Kecemasan Siswa Kelas V terhadap Pembelajaran Bola Voli di SD Negeri Sompokan Sleman berdasar Faktor Fisiologis.....	35
Tabel 7.	Distribusi Frekuensi Tingkat Kecemasan Siswa Kelas V terhadap Pembelajaran Bola Voli di SD Negeri Sompokan Sleman berdasar Faktor Psikologis.....	36

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 1.	Pasing Bawah dalam Permainan Bola Voli.....	18
Gambar 2.	Pasing Atas dalam Permainan Bola Voli.....	19
Gambar 3.	Histogram Tingkat Kecemasan Siswa Kelas V terhadap Pembelajaran Bola Voli di SD Negeri Sompokan Sleman.....	34
Gambar 4.	Histogram Tingkat Kecemasan Siswa Kelas V terhadap Pembelajaran Bola Voli di SD Negeri Sompokan Sleman berdasar Faktor Fisiologis.....	36
Gambar 5.	Histogram Tingkat Kecemasan Siswa Kelas V terhadap Pembelajaran Bola Voli di SD Negeri Sompokan Sleman berdasar Faktor Psikologis.....	37

## **DAFTAR LAMPIRAN**

Lampiran 1.	Surat Izin Penelitian.....	47
Lampiran 2.	Surat Keterangan Uji Instrumen Penelitian.....	48
Lampiran 3.	Angket Penelitian.....	49
Lampiran 4.	Data Penelitian.....	53
Lampiran 5.	Frekuensi Data.....	56
Lampiran 6.	Surat Permohonan Dosen Pembimbing.....	60
Lampiran 7.	Kartu Bimbingan Skripsi.....	61
Lampiran 8.	Dokumentasi.....	62

## **BAB I PENDAHULUAN**

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

Pendidikan, Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan atau yang lebih dikenal sebagai PJOK ialah proses pembelajaran melalui suatu kegiatan atau aktivitas yaitu aktivitas jasmani yang dirancang guna menjaga kebugaran jasmani, meningkatkan kemampuan psikomotorik, meningkatkan kemampuan kognitif, serta meningkatkan kemampuan afektif pada siswa. Selain itu, PJOK termasuk ke bagian dari pendidikan serta diajarkan kepada siswa melalui mata pelajaran guna mendewasakan dan membantu perkembangan serta pertumbuhan siswa. Salah satu tingkatan sekolah yang mengajarkan PJOK yaitu Sekolah Dasar (SD).

Peranan PJOK sangatlah penting guna memberikan peluang siswa supaya dapat turut serta secara langsung pada beraneka ragam pengalaman aktivitas jasmani dengan tujuan membelajarkan dan dilakukan secara sistematis. Pemberian pengalaman yang membelajarkan yaitu berguna untuk mencapai kebugaran jasmani, meningkatkan kemampuan psikomotorik, kemampuan kognitif, dan kemampuan afektif siswa. Selain itu, PJOK ialah pendidikan melalui mata pelajaran dengan aktivitas jasmani guna mendewasakan dan menunjang perkembangan individu secara menyeluruh.

Permainan bola voli merupakan salah satu cabang olahraga yang diajarkan pada mata pelajaran PJOK melalui Kompetensi Inti (KI) 4,0 yang berbunyi “Menyajikan pengetahuan faktual dan konseptual dalam bahasa yang jelas, sistematis, logis, dan kritis, dalam karya yang estetis, dalam

gerakan yang mencerminkan anak sehat, dan dalam tindakan yang mencerminkan perilaku anak”. Kemudian, permainan bola voli merupakan permainan bola besar yang dimainkan dalam bentuk tim/ kelompok dengan dibatasi oleh net dan diajarkan kepada siswa kelas V sesuai dengan Kompetensi Dasar 4,1 yang berbunyi “Mempraktikkan kombinasi gerak lokomotor, nonlokomotor, dan manipulatif sesuai dengan konsep tubuh, ruang, usaha, dan keterhubungan dalam berbagai permainan bola besar sederhana dan atau tradisional”.

Karakteristik permainan bola voli meliputi unsur kemampuan gerak berupa teknik permainan bola. Adapun teknik dasar pada permainan bola voli yang diajarkan pada siswa kelas V ialah teknik dasar pasing. Dalam permainan bola voli terdapat dua macam pasing yaitu pasing bawah dan pasing atas.

Berbagai manfaat dapat diperoleh melalui permainan bola voli, seperti membentuk siswa secara menyeluruh dari segi jasmani, rohani, dan sosial. Dalam proses pembelajaran, seorang guru tidak dapat lepas dari permasalahan yang dialami siswa, hal ini dapat disebabkan karena banyak hal, salah satunya kecemasan dari siswa dalam mengikuti pembelajaran yang ditandai dengan siswa sering buang air kecil dan gelisah.

Menurut Komarudin (2008: 243), kecemasan merupakan suatu perasaan yang muncul ketika seseorang tidak dapat menyelesaikan masalah yang dihadapinya. Pengertian lainnya adalah suatu perasaan yang timbul karena ketegangan yang berlebih sebagai reaksi akan suatu permasalahan

ataupun ketika merasa tidak aman pada suatu kondisi. Perasaan cemas ini dapat mempengaruhi pembelajaran bola voli dan menimbulkan gejala baik secara fisiologi dan psikologi.

Dari hasil pengamatan yang dilakukan di SDN Sompokan Seyegan, diketahui terdapat banyak siswa kelas V yang cenderung pasif dan tidak bersemangat ketika pembelajaran PJOK khususnya pada pembelajaran bola voli yaitu terkait dengan kombinasi gerak dalam permainan bola voli serta ditemukannya siswa yang mengalami gejala kecemasan baik secara fisiologi (sering buang air kecil) maupun psikologi (gelisah), beberapa hal yang dikemukakan oleh siswa kelas V di SDN Sompokan karena bola voli kulit berat serta ketika mengenai tangan sakit kemudian mereka juga mengungkapkan bahwa mereka takut bola terkena muka dan takut melakukan kesalahan lalu diolok-olok oleh teman-temannya. Selanjutnya, hasil pengamatan peneliti terkait dengan sarana prasarana di SDN Sompokan Seyegan sangat memadai.

Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang sudah disebutkan maka diperlukannya penelitian lebih lanjut di SDN Sompokan yaitu seberapa tinggi “Tingkat Kecemasan Siswa Kelas V SDN Sompokan terhadap Pembelajaran Bola Voli”.

## **B. Identifikasi Masalah**

Dari latar belakang permasalahan diatas dapat diketahui permasalahan yang muncul. Masalah yang bisa diidentifikasi sebagai berikut:

- a. Siswa kelas V SD Negeri Sompokan terlihat kurang bersemangat dalam pembelajaran bola voli.
- b. Siswa kelas V SD Negeri Sompokan kurang aktif ketika pembelajaran PJOK khususnya pada pembelajaran permainan bola voli dan hanya memilih menonton saja.
- c. sebagian siswa nampak cemas, ragu-ragu, bahkan takut untuk melakukan praktik ketika pembelajaran PJOK khususnya pembelajaran bola voli.

### **C. Batasan Masalah**

Berdasarkan dari apa yang sudah diidentifikasi, maka permasalahan dibatasi dengan “Tingkat kecemasan siswa kelas V terhadap pembelajaran bola voli di SD Negeri Sompokan Sleman yang menyebabkan siswa kurang aktif”.

### **D. Rumusan Masalah**

Berdasarkan dari latar belakang masalah serta pembatasan dari masalah di atas sehingga bisa dibuat rumusan masalah untuk penelitian ini yaitu “Seberapa tinggi tingkat kecemasan yang dirasakan siswa terhadap pembelajaran bola voli di SD Negeri Sompokan Sleman?”.

### **E. Tujuan Penelitian**

Berdasar penelitian tersebut di atas, sehingga tujuan yang hendak diraih pada penelitian yang dilakukan yakni guna mengetahui tingkat kecemasan yang dialami siswa kelas V terhadap pembelajaran bola voli di SD Negeri Sompokan Sleman.

## **F. Manfaat Penelitian**

Manfaat yang diperoleh setelah dilakukannya penelitian, antara lain:

### **a. Secara Teoretis**

1. Penelitian yang dilakukan ini harapannya dapat jadi bahan bacaan serta referensi untuk penulis yang baru kemudian hendak melakukan penelitian serta membutuhkan tulisan saya ini dimasa mendatang.
2. Penelitian ini harapannya dapat memberikan pengetahuan baru kepada mahasiswa pendidikan yang merupakan calon pendidik berkesinambungan pada kecemasasiswa dalam pembelajaran.
3. Penelitian yang dilakukan ini bisa memberikan pengetahuan dan informasi kepada guru terkait tingkat kecemasan yang dirasakan siswa kelas V terhadap pembelajaran khususnya pembelajaran materi permainan bola voli di SD Negeri Sompokan.
4. Penelitian yang dilakukan ini harapannya bisa menambah wawasan baru serta pengetahuan bagi guru dan menjadi referensi untuk menyusun perencanaan pada pembelajaran bola voli untuk menciptakan pembelajaran yang lebih baik.
5. Penelitian ini diharapkan bisa memberikan suatu pengetahuan bagi siswa mengenai dampak dari rasa cemas baik dampak yang bersifat positif maupun negatif.

### **b. Manfaat Praktis**

1. Bagi sekolah bisa digunakan untuk pertimbangan dalam menyusun perencanaan pembelajaran dan mengetahui tingkat kecemasan siswa

kelas V terhadap pembelajaran bola voli di SD Negeri Sompokan.

2. Bagi guru PJOK bisa diterapkan sebagai pedoman ketika hendak menyusun perencanaan pembelajaran terutama pada pembelajaran dengan materi permainan bola voli.
3. Bagi siswa bisa digunakan guna lebih mudah dalam memahami terkait dengan dampak dari rasa cemas yang berlebihan.

## **BAB II KAJIAN PUSTAKA**

### **A. Deskripsi Teori**

#### 1. Hakikat Kecemasan (*Anxiety*)

Menurut Saputra (2014) Kecemasan merupakan kondisi yang tidak menyenangkan meliputi rasa takut, tegang, khawatir, dan tidak suka yang sifatnya subjektif dan muncul karena timbulnya perasaan tidak aman terhadap suatu kondisi. Selanjutnya, menurut Feist & Gregory J. Feist (2011) yang dikutip oleh Mysidayu (2018:42) bahwa manusia mengalami kecemasan (*anxiety*) saat mereka sadar bahwa eksistensinya terancam hancur atau rusak.

#### a. Komponen Kecemasan (*Anxiety*)

Menurut Mysidayu (2018: 43) kecemasan memiliki dua komponen, yaitu kecemasan kognitif (*cognitive anxiety*) yang ditandai dengan rasa gelisah dan ketakutan akan sesuatu yang akan terjadi. Sedangkan, kecemasan somatik (*somatic anxiety*) yang ditandai dengan ukuran keadaan fisik seseorang.

Kecemasan kognitif merupakan pikiran cemas yang timbul bersama kecemasan somatis. Bentuk dari pikiran-pikiran cemas itu diantaranya, yaitu: rasa ragu, rasa kuatir, dan sebagainya. Sedangkan, kecemasan somatik merupakan perubahan atau reaksi fisiologis yang berkesinambungan dengan timbulnya rasa cemas dalam suatu kondisi.

Kecemasan somatik sendiri meliputi suatu tanda fisik ketika seseorang sedang mengalami kecemasan tanda fisik yang timbul saat

seseorang mengalami kecemasan diantaranya, yaitu: keringat dingin, perut terasa mual, kepala yang terasa berat, pupil mata membesar, otot menjadi tegang, muntah-muntah, kerap buang air kecil, dan juga sebagainya.

Komarudin (2015) menyatakan bahwasanya kecemasan somatik ialah perubahan-perubahan fisiologis yang berkaitan dengan munculnya rasa cemas. Sedangkan, kecemasan kognitif ialah merupakan pikiran-pikiran cemas yang timbul bersamaan dengan kecemasan somatis.

Reaksi fisik yang dialami seseorang ketika mengalami kecemasan somatik, yaitu: perut terasa mual, merasa keringat dingin, kepala yang terasa berat, pupil mata membesar, muntah-muntah, otot tegang, dan juga sebagainya. Selanjutnya, tanda seseorang mengalami kecemasan kognitif, yaitu: ragu-ragu dan kuatir bayangan ini terjadi karena pikiran-pikiran yang membuat seseorang merasakan kecemasan.

#### b. Jenis-jenis Kecemasan (*Anxiety*)

Menurut Mylsidayu (2018: 44) berdasar dari jenisnya kecemasan dibedakan menjadi dua macam, yaitu kecemasan karena keadaan/ situasi (*state anxiety*) dan sifat pencemas (*trait anxiety*)

##### 1) Kecemasan karena Keadaan/ Situasi (*State Anxiety*)

Kecemasan karena keadaan atau situasi merupakan suatu keadaan emosional yang terjadi secara tiba-tiba di waktu tertentu atau kondisi yang terjadi karena suatu situasi serta peristiwa yang sedang dilalui dan ditandai melalui kecemasan, rasa takut, dan tegang.

## 2) Sifat Pencemas (*Trait Anxiety*)

Menurut Hawari (2001: 65-66) yang dikutip oleh Mylsidayu (2018: 45) tipe kepribadian pencemas antara lain cemas, khawatir, tidak tenang, ragu dan bimbang, was-was/ khawatir, kurang percaya diri, gugup/ demam panggung, sering merasa tidak bersalah dan menyalahkan oranglain, tidak mudah mengalah atau ngotot, gerakan sering serba salah, tidak tenang dan gelisah, sering mengeluh, khawatir berlebihan terhadap penyakit, mudah tersinggung, suka membesar-besarkan masalah kecil (dramatisasi), sering bimbang dan ragu dalam mengambil keputusan, dan sering histeris ketika emosi.

Dari sebagian pendapat ahli tersebut dapat dikatakan bahwasanya sifat pencemas meliputi sifat pribadi/ bawaan dan sangat mempengaruhi seseorang dalam melakukan aktivitas.

### c. Sumber Kecemasan (*Anxiety*)

Menurut Rohman (2017) terdapat dua sumber kecemasan yaitu sumber instrinsik dan sumber ekstrinsik.

#### 1) Sumber instrinsik

Sumber instrinsik merupakan sumber kecemasan yang berasal dari dalam diri seseorang atau dari seseorang itu sendiri. Adapun contoh dari sumber kecemasan instrinsik yaitu:

- a. Siswa yang memang pencemas
- b. Siswa memiliki kepercayaan diri yang rendah
- c. Siswa merasa adanya tekanan dari kondisi yang dialami

## 2) Sumber ekstrinsik

Sumber ekstrinsik merupakan sumber dari kecemasan yang berasal dari luar diri seseorang. Adapun contoh kecemasan sumber ekstrinsik yaitu:

- a. Pengaruh dari sarana dan prasarana
- b. Pengaruh dari teman
- c. Pengaruh dari cuaca

Kemudian, Kumalasari (2019) menyatakan bahwa rasa cemas pada diri seseorang berasal dari berbagai macam sumber serta jika tekanan yang dirasakan seseorang semakin banyak menyebabkan rasa cemas yang semakin tinggi juga.

### d. Gejala Kecemasan (*Anxiety*)

Menurut Husdarta (2011: 70) terjadinya kecemasan dapat dilihat dari gejala atau reaksi yang terlihat, baik dari segi fisik maupun psikis. Bentuk gejala fisik dari kecemasan diantaranya yaitu rasa gelisah, insomnia atau sulit tidur, panik, terjadi penegangan otot (pundak, perut, leher), dan lain-lain. Sedangkan, gejala atau reaksi psikis yang muncul dimulai atau timbul dari gejala naik dan turunnya emosi bahkan hingga hilangnya emosi, munculnya obsesi, menurunnya rasa percaya diri, dan terjadinya gangguan pada perhatian serta konsentrasi.

Rohman (2017) juga menyatakan bahwa gejala kecemasan dapat dilihat dari gejala atau reaksi yang dialami seseorang baik dari segi perubahan fisiologis maupun psikologi.

### 1) Gejala Fisiologi

Gejala fisiologis yang dialami oleh seseorang yang mengalami kecemasan antara lain tangan menjadi dingin, meningkatkan frekuensi buang air kecil, berkeringat, berkunang-kunang, mulut kering, sakit perut, serta denyut nadi meningkat.

### 2) Gejala Psikologi

Gejala psikologis yang nampak karena perubahan psikologi dari seseorang yang mengalami kecemasan diantaranya yaitu perhatian dan konsentrasi berkurang, menurunnya rasa percaya diri, gugup, dan khawatir.

Dari beberapa pendapat ahli di atas dapat dikatakan gejala atau tanda-tanda seseorang mengalami suatu kecemasan terlihat dari reaksi fisiologi dan psikologi yang dialami seseorang, selain itu reaksi dari gejala kecemasan tersebut dapat berbentuk suatu perbuatan yang dilakukan dengan sadar maupun secara tidak sadar.

## 2. Hakikat Pendidikan

### a. Pengertian Pembelajaran

Menurut Hernawan (2013: 9) pembelajaran merupakan suatu proses komunikasi transaksional yang bersifat timbal balik, baik antara guru dengan siswa maupun antara siswa dengan siswa lainnya, untuk mencapai tujuan yang telah ditetapkan. Kemudian, menurut Depdiknas yang dikutip oleh Warsita (2008) Dalam UU No. 20 Tahun 2003 tentang Sisdiknas Pasal 1 Ayat 20 yang berbunyi “Pembelajaran adalah proses

interaksi peserta didik dengan pendidik dan sumber belajar pada suatu lingkungan belajar”.

Proses pembelajaran merupakan suatu rancangan yang mengandung serangkaian kegiatan dimulai dari perencanaan, pelaksanaan hingga penilaian (Sudirman, 1989: 90).

Menurut Manullang (1989) Perencanaan merupakan serangkaian tindakan yang dibuat untuk mencapai hasil yang diinginkan. Perencanaan di dalam proses pembelajaran merupakan tahapan yang sangat penting karena perencanaan disusun untuk dapat mencapai tujuan dan kebutuhan pembelajaran di lapangan, namun jika dalam pelaksanaan terdapat perubahan atau penyesuaian dengan keadaan yang terjadi di lapangan itu merupakan hal yang sah untuk dilaksanakan namun harus tetap berpegang pada tujuan pembelajaran.

Perencanaan sangatlah penting dan harus disiapkan sebaik mungkin sebelum proses pembelajaran. Sedangkan, penilaian merupakan kegiatan yang digunakan untuk mengetahui hasil serta mengukur proses pembelajaran yang telah dilalui dan dilakukan dari siswa secara aspek kognitif, afektif, dan psikomotorik. Selanjutnya, menurut Sugihartono yang dikutip oleh Fajri & Prasetyo (2015) didalam pembelajaran memiliki tiga konsep, yakni:

#### 1) Pembelajaran Kuantitatif

Pembelajaran kuantitatif dapat sebut sebagai tranfer pengetahuan yang diberikan dari guru kepada siswanya. Pada hal ini yang dimaksud

ialah guru harus paham betul dengan pengetahuan dan juga materi yang hendak diberikan kepada siswa supaya dapat menyampaikan pengetahuan yang sebaik mungkin kepada siswa.

## 2) Pembelajaran institusional

Pembelajaran institusional dapat diartikan sebagai berbagai susunan atau penataan kemampuan dalam mengajar supaya proses dari pembelajaran bisa terlaksana secara efektif dan juga efisien. Pada hal ini yang dimaksud ialah guru harus bisa menerapkan berbagai teknik dalam mengajar kepada siswa, dimana siswa mempunyai beraneka ragam sifat dan karakternya.

## 3) Pembelajaran kualitatif

Pembelajaran secara kualitatif dapat disebut dengan usaha guru guna mempermudah proses belajar pada siswa. Dalam hal ini yang dimaksud ialah guru memiliki peran bukan hanya sekedar mentranfer pengetahuan dan materi kepada siswa, akan tetapi juga harus mengajak siswa berkolaborasi serta berperan aktif dalam aktivitas belajar sehingga akan menghasilkan proses belajar secara efektif serta efisien.

Menurut Rahyubi (2012: 234) bahwasanya pembelajaran memiliki beberapa komponen penting. Komponen tersebut, yakni: kurikulum, tujuan pembelajaran, metode pembelajaran, materi pembelajaran, media pembelajaran, evaluasi pembelajaran, guru, dan siswa.

### 1) Tujuan pembelajaran

Tujuan dari pembelajaran bisa diartikan suatu target pencapaian yang dijadikan patokan pencapaian dalam proses pembelajaran dan memiliki unsur ABCD (*Audience, Behaviour, Condition, and Degree*).

Tujuan pembelajaran sendiri dalam mata pelajaran PJOK sangat berkaitan pada aspek PJOK yaitu aspek kognitif, afektif, dan psikomotorik pada siswa.

### 2) Kurikulum

Kurikulum pembelajaran bisa diartikan sebagai sebuah susunan pendidikan dan memiliki kedudukan tinggi serta strategis dalam pendidikan yang dijadikan sebagai patokan atau pacuan dalam merancang sebuah proses pembelajaran dalam kelas. Selain itu, secara terminologis kurikulum memiliki makna seperangkat pengetahuan ataupun mata pelajaran yang wajib dilalui dan juga diselesaikan oleh siswa untuk meraih suatu tingkatan sekolah dan mendapatkan sebuah ijazah.

### 3) Guru

Guru dapat diartikan sebagai seseorang yang mengajarkan ilmu atau melakukan tranfer ilmu kepada siswa pada proses pembelajaran. Kemudian, guru ialah seorang yang pendidik dan telah melalui profesionalisasi sehingga bisa disebut pendidik profesional dengan tugas utama mengajar, membimbing, melatih, memfasilitasi, mengarahkan, mengevaluasi, serta menilai siswa pada proses dari pembelajaran di

sekolah.

Seorang guru juga memiliki tugas yang tidak dibatasi sebagai pengajar atau memberi ilmu saja akan tetapi sebagai pembimbing, pengelola, serta pengembang dalam proses pembelajaran dan bisa mendorong proses belajar siswa supaya bisa mencapai tujuan dari pembelajaran yang sudah disusun.

#### 4) Siswa

Siswa merupakan individu yang turut serta dalam suatu pembelajaran di bawah ajaran atau bimbingan seorang guru maupun instruktur maupun pelatih dalam program pendidikan yang dilakukan di lingkungan sekolah atau suatu lembaga pendidikan.

#### 5) Metode

Menurut Djamarah (2006) metode pembelajaran merupakan suatu cara yang diperuntukkan untuk mencapai suatu tujuan yang telah disusun. Selain itu, dalam proses pembelajaran, metode pembelajaran begitu dibutuhkan oleh seorang guru supaya dalam pembelajaran guru memiliki cara menyampaikan pengetahuan yang bervariasi dan siswa dapat menerima pengetahuan dengan baik sesuai dengan apa yang hendak dicapai setelah pengajaran selesai.

#### 6) Materi

Materi ialah hal yang hendak disampaikan pada saat proses pembelajaran dan sebagai pengukur keterlibatan siswa pada suatu pembelajaran. Jikalau materi dari pembelajaran yang disampaikan menarik

sehingga keterlibatan dari siswa akan tinggi. Namun sebaliknya bila materinya serta penyampaiannya tidak menarik dapat mengakibatkan keterlibatan siswa dalam pembelajaran akan rendah dan bahkan bisa menyebabkan siswa tidak tertarik dalam proses pembelajaran.

#### 7) Alat pembelajaran (media)

Alat pembelajaran atau sering disebut media merupakan komponen dalam proses pembelajaran dan digunakan untuk penunjang pembelajaran untuk bisa mencapai tujuan dari pembelajaran.

#### 8) Evaluasi

Evaluasi dalam pembelajaran ialah proses mengumpulkan suatu data lalu diambil kesimpulannya yang berkaitan dengan kemampuan siswa agar dapat mengetahui akibat, sebab, serta hasil belajar dari siswa dan dapat mendorong kemudian bisa megembangkan pengetahuan siswa dalam pembelajaran.

Dari beberapa pengertian di atas bisa dikatakan bahwa pembelajaran ialah proses atau usaha yang dilaksanakan oleh guru guna mendewasakan siswa melalui proses belajar. Dalam hal dalam mendewasakan siswa yaitu membantu proses perkembangan siswa dari segi kognitif, afektif, dan psikomotorik.

### 3. Hakikat Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK)

Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan (PJOK) merupakan pendidikan yang berhubungan dengan aktivitas fisik yang di desain dalam

bentuk suatu kegiatan guna meningkatkan kebugaran jasmani (Cahyati, 2019). Kemudian, menurut Permendiknas Nomor 22 Tahun 2006 PJOK merupakan bagian integral dari sistem pendidikan nasional secara menyeluruh dengan tujuan untuk mengembangkan aspek kesehatan, kebugaran jasmani, keterampilan berpikir kritis, stabilitas emosional, keterampilan sosial, penalaran, dan tindakan moral melalui aktivitas jasmani dan olahraga. Selain itu, menurut Zarwan & Hardiansyah PJOK selain bertugas guna mendidik seorang guru juga mengasuh dan membina siswa yang sedang rumbuh dan berkembang.

Pendidikan. Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) tentunya memiliki berbagai faktor penunjang dalam pembelajaran. Menurut Zainal & Taufiq faktor penunjang pembelajaran PJOK supaya dapat berjalan dengan lancar dan sukses ditentukan oleh unsur-unsur diantaranya: guru, siswa, kurikulum, sarana dan prasarana, tujuan, metode, lingkungan yang mendukung, dan penilaian.

Tujuan dari PJOK menurut Purnomo (2022) yaitu untuk menghasilkan perubahan dalam kualitas individu baik secara fisik, mental serta emosional. Hal tersebut sependapat dengan Widiutama (2021) bahwa PJOK memiliki tujuan untuk mengembangkan aspek kebugaran jasmani, keterampilan gerak, keterampilan berpikir kritis, keterampilan sosial, penalaran, stabilitas emosional, moral, aspek pola hidup dan pengenalan lingkungan bersih melalui aktivitas jasmani secara sistematis.

#### 4. Teknik Dasar Bola Voli yang Diajarkan di Kelas V

Pada pembelajaran PJOK kelas V pembelajaran bola voli diajarkan sesuai dengan Kompetensi Dasar (KD) 4,1 yang berbunyi “Mempraktikkan kombinasi gerak lokomotor, nonlokomotor, dan manipulatif sesuai dengan konsep tubuh, ruang, usaha, dan keterhubungan dalam berbagai permainan bola besar sederhana dan atau tradisional”. Dan setiap tahapan pembelajarannya mengacu pada Permendikbud Nomor 22 Tahun 2016.

Teknik dasar yang diajarkan pada pembelajaran kombinasi gerak dasar dalam permainan bola besar khususnya bola voli yaitu teknik dasar pasing dan teknik pasing dibedakan menjadi dua yaitu pasing bawah dan pasing atas.

Menurut Koesyanto (2003: 22) pasing adalah mengoperkan bola kepada teman seregu melalui suatu teknik sebagai langkah untuk menyusun pola serangan ke regu lawan. Hal tersebut sependapat dengan Rohendi (2018) bahwa pasing merupakan teknik dasar untuk mengendalikan bola dan mengoperkan bola kepada teman satu regu.

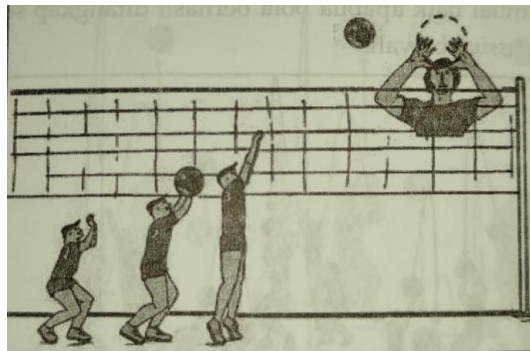
##### 1) Pasing Bawah



Gambar 1. Pasing Bawah  
Sumber Rohendi (2017: 89)

Pasing bawah merupakan teknik dasar yang paling umum dan paling sering digunakan dalam permainan bola voli sehingga setiap pemain harus mempelajari cara melakukan pasing bawah karena setiap pemain akan mengalami rotasi atau perpindahan posisi melewati semua posisi di lapangan. Selain itu, pasing bawah berguna untuk menerima servis, smash, bola-bola jatuh, dan bola yang mengarah ke jaring net.

## 2) Pasing Atas



Gambar 2. Pasing Atas  
Sumber Rohendi (2017: 117)

Pasing atas adalah teknik dasar yang digunakan sebagai umpan di mana pemain sebagai posisi pemberi umpan atau toser untuk menyusun sebuah serangan. Selain itu, seorang pengumpan menentukan pemain mana yang hendak diberikan bola untuk melakukan penyerangan.

## 5. Karakteristik dari Siswa Sekolah Dasar Kelas V (Lima)

Siswa kelas V SD biasanya memiliki usia 10 (sepuluh) hingga 12 (dua belas) tahun. Selain itu, siswa kelas V juga memiliki beragam sifat dan karakter. Pada usia 10 (sepuluh) hingga 12 (dua belas) tahun

merupakan salah satu masa usia emas (*golden age*) baik dalam pembinaan fisik maupun mental anak sebab di tahap usia emas anak akan melalui proses perkembangan serta pertumbuhan yang sangat signifikan.

Menurut Rahayu yang dikutip oleh Mardiyono (2013) siswa kelas V SD memiliki karakteristik sebagai berikut:

- 1) Karakteristik anak usia sepuluh hingga dua belas tahun dilihat dari perkembangan jasmaninya
  - a. Kondisi jasmani pada anak akan kuat dan juga lebih stabil
  - b. Kekuatan pada tubuh dan juga tangan pada anak laki-laki akan bertambah begitu cepat.
  - c. Di usia sepuluh hingga dua belas tahun tinggi badan anak akan bertambah satu hingga enam (1-6) cm setiap tahunnya
  - d. Anak laki-laki di usia 10 tahun akan lebih sedikit besar daripada anak perempuan
  - e. Pada usia 10-12 tahun anak perempuan akan unggul dari segi tinggi badan namun bila sudah 15 tahun anak laki-laki mengalami pertumbuhan yang cepat pada tinggi badan. Hal ini sependapat oleh pendapat Lumintuarso (2020: 10) bahwa anak-anak akan mengalami pertumbuhan pesat (*growth spurt*) pada usia 10-13 tahun bagi anak perempuan kemudian 12-15 tahun bagi anak laki-laki.
- 2) Karakteristik anak usia sepuluh hingga dua belas tahun dilihat dari perkembangan psikomotoriknya
  - a. Keseimbangan dalam bergerak lebih baik.

- b. Koordinasi mata dan juga tangan (*visio-motoric*) akan lebih baik.
- c. Mengalami perkembangan pada sifat serta frekuensi motorik kasar dan motorik halus.
- d. Kemampuan motoriknya bisa lebih disesuaikan pada keleluasaan suatu lingkungan.
- e. Gerakan motorik akan sangat tergantung daripada aturan terikat dan sebuah aturan yang sifatnya kurang spontan serta telah ditentukan.

## **B. Penelitian yang Relevan**

Penelitian relevan yang digunakan untuk menunjang kajian pustaka peneliti dan juga kerangka berfikir peneliti dikemukakan sehingga bisa berguna sebagai patokan pada pengajuan pertanyaan dari penelitian ini, yaitu:

1. Skripsi karya Rizal Adhi Prastowo (2022) yang berjudul Tingkat kecemasan siswa kelas V SD Negeri Mangli terhadap pembelajaran bola voli. Berdasar hasil dari penelitian dapat diketahui bahwa tingkat kecemasan (*anxiety*) siswa kelas V terhadap pembelajaran bola voli di SD Negeri Mangli, Kecamatan Kaliangkrik Kabupaten Magelang termasuk pada kategori tinggi. Kemudian, hal tersebut dapat diketahui dari hasil akhir penelitian yang memperlihatkan presentase secara keseluruhan sejumlah 37,7 %. Kemudian untuk persentase sedang sejumlah 27,33%; kategori yang rendah sejumlah 20%; kategori yang sangat rendah sejumlah 13,33%; dan kategori yang sangat rendah sejumlah 6,67%.

2. Skripsi karya Qurrota'ayun (2019) yang memiliki judul "Kecemasan peserta didik dalam pembelajaran senam artistik kelas X SMK 3 YPKK Sleman". Berdasarkan hasil dari penelitian menunjukkan bahwa terdapat beberapa peserta didik yang mengalami kecemasan hal ini dilihat dari hasil wawancara terkait faktor fisiologis dan psikologis peserta didik ketika pembelajaran senam artistik.
3. Skripsi karya Amin Nurjayadi (2016) yang memiliki judul "Tingkat kecemasan siswa kelas VI SD Negeri 3 Pengasih terhadap pembelajaran kayang dalam senam lantai tahun pelajaran 2015/ 2016". Berdasarkan hasil penelitian Amin Nurjayadi menunjukkan bahwa menunjukkan tingkat kecemasan siswa dalam pembelajaran kayang termasuk kategori sedang. Hal ini dilihat dari perolehan tiap faktor penyebab kecemasan. Besar presentase tingkat kecemasan karena faktor dari fisiologis yaitu sejumlah 51,3% sedangkan pada faktor dari psikologis sejumlah 48,7%.

### **C. Kerangka Berfikir**

Pembelajaran permainan bola voli di sekolah dasar ialah pembelajaran dengan tujuan meningkatkan aspek-aspek kebugaran jasmani serta kerjasama dalam tim. Akan tetapi pembelajaran permainan bola voli berjalan tidak sebaik-baiknya dan tidak seperti apa yang diinginkan. Hal tersebut disebabkan oleh timbulnya rasa cemas yang dialami oleh siswa ketika pembelajaran permainan bola voli. Gejala dari kecemasan bisa muncul kapan saja dan juga dimana saja contohnya pada

saat pembelajaran permainan bola voli.

Kecemasan merupakan gangguan pada alam perasaan yang memunculkan perasaan takut atau rasa khawatir yang dalam serta berkelanjutan. Kecemasan disebabkan dari hal-hal yang tidak diketahui serta mengikuti berbagai hal yang baru, salah satu contohnya pada saat melakukan hal baru dalam pekerjaan. Karakteristik kecemasan berbeda dengan karakteristik rasa takut dimana kecemasan merupakan perasaan emosi negatif yang dapat timbul kapan saja dan juga dimana saja yang timbul karena rasa tegang (ketegangan) yang berlebihan dan juga berlangsung lama.

Kecemasan dirasakan oleh setiap orang dan selalu ada ketika seseorang sedang melalui sesuatu, rasa cemas yang berlebihan dapat berdampak buruk pada siswa ketika pembelajaran khususnya pada pembelajaran materi bola voli dan menyebabkan pembelajaran jadi tidak maksimal. Berdasar kondisi yang terjadi penelitian yang dilakukan ini memiliki tujuan guna mengungkap terkait dengan tingkat kecemasan siswa kelas V terhadap pembelajaran khususnya pembelajaran bola voli di SD Negeri Sompokan dengan judul “Tingkat kecemasan siswa kelas V terhadap pembelajaran bola voli di SD Negeri Sompokan Sleman”.

Dalam penelitian yang dilakukan tingkat kecemasan dari siswa terhadap pembelajaran permainan bola voli diungkap melalui angket yang berisikan butir soal dan sumber kecemasan yang dapat menghambat atau menyebabkan pembelajaran permainan bola voli menjadi tidak maksimal.

Terdapat dua sumber kecemasan yaitu penyebab atau faktor yang timbul dari dalam diri atau instrinsik (Fisiologis dan Psikologis) dan faktor yang berasal dari luar diri/ ekstrinsik (Guru dan Sarpras).

Pada penelitian ini yang akan diungkap lebih lanjut yaitu sumber dari dalam diri/ instrinsik yang menghambat atau menyebabkan pembelajaran bola voli menjadi tidak maksimal. Hal ini berkaitan karena sumber dari dalam diri lebih besar pengaruhnya ketika melakukan berbagai aktivitas salah satunya ketika pembelajaran permainan bola voli.

## **BAB III METODE PENELITIAN**

### **A. Desain Penelitian**

Penelitian yang dilakukan ialah penelitian yang bersifat deskriptif kuantitatif menerapkan metode survei melalui instrumen angket.

### **B. Tempat dan Waktu Penelitian**

#### 1. Tempat Penelitian

Penelitian dilaksanakan di SD Negeri Sompokan yang berada di Dusun Sompokan, Kalurahan Margomulyo, Kapanewon Seyegan, Kabupaten Sleman dengan kode pos 55561.

#### 2. Populasi dan Sampel Penelitian

Subjek penelitian dari penelitian ini meliputi sampel yang dijadikan pusat sasaran dan juga perhatian dari peneliti. Subjek penelitian pada penelitian yang dilakukan ini ialah seluruh siswa kelas V SD Negeri Sompokan dengan jumlah 51 siswa.

#### 3. Waktu Penelitian

Pengumpulan data dilakukan pada hari Kamis, 10 November 2022

### **C. Populasi dan Sampel Penelitian**

Menurut Arikunto, S (2010: 173) populasi merupakan keseluruhan dari subjek penelitian. Pada penelitian dilakukan ini subjek penelitian yang digunakan yaitu siswa kelas V SD Negeri Sompokan. Dalam penelitian ini target subjek penelitiannya yakni semua siswa kelas V SD N Sompokan dengan jumlah 51 siswa.

Tabel 1. Rincian Subjek Penelitian

No	Jenis Kelamin	Jumlah
1.	Perempuan	28
2.	Laki-laki	23
Jumlah		51

#### **D. Definisi Operasional Variabel Penelitian**

Variabel dari penelitian yang dilakukan merupakan tanda nilai orang, objek atau kegiatan yang memiliki variasi tertentu yang telah ditetapkan peneliti guna mempelajari dan kemudian dibuat kesimpulannya, Sugiyono (2010: 38). Pada penelitian yang dilakukan ini variabel dari penelitian yaitu tingkat kecemasan siswa kelas V terhadap pembelajaran bola voli di SD Negeri Sompokan. Kemudian, kecemasan yang dimaksud ialah suatu gangguan pada alam perasaan yang muncul bersamaan bersama rasa takut dan rasa khawatir secara berlebihan serta berkelanjutan. Definisi operasional kecemasan pada penelitian yang dilakukan adalah tingkat kecemasan yang dirasakan oleh siswa kelas V pada pembelajaran permainan bola besar bola voli yang diukur melalui suatu angket yang berisikan pertanyaan- pertanyaan berdasar tingkat kecemasan siswa kelas V terhadap pembelajaran bola voli di SD Negeri Sompokan menerapkan cara observasi lalu melakukan pengambilan data menggunakan lembar angket.

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

### **1. Instrumen**

Menurut Sugiyono (2011: 133) instrumen penelitian digunakan untuk mengukur nilai variabel yang diukur. Kemudian, menurut Arikunto (2013: 203) yang menyatakan bahwa instrumen adalah alat atau fasilitas yang digunakan oleh peneliti dalam mengumpulkan data agar pekerjaannya lebih mudah dan hasilnya lebih baik, dalam arti lebih cermat, lengkap, dan sistematis sehingga lebih mudah diolah. Pada penelitian ini dilakukan menggunakan metode survei melalui angket yang berguna untuk pengumpulan data serta berguna merekap hasil survei yang dilaksanakan. Sehingga, instrumen pada penelitian yang dilaksanakan ini ialah angket.

Menurut Sugiyono (2011: 199) kusioner atau angket merupakan teknik pengumpulan data yang dilakukan dengan cara memberi seperangkat pertanyaan atau pernyataan tertulis kepada responden untuk dijawabnya.

Teknik pengumpulan data melalui angket dipilih oleh peneliti supaya pada saat pengisian angket siswa menjawab dengan objektif, jujur, serta bertanggung jawab. Tahapan yang dilakukan pada pengamatan didukung atau dimudahkan melalui tabel penilaian yang sudah disiapkan peneliti. Selanjutnya, tabel pengamatan yang disiapkan memiliki tujuan guna memberikan suatu nilai pada setiap indikator pada siswa.

Pada penelitian yang dilakukan ini peneliti menerapkan tabel pengamatan atau penilaian milik Amin Nurjayadi. Peneliti memiliki alasan mengapa memakai instrumen milik Amin Nurjayadi dikarenakan objek dari penelitian yang dituju mempunyai karakteristik sama, yaitu terkait dengan tingkat kecemasan siswa.

Tabel 2. Kisi-kisi Instrumen Penelitian

Variabel	Faktor	Indikator	Butir Soal	
			Positif	Negatif
Tingkat Kecemasan Siswa Kelas V terhadap Pembelajaran Bola Voli di SD Negeri Sompokan Sleman	Faktor Fisiologis	Berkeringat dingin	1,2	
		Detak jantung menjadi lebih cepat serta dada terasa sesak.		3
		Terasa gemeteran, lemas, dan susah berbicara (gagap).		4,5
		Kepala pusing dan gangguan pada pencernaan.		6,7,8
		Otot-otot menjadi kaku.		9,10
		Tidur tidak nyenyak	11	12
	Faktor Psikologis	Gejolak emosi naik turun.	13,14, 15,16	17,18
		Tidak bisa berkonsentrasi	19	20
			Tidak percaya diri dan ragu-ragu dalam mengambil keputusan.	21,22
Jumlah			10	13

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

## 2. Uji Validitas Data dan Reliabilitas Instrumen

Butir pertanyaan yang sudah disiapkan pada kisi-kisi diatas ada dua macam pertanyaan yaitu pertanyaan yang memiliki sifat positif dan juga pernyataan yang memiliki sifat negatif. Pada hal tersebut pernyataan positif ialah yang memiliki sifat mendukung dari gagasan. Sedangkan, pernyataan yang sifatnya negatif ialah suatu pernyataan yang memiliki sifat tidak mendorong atau menyepakati dari gagasan.

Pada tahapan pengumpulan data dari penelitian yang dilakukan, peneliti menggunakan media yaitu lembar angket dan telah disusun berdasar dengan tujuan untuk mengungkap terkait dengan tingkat kecemasan siswa kelas V terhadap pembelajaran permainan bola voli di SD Negeri Sompokan. Jenis angket yang diberikan merupakan angket yang bersifat tertutup serta dijawab secara langsung pada lembar angket oleh responden dimana pada penelitian ini respondennya merupakan siswa kelas V. Jawaban yang sesuai ditandai dengan tanda check/centang (✓) di kolom jawaban yang sudah disediakan.

Pada penelitian yang dilakukan peneliti menerapkan 4 (empat) opsi jawaban dari hasil modifikasi skala likert, yakni: Sangat Setuju, Setuju, Tidak Setuju, Sangat Tidak Setuju guna mendapatkan jawaban siswa melalui lembar angket, pemberian skor pada setiap jawaban dapat dilihat melalui tabel berikut:

Tabel 3. Pemberian Skor Jawaban

<b>Alternatif Jawaban</b>	<b>Skor Positif</b>	<b>Skor Negatif</b>
Sangat Setuju	1	4
Setuju	2	3
Tidak Setuju	3	2
Sangat Tidak Setuju	4	1

Pada penelitian yang dilakukan peneliti menerapkan instrumen angket penilaian yang berasal dari Skripsi yang berjudul “Tingkat Kecemasan” karya Amin Nurjayadi, karena itu peneliti tidak perlu melakukan uji coba instrumen, sebab instrumen sudah teruji tingkat validitas serta reabilitasnya. Berikut hasil uji dari validitas instrumen Amin Nurjayadi dikutipnya dari buku Arikunto (2006: 170) yakni 0.843 dan telah dihitung dengan rumus korelasi *Pearson Product Moment*:

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

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

Kemudian, untuk hasil uji dari reabilitas instrumennya yakni 0.822 dan telah dihitung menerapkan rumus *Alpha Cronbach*:

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

Keterangan :

R<sub>tt</sub> = Reabilitas yang hendak dicari

V<sub>x</sub> = Variansi butir-butir

V<sub>t</sub> = Variansi total dari faktor

M = Jumlah butir pernyataan

## F. Teknik Analisis Data

Sugiyono (2011: 207) menyatakan bahwa analisis data adalah proses mengelompokkan data berdasarkan variabel dan jenis responden, mentabulasi data berdasarkan variabel dari seluruh responden, menyajikan data tiap variabel yang diteliti, melakukan perhitungan untuk menjawab rumusan masalah, melakukan perhitungan untuk menguji hipotesis yang telah diajukan. Kemudian, menurut Sudijono (2015) teknik analisis ini dapat dihitung dengan menggunakan rumus sebagai berikut:

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

Keterangan :

DP = Deskriptif Persentase

n = Skor empirik (skor yang diperoleh siswa)

N = Skor ideal/jumlah total responden

Sesudah didapatkannya data deskriptif presentase berbentuk data statistik maka dapat diketahui setelahnya guna mempertegas proses dari analisis data dan dilakukan pengkategorian. Kemudian, pengkategorian tersebut dihitung dengan rata-rata atau sering disebut *mean* serta standar

devisiasi. Penilaian guna menentukan kriteria dari skor yaitu menerapkan Penilaian Acuan Norma atau biasa disingkat PAN dari skala (Azwar, 2010: 43). Dijelaskan melalui tabel di bawah ini:

Tabel 4. Norma Penilaian

No	Interval	Kategori
1	$M + 1,5 S < X$	Sangat Tinggi
2	$M + 0,5 S < X \leq M + 1,5 S$	Tinggi
3	$M - 0,5 S < X \leq M + 0,5 S$	Sedang
4	$M - 1,5 S < X \leq M - 0,5 S$	Rendah
5	$X \leq M - 1,5 S$	Sangat Rendah

Sumber: Anzwar (2016: 163)

Keterangan:

$M$  : nilai rata-rata (*mean*)

$X$  : skor

$S$  : standar deviasi

## **BAB IV HASIL PENELITIAN**

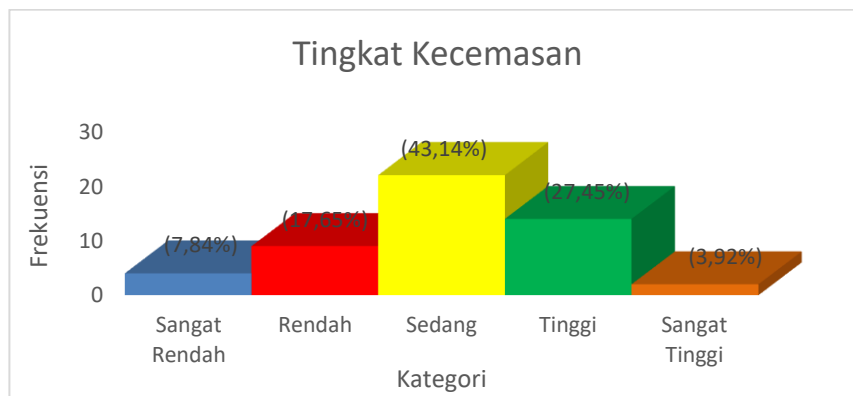
### **A. Hasil Penelitian**

Penelitian yang telah dilakukan ialah penelitian yang bersifat deskriptif kuantitatif, dan kondisi objek ditampilkan sama dengan data yang didapatkan. Selanjutnya, data yang didapatkan ialah berasal dari jawaban angket yang telah diisi responden lalu dikonversikan kedalam bentuk skor sesuai dengan norma penskoran yang telah diadopsi dari insrtumen peneliti sebelumnya dan sudah dikaji di bab sebelumnya. Hasil dari penelitian yang didapatkan terkait dengan tingkat kecemasan siswa kelas V terhadap pembelajaran bola voli di SD Negeri Sompokan Sleman, kemudian dideskripsikan nilai maksimum, minimum, rata-rata, standar deviasi, data tengah atau median, serta modusnya. Hasil dari penelitian yang dilakukan medapatkan nilai minimumnya 30; nilai maksimum sebesar 58; Rata-rata diperoleh yaitu 46,29; standar deviasi yaitu 6,64; Nilai tengah atau median yaitu 47; dan modusnya yaitu 47. Kemudian, data disusun pada suatu tabel distribusi frekuensi berdasar nilai rata-rata atau mean serta standar deviasi yang diperoleh. Tabel distribusi frekuensi yang diperoleh dapat diamati melalui tabel berikut ini:

Tabel 5. Distribusi Frekuensi Tingkat Kecemasan Siswa Kelas V terhadap Pembelajaran Bola Voli di SD Negeri Sompokan Sleman

<b>No</b>	<b>Kelas Interval</b>	<b>Kategori</b>	<b>Frekuensi</b>	<b>Persentase</b>
1	$X > 56,16$	Sangat Tinggi	2	3,92%
2	49,59 - 56,16	Tinggi	14	27,45%
3	43,02 - 49,58	Sedang	22	43,14%
4	36,44 - 43,01	Rendah	9	17,65%
5	$X \leq 36,43$	Sangat Rendah	4	7,84%
Jumlah			51	100,00%

Dari hasil yang ada pada tabel tersebut didapatkan tingkat kecemasan siswa kelas V terhadap pembelajaran bola voli di SD Negeri Sompokan Sleman ialah sejumlah 4 siswa (7,48%) mempunyai kecemasan sangat rendah; sejumlah 9 siswa (17,65%) memiliki kecemasan rendah; sejumlah 22 siswa (43,14%) memiliki kecemasan sedang; sejumlah 14 siswa (27,45%) memiliki kecemasan tinggi; dan sejumlah 2 siswa (3,92%) memiliki tingkat kecemasan sangat tinggi. Dari data tersebut dapat dilihat bahwa frekuensi paling banyak terletak di kategori sedang, dan bisa dikatakan bahwa sebagian besar tingkat kecemasan siswa kelas V terhadap pembelajaran bola voli di SD Negeri Sompokan Sleman adalah sedang. Dan bilamana digambarkan dalam bentuk histogram, sehingga gambar yang akan didapatkan adalah sebagai berikut:



Gambar 3. Histogram Tingkat Kecemasan Siswa Kelas V terhadap Pembelajaran Bola Voli di SD Negeri Sompokan Sleman

Secara detail, dapat dijelaskan terkait deskripsi data berdasar dari tiap-tiap faktor, yakni faktor dari segi fisiologis dan juga faktor dari segi psikologis. Sehingga deskripsi data yang didapatkan dari setiap aspek:

## 1. Faktor Fisiologis

Faktor Fisiologis dijabarkan melalui 13 pertanyaan. Diperoleh hasil dari jawaban siswa memiliki nilai minimal sejumlah 17; nilai maksimal sejumlah 37; mean sejumlah 26,96; standar deviasi sejumlah 4,56; median sejumlah 27 dan modus sejumlah 27. Jika data disusun dalam sebuah tabel distribusi berbentuk frekuensi, sehingga akan dihasilkan tabel distribusi frekuensi sebagai berikut:

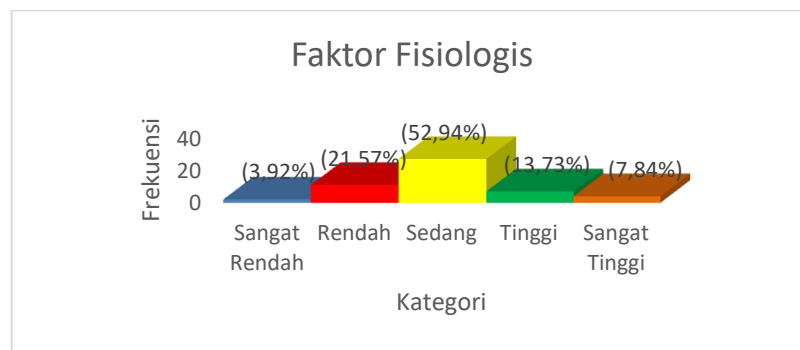
Tabel 6. Distribusi Frekuensi Tingkat Kecemasan Siswa Kelas V terhadap Pembelajaran Bola Voli di SD Negeri Sompokan Sleman berdasar Faktor Fisiologis

No	Kelas Interval	Kategori	Frekuensi	Persentase
1	$X > 33,74$	Sangat Tinggi	4	7,84%
2	29,23 - 33,74	Tinggi	7	13,73%
3	24,71 - 29,22	Sedang	27	52,94%
4	20,19 - 24,70	Rendah	11	21,57%
5	$X \leq 20,18$	Sangat Rendah	2	3,92%
Jumlah			51	100,00%

Dari tabel tersebut didapatkan tingkat kecemasan siswa kelas V terhadap pembelajaran bola voli di SD Negeri Sompokan Sleman berdasar faktor fisiologis ialah: sejumlah 2 siswa (3,92%) memiliki kecemasan sangat rendah, 11 siswa (21,57%) mempunyai kecemasan rendah, 27 siswa (52,94%) mempunyai kecemasan sedang, sejumlah 7 siswa (13,73%) mempunyai kecemasan tinggi, dan 4 siswa (7,84%) mempunyai kecemasan sangat tinggi.

Dari analisis data dapat diketahui frekuensi yang paling banyak yaitu sejumlah 52,94% di kategori sedang, kemudian dapat ditarik kesimpulan tingkat kecemasan siswa terhadap pembelajaran bola voli di SD Negeri

Sompokan Sleman berdasar dari faktor fisiologis paling banyak adalah pada kategori sedang. Dan bilamana digambarkan dalam bentuk histogram, sehingga akan didapatkan gambar sebagai berikut:



Gambar 4. Histogram Tingkat Kecemasan Siswa Kelas V terhadap Pembelajaran Bola Voli di SD Negeri Sompokan Sleman berdasar Faktor Fisiologis

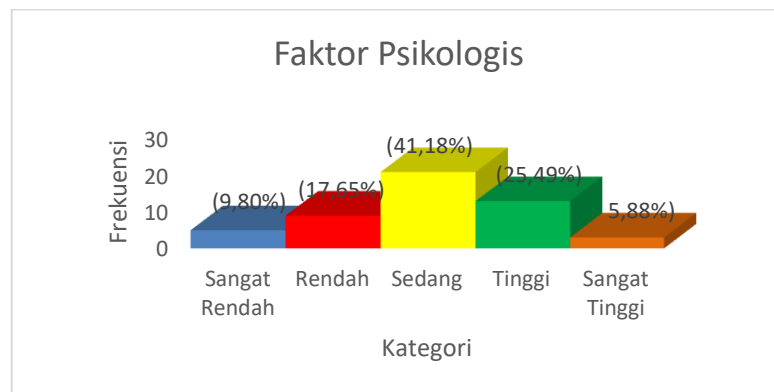
## 2. Faktor Psikologis

Faktor psikologis dijabarkan melalui 10 pertanyaan. Diperoleh hasil dari pernyataan siswa dengan nilai nilai minimal yaitu 10; maksimal yaitu sejumlah 29; mean yaitu 19,33; standar deviasi yaitu 4,53; median yaitu 20 dan modus yaitu sejumlah 20. Jika data disusun dalam tabel dengan bentuk distribusi frekuensi, sehingga akan didapatkan tabel distribusi frekuensi sebagai berikut:

Tabel 7. Distribusi Frekuensi Tingkat Kecemasan Siswa Kelas V terhadap Pembelajaran Bola Voli di SD Negeri Sompokan Sleman berdasar Faktor Psikologis

No	Kelas Interval	Kategori	Frekuensi	Persentase
1	$X > 26,06$	Sangat Tinggi	3	5,88%
2	21,59 - 26,06	Tinggi	13	25,49%
3	17,10 - 21,58	Sedang	21	41,18%
4	12,62 - 17,09	Rendah	9	17,65%
5	$X \leq 12,61$	Sangat Rendah	5	9,80%
Jumlah			51	100,00%

Dari tabel tersebut didapatkan tingkat kecemasan siswa kelas V terhadap pembelajaran bola voli di SD Negeri Sompokan Sleman berdasar faktor dari psikologis ialah sebagai berikut: sejumlah 5 siswa (9,80%) memiliki kecemasan sangat rendah, sejumlah 9 siswa (17,65%) mempunyai kecemasan rendah, sejumlah 21 siswa (41,18%) mempunyai kecemasan sedang, sejumlah 13 siswa (25,49%) memiliki kecemasan tinggi, kemudian sejumlah 3 siswa (5,88%) mempunyai kecemasan yang sangat tinggi. Sehingga dapat diketahui bahwa frekuensi paling banyak terletak di kategori sedang, sehingga dapat dikatakan bahwa tingkat kecemasan siswa terhadap pembelajaran bola voli di SD Negeri Sompokan Sleman berdasar dari faktor psikologis paling banyak adalah sedang. Dan bilamana digambarkan dalam bentuk histogram, sehingga akan menghasilkan gambar sebagai berikut:



Gambar 5. Histogram Tingkat Kecemasan Siswa Kelas V terhadap Pembelajaran Bola Voli di SD Negeri Sompokan Sleman berdasar Faktor Psikologis

## B. Pembahasan

Kecemasan merupakan reaksi situasional yang dapat dirasakan oleh setiap individu ketika dihadapkan akan suatu hal atau kejadian salah satunya dalam pembelajaran bola voli. Menurut Hawari (2001:18) yang dikutip dalam buku Mylsidayu (2018: 42) menyatakan bahwa kecemasan adalah gangguan alam perasaan (*affective*) yang ditandai dengan perasaan ketakutan atau kekhawatiran yang mendalam dan berkelanjutan, tidak mengalami gangguan dalam menilai realitas, kepribadian masih tetap utuh (tidak mengalami keretakan kepribadian/ *splitting of personality*), perilaku dapat terganggu, tetapi masih dalam batas-batas normal. Perasaan cemas dapat timbul oleh sumber dari dalam diri dan sumber dari luar diri, dimana kecemasan bisa menimbulkan perubahan baik dari segi fisiologi dan psikologi. Hal tersebut diperkuat oleh pendapat Mylsidayu (2018: 46) bahwa terdapat dua sumber kecemasan, yakni: sumber dari dalam diri (*internal*) dan sumber dari luar diri (*eksternal*). Kecemasan juga terjadi pada pembelajaran materi permainan bola voli siswa kelas V SD Negeri Sompokan Sleman. Kemudian, seberapa tinggi tingkat kecemasan siswa kelas V terhadap pembelajaran bola voli di SD Negeri Sompokan Sleman sebagian besar berkategori sedang baik dari faktor fisiologis dan psikologis.

Berdasarkan faktor fisiologis diperoleh sejumlah 2 siswa (3,92%) memiliki kecemasan yang sangat rendah, sebanyak 11 siswa (21,57%) mempunyai kecemasan rendah, sejumlah 27 siswa (52,94%) memiliki kecemasan sedang, sejumlah 7 siswa (13,73%) memiliki kecemasan tinggi, sebanyak 4 siswa

(7,84%) mempunyai kecemasan yang sangat tinggi. Sehingga dapat diketahui frekuensi terbesar yaitu 52,94% dikategori sedang dan dapat ditarik kesimpulan seberapa tingkat kecemasan siswa terhadap pembelajaran materi permainan bola voli di SD Negeri Sompokan Sleman berdasar dari faktor fisiologis paling banyak adalah sedang.

Kemudian, dari hasil analisis data faktor psikologis didapatkan sejumlah 5 siswa (9,80%) mempunyai kecemasan sangat rendah, sejumlah 9 siswa (17,65%) memiliki kecemasan yang rendah, sejumlah 21 siswa (41,18%) memiliki kecemasan yang sedang, sejumlah 13 siswa (25,49%) memiliki kecemasan yang tinggi, kemudian sejumlah 3 siswa (5,88%) memiliki kecemasan yang sangat tinggi. Dari analisis data yang telah diolah frekuensi yang paling banyak terletak dikategori sedang, dan dapat ditarik kesimpulan tingkat kecemasan siswa kelas V terhadap pembelajaran bola voli di SD Negeri Sompokan Sleman berdasar faktor psikologis sebagian besar adalah sedang.

Ukuran kecemasan siswa kelas V terhadap pembelajaran bola voli di SD Negeri Sompokan Sleman bisa diketahui melalui faktor fisiologis dengan indikator detak jantung yang lebih cepat dari biasanya, dada yang terasa sesak, berkeringat dingin dan merasakan gemeteran, otot menjadi kaku, badan menjadi lemas, susah untuk berbicara, kepala terasa pusing, dan gangguan pada sistem pencernaan, serta tidur tidak nyenyak (insomnia). Selain faktor fisiologis, juga diketahui dari faktor psikologis, yaitu dengan indikator tidak dapat berkonsentrasi, gejala emosi yang naik turun,

sertamerasa tidak percaya diri serta merasa ragu-ragu pada saat hendak menentukan suatu pilihan atau keputusan.

Hasil dari penelitian yang dilakukan menunjukkan seberapa tinggi tingkat kecemasan siswa terhadap pembelajaran permainan bola voli di SD Negeri Sompokan Sleman paling banyak pada kategori adalah sedang. Berdasarkan faktor fisiologis maupun psikologis didapatkan hasil tingkat kecemasan siswa paling banyak ialah kecemasan dengan kategori sedang. Kemudian, hal tersebut sesuai dengan apa yang terjadi di lapangan dari pengamatan selama survei dilakukan. Dengan hasil tersebut tingkat kecemasan siswa harus dikurangi supaya dalam pembelajaran khususnya pembelajaran bola voli dapat mencapai tujuan pembelajarannya.

Siswa yang merasa cemas dalam pembelajaran bola voli akan cenderung pasif dan kurang maksimal dalam melakukan gerakan sehingga, siswa seharusnya bisa melakukan praktik teknik dasar dari permainan bola voli justru jadi tidak maksimal.

### **C. Keterbatasan Penelitian**

Penelitian yang dilaksanakan sudah diusahakan dengan sebaik mungkin sama dengan maksud serta tujuan dari penelitian yang dilakukan. Namun, dirasakannya masih ada keterbatasan serta kelemahan yang tidak bisa dihindari oleh peneliti yaitu peneliti tidak bisa mengatur terkait dengan kejujuran dari siswa pada saat mengisi lembar angket dan jawaban tersebut apakah benar jawaban dari siswa sendiri, mengasal dalam menjawab supaya segera selesai, atau meniru jawaban dari teman responden. Namun, apapun

hasil lembar jawaban angket yang didapatkan tetap digunakan guna penelitian dari peneliti sebab data didapatkan dari hasil penelitian yang telah dikumpulkan dengan apa adanya.

Pada penelitian ini peneliti mengadopsi angket untuk mengukur kecemasan dengan subjek penelitian kelas VI padahal subjek penelitian dari penelitian ini adalah kelas V sehingga kecemasan yang dirasakan kelas V dan VI bisa berbeda.

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Kesimpulan**

Berdasar dari hasil penelitian maka dapat dibuat kesimpulan tingkat kecemasan siswa terhadap pembelajaran bola voli di SD Negeri Sompokan Sleman, antara lain sebanyak 4 siswa (7,48%) memiliki kecemasan sangat rendah; sebanyak 9 siswa (17,65%) memiliki kecemasan rendah; sebanyak 22 siswa (43,14%) memiliki kecemasan sedang; sebanyak 14 siswa (27,45%) memiliki kecemasan tinggi; dan sebanyak 2 siswa (3,92%) memiliki kecemasan sangat tinggi. Kategori dengan persentase tertinggi adalah kategori yang sedang, sehingga dapat disebut bahwa paling banyak tingkat kecemasan siswa terhadap pembelajaran bola voli di SD Negeri Sompokan Sleman ialah kategori sedang.

#### **B. Implikasi**

Dari hasil penelitian yang dilakukan bisa memberikan pengetahuan baru yang dapat bermanfaat untuk guru PJOK di SD Negeri Sompokan Sleman ketika hendak menyusun rencana pembelajaran sehingga tujuan pembelajaran akan mudah dicapai.

#### **C. Saran**

Berdasar dari hasil penelitian yang telah dilakukan, peneliti memberikan saran sebagai berikut:

1. Bagi guru PJOK di SD Negeri Sompokan Sleman agar lebih bijak ketika hendak memilih metode serta strategi mengajar supaya

pelaksanaan pembelajaran bisa terlaksana dengan mudah sehingga tujuan dari pembelajaran bisa dicapai sesuai dengan apa yang direncanakan.

2. Bagi tenaga kependidikan sekolah, supaya bisa memberi dorongan lebih pada guru-guru di sekolah agar mengikuti berbagai kesempatan yang bisa menambah pengalaman guru seperti KKG, pelatihan, dan lain-lain yang berkaitan dengan proses pembelajaran terutama pada pemilihan metode serta strategi dalam pembelajaran yang sesuai kondisi siswa.
3. Bagi peneliti atau penulis selanjutnya supaya melakukan penelitian yang lebih lanjut guna mengetahui faktor-faktor yang lain bisa mengakibatkan tingkat kecemasan siswa terhadap pembelajaran bola voli di SD Negeri Sompokan Sleman, seperti faktor eksternal yaitu sarana dan prasarana, faktor kondisi geografis sekolah, dan lain sebagainya.

## DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, S. (2006). *Dasar-dasar evaluasi pendidikan*. Jakarta: PT. Rineka Cipta.
- Azwar, S. (2010). *Penyusunan skala psikologi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Cahya, C, et al. (2020). Ketersediaan Sarana dan Prasarana PJOK di Sekolah Dasar. *Indonesian Journal Of Sport dan Tourism*, 2 (1), 1-7.
- Djamarah, S. (2006). *Strategi belajar mengajar*. Jakarta: PT Rineka Cipta.
- Hernawan, A. H. (2013). *Pembelajaran terpadu*. Jakarta: Departemen Agama RI.
- Husdarta. (2014). *Psikologi olahraga*. Bandung : Alfabeta.
- Koesyanto, H. (2003). *Belajar bermain bola volley*. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 9 (1), 9-14.
- Komarudin. (2011). Hubungan level kecemasan dan akurasi passing dalam permainan sepakbola. *Penelitian, tingkat kecemasan pemain dan akurasi passing dalam permainan sepakbola pemain sepakbola UNY yang bertanding di kejuaraan sepakbola antar Perguruan Tinggi di Stadion UNY , 2011*. Yogyakarta: Universitas Negeri Yogyakarta.
- Kumalasari, R. (2019). Tingkat kecemasan wasit bola basket di Daerah Istimewa Yogyakarta saat memimpin pertandingan. *Skripsi* dipublikasikan. Universitas Negeri Yogyakarta.
- Lumintuarso, R. (2020). *Pembinaan multilateral bagi atlet pemula*. Yogyakarta: UNY Press.
- Manullang. (1992). *Manajemen personalia dan sumber daya manusia*. Yogyakarta: Gajah Mada University Press.
- Mardiyono. (2013). Status gizi dan tingkat kesegaran jasmani siswa kelas IV dan kelas V SD Negeri 01 jatiharjo karanganyar Jawa Tengah 2012. *Skripsi*, dipublikasikan. Universitas Negeri Yogyakarta.
- Mylsidayu, A. (2018). *Psikologi olahraga*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Nurjayadi, A. (2016). Tingkat kecemasan siswa kelas VI SD Negeri 3 Pengasih terhadap pembelajaran kayang dalam senam lantai tahun pembelajaran 2015/2016. *Skripsi*, dipublikasikan. Universitas Negeri Yogyakarta.

- PBVSJ. (2021). *Peraturan resmi bola voli 2021-2024*. Diunduh pada 8 November 2022 dari <https://www.pbvsi.or.id/>
- Prastowo, R. A. (2022). Tingkat kecemasan siswa kelas V SD Negeri Mangli terhadap pembelajaran bola voli tahun pelajaran 2021/2022. *Skripsi*, tidak dipublikasikan. Universitas Negeri Yogyakarta.
- Rahyubi, H. (2014). *Teori-teori belajar dan aplikasi pembelajaran Motorikdeskripsi dan tinjauan kritis*. Bandung: Nusa Media.
- Rohendi, A. & Suwandar, E. (2018). *Metode latihan dan pembelajaran bolavoli untuk umum*. Bandung : Alfabeta.
- Rohmansyah, N. (2017). Kecemasan dalam Olahraga. *Jurnal Ilmiah Penjas*, 3(1), 47-49.
- Sarwono, S. W. (2012). *Pengantar psikologi umum*. Jakarta: Rajawali Pers.
- Saputra, P. (2014). Kecemasan Matematika dan Cara Mengurangnya. *Pythagoras*, 3 (2), 78-84.
- Sudirman, dkk. (1989). *Ilmu pendidikan*. Bandung: Karya Remaja.
- Sugihartono, dkk. (2007). *Psikologi pendidikan*. Yogyakarta: UNY Press.
- Sugiyono. (2011). *Statistika untuk penelitian*. Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono. (2016). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Bandung : Alfabeta.
- Viera, B. & Ferguson, B. J. (2004). *Bola voli tingkat pemula (Terjemahan)*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.
- Warsito, B. (2008). *Teknologi pembelajaran landasan dan aplikasinya*. Jakarta: Rineka Cipta.

# LAMPIRAN

## Lampiran 1. Surat Izin Penelitian

URAT 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 : B/982/UN34.16/PT.01.04/2022  
Lamp. : 1 Bendel Proposal  
Hal : **Izin Penelitian**

8 November 2022

Yth. **SD Negeri Sompokan**  
**Sompokan, Margomulyo, Seyegan, Sleman**

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

Nama : Aziza Puspawati Safitri  
NIM : 19604224010  
Program Studi : Pendidikan Jasmani Sekolah Dasar - S1  
Tujuan : Memohon izin mencari data untuk penulisan Tugas Akhir Skripsi (TAS)  
Judul Tugas Akhir : Tingkat Kecemasan Siswa Kelas V terhadap Pembelajaran Bola Voli di SD Negeri Sompokan Sleman  
Waktu Penelitian : Kamis, 10 November 2022 s.d. Selasa, 10 Januari 2023

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

Demikian atas perhatian dan kerjasamanya kami sampaikan terima kasih.



Wakil Dekan Bidang Akademik,

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

Dr. Yudik Prasetyo, S.Or., M.Kes.  
NIP 19820815 200501 1 002



### Lampiran 3. Angket Penelitian

#### ANGKET PENELITIAN

##### A. Identitas Siswa (Responden)

Nama :  
Kelas : V (lima)  
Sekolah : SD Negeri Sompokan

##### B. Petunjuk Pengisian

- 1) Bacalah dengan seksama setiap butir pertanyaan
- 2) Berilah tanda centang (✓) pada jawaban yang sesuai dengan yang saudara rasakan pada kolom di samping pertanyaan. Contoh:

No.	Pertanyaan	SS	S	TS	STS
1.		✓			

Keterangan :

SS : Sangat Setuju  
S : Setuju  
TS : Tidak Setuju  
STS : Sangat Tidak Setuju

##### C. Butir Soal

No.	Pertanyaan	SS	S	TS	STS
1.	Saya tidak berkeringat dingin saat pembelajaran bola voli.				
2.	Telapak tangan saya jarang berkeringat pada saat mengikuti pembelajaran bola voli.				
3.	Dada saya mendadak terasa sesak				

	ketika saya mendapat giliran mempraktikkan teknik dasar dalam pembelajaran bola voli.				
4.	Badan saya menjadi lemas ketika mengetahui bahwa pembelajaran pada hari itu adalah pembelajaran bola voli				
5.	Saya mendadak susah bicara (gagap) saat mengikuti pembelajaran bola voli				
6.	Saya merasa mual-mual ketika akan mengikuti pembelajaran bola voli				
7.	Saya sering buang air kecil pada saat mengikuti pembelajaran bola voli di sekolah				
8.	Mulut saya menjadi kering dan terasa haus pada saat mengikuti pembelajaran bola voli.				
9.	Otot-otot saya mendadak terasa kaku saat mengikuti pembelajaran bola voli.				
10.	Otot leher saya mendadak terasa kaku saat mengikuti pembelajaran bola voli				
11.	Saya bisa tidur nyenyak meski telah mengetahui akan diadakan pembelajaran bola voli di sekolah pada pertemuan yang akan datang.				
12.	Saya susah tidur setelah mengetahui bahwa pertemuan yang akan datang,				

	akan diadakan pembelajaran bola voli di sekolah.				
13.	Saya merasa nyaman pada saat mengikuti pembelajaran bola voli				
14.	Perasaan saya tetap tenang ketika mengikuti pembelajaran bola voli.				
15.	Saya merasa senang mengikuti pembelajaran bola voli.				
16.	Saya berani mempraktikkan teknik-teknik dasar permainan bola voli dalam pembelajaran bola voli.				
17.	Saya merasa gelisah ketika akan mengikuti pembelajaran bola voli.				
<b>No.</b>	<b>Pertanyaan</b>	<b>SS</b>	<b>S</b>	<b>TS</b>	<b>STS</b>
18.	Saya selalu was-was terhadap apa yang akan terjadi ketika saya akan mempraktikkan teknik-teknik dasar permainan bola voli dalam pembelajaran bola voli.				
19.	Saya selalu berkonsentrasi penuh ketika mempraktikkan teknik-teknik dasar permainan bola voli dalam pembelajaran bola voli.				
20.	Saya tidak berkonsentrasi penuh ketika mempraktikkan teknik-teknik dasar permainan bola voli dalam pembelajaran bola voli.				
21.	Saya merasa percaya diri dan yakin bisa ketika mempraktikkan teknik-teknik dasar permainan bola voli				

	dalam pembelajaran bola voli.				
22.	Pada saat mempraktikan teknik-teknik dasar permainan bola voli dalam pembelajaran bola voli saya tidak pernah merasa ragu-ragu.				
23.	Saya tidak percaya diri pada saat mempraktikan teknik-teknik dasar permainan bola voli dalam pembelajaran bola voli.				

**Lampiran 4. Data Penelitian**

N o	Nomor Butir Soal																								Jml	
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	fisiologis	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23		psikologis
1	2	2	2	2	2	2	1	1	2	2	1	4	2	25	2	2	2	2	4	1	2	1	1	3	20	45
2	1	3	2	1	1	1	1	3	2	2	1	1	2	21	2	2	2	2	3	2	2	2	3	2	22	43
3	1	3	2	2	1	1	2	2	1	1	2	2	1	21	1	1	1	2	2	1	4	1	1	2	16	37
4	1	3	2	1	1	1	1	3	2	2	1	1	2	21	2	2	2	2	3	2	2	2	3	2	22	43
5	2	2	1	2	1	1	2	3	2	1	2	1	1	21	1	1	1	1	4	1	2	1	4	1	17	38
6	2	2	2	3	3	1	2	3	2	2	2	3	2	29	2	1	1	3	3	2	3	1	2	1	19	48
7	1	2	1	2	2	1	2	3	2	1	2	1	2	22	1	1	1	2	3	2	2	1	2	2	17	39
8	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	27	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	20	47
9	2	2	3	3	2	1	1	3	2	3	2	2	2	28	3	2	1	3	3	3	4	3	2	1	25	53
10	2	2	2	2	2	2	1	1	2	2	1	2	1	22	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	11	33
11	1	2	2	4	4	1	1	4	4	1	1	1	1	27	1	1	1	2	2	2	2	2	2	2	17	44
12	2	2	2	2	2	1	1	3	3	1	1	2	1	23	2	1	1	2	3	1	1	1	1	3	16	39
13	1	1	4	4	4	4	4	4	4	4	1	1	1	37	1	1	1	1	1	1	1	1	1	4	13	50
14	1	1	4	4	4	4	4	4	4	1	1	4	1	37	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10	47
15	1	1	4	4	4	4	4	4	1	1	1	1	1	31	1	1	2	1	2	2	2	2	1	1	15	46
16	2	3	2	2	1	2	3	2	2	1	3	3	2	28	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	20	48
17	1	1	4	4	4	4	4	4	4	4	1	1	1	37	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10	47
18	2	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	2	2	33	2	2	2	3	3	3	2	3	2	3	25	58
19	2	3	1	2	2	2	2	2	2	4	2	4	1	29	1	1	1	2	2	2	4	3	1	2	19	48

20	2	2	2	2	2	2	1	1	2	2	1	2	1	22	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	11	33
21	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	27	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	20	47
22	2	2	2	2	2	1	2	3	3	2	3	2	1	27	2	2	3	2	3	2	2	2	2	2	22	49
23	1	1	3	2	2	2	3	3	2	2	2	2	2	27	2	1	2	2	3	2	2	3	2	3	22	49
24	1	2	2	2	2	2	2	3	2	2	3	3	1	27	1	1	1	2	2	2	3	2	2	2	18	45
25	1	3	2	2	1	1	2	1	1	1	2	1	1	19	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	11	30
26	1	3	3	2	1	2	3	3	2	2	4	3	3	32	2	2	2	2	1	1	2	2	3	2	19	51
27	1	3	3	2	1	2	3	3	2	2	4	3	3	32	2	2	2	2	1	1	2	2	3	2	19	51
28	1	2	1	2	1	1	2	3	1	1	3	2	1	21	2	1	2	2	1	1	3	2	2	2	18	39
29	3	1	1	2	4	2	2	4	2	2	4	4	3	34	1	1	3	3	3	2	2	3	1	1	20	54
30	3	2	2	2	2	2	2	3	2	2	3	2	3	30	2	2	3	2	4	3	3	3	3	3	28	58
31	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	1	4	3	29	3	2	3	2	3	2	2	3	2	3	25	54
32	1	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	26	1	1	1	2	3	2	2	2	2	2	18	44
33	1	2	3	3	2	2	2	3	2	2	2	2	2	28	2	2	3	2	3	2	2	2	2	2	22	50
34	2	3	3	3	2	2	2	2	2	2	3	2	2	30	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	20	50
35	1	3	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	1	26	1	2	3	2	2	1	2	3	1	2	19	45
36	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	3	2	2	28	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	21	49
37	1	3	2	2	2	2	4	3	2	2	1	2	1	27	2	4	3	2	3	1	1	2	3	1	22	49
38	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	29	2	2	3	2	3	2	2	2	3	3	24	53
39	1	1	2	4	4	3	2	3	4	2	2	4	1	33	2	3	1	2	3	1	2	1	2	4	21	54
40	1	3	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	1	26	1	3	1	2	2	1	2	3	1	2	18	44
41	1	2	2	2	2	2	2	1	1	2	1	2	2	22	1	1	2	2	3	2	2	2	2	2	19	41
42	2	2	2	1	2	1	1	3	3	2	3	2	2	26	3	2	3	3	4	3	3	2	4	2	29	55
43	2	2	2	1	2	1	1	3	3	2	4	2	2	27	2	2	4	3	4	3	3	2	3	2	28	55

44	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	29	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	22	51
45	1	3	1	1	1	1	2	3	2	2	1	1	2	21	2	2	3	3	4	1	3	1	3	1	23	44		
46	1	2	2	2	2	2	2	3	2	2	3	3	3	29	3	3	3	2	2	3	2	2	3	2	25	54		
47	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	1	26	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	21	47		
48	1	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	25	1	1	2	2	4	2	2	2	2	2	20	45		
49	1	1	3	2	2	2	4	4	2	2	1	2	1	27	1	1	1	2	2	1	2	1	1	2	14	41		
50	1	1	3	3	2	2	2	3	2	2	1	4	1	27	1	1	1	3	4	1	4	1	1	3	20	47		
51	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	4	1	1	17	1	1	1	1	2	1	3	1	1	1	13	30		

## Lampiran 5. Frekuensi Data

### Frequencies

		Statistics		
		kecemasan	fisiologis	psikologis
N	Valid	51	51	51
	Missing	0	0	0
Mean		46,2941	26,9608	19,3333
Median		47,0000	27,0000	20,0000
Mode		47,00	27,00	20,00
Std. Deviation		6,64317	4,56491	4,52843
Minimum		30,00	17,00	10,00
Maximum		58,00	37,00	29,00

### Frequency Table

		Kecemasan			Cumulative Percent
		Frequency	Percent	Valid Percent	
Valid	30,00	2	3,9	3,9	3,9
	33,00	2	3,9	3,9	7,8
	37,00	1	2,0	2,0	9,8
	38,00	1	2,0	2,0	11,8
	39,00	3	5,9	5,9	17,6
	41,00	2	3,9	3,9	21,6
	43,00	2	3,9	3,9	25,5
	44,00	4	7,8	7,8	33,3
	45,00	4	7,8	7,8	41,2
	46,00	1	2,0	2,0	43,1
	47,00	6	11,8	11,8	54,9
	48,00	3	5,9	5,9	60,8
	49,00	4	7,8	7,8	68,6
	50,00	3	5,9	5,9	74,5
	51,00	3	5,9	5,9	80,4
	53,00	2	3,9	3,9	84,3
	54,00	4	7,8	7,8	92,2
	55,00	2	3,9	3,9	96,1
	58,00	2	3,9	3,9	100,0
	Total		51	100,0	100,0

		<b>Fisiologis</b>			Cumulative
		Frequency	Percent	Valid Percent	Percent
Valid	17,00	1	2,0	2,0	2,0
	19,00	1	2,0	2,0	3,9
	21,00	6	11,8	11,8	15,7
	22,00	4	7,8	7,8	23,5
	23,00	1	2,0	2,0	25,5
	25,00	2	3,9	3,9	29,4
	26,00	5	9,8	9,8	39,2
	27,00	10	19,6	19,6	58,8
	28,00	4	7,8	7,8	66,7
	29,00	6	11,8	11,8	78,4
	30,00	2	3,9	3,9	82,4
	31,00	1	2,0	2,0	84,3
	32,00	2	3,9	3,9	88,2
	33,00	2	3,9	3,9	92,2
	34,00	1	2,0	2,0	94,1
	37,00	3	5,9	5,9	100,0
	Total	51	100,0	100,0	

		Psikologis			
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	10,00	2	3,9	3,9	3,9
	11,00	3	5,9	5,9	9,8
	13,00	2	3,9	3,9	13,7
	14,00	1	2,0	2,0	15,7
	15,00	1	2,0	2,0	17,6
	16,00	2	3,9	3,9	21,6
	17,00	3	5,9	5,9	27,5
	18,00	4	7,8	7,8	35,3
	19,00	6	11,8	11,8	47,1
	20,00	8	15,7	15,7	62,7
	21,00	3	5,9	5,9	68,6
	22,00	7	13,7	13,7	82,4
	23,00	1	2,0	2,0	84,3
	24,00	1	2,0	2,0	86,3
	25,00	4	7,8	7,8	94,1
	28,00	2	3,9	3,9	98,0
	29,00	1	2,0	2,0	100,0
		Total	51	100,0	100,0

## Frequency Table Category

		Kecemasan			Cumulative Percent
		Frequency	Percent	Valid Percent	
Valid	sangat rendah	4	7,8	7,8	7,8
	rendah	9	17,6	17,6	25,5
	sedang	22	43,1	43,1	68,6
	tinggi	14	27,5	27,5	96,1
	sangat tinggi	2	3,9	3,9	100,0
	Total	51	100,0	100,0	

		Fisiologis			Cumulative Percent
		Frequency	Percent	Valid Percent	
Valid	sangat rendah	2	3,9	3,9	3,9
	rendah	11	21,6	21,6	25,5
	sedang	27	52,9	52,9	78,4
	tinggi	7	13,7	13,7	92,2
	sangat tinggi	4	7,8	7,8	100,0
	Total	51	100,0	100,0	

		Psikologis			Cumulative Percent
		Frequency	Percent	Valid Percent	
Valid	sangat rendah	5	9,8	9,8	9,8
	rendah	9	17,6	17,6	27,5
	sedang	21	41,2	41,2	68,6
	tinggi	13	25,5	25,5	94,1
	sangat tinggi	3	5,9	5,9	100,0
	Total	51	100,0	100,0	

## Lampiran 6. Surat Permohonan Dosen Pembimbing



KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN,  
RISET, DAN TEKNOLOGI  
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN  
JURUSAN PENDIDIKAN JASMANI SEKOLAH DASAR  
PROGRAM STUDI PENDIDIKAN GURU SEKOLAH DASAR PENDIDIKAN JASMANI  
Alamat : Jl. Kolombo No.1 Yogyakarta 55281, Telp.(0274) 550824, 513092, Fakelomle (0274) 513092.  
Laman : [www.unsdy.ac.id](http://www.unsdy.ac.id) Surel : [unsdy@unsdy.ac.id](mailto:unsdy@unsdy.ac.id)

30 Maret 2022

Kpd Yth Saudara Aziza Pospadewi Safitri NIM 19604224010

Mahasiswa Prodi PGSD Penjas

Dengan hormat,

Berdasarkan surat saudara tentang permohonan judul penulisan Tugas Akhir Skripsi. Kami menyetujui judul Tugas Akhir Skripsi saudara dengan:

Judul Tugas Akhir : Tingkat Kecemasan Siswa Kelas V terhadap Pembelajaran Bola Voli di SD Negeri Sompokan Sleman.

Dosen Pembimbing : Riky Dwihandaka, S.Pd.Kor., M.Or.

Selanjutnya saudara bisa segera menghubungi dosen pembimbing untuk memulai proses bimbingan dengan menyertakan judul, permasalahan singkat dan metode penelitian.

Demikian surat ini kami sampaikan, atas perhatiannya diucapkan terima kasih.

Koorprodi PGSD Penjas

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

## Lampiran 7. Kartu Bimbingan Skripsi

KARTU BIMBINGAN  
TUGAS AKHIR SKRIPSI/BUKAN SKRIPSI  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN  
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA

Nama Mahasiswa : Aziza Puspawati Safitri  
NIM : 1960422-4010  
Program Studi : PJSD  
Jurusan : PJSD  
Pembimbing : Rini Dhandaha, M.Or.

No.	Tanggal	Pembahasan	Tanda tangan Dosen Pembimbing
1.	7 Juni 2022	Proposal dan Kajian Teori	1.
2.	26 Oktober 2022	Bab I dan Bab II	2.
3.	28 Oktober 2022	Bab III	3.
4.	4 November 2022	Konsultasi Angket	4.
5.	8 November 2022	Konsultasi Bab III dan Angket	5.
6.	13 November 2022	Konsultasi hasil pengambilan data dan analisis data	6.
7.	15 November 2022	Konsultasi Bab IV dan V	7.
8.	16 November 2022	Konsultasi Abstrak	8.
9.	17 November 2022	Konsultasi Daftar Pustaka dan Lampiran	9.
10.	18 November 2022	Acc dosen	10.

Mengetahui  
Keord Prodi PJSD

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

## Lampiran 8. Dokumentasi

### 1) Pengambilan Data Angket di SD Negeri Sompokan Sleman



2) Lapangan Bola Voli SD Negeri Sompokan Sleman

