

**TINGKAT KECEMASAN PESERTA DIDIK KELAS VIII TERHADAP
PEMBELAJARAN SENAM LANTAI GULING BELAKANG DI
SMP NEGERI 2 GALUR KULON PROGO**

TUGAS AKHIR SKRIPSI

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



Oleh:

Firsta Sekarilly

NIM: 19601241087

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

2023

TINGKAT KECEMASAN PESERTA DIDIK KELAS VIII TERHADAP PEMBELAJARAN SENAM LANTAI GULING BELAKANG DI SMP NEGERI 2 GALUR KULON PROGO

Oleh:

Firsta Sekarilly

19601241087

ABSTRAK

Penelitian bertujuan untuk mengetahui seberapa tinggi tingkat kecemasan peserta didik kelas VIII terhadap pembelajaran senam lantai guling belakang di SMP Negeri 2 Galur, Kulon Progo.

Penelitian ini menggunakan penelitian deskriptif kuantitatif dengan metode survei. Instrumen yang digunakan yaitu angket dengan skala *likert*. Penelitian ini dilakukan pada 186 peserta didik kelas VIII dengan sampel kelas VIII C, D, dan E sejumlah 89. Teknik *sampling* yang digunakan yaitu teknik *purposive sampling*. Hasil uji validitas instrumen dari 30 responden dengan taraf signifikansi 5%, memiliki r_{tabel} sebesar 0,361. Hasil uji validitas dari 27 butir pertanyaan, 20 butir pertanyaan memiliki nilai $r_{hitung} \geq r_{tabel}$, sedangkan 7 butir pertanyaan lainnya memiliki $r_{hitung} \leq r_{tabel}$. Nilai koefisien realibilitasnya sebesar 0,719. Analisis data menggunakan *statistic descriptive* dengan persentase.

Hasil penelitian diketahui tingkat kecemasan peserta didik kelas VIII terhadap pembelajaran senam lantai guling belakang di SMP Negeri 2 Galur untuk kategori sangat tinggi yaitu sejumlah 9 peserta didik (10,1%), kategori tinggi sejumlah 14 peserta didik (15,7%), kategori sedang sejumlah 41 peserta didik (46,1%), kategori rendah sejumlah 25 peserta didik (28,1%), dan untuk kategori sangat rendah 0 (0%).

Kata kunci: Kecemasan, Senam lantai, Guling belakang

***LEVEL OF ANXIETY OF THE EIGHTH GRADE STUDENTS ON THE
BACKWARD ROLL LEARNING IN SMP NEGERI 2 GALUR, KULON
PROGO***

By:
Firsta Sekarilly
19601241087

ABSTRACT

The objective of this research is to find out how high the level of anxiety of the eighth grade students in the backward roll learning at SMP Negeri 2 Galur (Galur 2 Junior High School), Kulon Progo Regency.

This research used the descriptive quantitative study with survey methods. The research instrument was a questionnaire with a Likert scale. This research was conducted on 186 eighth grade students with a sample of class 8 C, D, and E totaling 89 students. The sampling technique used the purposive sampling technique. The results of the instrument validity test from 30 respondents with a significance level of 5%, have a r table at 0.361. The results of the validity test of the 27 question items, 20 questions have r count $\geq r$ table, while the other 7 question items have r count $\leq r$ table. The reliability coefficient value was at 0.719. The data analysis used the descriptive statistics with percentages.

The results show that the level of anxiety of the eighth grade students on the backward roll learning at SMP Negeri 2 Galur is as follows: in the very high level for about 9 students (10.1%), in the high level for about 14 students (15.7%), in the medium level for about 41 students (46.1%), in the low level for about 25 students (28.1%), and in the very low level at 0 (0%).

Keywords: Anxiety, Gymnastics, Backward roll

SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Firsta Sekarilly
NIM : 19601241087
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Judul TAS : Tingkat Kecemasan Peserta didik Kelas VIII
terhadap Pembelajaran Senam lantai Guling
belakang di SMP Negeri 2 Galur Kulon Progo

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

Yogyakarta, 12 Juni 2023
Yang Menyatakan,



Firsta Sekarilly
NIM. 19601241087

LEMBAR PERSETUJUAN

Tugas Akhir Skripsi dengan Judul

**TINGKAT KECEMASAN PESERTA DIDIK KELAS VIII TERHADAP
PEMBELAJARAN SENAM LANTAI GULING BELAKANG DI SMP
NEGERI 2 GALUR KULON PROGO**

Disusun oleh:
Firsta Sekarilly
NIM 19601241087

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 H, M.Or.
NIP. 197702182008011002


Dr. Nur Rohmah Muktiani, S.Pd. M.Pd.
NIP. 197310062001122001

HALAMAN PENGESAHAN

Tugas Akhir Skripsi

**TINGKAT KECEMASAN PESERTA DIDIK KELAS VIII TERHADAP
PEMBELAJARAN SENAM LANTAI GULING BELAKANG DI
SMP NEGERI 2 GALUR KULON PROGO**

Disusun oleh:

Firsta Sekarilly
NIM 19601241987

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

Pada tanggal 23 Juni 2023

TIM PENGUJI

Nama/Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
Dr. Nur Rohmah Muktiani, M.Pd Ketua Penguji/Pembimbing		06-07-2023
Ahmad Rithaudin, S.Pd.jas., M.Pd Sekretaris Penguji		09-07-2023
Dr. Tri Ani Hastuti, M.Pd Penguji Utama		09-07-2023

Yogyakarta, Juli 2023
Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan
Universitas Negeri Yogyakarta
plt. Dekan,


Prof. Dr. Yudik Prasetyo, S.Or., M.Kes.
NIP. 198208152005011002

MOTTO

Dalam setiap proses pasti ada rintangan, tetapi menyerah bukanlah jalan keluar
(Firsta Sekarilly).

Nikmati setiap prosesnya, hadapi segala rintangannya (Firsta Sekarilly)

Padi yang dipanen hari ini, tidak mungkin ditanam kemarin sore (Doni Meydika
Yahya).

Boleh jadi kamu membenci sesuatu, padahal ia amat baik bagimu, dan boleh jadi
kamu menyukai sesuatu, padahal ia amat buruk bagimu, Allah yang mengetahui
sedangkan kamu tidak mengetahui (Al-baqarah:216)

PERSEMBAHAN

Dengan mengucapkan syukur alhamdulillah kehadiran Allah S.W.T, tulisan ini saya persembahkan kepada:

1. Kedua orang tua tercinta, Bapak Rio Ijabah dan Ibu Nely Farkhati yang telah memberikan kasih sayang, doa, dukungan dan semangatnya selama perkuliahan hingga penyelesaian skripsi ini.
2. Terimakasih kepada ketiga adik saya, Firly Alaik Salma, M. Firza Fahrezi, dan Fiyya Zauhara yang selalu memberi dukungan untuk cepat menyelesaikan tugas akhir skripsi.

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadiran Allah S.W.T atas segala rahmat dan karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan tugas akhir skripsi dengan baik untuk memenuhi sebagian persyaratan dalam memperoleh gelar Sarjana yang berjudul “Tingkat Kecemasan Peserta didik Kelas VIII terhadap Pembelajaran Senam Lantai di SMP Negeri 2 Galur” dengan baik. Dalam menyusun skripsi ini, penulis sadari bahwa dalam penulisan skripsi ini tidak lepas dari bantuan beberapa pihak. Oleh karena itu, pada kesempatan ini disampaikan ucapan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Prof. Dr. Wawan Sundawan Suherman., M.Ed., selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan yang telah memberikan persetujuan pelaksanaan Tugas Akhir Skripsi.
2. Dr. Hedi Ardiyanto H., M.Or., selaku Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi yang telah memberikan ijin penelitian.
3. Dr. Nur Rohmah Muktiani, S.Pd., M.Pd., selaku Dosen Pembimbing TAS dan Ketua Sidang yang telah memberi bimbingan dan arahan dalam penyusunan Tugas Akhir Skripsi ini.
4. Ketua Penguji, Sekretaris, dan Penguji yang telah memberikan koreksi dan saran secara menyeluruh agar Tugas Akhir Skripsi ini menjadi lebih baik.
5. Dra. A. Erlina Listyarini., M. Pd., selaku dosen pembimbing akademik yang telah membimbing dan memotivasi saya selama perkuliahan.

6. Puji Eko Wahyono, S.Pd., selaku kepala SMP Negeri 2 Galur yang telah bekerjasama dalam pengambilan data penelitian.
7. Bapak Suparyana, S.Pd., selaku guru olahraga kelas VIII SMP Negeri 2 Galur yang telah membantu dan bekerjasama dalam pengambilan data penelitian.
8. Teman-teman PJKR-C 2019 selama kuliah yang selalu memberikan motivasi serta dorongan untuk semangat dalam mengerjakan Tugas Akhir Skripsi.
9. Nadya, Arinil, Ihdzatia, Vidya, Evelyn, Ilham, Laras, dan Azriel yang selalu memberikan dorongan semangat dan motivasi dalam penyelesaian Tugas Akhir Skripsi
10. Semua pihak secara langsung maupun tidak langsung yang tidak dapat disebutkan satu persatu, atas bantuan dan perhatiannya dalam penyusunan Tugas Akhir Skripsi.

Penulis sadari bahwa penulisann skripsi ini jauh dari kata sempurna karena keterbatasan pengalaman dan pengetahuan yang penulis miliki. Semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi penulis dan pembaca dan pihak lain yang membutuhkan.

Yogyakarta, 12 Juni 2023

Penulis,



Firsta Sekarilly
19601241087

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
ABSTRAK	ii
<i>ABSTRACT</i>	iv
SURAT PERNYATAAN.....	iv
HALAMAN PERSETUJUAN.....	v
HALAMAN PENGESAHAN.....	vi
MOTTO	vii
PERSEMBAHAN	viii
KATA PENGANTAR	ix
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR TABEL.....	xiii
DAFTAR GAMBAR	xiv
DAFTAR LAMPIRAN.....	xv
BAB I.....	1
PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah	7
C. Batasan Masalah.....	7
D. Rumusan Masalah	8
E. Tujuan Penelitian	8
F. Manfaat Penelitian	8
BAB II.....	10
KAJIAN PUSTAKA.....	10
A. Kajian Teori	10
1. Hakikat Kecemasan	10
2. Hakikat Pembelajaran Senam Lantai.....	17
3. Hakikat Guling Belakang	26
4. Karakteristik Peserta didik SMP.....	61
5. Kecemasan Peserta didik saat Pembelajaran Guling Belakang.....	34
B. Penelitian yang Relevan.....	36

C. Kerangka Berpikir.....	38
BAB III	41
METODE PENELITIAN.....	41
A. Desain Penelitian.....	41
B. Tempat dan Waktu Penelitian	41
C. Populasi dan Sampel Penelitian	42
D. Definisi Operasional dan Variabel Penelitian	42
E. Teknik dan Instrumen Pengumpulan Data.....	43
BAB IV	53
HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	53
A. Hasil Penelitian	53
6. Tingkat Kecemasan Keseluruhan	53
7. Tingkat Kecemasan Berdasarkan Faktor	55
8. Tingkat Kecemasan Berdasarkan Jenis Kelamin.....	58
B. Pembahasan.....	61
C. Keterbatasan Penelitian	69
BAB V.....	71
KESIMPULAN DAN SARAN.....	71
A. Kesimpulan	71
B. Implikasi Hasil Penelitian	71
C. Saran.....	72
DAFTAR PUSTAKA	73
LAMPIRAN.....	77

DAFTAR TABEL

Tabel 1. KD Pembelajaran Senam kelas VIII	25
Tabel 2. Rincian Populasi Penelitian	42
Tabel 3. Kisi-kisi Instrumen Uji Coba Penelitian	47
Tabel 4. Hasil Uji Validitas.....	48
Tabel 5. Kisi-kisi Instrumen Penelitian.....	50
Tabel 6. Hasil Uji Reliabilitas	51
Tabel 7. Norma Pengkategorian.....	52
Table 8. Analisis statistik keseluruhan.....	53
Tabel 9. Interval Tingkat Kecemasan Peserta didik kelas VIII te.....	54
Tabel 10. Analisis Statistik Faktor Psikologis.	55
Table 11. Interval Faktor Psikologis terhadap Kecemasan	56
Tabel 12. Interval Faktor Fisiologis terhadap Kecemasan Guling belakang	57
Tabel 13. Analisis Statistik Kecemasan pada Peserta didik Putra	58
Tabel 14. Interval Tingkat Kecemasan Peserta didik Putra	59
Tabel 15. Analisis Statistik Kecemasan pada Peserta didik Putri.....	60
Tabel 16. Interval Tingkat Kecemasan Peserta didik Putri.....	60
Table 17. <i>Group Statistics</i> Tingkat Kecemasan Berdasarkan Jenis Kelamin	61

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Tahapan Guling Belakang	27
Gambar 2. Cara memberi bantuan (Spotting)	30
Gambar 3. Kerangka Berpikir	40
Gambar 4. Diagram Tingkat Kecemasan Peserta didik Kelas VIII	55
Gambar 5. Diagram Tingkat Kecemasan Faktor Psikologis	56
Gambar 6. Diagram Tingkat Kecemasan Faktor Fisiologis.....	58
Gambar 7. Diagram Tingkat Kecemasan Peserta didik Putra.....	59
Gambar 8. Diagram Tingkat Kecemasan Peserta didik Putri	61

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Kartu Bimbingan Skripsi	78
Lampiran 2. Surat Permohonan Izin Uji Instrumen Penelitian	79
Lampiran 3. Surat Keterangan Izin Uji Instrumen dari SMP Negeri 2 Galur.....	80
Lampiran 4. Surat permohonan izin penelitian	81
Lampiran 5. Surat Keterangan Izin Penelitian dari SMP Negeri 2 Galur	82
Lampiran 6. Pengajuan Judul Skripsi.....	83
Lampiran 7. Surat Pernyataan Validasi.....	84
Lampiran 8. Surat Permohonan Validasi	85
Lampiran 9. Angket Uji Coba Penelitian.....	86
Lampiran 10. Contoh Pengisian Angket Uji Coba Penelitian.....	88
Lampiran 11. Angket Penelitian	90
Lampiran 12. Contoh Pengisian Angket Penelitian	92
Lampiran 13. Tabulasi Data Penelitian.....	94
Lampiran 14. Analisis Statistik.....	97
Lampiran 15. Hasil Uji Validitas	100
Lampiran 16. Hasil Uji Realibilitas	105
Lampiran 17. Dokumentasi.....	106

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pendidikan merupakan sebuah kebutuhan bagi setiap manusia. Pendidikan memiliki peran dalam pengembangan potensi dan bakat dalam diri seseorang. Adanya pendidikan juga dapat dikatakan sebagai kunci keberhasilan seseorang, karena dengan pendidikan peserta didik bisa lebih sadar terhadap dunia luar dan mampu bersaing dalam bidang apapun (Sutomo & Milyani, 2019: 111). Seperti yang kita ketahui, pada akhir tahun 2019 terjadi wabah penyakit yang menular yang disebut *covid-19*. Hal tersebut berdampak pada bidang pendidikan, yang menyebabkan aktivitas belajar di sekolah ditiadakan dan digantikan dengan belajar dari rumah yang disebut dengan pembelajaran *daring*. Selama kurang lebih 2 tahun, proses pembelajaran selama pandemi dilakukan secara *daring*.

Memasuki tahun ajaran 2022/2023 proses pembelajaran di sekolah kembali aktif dan diberlakukan secara *luring* atau yang disebut pembelajaran tatap muka. Seiring berjalannya waktu, pembelajaran yang sebelumnya dilakukan secara *daring* membuat peserta didik berada pada zona nyaman. Adanya transisi pembelajaran *daring* menuju *luring* pasca *covid-19* tentunya mengalami beberapa perubahan, khususnya pada mata pelajaran Pendidikan jasmani. Sebelumnya, pembelajaran pendidikan jasmani secara *daring* dilakukan dengan berbagai metode seperti, penugasan video praktik. Akibatnya, aktivitas dan keterampilan gerak peserta didik

berkurang, dan peserta didik memerlukan adaptasi kembali dalam mengikuti pembelajaran tatap muka agar proses belajar menjadi efektif.

Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan (PJOK) merupakan salah satu mata pelajaran yang diajarkan di jenjang Sekolah Dasar (SD), Sekolah Menengah Pertama (SMP) sampai jenjang Sekolah Menengah Atas (SMA). Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (PJOK) adalah kegiatan belajar mengajar melalui aktivitas jasmani yang dirancang untuk meningkatkan kebugaran jasmani, keterampilan motorik, perilaku hidup sehat, dan kecerdasan emosi. Suryawan, Adi, Semarang (2020: 39) menegaskan bahwa, pendidikan jasmani digunakan sebagai media untuk mendorong perkembangan keterampilan motorik, kemampuan fisik, pengetahuan, penalaran dan pembiasaan pola hidup sehat yang bermuara untuk merangsang pertumbuhan serta perkembangan yang seimbang. Berdasarkan pengertian tersebut diartikan pendidikan jasmani yaitu pembelajaran melalui aktivitas jasmani yang bertujuan untuk mengembangkan keterampilan gerak, meningkatkan kesehatan, perkembangan emosi, sosial, dan kecerdasan.

Sesuai dengan kurikulum 2013, ruang lingkup dalam PJOK meliputi permainan dan olahraga, aktivitas senam, aktivitas ritmik, aktivitas air, pendidikan luar kelas, aktivitas pengembangan, dan kesehatan. Proses pelaksanaan pembelajaran pendidikan jasmani harus sesuai dengan kurikulum yang diterapkan oleh sekolah. Nurjayadi (2016: 2) menjelaskan bahwa, kurikulum adalah seperangkat pengetahuan dan keterampilan yang sistematis sebagai bekal peserta didik menjadi manusia yang lengkap dan utuh. Kurikulum digunakan sebagai pedoman guru dalam melaksanakan pembelajaran, kurikulum berisi kompetensi inti

dan kompetensi dasar pembelajaran. Tujuan pembelajaran dan materi yang dipilih guru akan disesuaikan dengan kompetensi yang telah tercantum dalam kurikulum penjas. Kompetensi inti dalam kurikulum penjas terdiri dari 4 kompetensi inti meliputi, keagamaan, sosial, pengetahuan dan keterampilan. Sedangkan kompetensi dasar (KD) yaitu turunan dari kompetensi inti, yang salah satunya pada KD 4.6 Kurikulum 2013 kelas VIII yaitu “mempraktikkan kombinasi keterampilan berbentuk rangkaian gerak sederhana dalam aktivitas spesifik senam lantai”.

Senam lantai merupakan aktivitas senam yang dilakukan pada matras, unsur-unsur gerakannya terdiri dari mengguling, melompat, meloncat, berputar di udara, menumpu dengan tangan, atau kaki untuk mempertahankan sikap seimbang pada saat meloncat ke depan atau belakang (Adi, 2018: 11). Beberapa jenis gerakan senam lantai yang dipelajari di sekolah yaitu, gerakan berguling (guling depan dan guling belakang), kayang, gerakan sikap lilin, gerakan meroda, loncat harimau, gerakan berdiri dengan tangan, dan lain sebagainya.

Guling belakang merupakan salah satu materi senam lantai yang diajarkan di sekolah. Pembelajaran guling belakang diberikan untuk melatih kelenturan otot tubuh dan koordinasi anggota tubuh. Untuk dapat melakukan gerakan guling belakang selain teknik yang perlu dikuasai, juga perlu memiliki keberanian dan mental yang bagus. Peserta didik memerlukan latihan yang rutin agar dapat menguasai teknik guling belakang. Bagi peserta didik yang belum menguasai dan belum pernah mencoba melakukan guling belakang, untuk mengikuti pembelajaran guling belakang adalah suatu hal yang mengancam. Suasana pembelajaran akan terasa menegangkan, karena perasaan khawatir yang disertai jantung berdebar.

Banyak peserta didik yang takut untuk mencoba dan ragu-ragu saat melakukan guling belakang, sehingga gerakan yang dilakukan tidak berjalan semestinya.

Peran seorang guru penjas sangat penting dalam usaha mencapai keberhasilan belajar dengan karakteristik peserta didik yang berbeda antara satu dengan lainnya (Purnama & Muhlisin dalam Hanan dkk, 2022: 90). Keberagaman karakteristik dan kemampuan peserta didik membuat proses belajar keterampilan guling belakang pada tahap yang berbeda-beda. Terdapat peserta didik yang cepat dan lambat dalam belajar guling belakang. Tidak sedikit juga peserta didik yang terlihat ragu-ragu, cemas dan khawatir dalam melakukan guling belakang. Tetapi beberapa peserta didik juga ada yang terlihat berani. Maka seorang guru perlu memilih pendekatan dan metode yang sesuai karakteristik peserta didik untuk menjadikan pembelajaran efektif.

Idealnya dalam proses pembelajaran guling belakang diikuti oleh seluruh peserta didik dengan antusias dan rasa senang, sehingga proses pembelajaran berlangsung dengan lancar dan tanpa paksaan. Dengan demikian diharapkan kemampuan gerak guling belakang dan kelenturan otot tubuh peserta didik meningkat. Pada kenyataannya pelaksanaan pembelajaran guling belakang di SMP Negeri 2 Galur, peserta didik kurang aktif dalam mengikuti pembelajaran. Padahal guru PJOK telah menjalankan pembelajaran sesuai dengan kurikulum yang berlaku, memberi motivasi, memberikan bantuan dalam pelaksanaan gerakan guling belakang, dan memberikan contoh secara langsung .

Berdasarkan hasil observasi yang dilakukan di SMP Negeri 2 Galur, Kabupaten Kulon Progo, pembelajaran senam lantai khususnya guling belakang

berjalan kurang maksimal dengan hasil belajar yang rendah. Hasil wawancara yang dilakukan bersama guru PJOK kelas VIII SMP Negeri 2 Galur, diketahui banyak peserta didik yang masih kesulitan dalam melakukan guling belakang yang umumnya disebabkan kecemasan.

Selanjutnya peneliti juga melakukan wawancara dengan salah satu peserta didik sesuai pembelajaran guling belakang. Disimpulkan dari informasi yang diperoleh, kesulitan dalam melakukan guling belakang tersebut disebabkan kecemasan yang dialami dan kurangnya pengalaman gerak di jenjang sebelumnya. Terlihat banyak peserta didik yang enggan melakukan gerakan guling belakang, tampak tegang, bahkan ada yang merasa trauma. Sebagian dari mereka mengatakan “tidak bisa” sebelum mempraktikkan. Hal tersebut tentunya menghambat keberlangsungan proses pembelajaran.

Kurangnya pengalaman gerak guling belakang di jenjang kelas sebelumnya disebabkan pembelajaran PJOK yang dilakukan secara *daring* dan beberapa peserta didik diantaranya tidak mendapatkan materi senam lantai. Sehingga pengalaman dan keterampilan gerak pada senam lantai masih rendah. Selain itu, peserta didik yang belum menguasai gerakan guling belakang merasa malu dan takut ditertawakan teman-temannya, yang mengakibatkan kurang percaya diri dan ragu-ragu saat melakukan guling belakang. Perasaan tersebut merupakan gejala kecemasan yang dapat mengganggu konsentrasi dan keberanian peserta didik. Padahal dalam melakukan gerakan guling belakang dibutuhkan rasa keberanian, kepercayaan diri, dan konsentrasi yang mendukung.

Rasa cemas yang terjadi pada peserta didik disebabkan oleh ketegangan dan rasa takut yang besar, sehingga keberanian dan percaya diri pada peserta didik menurun. Weinberg dan Gould dalam Rohmanysah (2017: 45) menyatakan bahwa, kecemasan adalah perasaan emosi negatif yang ditandai adanya perasaan gugup, rasa gelisah, ketakutan terhadap sesuatu yang akan terjadi, dan disertai kegairahan dalam tubuh.

Untuk mengatasi rasa cemas pada peserta didik, guru harus mengemas suasana belajar yang menyenangkan, seperti memberi motivasi dan apresiasi kepada peserta didik, menggunakan bantuan media dalam menyampaikan materi, memberikan pemanasan yang sesuai dengan gerakan yang akan dilakukan, serta memberikan contoh demonstrasi terlebih dahulu agar peserta didik memahami mengenai langkah-langkah pelaksanaan guling belakang. Selain itu guru perlu meyakinkan peserta didik dengan memberi bantuan saat pelaksanaan agar merasa yakin akan *safety* bahwa tidak akan terjadi hal buruk. Dengan demikian peserta didik memiliki rasa percaya diri dan keberanian karena merasa lingkungan belajarnya aman ketika didampingi oleh gurunya.

Berdasarkan temuan permasalahan tersebut maka peneliti ingin melakukan penelitian yang berjudul “Tingkat Kecemasan Peserta didik Kelas VIII pada Pembelajaran Senam Lantai Guling Belakang di SMP Negeri 2 Galur, Kulon Progo”.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan diatas, maka dapat diketahui permasalahan yang ada, sehingga dapat diidentifikasi permasalahan sebagai berikut:

1. Kurangnya semangat dan peran aktif peserta didik dalam mengikuti pembelajaran senam.
2. Masih ada beberapa peserta didik yang memiliki nilai guling belakang dibawah batas KKM.
3. Kurangnya pengalaman dalam melakukan praktik senam lantai di jenjang sebelumnya akibat pembelajaran PJOK yang dilaksanakan secara daring.
4. Masih ada beberapa peserta didik merasa ragu-ragu dan tidak percaya diri dalam melakukan gerakan guling belakang.
5. Masih ada peserta didik yang terlihat cemas ketika pembelajaran guling belakang.
6. Belum diketahuinya tingkat kecemasan yang dialami peserta didik kelas VIII tahun ajaran 2022/2023 di SMP Negeri 2 Galur pada pembelajaran guling belakang

C. Batasan Masalah

Berdasarkan permasalahan-permasalahan yang dijumpai penelitian ini dibatasi pada “Tingkat kecemasan peserta didik kelas VIII terhadap pembelajaran senam lantai guling belakang di SMP Negeri 2 Galur tahun ajaran 2022/2023”

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan identifikasi dan batasan masalah diatas maka dapat dirumuskan permasalahan pada penelitian ini yaitu “Seberapa tinggi tingkat kecemasan peserta didik kelas VIII SMP Negeri 2 Galur dalam melakukan guling belakang pada pembelajaran senam tahun ajaran 2022/2023?”

E. Tujuan Penelitian

Penelitian ini dilakukan dengan tujuan untuk mengetahui tingkat kecemasan peserta didik kelas VIII pada pembelajaran senam lantai khususnya guling belakang di SMP Negeri 2 Galur tahun ajaran 2022/2023.

F. Manfaat Penelitian

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

1. Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah wawasan yang bermanfaat bagi pembaca, dan dapat menjadi acuan penelitian yang sejenis dalam mengembangkan teori kecemasan peserta didik pada pelaksanaan senam lantai.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Peserta didik

Peserta didik dapat mengetahui pengaruh tingkat kecemasan dalam pembelajaran guling belakang terhadap hasil belajar senam lantai guling belakang. Sehingga peserta didik dapat mengontrol tingkat kecemasan yang timbul saat pembelajaran.

b. Bagi Guru

Guru dapat mengetahui pengaruh kecemasan yang dialami peserta didik terhadap pembelajaran guling belakang. Sehingga diharapkan guru dapat mengemas pembelajaran senam lantai menjadi pembelajaran yang meyakinkan peserta didik akan *safety* dari seorang guru ketika pelaksanaan guling belakang (*back roll*). Dengan demikian, peserta didik memiliki rasa kepercayaan diri dan keberanian dan menghilangkan perasaan cemas tersebut.

c. Bagi Peneliti Lainnya

Penelitian ini dapat digunakan sebagai referensi dan dapat dilakukan pembaruan pada penelitian selanjutnya yang memfokuskan pada aspek kecemasan peserta didik.

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Kajian Teori

1. Hakikat Kecemasan

a. Definisi Kecemasan

Kecemasan adalah hal yang normal dialami seseorang, biasanya timbul pada situasi yang dianggapnya mengancam atau ketika dihadapkan pada masalah tertentu. Setiap individu memiliki kecemasannya sendiri terhadap hal yang berbeda-beda, misalnya kecemasan menghadapi ujian, akan bertanding, kecemasan pada relasi sosial, kesehatan, olahraga, dan hal lainnya yang dianggap berbahaya.

Dijelaskan dalam bukunya, Weinberg dan Gould yang dikutip dari Tangkudung & Mylsidayu (2017: 47) bahwa, *anxiety* atau kecemasan adalah emosi negatif yang ditandai dengan gugup, khawatir, dan ketakutan terhadap sesuatu yang kaitannya dengan aktivitas atau kegairahan tubuh. Sejalan dengan pendapat tersebut, Rohmansyah (2017: 45) menyatakan, kecemasan adalah sebuah kegelisahan, kekhawatiran, dan ketakutan terhadap sesuatu yang tidak jelas dan akan merugikan. Kecemasan dapat timbul secara mendadak yang berasal dari respon tubuh terhadap ketegangan yang berlebih. Sependapat dengan Hanin dalam (Tangkudung & Mylsidayu, 2017: 46) bahwa, *anxiety* atau kecemasan sebagai reaksi emosional terhadap stimulus yang dianggap berbahaya. Gangguan kecemasan adalah gangguan psikologis yang memberikan gambaran penting mengenai kecemasan yang berlebih disertai respon perilaku, emosi, dan fisiologis (Diferiansyah, Septa, & Lisiswanti, 2016).

Pendapat lainnya dikemukakan oleh Dadang Hawari (dalam Tangkudung & Mylsidayu (2017: 47), menjelaskan bahwa kecemasan adalah gangguan perasaan (*affective*) yang ditandai dengan adanya perasaan takut atau khawatir yang mendalam dan berkelanjutan, tidak mengalami gangguan dalam menilai realitas dan kepribadian tetap utuh (tidak mengalami keretakan kepribadian/*splitting of personality*, perilaku dapat terganggu tetapi masih dalam batas-batas normal. Sedangkan Hayat (2017: 53) menyatakan bahwa, kecemasan berhubungan dengan konsep diri atau kepribadian, ciri atau sifat ini mengacu pada suatu disposisi untuk bertindak dengan penuh minat dengan beberapa konsistensi dari waktu ke waktu atau ke seberang situasi. Berdasarkan pendapat tersebut, seseorang yang mengalami kecemasan dapat mengubah perilaku pada batas normal dan berhubungan pada kepribadian individu, akan tetapi tidak memengaruhi kepribadian tersebut.

Berdasarkan pendapat diatas dapat disimpulkan, definisi kecemasan adalah keadaan emosi negatif (psikis) yang berasal dari ketakutan pada situasi yang akan terjadi disertai respons sistem saraf yang kemudian diterjemahkan secara fisiologis dengan jantung yang berdetak lebih kencang, munculnya keringat dingin, dan dapat merugikan individu.

Seseorang yang mengalami kecemasan, akan terjadi perubahan pada dirinya. Ayu *et all* dalam Laksono dkk (2022) menjelaskan bahwa seseorang yang mengalami kecemasan dapat menimbulkan perubahan yaitu:

- 1) Perubahan Fisiologis, seperti denyut jantung meningkat, telapak tangan berkeringat, gemeteran, mulut kering yang mengakibatkan bertambah rasa haus, mual-mual, dan otot pundak dan leher kaku.
- 2) Pengaruh Psikologis, seperti gelisah, panic, tegang, gejala emosi naik turun, ragu mengambil keputusan, konsentrasi pecah dan kemampuan berpikir kacau.

Kecemasan terdiri dari dua komponen yaitu kecemasan kognitif (*cognitive anxiety*) dan kecemasan somatik (*somatic anxiety*). Rohmansyah (2017: 45) menjelaskan bahwa, kecemasan kognitif (*cognitive anxiety*) ditandai dengan rasa gelisah dan ketakutan akan sesuatu yang akan terjadi, sedangkan kecemasan somatik (*somatic anxiety*) ditandai ukuran tingkat aktivitas fisik yang dirasakan. Sebagai contoh: berkeringat, frekuensi kencing meningkat, pusing, mulut kering dan lain sebagainya. Selaras dengan pernyataan tersebut Tangkudung dan Mylsidayu (2017: 48) bahwa, kecemasan kognitif (*cognitive anxiety*) individu merasa gelisah dan khawatir terus menerus akan sesuatu yang buruk akan terjadi pada dirinya atau orang lain. Biasanya ditandai dengan tidak sabar, mudah tersinggung, sering mengeluh, sulit berkonsentrasi, dan mudah terganggu tidurnya.

Sedangkan *somatic anxiety* yaitu ukuran keadaan seseorang secara fisik yang dirasakan, seperti berkeringat berlebih walaupun tidak dalam udara panas atau setelah olahraga, jantung berdegup cepat, tangan dan kaki terasa dingin, mengalami gangguan pencernaan, mulut dan tenggorokan terasa kering, tampak pucat, sering buang air kecil, gemetar, berpeluh dingin, sakit pada persendian, otot menjadi kaku, cepat merasa lelah, sering terkejut, dan menggerakkan anggota tubuh secara berlebihan. Sehingga disimpulkan dari pernyataan yang telah dijelaskan, kecemasan terdiri dari dua komponen yakni kecemasan kognitif (pikiran) dan somatik (fisiologis) yang merupakan gejala timbulnya kecemasan pada seseorang.

b. Jenis-jenis Kecemasan

Jenis-jenis kecemasan dijelaskan dalam buku mental training yang ditulis oleh Tangkudung & Mylsidayu (2017: 49) dibagi menjadi dua, yaitu:

1) *State anxiety*

State anxiety adalah keadaan emosional yang terjadi mendadak atau pada waktu tertentu dan hanya bersifat sementara. *State anxiety* ditandai dengan kecemasan, takut, tegang, dan biasanya kecemasan ini terjadi saat menghadapi ujian, takut pada kegagalan. Pada pembelajaran PJOK, peserta didik kecemasan muncul ketika akan melakukan suatu gerak, peserta didik merasa takut cedera atau hal lain yang akan menimpa dirinya.

2) *Trait anxiety*

Trait anxiety adalah rasa cemas yang merupakan sifat pribadi atau bawaan (sifat pencemas). *Trait anxiety* adalah kecenderungan dasar pada seseorang untuk mempersiapkan diri terhadap adanya bahaya atau ancaman pada situasi tertentu di lingkungannya dan berespons terhadap situasi-situasi tersebut. Seseorang yang termasuk *trait anxiety* akan menganggap ancaman ketika menghadapi suatu situasi tertentu.

Lebih lanjut mengenai jenis-jenis kecemasan melalui pendekatan eksistensial Corey (dalam Hayat, 2017: 54) menjelaskan ada dua jenis kecemasan, yaitu

- 1) Kecemasan biasa (*normal anxiety*) merupakan tanggapan yang cukup wajar terhadap peristiwa yang sedang dihadapi, kecemasan ini tidak perlu dihilangkan sebab ini sebagai motivasi ke arah perubahan.
- 2) Kecemasan neurotik (*neurotic anxiety*). adalah kecemasan yang keluar dari proporsi yang ada, terjadi di luar kesadaran dan cenderung untuk menjadikan orang tidak memiliki keseimbangan.

Dalam jurnalnya, Andri (2007: 235) menjelaskan teori kecemasan Freud yang terbagi menjadi tiga jenis kecemasan, yaitu;

- 1) Kecemasan realitas atau objektif (*reality anxiety*), adalah kecemasan yang bersumber dari rasa takut akan bahaya dari dunia luar, dan derajat kecemasan semacam itu sesuai dengan tingkat ancaman yang nyata. Contohnya seperti ketakutan pada, binatang buas, kebakaran dan lainnya.
- 2) Kecemasan neurotik (*neurotic anxiety*), adalah kecemasan yang muncul akibat konflik antara pemuasan insting dan realitas. Kecemasan neurotik yang muncul merupakan rasa takut terhadap hukuman karena perilaku impulsif yang didominasi oleh Id.
- 3) Kecemasan moral (*moral anxiety*), yaitu kecemasan yang berasal dari konflik Id dan superego. Kecemasan moral adalah ketakutan terhadap hati nuraninya sendiri. Biasanya individu dengan hati nuraninya yang kuat cenderung mengalami konflik yang lebih hebat atau merasa bersalah ketika mereka berbuat sesuatu yang bertentangan dengan kode moral atau dengan introyeksi orang tua mereka, daripada individu yang memiliki toleransi moral lebih longgar

Berdasarkan pendapat para ahli diatas, dapat disimpulkan bahwa jenis-jenis kecemasan dalam pengelompokkannya berbeda sesuai dengan faktor kecemasan pada situasi tertentu. Pada proses pembelajaran pendidikan jasmani biasanya kecemasan yang dialami peserta didik biasanya bersifat sementara, seperti saat pengambilan nilai praktik senam lantai, penilaian praktik renang, menghadapi ujian, dan sebagainya.

Peserta didik yang merasa kurang percaya diri akan mengalami gangguan kecemasan terhadap kemampuan dirinya. Lain halnya ketika peserta didik yang memiliki sifat bawaan cemas yang tergolong *trait anxiety*, mereka cenderung akan merasakan kecemasan jauh dari sebelum menghadapi hal tersebut, dan memiliki pikiran negatif akan dirinya.

c. Faktor Penyebab Kecemasan

Kecemasan yang dialami peserta didik di sekolah, dipengaruhi oleh faktor pemicu yang timbul dari dalam diri maupun dari luar individu. Deffenbacher dan Hazaleus dalam Ghufron dan Risnawati (2014: 143) mengemukakan bahwa, faktor penyebab kecemasan meliputi:

- 1) Kekhawatiran (*worry*), pikiran negatif terhadap dirinya sendiri. Perasaan ini biasanya menganggap bahwa dirinya lebih jelek daripada teman-temannya.
- 2) Emosionalitas (*imosionality*), sebagai reaksi diri terhadap rangsangan saraf otonomi, seperti jantung berdebar-debar, keringat dingin, dan tegang.
- 3) Gangguan dan hambatan dalam menyelesaikan tugas (*task generated interference*), merupakan kecenderungan yang dialami seseorang yang selalu tertekan karena pemikiran yang rasional terhadap tugas.

Lebih lanjut, Adler dan Rodman dalam Ghufron dan Risnawati (2014: 145) menambahkan bahwa, terdapat faktor yang menyebabkan adanya kecemasan, yaitu:

1) Pengalaman Negatif pada Masa Lalu

Pengalaman buruk atas peristiwa tidak menyenangkan yang dialami seseorang, peristiwa tersebut mungkin untuk terulang kembali di masa yang akan datang dan menimbulkan rasa trauma.

2) Pikiran yang Tidak Rasional

Pikiran yang tak rasional merupakan kecemasan yang terjadi bukan karena kepercayaan atau keyakinan, melainkan tentang kejadian tertentu yang menjadi penyebab kecemasan.

Selanjutnya pengelompokan kecemasan dijelaskan oleh Stuart (2006: 149) yang diantaranya:

- 1) Perilaku, diantaranya: gelisah, ketegangan fisik, tremor, reaksi terkejut, bicara cepat, kurang koordinasi, cenderung mengalami cedera, menarik diri dari hubungan interpersonal, inhibisi, dan melarikan diri dari masalah,
- 2) Kognitif, diantaranya: perhatian terganggu, konsentrasi buruk, pelupa, salah dalam memberikan penilaian, hambatan berpikir, lapang persepsi menurun, bingung, sangat waspada, keasadaran diri, kehilangan objektivitas, takut kehilangan kendali, takut pada gambaran visual, takut cedera atau kematian, kilas balik, dan mimpi buruk.
- 3) Afektif, diantaranya: mudah terganggu, tidak sabar, gelisah, tegang, gugup, ketakutan, waspada, kengerian, kekhawatiran, kecemasan, mati rasa, rasa bersalah, dan malu.

Berdasarkan pendapat diatas, disimpulkan bahwa faktor penyebab kecemasan tersebut muncul dari dalam diri individu. Gejala kecemasan yang muncul dalam bentuk fisiologis dan psikologis diantaranya, emosionalitas, kekhawatiran, perilaku, afektif, kognitif, gangguan pada saraf dan otot, gangguan kardiovaskular, dan gangguan pernapasan. Namun demikian, Yanti, dkk (2013: 285) menegaskan dalam pembelajaran PJOK faktor penyebab timbulnya kecemasan pada peserta

didik tidak hanya dari dalam dirinya, tetapi juga faktor dari luar yaitu, faktor kurikulum yang terlalu tinggi dengan pemberian tugas yang padat, faktor guru yang sikap dan perlakuannya kurang bersahabat, terlalu tegas, dan kurang kompeten, dan faktor manajemen sekolah.

Kecemasan yang melanda seseorang tentunya perlu diatasi, karena dapat menyebabkan kerugian. Sehingga setiap individu perlu memiliki *self control* atau pengendalian diri untuk dapat menenangkan dirinya dari serangan kecemasan yang mengganggu. Pendapat tersebut diperkuat oleh Hayat (2017: 55) yang menyatakan bahwa, pengendalian kecemasan merupakan bagian dari pengendalian diri (*self control*). Sedangkan Yane (2013: 191) mengemukakan strategi untuk mengatasi kecemasan dalam olahraga, yaitu:

- 1) Visualisasi, yaitu dengan memvisualisasikan atau membayangkan sesuatu yang akan dihadapi untuk melatih mental dan mengembangkan kepercayaan diri.
- 2) Menetapkan tujuan, tujuan yang akan dicapai dapat membantu keberhasilan seseorang dalam melawan kecemasan tersebut.
- 3) Relaksasi, adalah salah satu teknik dalam terapi perilaku yang dikembangkan dapat mengurangi ketegangan dan kecemasan. Bentuk relaksasi yang dilakukan seperti relaksasi pernapasan, peregangan otot,
- 4) Restrukturisasi kognitif, yaitu dengan membiasakan berpikir positif. Dalam olahraga, *mindset* atau cara berpikir seseorang dapat berpengaruh pada fisik dan membantu keterampilan gerak (penampilan berolahraga)

- 5) Mengembangkan Kepercayaan diri, berdasarkan faktor penyebab kecemasan yaitu dari rendahnya kepercayaan diri. Maka untuk mengatasi kecemasan tersebut juga diperlukan pengembangan kepercayaan diri yang dapat memberikan energi positif dan respons tubuh yang baik.

Berdasarkan pernyataan diatas, untuk mengendalikan gangguan kecemasan dilakukan oleh dirinya sendiri melalui pengendalian diri (*self control*). Hanya saja dalam pengendalian kecemasan tersebut dapat dibantu oleh sosok pelatih atau guru yang mana dalam dunia olahraga saat pertandingan maupun pembelajaran, peran utama mereka adalah sebagai pendukung (*supporter*) yang dapat membantu menenangkannya. Selama proses pembelajaran berlangsung, guru penjas dapat memberikan dukungan-dukungan positif dan menciptakan suasana belajar yang menyenangkan agar ketegangan di dalam diri peserta didik dapat berkurang. Dengan demikian, kecemasan yang dialami peserta didik dapat teratasi.

2. Hakikat Pembelajaran Senam Lantai

a. Hakikat Pembelajaran

Pembelajaran merupakan kegiatan yang dilakukan dengan tujuan menginisiasi, memfasilitasi, dan meningkatkan intensitas dan kualitas belajar pada peserta didik (Winataputra, dkk, 2014: 18). Pembelajaran adalah interaksi peserta didik dengan pendidik atau lingkungan belajarnya, yang mana interaksi tersebut dilakukan secara sengaja dan terarah ke arah tujuan yang ingin dicapai (Ramadani, Nurjamal, 2022: 50). Sedangkan Gagne, dalam Winataputra, dkk (2014: 19) menjelaskan bahwa, pembelajaran adalah serangkaian kegiatan yang telah dirancang untuk memungkinkan terjadinya proses belajar pada peserta didik.

Sehingga, dalam proses pembelajaran seorang pendidik tidak hanya sekedar melakukan transfer pengetahuan, akan tetapi harus memastikan peserta didik belajar dari proses pembelajaran. Belajar merupakan perubahan tingkah laku atau keterampilan, melalui serangkaian kegiatan seperti membaca, mengamati, mendengarkan, meniru dan lainnya.

Dalam Pasal 1 butir 20 UU Nomor 20 tahun 2003 tentang Sisdiknas berbunyi “Pembelajaran adalah proses interaksi peserta didik dengan pendidik dan sumber belajar pada suatu lingkungan belajar.” Dalam konsep tersebut terkandung 5 konsep, yakni interaksi, peserta didik, pendidik, sumber belajar, dan lingkungan belajar. Sedangkan pengertian pembelajaran yang diungkapkan Mapta (2021: 11) yaitu, kemampuan seorang guru dalam memahami adanya pengetahuan, sikap, dan keterampilan peserta didik dengan melibatkan secara aktif dan kreatif serta berusaha memilah model, pendekatan, metode, teknik yang sesuai dengan kondisi ruang dan waktu.

Berdasarkan pengertian diatas dapat disimpulkan, pembelajaran adalah interaksi antara pendidik, peserta didik dan sumber belajar dalam suatu lingkungan belajar yang telah dirancang sebagai kegiatan fasilitator transfer ilmu pengetahuan dengan menggunakan metode tertentu sesuai dengan karakteristik peserta didik. Selama proses pembelajaran berlangsung, penggunaan pendekatan, model, atau metode pembelajaran bertujuan untuk mempermudah penyampaian materi dan penerimaan materi oleh peserta didik sesuai dengan kemampuan dan karakteristik peserta didik. Oleh karena itu, keberhasilan pembelajaran peserta didik juga bergantung pada waktu dan macam gerak sesuai dengan keterampilannya.

Istilah pembelajaran memiliki arti bahwa peserta didik belajar tidak hanya dengan adanya kehadiran guru. Seperti yang telah dijelaskan sebelumnya, interaksi belajar peserta didik dapat melalui sumber belajar seperti bahan ajar cetak, program radio, program televisi, atau media lainnya. Namun demikian, tentunya guru sebagai pendidik memegang peranan yang penting dalam merancang proses pembelajaran atau menentukan metode dan pendekatan yang akan digunakan agar proses pembelajaran lebih optimal. Sependapat dengan pernyataan tersebut, Safitri (2021: 17) menyatakan bahwa peran seorang pendidik sangat penting dalam pembelajaran agar pembelajaran berjalan dengan efektif dan efisien, diperlukan pengawasan dari seorang pendidik.

Proses pembelajaran merupakan interaksi yang melibatkan berbagai komponen dan memiliki tujuan terencana. Pane & Dasopang (2017: 340-350) menyatakan, komponen tersebut diantaranya, guru dan peserta didik, tujuan pembelajaran, materi, metode, alat, dan evaluasi pembelajaran. Sependapat dengan yang dikemukakan oleh Mulyaningsih (2008: 34) bahwa dalam proses pembelajaran, agar ada interaksi edukatif dan dapat berjalan dengan lancar, maka setidaknya harus terdapat 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.

Berdasarkan penjelasan tersebut, komponen-komponen dalam pembelajaran yaitu, guru, peserta didik, materi dan tujuan pembelajaran, metode dan pendekatan mengajar, serta evaluasi pembelajaran sebagai alat ukur keberhasilan proses belajar.

b. Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan

Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (PJOK) merupakan mata pelajaran yang kompleks dengan menggabungkan pengetahuan dan aktivitas fisik sebagai sarana mencapai tujuan pendidikan. Pendidikan jasmani tidak hanya mencakup aspek fisik, tetapi pendidikan jasmani memberikan kontribusi secara menyeluruh apabila diorganisir dengan baik dan memberikan pengalaman gerak yang sesuai (Ramadani, Paryadi, & Nurjamal, 2022: 50). Sependapat dengan pernyataan tersebut, Khomsin (dalam Sartinah, 2008: 63) menyatakan bahwa mata pelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (PJOK) memiliki peran yang unik dibandingkan mata pelajaran yang lain, karena tidak hanya mengembangkan aspek fisik dan psikomotornya, PJOK juga berperan dalam mengembangkan aspek kognitif dan afektif secara seimbang. Agus S. Suryobroto dalam Yuliawan (2016:108) menambahkan bahwa, pendidikan jasmani adalah proses pembelajaran yang didesain untuk meningkatkan kebugaran jasmani, mengembangkan aspek psikomotorik, kognitif, dan perilaku hidup aktif serta aspek afektif dengan sikap *sportif* melalui aktivitas jasmani.

Berdasarkan pendapat ahli diatas, disimpulkan bahwa pendidikan jasmani merupakan sarana untuk mengembangkan baik pengetahuan, sikap, maupun keterampilan motorik, melalui aktivitas fisik dalam mencapai tujuan pendidikan. Sehingga pendidikan jasmani merupakan bagian penting dalam proses pendidikan, bukan hanya sebagai mata pelajaran pelengkap pembelajaran di sekolah

Pada dasarnya proses pembelajaran PJOK sama seperti proses pembelajaran mata pelajaran lain yang mana terdapat interaksi antara pendidik dan peserta didik, perubahan sikap ke arah yang lebih baik, dan transfer pengetahuan. Hal yang membedakan hanya terletak pada apa yang dipelajari dan tujuan pembelajarannya. Dengan demikian, PJOK perlu diajarkan di sekolah dengan tujuan pendidikan keseluruhan yang mencakup perubahan fisik, mental, moral, sosial, intelektual, emosional dan kesehatan.

Proses pembelajaran pendidikan jasmani membutuhkan sarana dan prasarana untuk menunjang keberlangsungan selama proses belajar mengajar, karena proses belajar peserta didik didominasi aktivitas fisik yang membutuhkan alat atau sarana untuk mempermudah pemahaman gerak peserta didik. Suprihatiningrum (2017: 75) pembelajaran terlaksana jika adanya serangkaian interaksi antara pendidik dan lingkungan belajar peserta didik. Pembelajaran yang efektif memerlukan adanya metode, strategi, model, media, dan sarana prasarana yang disusun secara terencana untuk memudahkan peserta didik dalam belajar. Dengan demikian, untuk mencapai tujuan pembelajaran PJOK dibutuhkan sebuah metode dan model pembelajaran, alat, media, dan sarana prasarana untuk menunjang keberlangsungan proses pembelajaran agar lebih optimal.

c. Definisi Senam lantai

Secara etimologi, senam berasal dari kata *gymnastic*, dalam bahasa Yunani *gymnos* yang artinya telanjang. Pada zaman kuno, senam dilakukan dengan badan telanjang atau setengah telanjang. Hidayat dalam Kurniawan & Sugiarto (2019: 31), kata *gymnastic* tersebut dipakai untuk merujuk pada kegiatan fisik yang memerlukan keluasaan gerak sehingga perlu dilakukan dengan telanjang atau setengah telanjang. Sedangkan Hidayat dalam Kurniawan & Sugiarto (2019: 33) menyatakan bahwa, senam berarti tumbling akrobatik atau senam kalestenik, yang artinya serangkaian gerak yang dilakukan untuk memperindah tubuh melalui latihan kekuatan. Tujuan aktivitas senam yaitu untuk meningkatkan kualitas fisik pada tubuh. Maka dapat disimpulkan, pengertian senam berdasarkan asal-usul kata yaitu keluasaan gerak yang terpilih dan terencana yang dilakukan dengan telanjang atau setengah telanjang untuk mencapai tujuan tertentu.

Senam adalah salah satu cabang olahraga yang memerlukan kekuatan, kecepatan dan keserasian gerak fisik yang teratur. Dalam bukunya Adi (2018: 10) menambahkan, pengertian senam adalah latihan fisik yang dirancang dan dilakukan secara sadar untuk mengembangkan kekuatan dan koordinasi dengan tujuan membentuk dan mengembangkan pribadi yang harmonis. Sependapat dengan pernyataan tersebut, Werner dalam Adi (2018: 10) menyatakan bahwa senam dapat diartikan sebagai bentuk latihan tubuh pada lantai atau pada alat yang dirancang untuk meningkatkan daya tahan, kekuatan, kelentukan, kelincahan, koordinasi, serta kontrol tubuh. Maka berdasarkan pengertian diatas, senam diartikan sebagai

latihan fisik pada lantai atau alat yang disusun secara sengaja dan sistematis dengan tujuan mengembangkan tubuh.

Senam memiliki beberapa macam cabang yang telah dikelompokkan oleh FIG (*Federation Internationale de Gymnastique*) dalam Kurniawan & Sugiarto (2016: 35) diantaranya, senam artistik, senam ritmik sportif, senam akrobatik, senam aerobik *sports*, senam trampolin, dan senam umum. Dari seluruh jenis senam tersebut, jenis senam yang akan dibahas yaitu senam artistik. Senam artistik yaitu gerakan senam yang menggabungkan aspek tumbling dan aspek akrobatik untuk mendapatkan efek artistik dari gerakan yang dilakukan (Kurniawan & Sugiarto, 2016: 35). Senam artistik terbagi menjadi beberapa jenis lagi, yang salah satunya yaitu senam lantai.

Senam lantai adalah salah satu jenis senam artistik yang memadukan berbagai bentuk keterampilan tubuh yang menonjolkan keindahan gerak, kerumitan gerak, kekuatan gerak, keluwesan gerak, keseimbangan, dan kelenturan gerak untuk dipertunjukkan dalam lapangan senam lantai (Nassar dalam Adi & Fathoni, 2020). Senam lantai mengacu pada gerak yang dilakukan dengan kombinasi terpadu dari setiap bagian anggota tubuh dari kemampuan komponen gerak seperti kekuatan, kecepatan, keseimbangan, kelenturan, kelincahan dan ketepatan (Safitri, 2021: 26). Disebut senam lantai karena keseluruhan gerakan dalam senam lantai dilakukan diatas lantai dengan beralaskan matras. Pernyataan tersebut sependapat dengan Kurniawan & Sugiarto (2016: 38) yang menyatakan senam lantai dilakukan di atas area seluas 12×12 m dan dikelilingi matras selebar 1 m untuk keamanan pesenam. Rangkaian gerakan senam harus dimulai dari komposisi gerakan ringan, sedang,

berat, dan akrobatik, serta mengandung gerakan ketangkasan, keseimbangan, keluwesan, dll.

Pembelajaran senam di sekolah dikenal sebagai senam pendidikan, yang digunakan sebagai target mencapai tujuan pendidikan (Mahendra dalam Widowati & Rasyono, 2018: 12). Salah satu jenis senam yang termasuk dalam kurikulum pendidikan jasmani yaitu pembelajaran senam lantai. Berdasarkan Kompetensi Inti (KI) dan Kompetensi Dasar (KD) Sekolah Menengah Pertama, salah satu materi yang terkandung dalam kompetensi dasar, sebagai berikut:

Tabel 1. KD Pembelajaran Senam kelas VIII

KD Pengetahuan	KD Keterampilan
3.6 Memahami kombinasi keterampilan berbentuk rangkaian sederhana dalam aktivitas spesifik senam lantai	4.6 mempraktikkan kombinasi keterampilan berbentuk rangkaian gerak sederhana dalam aktivitas spesifik senam lantai.

Sumber: Permendikbud nomor 24 tahun 2016

Aka dalam Hadjarati & Haryanto (2020: 138), Olahraga senam lantai merupakan salah satu unsur pendidikan yang mengutamakan kebiasaan hidup sehat, pengembangan jasmani, pembinaan mental, dan pengendalian emosional, serta pembinaan disiplin yang sangat tinggi. Berdasarkan pendapat tersebut dapat disimpulkan, senam lantai dalam pembelajaran digunakan sebagai media yang mencapai tujuan meningkatkan tujuan pendidikan dalam pengembangan aspek fisik dan pola gerak, pengembangan aspek psikis, dan kesehatan.

Nurdini dalam Prajatma (2020: 14) menjelaskan, senam lantai yaitu latihan gerakan dengan berbagai variasi gerakan, antara lain guling ke depan, guling ke belakang, guling lenting, loncat harimau, meroda, dan lenting tangan. Sedangkan Safitri (2021: 27) menjelaskan, keterampilan senam lantai yang terbagi atas dua

jenis yaitu statis dan dinamis. Senam lantai statis meliputi, kayang, sikap lilin, split, dan lain sebagainya. sedangkan gerakan senam lantai dinamis, seperti guling depan dan belakang, meroda, lompat harimau, dan lainnya.

Dari beberapa pendapat tersebut, dijelaskan beberapa macam gerakan senam lantai diantaranya:

- 1) Gerakan berguling: guling depan, guling belakang, loncat harimau, guling lenting, dan *back extension*
- 2) Gerakan meroda dan *Round off*
- 3) Gerakan statis: kayang, sikap lilin, dan split
- 4) Berdiri dengan tangan dan kepala: *Handstand dan Headstand*.

3. Hakikat Guling Belakang

Guling belakang merupakan salah satu jenis gerakan senam yang dilakukan dengan cara berguling. Guling belakang juga merupakan salah satu materi yang diajarkan di sekolah untuk melatih kelenturan otot tubuh peserta didik. Untuk dapat melakukan gerakan guling belakang tidak hanya dilakukan sekali saja, diperlukan latihan rutin. Muhajir (dalam Prasetyo, 2016: 6), guling belakang atau *backward roll* adalah gerakan mengguling ke belakang, dengan posisi badan tetap membulat, yaitu kaki dilipat, lutut melekat di dada, kepala menunduk sampai dagu melekat di dada. Lebih lanjut, Mahendra dalam Oktaviani (2020: 27) menjelaskan bahwa,

Guling belakang adalah gerakan yang dimulai sikap berdiri tegak membelakangi arah gerakan, kedua tangan hendak duduk di lantai dengan kaki lurus disusul pantat, gerakan kebelakang diteruskan mengangkat kedua kaki sehingga badan berguling ke punggung, bersamaan dengan mengguling ke belakang, pindahkan tangan ke samping telinga dengan telapak tangan menghadap ke belakang, segera jatuhkan tubuh ke belakang, dilanjutkan mengangkat kaki bersamaan dengan datangnya kepala, kedua lutut ketika berada diatas muka, dorong kedua tangan ke lantai dibantu lecutan kaki ke

lantai hingga posisi terbalik, dorong kedua kaki untuk kembali kesikap semula.

Sedangkan Mulyaningsih (dalam Suharyanto, 2015: 14) menjelaskan bahwa, guling belakang adalah gerakan kebalikan dari guling depan, gerakan dilakukan secara berurutan dimulai dari pinggul bagian belakang, pinggang, punggung, dan pundak. Berdasarkan pengertian diatas, dapat disimpulkan bahwa guling belakang merupakan gerakan yang prinsipnya sama seperti guling depan hanya pelaksanaannya berkebalikan arah saat berguling yang posisi badan yang membulat, kepala ditundukkan, dan dagu melekat di dada.

Berdasarkan pendapat ahli di atas, sekaligus menjelaskan urutan pelaksanaan guling belakang awalan jongkok, yaitu



Gambar 1. Tahapan Guling Belakang
Sumber: Kurniawan & Sugiarto (2019: 72)

- a. Sikap awal posisi jongkok dengan kedua kaki rapat, posisi tangan berada di samping telinga dengan telapak tangan dibuka ke arah belakang.
- b. Tempelkan dagu pada dada dan lutut rapat dengan dada. Pastikan sikap badan membulat.
- c. Gulingkan ke belakang dengan meletakkan pantat, pinggul, punggung, dan disusul dengan tengkuk ke matras. Posisi badan tetap membulat seperti awal
- d. Ketika tengkuk menyentuh matras, beri lecutan dari tangan dan dorong kedua kaki hingga poss kembali ke awal

Guling belakang dapat dilakukan dengan awalan jongkok maupun berdiri. Dalam bukunya, Adi (2018: 28) menjelaskan jenis-jenis guling belakang (*backward roll*) berdasarkan pelaksanaannya yaitu guling belakang kaki ditekuk, guling belakang akhiran kaki lurus, guling belakang awalan dan akhiran kaki lurus, guling belakang split (*back roll straddle*), dan guling belakang *stut* (*back extension roll*). Pada umumnya guling belakang yang diajarkan dalam proses pembelajaran di sekolah yaitu guling belakang kaki ditekuk dengan awalan jongkok. Karena, gerakan ini merupakan jenis gerakan guling belakang paling sederhana dalam kategori pelaksanaannya. Dalam proses belajar pada peserta didik dilakukan dari gerakan yang sederhana menuju yang kompleks.

Namun demikian, kenyataan yang terjadi peserta didik masih merasa kesulitan dalam pelaksanaannya. Kesulitan dalam melakukan yang dialami peserta didik biasanya terjadi karena kesalahan pada saat pelaksanaan. Kesalahan-kesalahan yang sering terjadi dalam guling belakang, menurut Adi (2018: 28-29) yaitu:

- a. Gerakannya tidak berguling ke belakang, tetapi menjatuhkan punggung badan ke belakang karena badan tidak membentuk bulatan. Hal ini menyebabkan tidak dapat mengguling.
- b. Pada saat berguling kedua lutut tidak ditarik ke dekat dada, badan dan kaki tetap terangkat sehingga jatuh telentang.
- c. Ketika kedua ujung kaki menyentuh matras, tidak menolakkan kedua tangan pada matras sehingga kedua tangan tidak lurus, badan dan kepala tidak terangkat. Akhirnya badan berguling ke arah samping kiri atau kanan

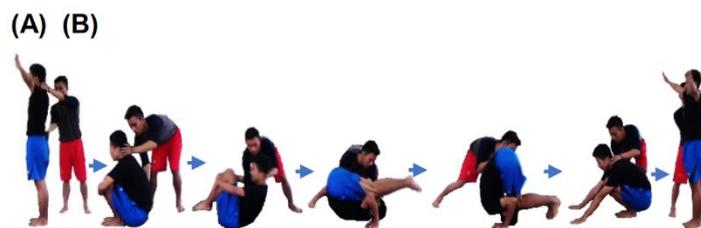
- d. Pada saat badan berguling, sebelum kedua ujung kaki menyentuh matras, kedua tangan sudah ditolakkan dengan kuat sehingga badan terangkat melayang di udara dan jatuh tertelungkup.

Berdasarkan kesalahan-kesalahan gerakan yang telah dijelaskan diatas, dapat ditarik kesimpulan bahwa dalam melakukan guling belakang, umumnya peserta menjatuhkan punggungnya terlebih dahulu, posisi tubuh tidak membulat dengan kepala yang tidak ditekuk dan sikap akhir gerakan kaki selonjor. Sehingga menggambarkan gerakan guling belakang dari awalan hingga sikap akhir tidak menunjukkan kemampuan yang diharapkan.

Bagi peserta didik yang masih kesulitan dalam melakukan gerakan, dapat diberikan bantuan saat pelaksanaan guling belakang dari seseorang yang ahli dalam hal tersebut, seperti guru pendidikan jasmani. Hal tersebut dijelaskan oleh Sriwahyuniati (2019: 108), *Spotting* adalah pemberian bantuan dan pengamanan yang diberikan oleh pelatih atau guru kepada peserta didik dengan tujuan membantu peserta didik melakukan gerakan yang belum mereka kuasai dengan baik dan yang baru pertama kali melakukan gerakan yang baru dengan tujuan memberikan keamanan dalam berlatih, sehingga gerakan yang baru dengan lebih mudah dan aman. Lebih lanjut, Sriwahyuniati (2019: 108) menambahkan bahwa, adanya bantuan dalam melakukan gerakan juga bertujuan supaya anak didik akan lebih paham dengan gerakan yang dipelajarinya.

Dalam bukunya, Kurniawan & Sugiarto (2019: 73) menjelaskan cara memberikan bantuan pada pelaksanaan guling belakang yaitu dengan,

- a) Penolong atau (B) berada di samping kanan (A) dengan posisi jongkok. Penolong membantu memberikan arahan untuk posisi awalan yang benar dengan menudukkan kepala pelaksana (A) agar dagu nempel dengan dada.
- b) Ketika berguling (B) berada di samping kanan (A) dengan jongkok, tangan kanan (B) memegang lutut (A) untuk membantu mendorong dan tangan kiri (B) memegang tengkuk (A) untuk memudahkan berguling.
- c) Selanjutnya tangan kanan penolong (B) digunakan mendorong pantat A untuk berdiri, dan tangan kiri tidak dilepas sampai A dapat berdiri tegak.



Gambar 2. Cara memberi bantuan (*Spotting*)
 Sumber: Kurniawan & Sugiarto (2019: 73)

Maka, seorang guru pendidikan jasmani perlu memahami cara memberikan bantuan kepada peserta didik yang masih kesulitan. Adanya bantuan (*spotting*) tersebut memberikan rasa aman kepada peserta didik yang ragu-ragu dan khawatir cedera saat melakukan guling belakang. *Spotting* juga perlu diajarkan kepada peserta didik agar memiliki pemahaman dalam membantu gerakan. Sehingga, ketika peserta didik latihan secara mandiri dan saling memberi bantuan, tidak terjadi hal yang tidak diinginkan seperti cedera. Tujuan *spotting* yaitu untuk memberikan energi positif dan kepercayaan peserta didik supaya terasa aman (*safety*) dan lebih memahami materi yang dipelajarinya.

4. Karakteristik Peserta didik SMP

Masa perkembangan peserta didik SMP berada pada usia remaja awal yang mana remaja terjadi proses peralihan dari fase anak-anak menuju dewasa. Seperti yang dikemukakan oleh Marliani dalam Wenda (2018: 22), fase remaja adalah masa peralihan pada masa anak dan masa dewasa yang terjadi pada usia 12 sampai 21 tahun. Usia fase remaja dijelaskan oleh Desmita dalam Oktaviani (2020: 29) bahwa “fase masa remaja atau pubertas yaitu antara usia 12-21 tahun, dengan pembagian antara remaja awal pada usia 12-15 tahun, remaja pertengahan pada usia 15-18 tahun, dan fase remaja akhir pada usia 18-21 tahun. Pada masa remaja merupakan fase pencarian jati dirinya, sehingga anak usia remaja akan mencoba hal baru dan dengan begitu mulai memahami dirinya. Dapat disimpulkan dari pernyataan di atas, remaja usia SMP tergolong dalam fase remaja awal dengan masa perkembangan pencarian jati diri (identitas diri).

Meriyati (2015: 26) menyatakan, karakteristik peserta didik sekolah menengah (SMP) berada pada tahap perkembangan pubertas yang memiliki karakteristik menonjol, yaitu:

1. Terjadinya ketidakseimbangan proporsi tinggi dan berat badan
2. Mulai munculnya ciri-ciri seks sekunder
3. Kecenderungan ambivalensi, yaitu antara ingin menyendiri dengan keinginan bergaul, serta keinginan bebas dari dominansi orang tua
4. Senang membandingkan kaidah, nilai etika atau norma dengan kenyataan yang terjadi di kehidupan orang dewasa.
5. Mulai mempertanyakan secara *skeptic* mengenai eksistensi dan sifat kemurahan dan keadilan Tuhan.
6. Reaksi dan ekspresi masih labil.
7. Mulai mengembangkan standar dan harapan terhadap perilaku diri sendiri yang sesuai dengan dunia sosial.
8. Kecenderungan minat dan pilihan karier relatif lebih jelas.

Berbicara tentang karakteristik atau ciri pada peserta didik usia SMP atau remaja awal, tentunya akan berkaitan dengan perkembangan individu tersebut. Perkembangan pada remaja yang erat hubungannya dengan pembelajaran yang diungkapkan oleh Meriyati (2015: 27-29), yaitu pada perkembangan aspek kognitif, afektif dan psikomotor anak. Lebih lanjut dijelaskan sebagai berikut:

1) Perkembangan aspek kognitif

Memasuki tahap remaja awal, dalam perkembangan kognitifnya peserta didik memiliki kemampuan berpikir secara bermakna (*meaningfully*). Usia remaja awal termasuk dalam '*period of formal operation*' yang merupakan tahap terakhir perkembangan kognitif dalam teori Piaget. Dalam perkembangannya juga ada ketujuh kecerdasan dalam *Multiple Intelligences* yaitu: kecerdasan linguistik, kecerdasan logis-matematis, kecerdasan musikal, kecerdasan spasial, kecerdasan kinestetik-ragawi, kecerdasan intra-pribadi (kemampuan untuk mengenal diri sendiri dan mengembangkan rasa jati diri), kecerdasan antarpribadi (kemampuan memahami orang lain).

2) Perkembangan aspek psikomotor

Aspek psikomotor merupakan salah satu aspek yang penting untuk diketahui oleh guru. Perkembangan aspek psikomotor melalui beberapa tahap diantaranya:

- a. Tahap kognitif, ditandai dengan adanya gerakan-gerakan yang kaku dan lambat. Peserta didik mulai belajar untuk mengendalikan gerakan-gerakannya, dan berpikir sebelum melakukan suatu gerakan.

- b. Tahap asosiatif, peserta didik membutuhkan waktu yang lebih pendek untuk memikirkan tentang gerakan-gerakannya. Tahap ini termasuk dalam tahap pertengahan pada perkembangan psikomotor.
- c. Tahap otonomi, yaitu peserta didik sudah mencapai tingkat otonomi yang tinggi. Proses belajarnya sudah hampir lengkap meski tetap dapat memperbaiki gerakan-gerakan.

3) Perkembangan Aspek Afektif

Ranah afektif mencakup emosi atau perasaan yang dimiliki peserta didik. Faktor pribadi yang lebih spesifik dalam tingkah laku peserta didik dan sangat penting dalam penguasaan materi pembelajaran, yaitu:

- a. *Self-esteem*, yaitu penghargaan yang diberikan seseorang kepada dirinya sendiri.
- b. *Inhibition*, yaitu sikap mempertahankan diri atau melindungi ego.
- c. *Anxiety* (kecemasan), yang meliputi rasa frustrasi, khawatir, tegang, dsbnya.
- d. Motivasi, yaitu dorongan untuk melakukan suatu kegiatan.
- e. *Risk-taking*, yaitu keberanian mengambil risiko.
- f. Empati, yaitu sifat yang berkaitan dengan pelibatan diri individu pada perasaan orang lain

Pernyataan diatas telah menjelaskan ciri atau karakteristik remaja sekolah menengah (SMP) pada keseluruhan aspek. Seperti yang telah dipaparkan sebelumnya. secara biologis peserta didik usia SMP mengalami perkembangan pubertas dengan munculnya ciri-ciri seks sekunder, secara afektif dan emosi peserta didik sudah mulai merasakan kecemasan pada hal-hal tertentu dan rasa malu

terhadap lawan jenis. Hal itulah yang berpengaruh dalam pembelajaran guling belakang terutama peserta didik putri yang merasa malu melakukan gerakan guling belakang di depan peserta didik putra. Dengan demikian diharapkan seorang guru dapat memahami karakteristik peserta didik berdasarkan perkembangan dan mampu menyajikan pembelajaran yang sesuai dalam mencapai tujuan yang efektif.

5. Kecemasan Peserta didik Saat Pembelajaran Guling belakang

Kecemasan adalah perasaan negatif yang mengganggu psikologis seseorang akibat dari pikiran buruk terhadap hal-hal yang akan dilaluinya. Kecemasan juga diartikan sebagai suatu perasaan subjektif terhadap sesuatu yang dirasa mengancam dan ditandai dengan adanya rasa kekhawatiran, ketakutan, ketegangan, dan perubahan kegairahan secara fisiologis (Oktaviani, 2020: 31).

Dalam proses pembelajaran, khususnya mata pelajaran pendidikan jasmani peserta didik akan belajar dengan cara memahami secara pengetahuan dan secara praktik. Peserta didik akan mempraktikkan apa yang dipelajarinya selama proses pembelajaran berlangsung. Pembelajaran adalah interaksi antara pendidik dan peserta didik yang bertujuan untuk transfer ilmu. Sutrisna dalam (Sartinah, 2008: 63) menyatakan, Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan yaitu bagian integral dari pendidikan secara keseluruhan, yang tujuannya mengembangkan aspek kebugaran jasmani, keterampilan gerak, aspek pengetahuan dalam berpikir kritis, keterampilan social, penalaran, emosional, moral, dan tentunya aspek perilaku hidup sehat dan lingkungan bersih melalui aktivitas jasmani.

Beberapa materi dalam pembelajaran PJOK memiliki tingkat risiko cedera yang cukup tinggi, dan dianggap cukup menegangkan bagi peserta didik yang

belum menguasainya. Bagi peserta didik yang belum menguasai gerakan tersebut akan merasa kesulitan dan ragu-ragu terhadap dirinya sendiri. Contohnya pembelajaran senam lantai, guling belakang. Senam lantai adalah gerakan atau bentuk latihan senam yang dilakukan di lantai beralaskan matras. Beberapa materi dalam senam lantai, salah satunya guling belakang.

Guling belakang adalah gerakan berguling ke belakang yang dilakukan di atas matras dengan membulatkan tubuh dari awalan berdiri atau jongkok. Muhajir (dalam Prasetyo, 2016: 6) menyatakan bahwa gerakan guling belakang yaitu gerakan menggulingkan badan ke belakang dengan posisi badan membulat, lutut melekat pada dada, kepala ditundukkan sampai melekat di dada. Materi guling belakang diajarkan di jenjang sekolah menengah pertama (SMP).

Peserta didik usia SMP adalah usia dimana memasuki fase peralihan dari SD ke SMP, dan peralihan menuju remaja awal. Ciri-ciri usia pada remaja awal yaitu, perkembangan pubertas yang mana kecerdasan emosi peserta didik belum stabil. Kecerdasan emosi adalah kesanggupan seseorang dalam mengarahkan aktivitas emosinya melalui intelegensi, mengatur keseimbangan emosi dan cara mengekspresikannya dengan kesadaran diri, pengendalian diri, motivasi, empati, dan keterampilan social (Goleman dalam Triatna & Risma, 2008: 7).

Maka dapat disimpulkan, kecemasan yang muncul dalam pembelajaran guling belakang dapat terjadi ketika proses transfer pengetahuan berlangsung, mata pelajaran PJOK menuntut peserta didik untuk dapat melakukan gerakan praktik, yang bertujuan pemahaman materi yang diterima peserta didik lebih optimal. Akan tetapi, kecemasan yang muncul pada peserta didik, dapat mengganggu konsentrasi

dan proses penerimaan pengetahuan oleh peserta didik. Di usianya yang masih labil, peserta didik masih sulit mengendalikan emosinya. Akibatnya bagi peserta didik yang belum menguasai gerakan guling belakang, Pemikiran negatif seperti takut cedera dan tidak percaya diri tersebut terus muncul dan kecemasan yang dialami semakin tinggi. Hal tersebut yang dapat memengaruhi hasil belajar guling belakang peserta didik.

B. Penelitian yang Relevan

Penelitian relevan merupakan penelitian yang telah dilakukan terdahulu yang digunakan untuk memperkuat kajian teori yang sudah ada. Sehingga dapat dijadikan acuan dalam penelitian yang dilakukan. Penelitian yang relevan pada penelitian yang dilakukan meliputi:

1. Penelitian yang dilakukan oleh Aprilia Nur Safitri tahun 2021, yang berjudul “Tingkat Kecemasan Peserta didik kelas V dalam Pembelajaran Senam Lantai di SD Negeri Bangunjiwo”. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui seberapa besar tingkat kecemasan siswa kelas V di SD Negeri Bangunjiwo terhadap pembelajaran senam lantai. Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif dengan metode survei, instrumen yang digunakan berupa angket yang berupa skala likert. Subjek atau populasi yang digunakan dalam penelitian ini merupakan seluruh peserta didik kelas V yang berjumlah 53 peserta didik. Hasil yang diperoleh dalam penelitian ini diketahui bahwa tingkat kecemasan peserta didik kelas V dalam pembelajaran senam lantai di SD Negeri Bangunjiwo yang termasuk dalam kategori sangat tinggi sebanyak 1 siswa (1,90%) dalam kategori tinggi sebanyak 16 siswa (30,20%), dalam kategori

rendah sebanyak 24 siswa (45,30%), dalam kategori rendah sebanyak 8 siswa (15,10%), dan dalam kategori sangat rendah sebanyak 4 siswa (7,50%). Senam lantai di SD Negeri Bangunjiwo termasuk dalam kategori sedang yaitu sebanyak 24 siswa (45,30%). Berdasarkan hasil penelitian tersebut relevan dengan apa yang akan diteliti pada permasalahan yang diteliti oleh peneliti dan metode penelitian.

2. Penelitian yang dilakukan oleh Amin Nurjayadi (2016) yang berjudul “Tingkat Kecemasan Siswa Kelas VI Sd Negeri 3 Pengasih Terhadap Pembelajaran Kayang dalam Senam Lantai Tahun Pembelajaran 2015/2016”. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui seberapa besar tingkat kecemasan siswa kelas VI SD Negeri 3 Pengasih terhadap pembelajaran kayang dalam senam lantai tahun pembelajaran 2015/2016. Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif dengan metode survei. Populasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah seluruh siswa kelas VI SD Negeri 3 Pengasih sebanyak siswa. Sampel dalam penelitian ini semua populasi, sehingga disebut penelitian populasi. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah angket. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat kecemasan siswa kelas VI SD Negeri 3 Pengasih terhadap pembelajaran kayang dalam senam lantai tahun pembelajaran 2015/2016 masuk kategori sedang dengan persentase mencapai 48,1%.
3. Penelitian yang dilakukan oleh Wachid Adi Prasetyo (2016), yang berjudul “Tingkat Kecemasan Siswa Kelas V SD Negeri 1 Mireng dan SD Negeri Palar dalam Melakukan Gerakan Loncat Harimau” Tujuan dari penelitian ini adalah

untuk mengetahui tingkat kecemasan siswa kelas V SD Negeri 1 Mireng dan SD Negeri 3 Palar dalam melakukan gerakan loncat harimau. Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif dengan metode survei dengan instrumen berupa angket yang di adopsi dari Amin Nurjayadi dengan koefisien reliabilitasnya adalah sebesar 0,822. Subjek penelitian ini adalah siswa kelas V SD Negeri 1 Mireng dan SD Negeri 3 Palar yang berjumlah 63 siswa. Hasil penelitian secara keseluruhan menunjukkan bahwa tingkat kecemasan siswa kelas V SD Negeri 1 Mireng dan SD Negeri 3 Palar dalam melakukan gerakan loncat harimau yaitu 4 siswa (6.4%) mempunyai tingkat kecemasan sangat tinggi, 16 siswa (25.5%) mempunyai tingkat kecemasan tinggi, 24 siswa (38.2%) mempunyai tingkat kecemasan sedang, 15 siswa (23.9%) mempunyai tingkat kecemasan rendah dan ada 4 siswa (6.4%) mempunyai tingkat kecemasan sangat rendah.

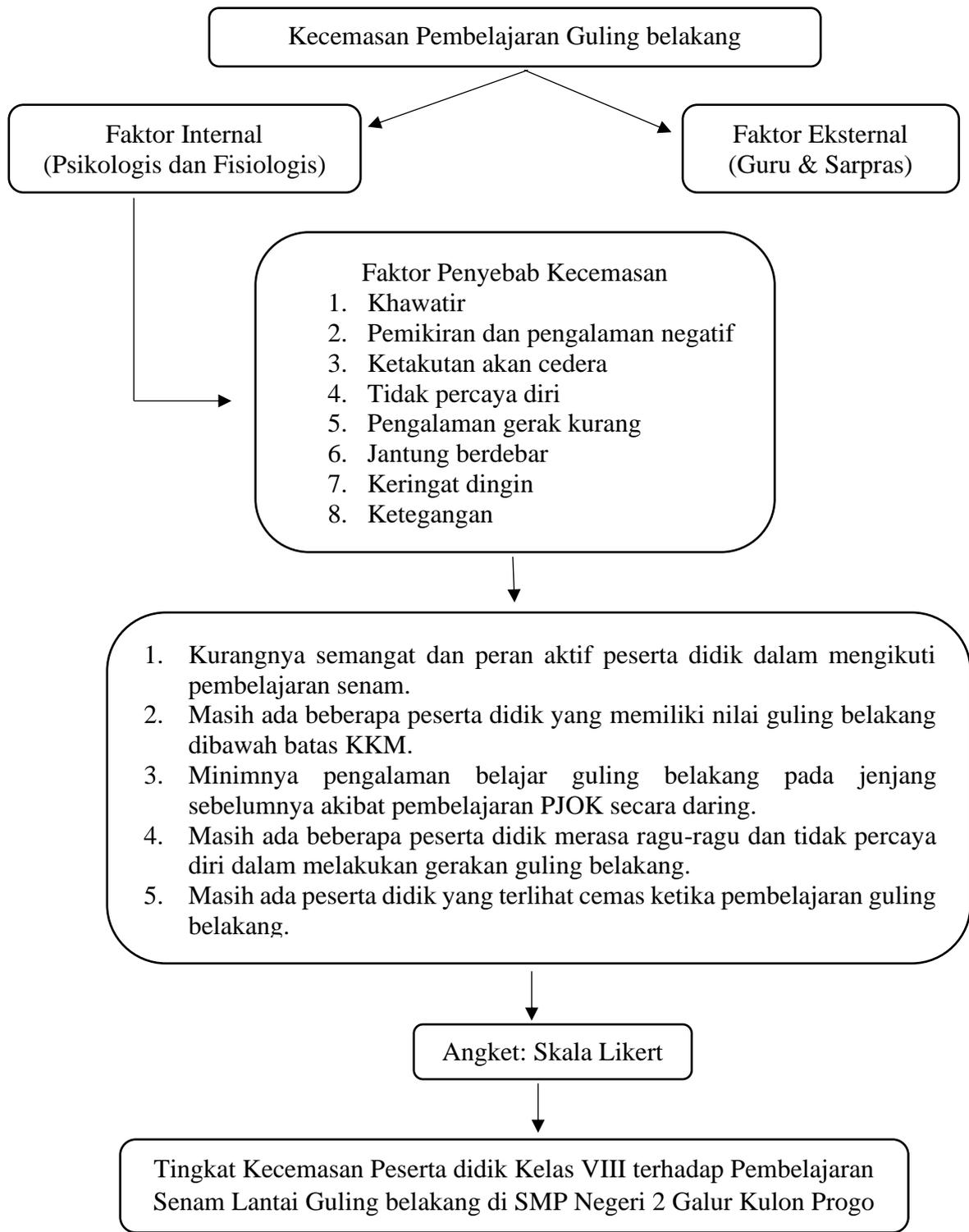
C. Kerangka Berpikir

Pembelajaran senam lantai merupakan pembelajaran yang dilakukan guna melatih kepercayaan diri dan keberanian peserta didik. Idealnya peserta didik mengikuti pembelajaran dengan perasaan senang dan tanpa paksaan. Namun pada kenyataan di lapangan, pelaksanaan pembelajaran guling belakang mengalami beberapa kesulitan. Faktor kesulitan tersebut antara lain, minimnya pengalaman dan kecemasan yang dialami peserta didik dan bersumber dari individu tersebut. Kecemasan merupakan permasalahan psikis yang sering muncul ketika menghadapi sesuatu yang dianggap mengancam dan dapat ditandai dari perubahan

individu baik secara fisiologis maupun psikologis. Rasa cemas yang dialami oleh peserta didik dapat memberikan dampak negatif terhadap hasil belajar peserta didik.

Gejala kecemasan yang ditemukan saat observasi yaitu perasaan cemas yang digambarkan dalam bentuk fisiologis dan psikologis. Gejala fisiologis yang muncul seperti, gemetar, wajah pucat, badan kaku, telapak tangan dan kaki terasa dingin, intensitas buang air kecil meningkat, dan mengeluarkan keringat dingin. Sedangkan gejala psikologis yang muncul disebabkan ketakutan yang mendalam sehingga kepercayaan diri menurun. Faktor lain yang dapat memicu munculnya kecemasan yaitu faktor eksternal, seperti cara guru mengajar dan sarana dan prasarana yang digunakan selama pembelajaran berlangsung. Kecemasan yang muncul selama pembelajaran guling belakang dapat menyebabkan keraguan dan ketakutan saat melakukan praktik.

Dengan demikian, untuk dapat mengatasi permasalahan dan kondisi tersebut, perlu dilakukan penelitian untuk mengetahui seberapa tinggi tingkat kecemasan yang dirasakan pada peserta didik kelas VIII yang melakukan guling belakang di SMP Negeri 2 Galur, Kecamatan Galur, Kabupaten Kulon Progo. Untuk mengungkap tingkat kecemasan peserta didik di SMP Negeri 2 Galur dalam pembelajaran guling belakang, penelitian dilakukan dengan survei yang menggunakan angket tingkat kecemasan terhadap pembelajaran guling belakang.



Gambar 3. Kerangka Berpikir

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Desain Penelitian

Penelitian ini menggunakan jenis penelitian deskriptif kuantitatif yang bertujuan untuk mengetahui tingkat kecemasan pada peserta didik kelas VIII dalam melakukan guling belakang. Sugiyono (2018: 20) menyatakan, penelitian deskriptif kuantitatif digunakan untuk menganalisa data dengan mendeskripsikan atau menggambarkan data yang terkumpul sebagaimana adanya tanpa bermaksud membuat kesimpulan yang berlaku untuk umum.

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah survei dengan teknik pengumpulan data berupa kuesioner. Sugiyono (2018: 36) menyatakan bahwa, metode survei adalah metode penelitian kuantitatif yang digunakan untuk mendapatkan data yang terjadi pada masa lampau atau saat ini, yang bertujuan mendeskripsikan, sikap, pendapat, karakteristik, perilaku tertentu yang akan diteliti. Sedangkan kuesioner yaitu alat yang digunakan untuk mengumpulkan data. Hasil penelitian yang diperoleh akan dianalisis menggunakan teknik analisis statistik deskriptif dalam bentuk persentase. Penelitian ini dilakukan dengan tujuan mengetahui tingkat kecemasan peserta didik kelas VIII pada pembelajaran senam lantai di SMP Negeri 2 Galur tahun ajaran 2022/2023.

B. Tempat dan Waktu Penelitian

Penelitian ini dilakukan di SMP Negeri 2 Galur yang beralamat di Pandowan, Sewugalur, Kec. Galur, Kab. Kulon Progo, Daerah Istimewa Yogyakarta. Waktu pengambilan data ini dilaksanakan pada 3-11 Maret 2023.

C. Populasi dan Sampel Penelitian

Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas objek atau subjek dengan karakteristik tertentu yang telah ditetapkan oleh peneliti untuk mempelajari dan ditarik kesimpulan (Sugiyono, 2018: 117). Sejalan dengan pernyataan tersebut, Danuri & Maisaroh (2019: 67) menegaskan bahwa, populasi merupakan keseluruhan subjek penelitian, objek yang diteliti, baik berupa orang, benda, nilai, ataupun hal-hal yang terjadi. Populasi dalam penelitian ini adalah peserta didik kelas VIII SMP Negeri 2 Galur sebanyak 186. Rincian subjek penelitian disajikan pada tabel 2 sebagai berikut:

Tabel 2. Rincian Populasi Penelitian

No.	Kelas	Jumlah
1.	VIII A	32
2.	VIII B	32
3.	VIII C	31
4.	VIII D	31
5.	VIII E	30
6.	VIII F	30
Jumlah		186

Sampel adalah sebagian yang mewakili populasi. Pada penelitian ini pengambilan sampel menggunakan teknik *purposive sampling*. *Purposive sampling* merupakan teknik pengambilan data dengan pertimbangan tertentu (Sugiyono, 2018: 289). Pada penelitian ini sampel yang digunakan harus memenuhi kriteria yang ditentukan. Kriteria pemilihan sampel berdasarkan kelas dengan nilai guling belakang dibawah KKM paling banyak. Sehingga sampel penelitian ini terdiri dari peserta didik kelas VIII C, VIII D, dan kelas VIII E dengan jumlah 89.

D. Definisi Operasional dan Variabel Penelitian

Variabel yang akan diteliti dalam penelitian ini yaitu tingkat kecemasan peserta didik kelas VIII pada pembelajaran guling belakang di SMP Negeri 2 Galur.

Secara operasional kecemasan yaitu perasaan emosi negatif pada peserta didik kelas VIII yang disebabkan oleh dengan ketakutan yang besar dan ditandai dengan adanya perubahan secara fisiologis dan psikologis seperti, detak jantung meningkat, keluarnya keringat dingin, wajah pucat, gemeteran, otot tubuh menjadi kaku, kepercayaan diri menurun, konsentrasi buruk karena menganggap adanya ancaman pada dirinya dalam melakukan guling belakang. Untuk mengetahui tingkat kecemasan peserta didik kelas VIII tersebut diungkap menggunakan pengisian angket tingkat kecemasan oleh peserta didik kelas VIII.

E. Teknik dan Instrumen Pengumpulan Data

1. Teknik Pengumpulan Data

Pengumpulan data pada penelitian ini menggunakan angket atau kuesioner. Kuesioner adalah salah satu teknik pengumpulan data yang dilakukan dengan cara memberi pernyataan tertulis kepada responden untuk dijawabnya (Sugiyono, 2016: 142). Kuesioner atau angket berisi butir-butir pernyataan yang diajukan kepada responden untuk mengungkap permasalahan yang akan diteliti. Tujuan dari penggunaan kuesioner adalah untuk memperoleh informasi pada variabel yang diukur pada penelitian (Sukendra & Atmaja, 2020: 24). Kuesioner memiliki bentuk yang beragam yaitu: Sukendra & Atmaja (2020: 25)

- a. Kuesioner terbuka merupakan bentuk kuesioner yang responden bebas menjawab dengan kalimatnya sendiri.
- b. Kuesioner tertutup merupakan bentuk kuesioner yang respondennya memilih jawaban yang tersedia pada lembar kuesioner. Bentuk kuesioner tertutup sama dengan kuesioner pilihan ganda.

- c. Kuesioner langsung merupakan kuesioner yang responden menjawab pertanyaan seputar diri dari responden.
- d. Kuesioner tidak langsung merupakan kuesioner yang respondennya menjawab pertanyaan yang berhubungan dengan orang lain.
- e. *Check list* merupakan bentuk instrumen yang responden tinggal memberi tanda *check* pada kolom yang tersedia pada lembar instrumen.
- f. Skala bertingkat (skala *likert*) merupakan bentuk instrumen yang jawaban responden dilengkapi dengan pernyataan bertingkat, biasanya menunjukkan skala sikap yang mencakup rentang dari sangat setuju sampai tidak setuju terhadap pernyataan dalam lembar kuesioner.

Berdasarkan penjelasan jenis angket diatas, pengumpulan data yang digunakan pada penelitian ini yaitu angket tertutup dalam bentuk skala *likert* yang dijawab secara langsung oleh responden pada kolom pilihan jawaban yang tersedia. Sugiyono (2018: 152) menjelaskan, skala likert yaitu skala yang digunakan untuk mengukur sikap, pendapat, dan persepsi seseorang atau sekelompok orang tentang fenomena sosial.

Variabel yang akan diukur dijabarkan menjadi indikator dan sub indikator yang menjadi dasar penyusunan pertanyaan. Dalam skala *likert* pernyataan atau pertanyaan perlu dibuat dalam bentuk pernyataan positif (*favorable*) dan negatif (*unfavorable*), guna mengukur sikap positif dan sikap negatif. Pendapat tersebut diperkuat oleh Pujihastuti (2010: 50) bahwa, pertanyaan atau pernyataan bentuk positif dan negatif pada kuesioner diperlukan untuk mengetahui keseriusan responden sehingga informasi bias dapat diminimalisir.

Sugiyono (2018: 168) mengatakan bahwa, jawaban item instrumen yang menggunakan skala *likert* mempunyai gradasi dari sangat positif sampai sangat negatif yang berupa: a) sangat setuju, b) setuju, c) ragu-ragu, d) kadang-kadang, e) sering, f) selalu, g) tidak setuju, dan h) sangat tidak setuju. Untuk jumlah pertanyaan pada angket disarankan secara empiris pertanyaan yang memadai berkisar 20 sampai 30 pertanyaan (Sukendra & Atmaja, 2020: 28). Pada penelitian ini peneliti menggunakan kuesioner yang berisi pernyataan untuk mengungkap tingkat kecemasan peserta didik kelas VIII dalam pembelajaran guling belakang di SMP Negeri 2 Galur.

Adapun mekanisme pengambilan data dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

- a. Observasi penentuan lokasi, subjek penelitian, dan permasalahan.
- b. Pengajuan surat izin penelitian.
- c. Penyebaran soal kuesioner tingkat kecemasan kepada responden.
- d. Pengumpulan data hasil kuesioner dan melakukan transkrip hasil penelitian.
- e. Selanjutnya analisis hasil data untuk dibuat pembahasan.

2. Instrumen Pengumpulan Data

Dalam menyusun instrumen penelitian perlu memperhatikan beberapa hal, Hadi (1991: 7) menjelaskan 3 langkah pokok yaitu:

- a. Menyidik Konstrak

Langkah pertama dalam menyusun butir pertanyaan adalah menyidik konstrak. Konstrak merupakan suatu tahapan yang bertujuan untuk memberikan batasan arti dari konstrak yang akan diteliti, sehingga tidak akan terjadi

penyimpangan terhadap tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian. Konstruk pada penelitian ini yaitu kecemasan peserta didik kelas VIII dalam mengikuti pembelajaran guling belakang di SMP Negeri 2 Galur.

b. Menyidik Faktor

Langkah selanjutnya yaitu menyidik faktor, pada penelitian ini faktor yang dimaksud adalah faktor yang menyebabkan kecemasan dalam pembelajaran guling belakang yang terdiri dari faktor fisiologis dan psikologis. Kemudian, faktor-faktor tersebut dijabarkan sesuai gejala-gejala kecemasan yang muncul saat pembelajaran guling belakang.

c. Menyusun butir-butir pertanyaan

Menyusun butir-butir pertanyaan merupakan langkah terakhir, sehingga dapat membatasi butir-butir soal yang akan disusun. Sebelum menyusun butir pertanyaan atau pernyataan, peneliti menyusun tabel kisi-kisi instrumen penelitian. Kisi-kisi instrumen penelitian berisi indikator dari variabel dan faktor penelitian yang akan disesuaikan dengan butir-butir pernyataan tingkat kecemasan peserta didik dalam bentuk pernyataan positif dan negatif.

Kisi-kisi instrumen penelitian tingkat kecemasan peserta didik kelas VIII terhadap pembelajaran senam lantai guling belakang dapat dilihat pada tabel dibawah ini:

Tabel 3. Kisi-kisi Instrumen Uji Coba Penelitian

Variabel	Sub Variabel	Indikator	Sub indikator	Butir Soal
Tingkat Kecemasan Peserta didik Kelas VIII terhadap Pembelajaran Senam lantai Guling belakang	Faktor psikologis	Emosionalitas	1. Takut 2. Senang 3. Cemas 4. Gelisah 5. Ragu-ragu	1, 2, 3, 4, 5,
		Gangguan kognitif	1. Khawatir 2. Konsentrasi 3. Berpikiran negatif 4. Perhatian terganggu	6, 7, 8, 9
		Afektif	1. Percaya diri 2. Malu 3. Panik atau gugup	10, 11, 12, 13
	Faktor fisiologis	Gangguan <i>somatic</i> (saraf)	1. Ketegangan fisik 2. Tremor	14, 15, 16, 17, 18
		Gangguan kardiovaskular dan pernapasan	1. Denyut jantung meningkat 2. Jantung berdebar 3. Perasaan lemas atau lesu 4. Napas pendek 5. Merasa pusing 6. Wajah pucat 7. Berkeringat dingin	19, 20, 21, 22, 23, 24, 25
		Gangguan pencernaan	1. Mual atau mules 2. Buang air kecil	26, 27

3. Uji Coba Instrumen

Untuk instrumen baru perlu dilakukan uji coba untuk menyatakan bahwa instrumen tersebut layak digunakan sebagai teknik pengumpulan data. Instrumen penelitian dapat dikatakan baik apabila tingkat validitas dan realibilitasnya tinggi. Subjek uji coba instrumen yaitu peserta didik kelas VIII B, sebanyak 30 responden. Sugiyono (2012: 54) menegaskan bahwa, instrumen penelitian diuji cobakan kepada 30 responden, sehingga distribusi nilai akan lebih mendekati kurva normal.

a. Uji Validitas

Validitas adalah indeks yang menunjukkan bahwa, alat ukur tersebut memberikan hasil ukur yang sesuai dengan tujuan pengukuran (Sukendra, 2020: 53). Uji validitas dilakukan untuk mengetahui valid atau tidaknya butir pertanyaan pada angket yang digunakan sebagai pengumpul data. Uji validitas menggunakan SPSS 29.0 metode *Bivariate Pearson*. Skor butir pertanyaan dikorelasikan dengan skor total tiap responden. Hasil data yang dihasilkan sebagai berikut:

Tabel 4. Hasil Uji Validitas

No. pernyataan	R Hitung	R tabel	Sig. 5%	Kriteria
1.	0.457	0.361	0.011	Valid
2.	-0,178	0.361	0.346	Tidak Valid
3.	0.496	0.361	0.005	Valid
4.	0.386	0.361	0.035	Valid
5.	0.682	0.361	0.000	Valid
6.	0.525	0.361	0.003	Valid
7.	-0.564	0.361	0.001	Tidak Valid
8.	0.432	0.361	0.017	Valid
9.	0.377	0.361	0.040	Valid
10.	0,060	0.361	0.757	Tidak Valid
11.	0.495	0.361	0.005	Valid
12.	0.547	0.361	0.002	Valid
13.	0.498	0.361	0.005	Valid
14.	0.428	0.361	0.018	Valid
15.	0,240	0.361	0.201	Tidak Valid
16.	0.600	0.361	0.000	Valid
17.	0.500	0.361	0.005	Valid
18.	0.399	0.361	0.029	Valid
19.	0.589	0.361	0.001	Valid
20.	0.413	0.361	0.023	Valid
21.	0.393	0.361	0.032	Valid
22.	0.496	0.361	0.005	Valid
23.	0,309	0.361	0.097	Tidak Valid
24.	0.317	0.361	0.088	Tidak Valid
25.	0.392	0.361	0.032	Valid
26.	0.399	0.361	0.029	Valid
27.	-0,043	0.361	0.822	Tidak Valid
Jumlah				27

Suatu instrumen dikatakan valid apabila memiliki validitas yang tinggi, apabila validitas instrumen rendah maka instrumen tersebut kurang valid. Kriteria pertanyaan yang dinyatakan valid apabila koefisien r hitung bernilai positif $\geq r_{\text{tabel}}$, sebaliknya alat ukur tersebut tidak valid jika $r_{\text{hitung}} < r_{\text{tabel}}$. Dari 30 responden uji coba instrumen, berdasarkan perhitungan r_{tabel} dan r_{hitung} dengan taraf signifikansi 5% diperoleh nilai r_{tabel} sebesar 0,361.

Berdasarkan hasil uji coba instrumen, dari 27 butir pertanyaan atau pernyataan terdapat 7 butir pernyataan yang tidak valid pada nomor 2, 7, 10, 15, 23, 24, dan 27. Item pertanyaan yang tidak valid tersebut, harus dibuang atau diperbaiki. Pada penelitian ini, butir pernyataan yang tidak valid akan dibuang karena butir pernyataan yang ada telah mewakili sub indikator dan indikator pada kisi-kisi instrumen. Sehingga jumlah pernyataan yang tersisa untuk penelitian sebanyak 20 pertanyaan. Kisi-kisi instrumen untuk penelitian setelah membuang 7 butir pertanyaan tidak valid, disajikan dalam tabel sebagai berikut:

Tabel 5. Kisi-kisi Instrumen Penelitian

Variabel	Sub Variabel	Indikator	Sub indikator	Butir Soal
Tingkat Kecemasan Peserta didik Kelas VIII terhadap Pembelajaran Senam lantai Guling belakang	Faktor psikologis	Emosionalitas	1. Takut 2. Cemas 3. Gelisah 4. Ragu-ragu	1, 2, 3, 4
		Gangguan kognitif	1. Khawatir 2. Berpikiran negatif 3. Perhatian terganggu	5, 6, 7
		Afektif	1. Panik 2. Gugup 3. Malu	8, 9, 10
	Faktor fisiologis	Gangguan <i>somatic</i> (saraf)	1. Ketegangan fisik 2. Tremor atau gemetar	11, 12, 13, 14
		Gangguan kardiovaskular dan pernapasan	1. Denyut jantung meningkat 2. Perasaan lemas atau lesu 3. Napas pendek 4. Merasa pusing 5. Berkeringat dingin	15, 16, 17, 18, 19
			Gangguan pencernaan	1. Mual 2. Mules

b. Uji Reliabilitas

Reliabilitas adalah ketepatan atau keakuratan dari alat ukur dalam melakukan pengukuran (Sukendra, 2020: 64). Sejalan dengan pernyataan tersebut Arikunto (2006: 178) menjelaskan, reliabilitas adalah suatu instrumen cukup dapat dipercaya untuk digunakan sebagai alat pengumpul data. Uji reliabilitas dilakukan dengan tujuan guna mengetahui bahwa instrumen yang digunakan benar dapat dipercaya.

Sehingga dapat digunakan bagi penelitian selanjutnya. Dari hasil perhitungan dapat diketahui bahwa variabel tersebut reliabel dan dapat dipakai. Uji realibilitas dalam penelitian ini menggunakan SPSS versi 29.0 yang mana skor butir pertanyaan tiap responden dihitung menggunakan rumus *Alpha Cronbach*. Setelah dilakukan uji coba dan dihitung dengan SPSS, diperoleh butir sah yang masih mewakili semua faktor dengan koefisien sebesar 0,719.

Tabel 6. Hasil Uji Reliabilitas

<i>Reliability Statistics</i>	
<i>Cronbach's Alpha</i>	<i>N of Items</i>
0,719	27

Berdasarkan hasil tersebut, instrument layak digunakan sebagai alat pengumpul data.

1. Teknik Analisis data

Pada penelitian ini teknik analisis data menggunakan deskriptif kuantitatif dengan persentase, yang mana hasil data yang telah terkumpul akan dianalisis menggunakan persentase. Setiap jawaban pada angket memiliki rentang nilai skor pada 1-4 dengan pilihan jawaban, tidak pernah, kadang-kadang, sering, dan selalu. Rumus yang digunakan untuk menghitung persentase dalam setiap kategori di setiap aspek digunakan rumus Sudijono (2012: 43) sebagai berikut:

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

Keterangan:

P = Persentase

F = Frekuensi

N = Jumlah subjek

Setelah diperoleh data hasil persentase tersebut, selanjutnya dilakukan pengkategorian untuk menganalisis seberapa tinggi tingkat kecemasan. Untuk mengkategorikan data yang diperoleh, skor perolehan nilai akan dihitung berdasarkan penilaian acuan norma (PAN). Rumus Penilaian acuan norma (PAN) yang ditulis Azwar (2010: 43) sebagai berikut:

Tabel 7. Norma Pengkategorian

No.	Rentan Norma	Kategori
1.	$M + 1.5 SD < X$	Sangat Tinggi
2.	$M + 0.5 SD < X \leq M + 1.5 SD$	Tinggi
3.	$M - 1.5 SD < X \leq M + 0.5 SD$	Sedang
4.	$M - 1.5 SD < X \leq M - 0.5 SD$	Rendah
5.	$X \leq M - 1.5 SD$	Sangat Rendah

Keterangan:

M = Nilai rata-rata (*Mean*)

X = Skor

SD = Standar Deviasi

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif yang mana hasil penelitian akan digambarkan sesuai dengan data yang telah diperoleh. Deskripsi data yang diperoleh akan digunakan untuk mengetahui seberapa tingkat kecemasan peserta didik kelas VIII terhadap pembelajaran senam lantai guling belakang di SMP Negeri 2 Galur.

1. Tingkat Kecemasan Keseluruhan

Hasil penelitian yang diperoleh berdasarkan pengisian angket kepada 89 responden, dengan rentang jawaban angket 1-4 yaitu: Tidak Pernah, Kadang-kadang, Sering, dan Selalu. Selanjutnya data tersebut dianalisis menggunakan *Ms. Excel*, sehingga diperoleh hasil analisis data tingkat kecemasan peserta didik kelas VIII terhadap pembelajaran senam lantai guling belakang di SMP Negeri 2 Galur yang disajikan dalam tabel berikut:

Table 8. Analisis statistik keseluruhan

<i>Descriptive Statistics</i>	
<i>Mean</i>	45,10
<i>Median</i>	42,00
<i>Standard Deviation</i>	9,69
<i>Minimum</i>	32
<i>Maximum</i>	73
<i>Sum</i>	4014

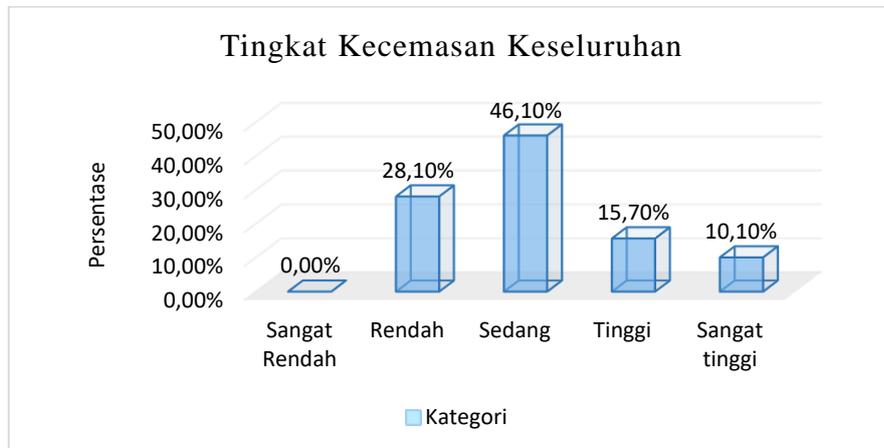
Selanjutnya hasil data tersebut dikategorisakan menjadi 5 kategori, yaitu: Sangat Rendah, Rendah, Sedang, Tinggi, dan Sangat Tinggi yang mengacu pada rumus PAN (Penilaian Acuan Norma). Pengkategorian tersebut dihitung dari nilai rata-rata (*mean*) dan standar deviasi. Distribusi tingkat kecemasan peserta didik

kelas VIII terhadap pembelajaran senam lantai guling belakang di SMP Negeri 2 Galur disajikan pada tabel sebagai berikut:

Tabel 9. Interval Tingkat Kecemasan Peserta didik kelas VIII terhadap Pembelajaran Guling belakang di SMP Negeri 2 Galur

Interval	Kategori	Frekuensi	Persentase
$X > 60$	Sangat Tinggi	9	10,1%
$50 < X \leq 60$	Tinggi	14	15,7%
$40 < X \leq 50$	Sedang	41	46,1%
$30 < X \leq 40$	Rendah	25	28,1%
$X \leq 30$	Sangat Rendah	0	0
Jumlah		89	100%

Berdasarkan tabel 9 diperoleh data dari 89 responden, tingkat kecemasan peserta didik kelas VIII terhadap pembelajaran senam lantai guling belakang di SMP Negeri 2 Galur yaitu sebanyak 9 (10,1%) peserta didik termasuk kategori sangat tinggi, 14 (15,7%) peserta didik termasuk kategori tinggi, sebanyak 41 (46,1%) peserta didik termasuk kategori sedang, sebanyak 25 (28,1%) peserta didik termasuk kategori rendah dan 0 (0%) peserta didik yang termasuk dalam kategori sangat rendah. Hasil tersebut menunjukkan, secara keseluruhan tingkat kecemasan peserta didik terhadap pembelajaran senam lantai guling belakang di SMP Negeri 2 Galur berada pada kategori tingkat kecemasan “sedang”. Hasil analisis data tersebut apabila disajikan dalam bentuk diagram sebagai berikut:



Gambar 4. Diagram Tingkat Kecemasan Keseluruhan

2. Tingkat Kecemasan Berdasarkan Faktor Kecemasan

a. Faktor Psikologis

Faktor psikologis pada penelitian Tingkat Kecemasan Peserta didik kelas VIII terhadap Pembelajaran Guling belakang di SMP Negeri 2 Galur diukur menggunakan angket yang berjumlah 10 butir pernyataan. Hasil analisis statistik data disajikan dalam tabel dibawah ini:

Tabel 10. Analisis Statistik Faktor Psikologis.

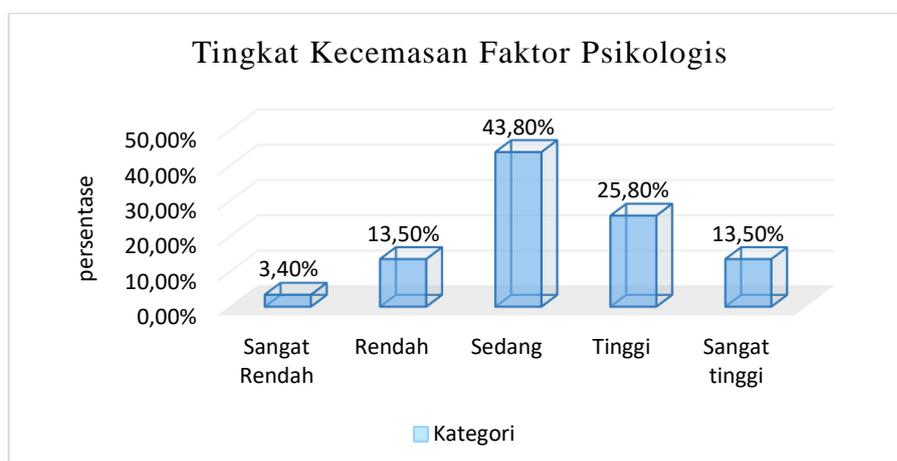
<i>Descriptive Statistics</i>	
<i>Mean</i>	24,55
<i>Median</i>	23
<i>Standard Deviation</i>	5,05
<i>Minimum</i>	15
<i>Maximum</i>	38
<i>Count</i>	89

Selanjutnya hasil analisis data tersebut disajikan dalam distribusi frekuensi tabel pengakategorian berikut ini:

Table 11. Interval Faktor Psikologis terhadap Kecemasan Pembelajaran Guling Belakang

Interval	Kategori	Frekuensi	Persentase
$X > 32$	Sangat tinggi	12	13,5%
$27 < X \leq 32$	Tinggi	12	13,5%
$22 < X \leq 27$	Sedang	39	43,8%
$17 < X \leq 22$	Rendah	23	25,8%
$X \leq 17$	Sangat rendah	3	3,4%
Jumlah		89	100,00%

Dari tabel 10 menunjukkan bahwa hasil analisis faktor psikologis terhadap kecemasan pembelajaran senam lantai guling belakang, sebanyak 12 (13,5%) peserta didik dalam kategori sangat tinggi, 12 (13,5%) peserta didik dalam kategori tinggi, 39 (43,8%) pada kategori sedang, 23 (25,8%) peserta didik berada pada kategori rendah, dan 3 (3,4%) peserta didik yang termasuk dalam kategori sangat rendah.



Gambar 5. Diagram Faktor Psikologis terhadap Tingkat Kecemasan Guling Belakang

b. Faktor Fisiologis

Tingkat kecemasan peserta didik kelas VIII terhadap pembelajaran senam lantai guling belakang di SMP Negeri 2 Galur diukur menggunakan angket yang

terdiri dari 10 butir pertanyaan faktor fisiologis. Hasil analisis data statistik dideskripsikan dalam tabel di bawah ini:

Tabel 11. Analisis Statistik Faktor Fisiologis

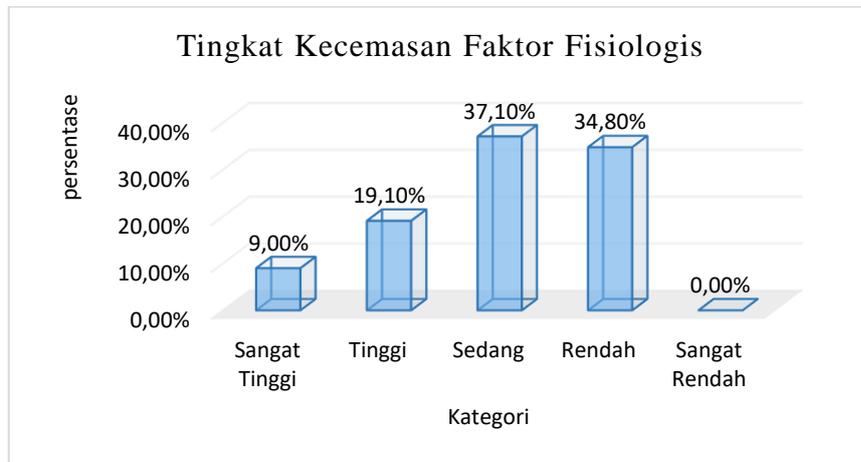
<i>Descriptive Statistics</i>	
<i>Mean</i>	20,55
<i>Median</i>	20
<i>Standard Deviation</i>	5,32
<i>Minimum</i>	13
<i>Maximum</i>	39
<i>Count</i>	89

Kemudian analisis data tersebut dikategorikan menjadi 5 kategori, yang disajikan pada tabel berikut:

Tabel 12. Interval Faktor Fisiologis terhadap Kecemasan Guling belakang

Interval	Kategori	Frekuensi	Persentase
$X > 29$	Sangat Tinggi	8	9%
$24 < X \leq 29$	Tinggi	17	19,1%
$19 < X \leq 23$	Sedang	33	37,1%
$14 < X \leq 18$	Rendah	31	34,8%
$X \leq 13$	Sangat Rendah	0	0,00%
Jumlah		89	100,00

Berdasarkan tabel 12 menunjukkan hasil analisis faktor fisiologis, yaitu sejumlah 8 (9%) peserta didik berada pada kategori sangat tinggi, 17 (19,1%) peserta didik pada kategori tinggi, 33 (37,1%) pada kategori sedang dan 31 (34,8%) peserta didik berada pada kategori rendah, sedangkan untuk kategori sangat rendah yaitu 0 (0%) peserta didik yang termasuk di dalamnya. Selanjutnya hasil analisis data tersebut digambarkan dalam bentuk diagram sebagai berikut:



Gambar 6. Diagram Tingkat Kecemasan Faktor Fisiologis

3. Tingkat Kecemasan Berdasarkan Jenis Kelamin

Tingkat kecemasan peserta didik dalam guling belakang selanjutnya digambarkan berdasarkan klasifikasi gender. Adapun hasil analisis data peserta didik berdasarkan klasifikasi gender putra dan putri disajikan dalam tabel berikut:

a. Putra

Tingkat kecemasan terhadap pembelajaran guling belakang pada peserta didik putra dengan jumlah 38, dianalisis menggunakan *descriptive statistics*. Hasil analisis data tersebut disajikan pada tabel berikut ini:

Tabel 13. Analisis Statistik Kecemasan pada Peserta didik Putra

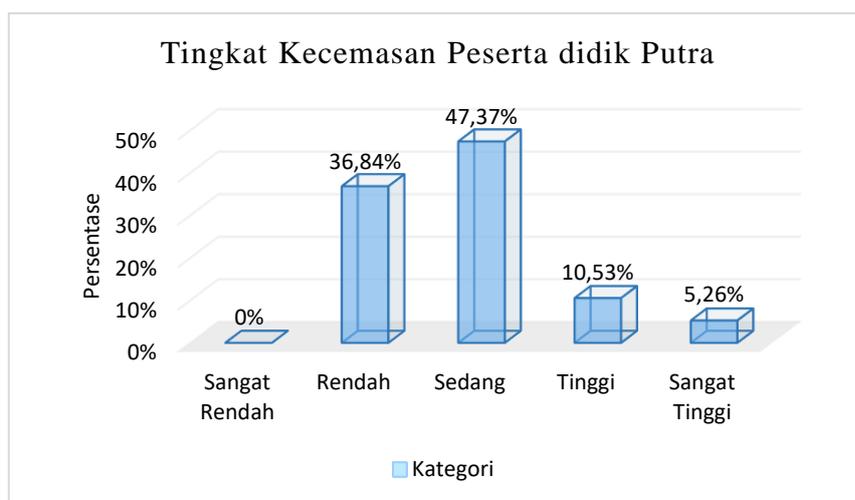
<i>Descriptive Statistics</i>	
<i>Mean</i>	41,29
<i>Median</i>	40,00
<i>Standard Deviation</i>	8,02
<i>Minimum</i>	33
<i>Maximum</i>	73
<i>Count</i>	38

Analisis data yang telah didapatkan tersebut, selanjutnya diklasifikasikan menjadi 5 kategori: Sangat Rendah, Rendah, Sedang, Tinggi, dan Sangat tinggi yang disajikan pada tabel berikut ini:

Tabel 14. Interval Tingkat Kecemasan Peserta didik Putra

Interval	Kategori	Frekuensi	Persentase
>53	Sangat Tinggi	2	5,26%
$45 > X \leq 53$	Tinggi	4	10,53
$37 > X \leq 45$	Sedang	18	47,37
$29 > X \leq 37$	Rendah	14	36,84
≤ 29	Sangat Rendah	0	0%
		38	100,00

Berdasarkan tabel 14 hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat kecemasan peserta didik putra kelas VIII terhadap pembelajaran guling belakang yaitu: sejumlah 2 (5,26%) peserta didik putra termasuk dalam kategori sangat tinggi, 4 (10,53%) peserta didik putra termasuk dalam kategori tinggi, 18 (47,37%) peserta didik termasuk dalam kategori sedang, 14 (36,84%) peserta didik termasuk kategori rendah, dan 0 (0%) peserta didik yang termasuk kategori sangat rendah. Selanjutnya data tersebut apabila disajikan dalam bentuk diagram sebagai berikut:



Gambar 7. Diagram Tingkat Kecemasan Peserta didik Putra

b. Putri

Tingkat kecemasan terhadap pembelajaran guling belakang pada 51 peserta didik putri, dianalisis menggunakan *descriptive statistics*. Hasil analisis data tersebut disajikan pada tabel berikut ini:

Tabel 15. Analisis Statistik Kecemasan pada Peserta didik Putri

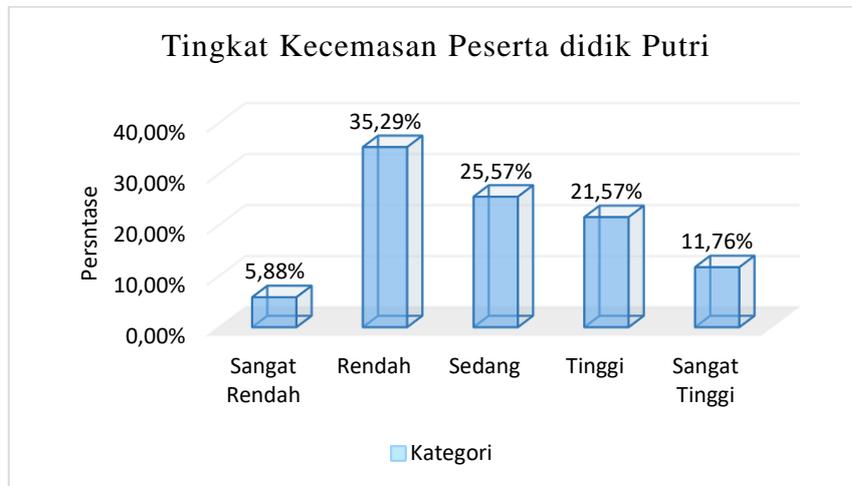
<i>Descriptive Statistics</i>	
<i>Mean</i>	47,94
<i>Median</i>	46,00
<i>Standard Deviation</i>	9,92
<i>Minimum</i>	32
<i>Maximum</i>	73
<i>Count</i>	51

Berdasarkan analisis data tersebut, selanjutnya disajikan dalam bentuk distribusi frekuensi tabel sebagai berikut:

Tabel 16. Interval Tingkat Kecemasan Peserta didik Putri

Interval	Kategori	Frekuensi	Persentase
> 63	Sangat Tinggi	6	11,76%
$53 < X \leq 63$	Tinggi	11	21,57%
$43 < X \leq 53$	Sedang	13	25,49%
$33 < X \leq 43$	Rendah	18	35,29%
≤ 33	Sangat Rendah	3	5,88%
Total		51	100%

Berdasarkan tabel 16 hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat kecemasan peserta didik putri kelas VIII terhadap pembelajaran guling belakang yaitu: sejumlah 6 (11,26%) peserta didik putra termasuk dalam kategori sangat tinggi, 11 (21,57%) peserta didik putra termasuk dalam kategori tinggi, 13 (25,49%) peserta didik termasuk dalam kategori sedang, 18 (35,29%) peserta didik termasuk kategori rendah, dan 3 (5,88%) peserta didik yang termasuk kategori sangat rendah. Selanjutnya data tersebut apabila disajikan dalam bentuk diagram sebagai berikut:



Gambar 8. Diagram Tingkat Kecemasan Peserta didik Putri

Tingkat kecemasan peserta didik yang ditinjau berdasarkan jenis kelamin yang diperoleh dari hasil analisis data yaitu sebagai berikut:

Table 17. *Group Statistics* Tingkat Kecemasan Berdasarkan Jenis Kelamin

Gender	N	Mean	SD	Min	Max
Putra	38	41,29	8,02	38	73
Putri	51	47,94	9,92	32	73

Berdasarkan tabel 17 menunjukkan bahwa tingkat kecemasan antara peserta didik putra dan putri terhadap pembelajaran guling belakang, menunjukkan nilai rata-rata (*mean*) dan standar deviasi yang didapatkan peserta didik putri lebih tinggi dibandingkan peserta didik putra.

B. Pembahasan

Penelitian terkait tingkat kecemasan peserta didik kelas VIII terhadap pembelajaran senam lantai guling belakang di SMP Negeri 2 Galur telah dilaksanakan secara luring. Proses pengambilan dilakukan pada bulan ramadhan setelah peserta didik menjalani ulangan tengah semester. Penelitian ini dilakukan sebagai tindak lanjut dari hasil belajar guling belakang yang masih rendah

Tingkat kecemasan akan diukur menggunakan angket, yang didalamnya berisi pertanyaan mengenai perasaan kondisi psikologis dan fisiologis peserta didik selama pembelajaran guling belakang. Adanya penelitian ini, diharapkan dapat menjadikan sumber informasi dan bahan evaluasi bagi guru pendidikan jasmani mengenai seberapa tinggi tingkat kecemasan yang dirasakan peserta didik selama pembelajaran guling belakang berlangsung. Sehingga guru pendidikan jasmani akan lebih memperhatikan mana saja peserta didik yang dirasa mengalami kecemasan.

Hasil penelitian keseluruhan yang diperoleh dari 89 responden menunjukkan bahwa tingkat kecemasan peserta didik terhadap guling belakang termasuk dalam kategori sedang. Hasil tersebut menunjukkan bahwa sebagian besar peserta didik kelas VIII di SMP Negeri 2 Galur dalam mengikuti pembelajaran guling belakang terbilang masih cukup cemas. Sehingga perlu dilakukan evaluasi pembelajaran bagi guru penjas untuk menangani permasalahan tersebut.

Hasil yang menunjukkan tingkat kecemasan termasuk dalam kategori sangat tinggi dan tinggi, disebabkan oleh beberapa faktor diantaranya; pada jenjang sebelumnya tidak mendapatkan materi senam lantai khususnya guling belakang, individu tersebut memiliki mental (psikis) yang kurang baik, adanya pengalaman negatif di masa lalu seperti pernah mengalami cedera, dan kurangnya melatih keterampilan gerak tubuh.

Untuk tingkat kecemasan peserta didik yang termasuk kategori sedang, artinya peserta didik masih merasa cemas meskipun kecemasan dirasakan tidak

tinggi. Kecemasan dalam kategori ini disebabkan oleh kurangnya percaya diri dan konsentrasi akibat pikiran negatif terhadap apa yang akan terjadi. Dalam melakukan guling belakang kepercayaan diri diperlukan agar dapat berkonsentrasi, sehingga gerakan yang dilakukan sesuai teknik tanpa kesalahan gerakan. Apabila saat melakukan guling belakang merasa kurang percaya diri, dapat memicu pikiran-pikiran negatif muncul dan dapat memecah konsentrasi peserta didik. Sehingga penampilan guling belakang peserta didik kurang maksimal. Sebaliknya apabila dalam melakukan guling belakang percaya diri terhadap kemampuan dirinya, maka peserta didik dapat konsentrasi penuh dalam melakukan suatu gerakan dan tidak mudah terganggu oleh gangguan pikiran sendiri dan keadaan sekitar.

Sedangkan peserta didik yang termasuk kategori rendah dan sangat rendah, disebabkan oleh penguasaan keterampilan dasar yang dimiliki, pembelajaran senam lantai di jenjang sebelumnya diajarkan dengan baik sehingga memiliki pengalaman gerak guling belakang, kondisi mental atau psikis individu tersebut baik. Terlepas dari faktor tersebut, kurangnya minat peserta didik terhadap senam lantai dan guling belakang juga berpengaruh pada pembelajaran dan juga menyumbang hasil pengisian angket. Hasil penelitian yang diperoleh juga dapat disebabkan karena peserta didik kurang memahami pertanyaan atau pernyataan pada angket sehingga hanya asal menjawab.

Permasalahan yang muncul selama pembelajaran guling belakang yaitu kecemasan yang dirasakan oleh sebagian besar peserta didik dan minat terhadap materi guling belakang yang kurang. Peserta didik merasa kesulitan sehingga gerakan yang dilakukan terdapat kesalahan-kesalahan. Banyak dari mereka

mengatakan “tidak bisa” sebelum melakukan karena kecemasan tersebut. Rohmansyah (2017: 56) menjelaskan dalam teori *multidimensional anxiety* memprediksi bahwa *cognitive state anxiety* memiliki hubungan negatif terhadap penampilan. Artinya peningkatan *cognitive state anxiety* akan menyebabkan penurunan penampilan. Teori ini juga memprediksi bahwa *somatic state anxiety* ada hubungan terhadap penampilan dalam *inverted U*. Peningkatan *anxiety* akan memfasilitasi penampilan mencapai tingkat optimal, tetapi *anxiety* yang meningkat terus menerus akan menyebabkan penurunan performa.

Selain itu, penguasaan keterampilan dasar guling belakang yang minim menjadikan peserta didik merasa malu dan takut ditertawakan teman-temannya. Hal tersebut yang memicu kecemasan timbul dan menghambat proses pembelajaran. Akibatnya, banyak peserta didik yang memperoleh nilai guling belakang dibawah batas KKM. Sesuai dengan hasil penelitian Abdurrahman dan Isyani (2021) menemukan bahwa, adanya hubungan negatif antara kecemasan dengan hasil belajar berguling. Semakin naik nilai kecemasan, maka semakin turun hasil belajar berguling.

Kecemasan yang melanda seseorang dipengaruhi oleh beberapa faktor, salah satunya yaitu gender atau jenis kelamin. Hasil analisis data tingkat kecemasan yang ditinjau dari jenis kelamin, diperoleh nilai rata-rata peserta didik putri 47,94, sedangkan peserta didik putra 41,29. Sementara standar deviasi yang diperoleh peserta didik putri (9,92) lebih tinggi dibandingkan peserta didik putra (8,02). Berdasarkan hasil analisis tersebut disimpulkan tingkat kecemasan peserta didik putri lebih tinggi dibandingkan tingkat kecemasan peserta didik putra dalam

mengikuti pembelajaran guling belakang. Hal ini dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor diantaranya; keberanian, kekuatan otot, dan asupan makanan. Akan tetapi, hasil ini juga dipengaruhi oleh kondisi emosional responden dalam mengisi angket penelitian.

Perasaan cemas ditandai dengan merasa tegang yang tidak nyaman, merasa cemas yang disertai respon fisiologis (Kumala & Maksum, 2020: 27). Pada penelitian ini, tingkat kecemasan dalam pembelajaran senam lantai guling belakang diukur menggunakan dua faktor yaitu, faktor psikologis dan faktor fisiologis. Adapun hasil penelitian yang didapatkan pada tiap faktor kecemasan peserta didik dijelaskan sebagai berikut:

1. Faktor Psikologis

Hasil analisis faktor psikologis terhadap kecemasan pembelajaran senam lantai guling belakang termasuk dalam kategori sedang. Hasil ini menunjukkan bahwa peserta didik masih cukup merasa cemas secara kognitif, seperti: rasa takut yang berlebih, hilangnya kepercayaan diri, keraguan, dan konsentrasi yang buruk. Artinya kondisi psikis atau mental peserta didik selama pembelajaran guling belakang dapat dikatakan sebagian baik dan sebagian peserta didik merasakan ketegangan mental yang menimbulkan rasa gelisah dan mengganggu konsentrasi individu. Dalam hal ini, untuk mengatasi rasa cemas yang muncul secara psikologis yang perlu dilakukan oleh guru yaitu:

a) Pendekatan kognitif,

Hal ini berkaitan dengan kebiasaan cara berpikir positif, motivasi diri, self talk, dan menyadari pikiran dan perasaan. Yane (2013: 191) menjelaskan bahwa,

menyadari pikiran dan perasaan juga kunci untuk mengelola gejala kognitif dari kecemasan. Guru perlu memberikan motivasi sebelum memasuki materi pembelajaran yang bertujuan dapat meningkatkan kepercayaan diri dan memengaruhi penampilan individu.

Metode yang digunakan untuk meningkatkan motivasi peserta didik melalui metode *self talk*. *Self talk* adalah suatu dialog internal atau eksternal yang dilakukan untuk memberikan instruksi dan penguatan pada kinerja selama keterampilan. *Self talk* dilakukan untuk meningkatkan kondisi psikologis dan pola pikir peserta didik.

b) Pemusatan perhatian (*Centering*)

Centering dilakukan dengan guru berusaha memusatkan seluruh perhatian dan pikiran peserta didik pada tugas yang sedang dihadapi. Dalam prosesnya, peserta didik akan mampu menghalau pikiran yang mengganggu perhatian dan konsentrasinya selama pembelajaran guling belakang.

c) Visualisasi

Metode ini diberikan dengan membayangkan sesuatu yang akan dihadapi yang bertujuan mengembangkan kepercayaan diri. Peran guru disini, dengan menstimulasi peserta didik supaya membayangkan dirinya dapat melakukan guling belakang dengan baik sehingga dapat berkonsentrasi saat pelaksanaan guling belakang.

d) *Eye movement desensitization and reprocessing*,

Guru dapat menggunakan teknik ini apabila menjumpai peserta didik mengalami *panic disorder* dan *social anxiety* (Olivia, 2009:7-10). Teknik ini

membantu proses ulang kejadian traumatis sehingga dapat menghadapi dengan tenang.

2. Faktor Fisiologis

Hasil analisis dari faktor fisiologis terhadap tingkat kecemasan yang dirasakan peserta didik termasuk dalam kategori sedang. Hasil penelitian ini menunjukkan kecemasan yang dirasakan peserta didik secara gejala fisiologis masih cukup terlihat. Kecemasan yang muncul tersebut diakibatkan gangguan kognitif pada peserta didik yang kemudian memberikan stimulus terhadap saraf-saraf fisiologis dan muncullah respons dari setiap tubuh individu, seperti gemeteran, pucat, gerakan peristaltik, jantung berdebar, intensitas buang air kecil meningkat, merasa mulas, mulai berkeringat, dan telapak kaki dan tangan terasa dingin.

Berdasarkan gejala-gejala yang muncul tersebut dalam bentuk fisiologis, tentunya seorang guru penjas perlu memberikan solusi agar pembelajaran guling belakang dapat berjalan semestinya. Hal yang dapat dilakukan guru untuk mengatasi kecemasan terhadap pembelajaran guling belakang diantaranya:

- a) Memberikan pemanasan yang cukup sesuai dengan gerakan yang akan dilakukan,
- b) Memberikan waktu belajar guling belakang lebih banyak kepada peserta didik agar dapat melatih keterampilan gerak guling belakang dengan baik. Kumala & Maksum (2020: 27) menegaskan bahwa kecemasan dapat disebabkan akibat kurangnya melatih keterampilan gerak dan kebugaran jasmani. Keterampilan

yang kurang menyebabkan kepercayaan diri peserta didik menurun dan merasa khawatir terhadap apa yang akan terjadi.

- c) Relaksasi, dapat membantu mengurangi ketegangan dan kecemasan pada gejala fisiokogis.

Berdasarkan hasil pembahasan kedua faktor tersebut, tingkat kecemasan peserta didik kelas VIII terhadap pembelajaran senam lantai guling belakang di SMP Negeri 2 Galur menunjukkan bahwa selama pembelajaran guling belakang, terdapat beberapa peserta didik yang masih merasa cemas, baik secara psikologis maupun secara fisiologis. Kecemasan yang muncul sulit dikendalikan dan dapat mengganggu konsentrasi belajar peserta didik.

Selain upaya mengatasi kecemasan secara fisiologis dan psikologis, secara umum untuk mengatasi kecemasan yang muncul guru dapat menciptakan proses pembelajaran guling belakang yang menyenangkan. Sehingga ketegangan dalam mengikuti pembelajaran senam lantai dapat berkurang. Guru pendidikan jasmani dapat menggunakan bantuan media untuk menjelaskan kepada peserta didik agar proses pemahaman materi tidak membosankan dan minat belajar peserta didik meningkat. Hal ini diperkuat oleh hasil penelitian dari Ilmi dkk (2017:7) menegaskan bahwa, penggunaan media audio visual "*powtoon*" yang telah dikemas dengan menarik, tujuannya untuk menarik minat dan memotivasi peserta didik dalam mengikuti pembelajaran serta meningkatkan kemampuan gerak guling belakang.

Prasetyo & Sartinah (2016: 9) menegaskan, hasil penelitian pada penggunaan media video yaitu adanya peningkatan hasil pembelajaran guling belakang melalui

media video yang ditandai dengan peningkatan nilai rata-rata peserta didik. Hal ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan Ilmi, dkk (2017: 7) yang menerangkan bahwa, adanya peningkatan nilai rata-rata pada *pre-test* dan *post-test*, yang berarti keterampilan gerak guling belakang menggunakan media audio visual “*powtoon*” mengalami peningkatan.

Selain itu penggunaan gaya mengajar atau metode yang digunakan guru juga perlu diperhatikan. Dalam pembelajaran PJOK ada beberapa gaya mengajar yang dijabarkan oleh Muska Moston. Gaya mengajar adalah cara seorang guru dalam menyampaikan pengetahuan, membimbing, mengembangkan kemampuan peserta didik dalam mencapai tujuan pembelajaran. Gaya mengajar dalam PJOK yang dijelaskan Muska Moston dalam Mulyaningsih (2009: 37), diawali dengan gaya komando, gaya pelaksanaan tugas, gaya periksa diri (*self check*), resiprokal, dan gaya inklusi. Pemilihan gaya mengajar guru dapat disesuaikan dengan materi senam lantai yang akan diajarkan.

Dalam penelitian ini untuk mengatasi permasalahan nilai guling belakang yang belum melebihi batas KKM, seorang guru dapat mengembangkan media pembelajaran dan gaya mengajar ataupun model pembelajarannya. Sehingga peserta didik dapat memahami materi lebih mudah dan diharapkan dapat menunjang hasil belajar peserta didik.

C. Keterbatasan Penelitian

Pelaksanaan penelitian ini diupayakan semaksimal mungkin sesuai dengan maksud dan tujuan penelitian. Namun demikian masih dirasakan adanya keterbatasan dan kelemahan yang tidak dapat peneliti hindari, yaitu

4. Proses pengambilan data penelitian dilakukan setelah peserta didik melakukan ulangan tengah semester di bulan Ramadhan, sehingga peserta didik merasa terburu-buru dalam mengisi angket.
5. Pengumpulan data dalam penelitian ini hanya berdasar pada hasil angket tertutup, akan lebih baik apabila disertai dengan pertanyaan pada angket terbuka atau wawancara.
6. Sulitnya mengetahui kesungguhan responden dalam mengisi angket. Pengisian angket pada responden juga dapat dipengaruhi oleh perasaan dan suasana sedih, senang, gembira, marah, dan sebagainya. Sehingga data yang diperoleh kurang objektif.
7. Pada pengambilan data penelitian, saat pengisian angket tidak dapat memantau keseluruhan secara langsung dan cermat apakah responden memberikan jawaban yang sungguh-sungguh dan sesuai dengan pendapatnya sendiri atau tidak.
8. Peneliti hanya mengukur data berdasarkan faktor psikologis dan fisiologisnya tidak dari faktor ekstrinsik individu untuk mendapatkan hasil yang bisa menjadi pertimbangan dalam menarik kesimpulan

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan diatas dapat ditarik kesimpulan bahwa tingkat kecemasan peserta didik kelas VIII terhadap pembelajaran senam lantai guling belakang di SMP Negeri 2 Galur termasuk kategori sedang dengan rincian sebanyak 9 (10,1%) peserta didik berada pada tingkat kecemasan sangat tinggi, 14 (15,7%) peserta didik berada pada tingkat kecemasan tinggi, 41 (46,1%) peserta didik berada pada tingkat kecemasan sedang, 25 (28,1%) peserta didik berada pada tingkat kecemasan rendah, dan 0 (0%) peserta didik yang memiliki tingkat kecemasan sangat rendah.

B. Implikasi Hasil Penelitian

Berdasarkan kesimpulan dari data angket kecemasan peserta didik dalam pembelajaran senam lantai guling belakang kelas VIII di SMP Negeri 2 Galur Kecamatan Galur, Kabupaten Kulon Progo. Hasil penelitian ini memiliki implikasi praktis bagi pihak yang terkait, yaitu:

3. Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi terkait Tingkat Kecemasan Peserta didik kelas VIII terhadap Pembelajaran Senam Lantai Guling Belakang di SMP Negeri 2 Galur.
4. Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan evaluasi guru pendidikan jasmani dalam mengetahui kondisi peserta didik selama proses pembelajaran senam lantai khususnya guling belakang.

C. Saran

1. Bagi peserta didik diharapkan dapat mengikuti proses pembelajaran dengan sungguh-sungguh, agar keterampilan melakukan guling belakang menjadi lebih baik dan tidak mengalami kecemasan.
2. Bagi guru Pendidikan jasmani diharapkan dapat memberikan pemanasan yang cukup dan pemahaman yang maksimal agar peserta didik melakukan pemanasan sungguh-sungguh dan tidak khawatir akan terjadinya cedera.
3. Bagi peneliti selanjutnya, baiknya proses pengumpulan data tidak hanya menggunakan angket tertutup, bisa ditambahkan hasil wawancara atau menggunakan angket terbuka.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdurrahman, A., & Isyani, I. (2021). Analisis Tingkat Kecemasan Dan Motivasi Belajar Terhadap Hasil Belajar Roll Depan Siswa Kelas VII Putra MTS Al-Ma'arif Mujur Kecamatan Praya Timur. *Lentera Pendidikan Indonesia: Jurnal Media, Model, dan Pengembangan Pembelajaran*, 2(2), 64-76.
- Adi, S. (2018). *Bentuk-Bentuk Dasar Gerakan Senam*. Malang: Universitas Negeri Malang Fakultas Ilmu Keolahragaan.
- Adi, S., & Fathoni, A. F. (2020). Mobile Learning sebagai Fasilitas Belajar Mandiri Pembelajaran Senam Lantai pada Mahasiswa Jurusan Ilmu Keolahragaan. *Jurnal Pendidikan: Teori, Penelitian, Dan Pengembangan*, 5(8), 1158-1166.
- Andri, Y. D. (2007). Teori kecemasan berdasarkan psikoanalisis klasik dan berbagai mekanisme pertahanan terhadap kecemasan. *Majalah Kedokteran Indonesia*, 57(7), 233-238.
- Azwar, S. (2010). *Metode Penelitian*. Yogyakarta: Pustaka Belajar
- Danuri & Maisaroh, S. (2019). *Metodologi Penelitian Pendidikan*. Yogyakarta: Samudra Biru.
- Diferiansyah, O., Septa, T., & Lisiswanti, R. (2016). Gangguan cemas menyeluruh. *Jurnal Medula*, 5(2), 63-68.
- Ghufron, M., Suminta, & Risnawita (2010). *Teori-teori Psikologi*. Yogyakarta: Ar-Ruzz Media.
- Hadjarati, H., & Haryanto, A. I. (2020). Motivasi untuk hasil pembelajaran senam lantai. *Multilateral Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 19(2), 137.
- Hanan, H. I., Zahra, S., & Purnama, Y. (2022). Tingkat Kecemasan pada Pembelajaran Senam Lantai Kayang. *Indonesian Journal of Kinanthropology (IJOK)*, 2(2), 89-94.
- Hayat, A. (2017). Kecemasan dan metode pengendaliannya. *Khazanah: Jurnal Studi Islam Dan Humaniora*, 12(1).
- Ilmi, B., Hidasari, F. P., & Haetami, M. (2017). Efektivitas Pembelajaran Roll Depan dan Roll Belakang Menggunakan Media Audiovisual *Powtoon*. *Jurnal Pendidikan dan Pembelajaran Khatulistiwa (JPPK)*, 7 (9).
- INDONESIA, P. R. (2003). Undang-undang Republik Indonesia nomor 20 tahun 2003 tentang sistem pendidikan nasional.

- Kumala, H. D., & Maksum, A. (2020). Relasi antara kecemasan, gender, dan hasil belajar senam lantai. *BIMA LOKA: Journal of Physical Education, 1*(1), 26-31.
- Kurniawan, A. W., & Sugiarto, T. (2019). *Pembelajaran Senam Lantai*. Malang: Wineka Pedia.
- Laksono, R. D., Purnama, Y., & Sukiyandari, L. (2022). Tingkat Kecemasan Siswi Kelas X Pada Pembelajaran Senam Lantai Kayang di SMA Negeri 7 Semarang. *Journal of Education and Sport Science, 3*(1).
- Lestari, A. D., Rohaeti, E. E., & Siddik, R. R. (2022). Gambaran Kecerdasan Emosional Siswa Kelas VII SMP Negeri 9 Cimahi Selama Pembelajaran Daring. *FOKUS (Kajian Bimbingan & Konseling dalam Pendidikan), 5*(4), 259-268.
- Mapta, D. (2021). *Konsep dan Hakikat Belajar dan Pembelajaran Pembelajaran Berbasis Riset (Research Based Learning), 1*.
- Meriyati, H. (2023). *Memahami Karakteristik Anak Didik*. Lampung: Fakta Press.
- Mulyaningsih, F. (2008). Efektivitas pembelajaran senam pada Prodi Pjkr FIK UNY. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia, 5*(2).
- Nurjayadi, A. (2016). Tingkat Kecemasan Siswa Kelas VI SD Negeri 3 Pengasih Terhadap Pembelajaran Kayang Dalam Senam Lantai Tahun Pembelajaran 2015/2016. *Skripsi*. Yogyakarta: Universitas Negeri Yogyakarta.
- Oktaviani, R. (2020). Kecemasan Peserta Didik Putri dalam Pembelajaran Guling Belakang di SMK Negeri 1 Pundong Kecamatan Pundong Kabupaten Bantul. *Skripsi*. Yogyakarta: Universitas Negeri Yogyakarta.
- Olivia, F. (2009). *Visual thinking*. Jakarta: PT Elex Media Komputindo
- Pane, A., & Dasopang, M. D. (2017). Belajar dan pembelajaran. *Fitrah: Jurnal Kajian Ilmu-Ilmu Keislaman, 3*(2), 333-352.
- Prajatma, A. G. (2020). Kecemasan Siswa Kelas X terhadap Pembelajaran Senam lantai Guling Depan di SMA Muhammadiyah 3 Yogyakarta. *Skripsi*. Yogyakarta: Universitas Negeri Yogyakarta.
- Prasetyo, I. D., & Sunarti. (2016). Meningkatkan Kemampuan Senam Lantai Guling Belakang Melalui Penggunaan Media Video. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia, 12*(1), 5-10.
- Pujihastuti, I. (2010). Prinsip penulisan kuesioner penelitian. *CEFARS: Jurnal Agribisnis dan Pengembangan Wilayah, 2*(1), 43-56.

- Ramadani, F., Paryadi, & Nurjamal (2022). Motivasi Peserta Didik Mengikuti Pembelajaran PJOK di SMP Negeri 9 Samarinda. *Borneo Physical Education Journal*, 3(1), 48-57.
- Rohmansyah, N. A. (2017). Kecemasan dalam olahraga. *Jurnal Ilmiah Penjas (Penelitian, Pendidikan dan Pengajaran)*, 3(1).
- Safitri, A. N. (2021). Tingkat Kecemasan Peserta didik Kelas V dalam Pembelajaran Senam Lantai di SD Negeri Bangunjiwo. *Skripsi*. Yogyakarta: Universitas Negeri Yogyakarta.
- Sartinah, S. (2008). Peran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan dalam perkembangan gerak dan keterampilan sosial siswa sekolah dasar. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 5(2).
- Sriwahyuniati, F. (2019). *Dasar-dasar Senam Lantai*. Yogyakarta: UNY Press.
- Stuart. (2006). *Buku Saku Keperawatan Jiwa*. Jakarta: Buku Kedokteran EGC.
- Sudijiono, A. (2012). *Pengantar Statistik Pendidikan*. Jakarta: Rajawali Press.
- Sugiyono. (2018). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Suharsimi Arikunto. (2006). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: PT Rineka Cipta.
- Suharyanto. (2015). Peningkatan Pembelajaran Senam Lantai Guling Belakang Menggunakan Pendekatan PAIKEM Kelas IV SD Semarang 2 Godean Sleman Tahun Pelajaran 2014/2015. *Skripsi*. Yogyakarta: Universitas Negeri Yogyakarta.
- Sukendra, I. K & Atmaja, I. K. S. (2020). *Instrumen Penelitian*. Pontianak: Mahameru Press.
- Suprihatiningrum, J. (2017). *Strategi Pembelajaran: Teori dan Aplikasi*. Yogyakarta: Ar-Ruzz Media.
- Suryawan, I. P. H., Adi, I. P. P., & Semarayasa, I. K. (2020). Motivasi peserta didik dalam mengikuti pembelajaran PJOK pada masa pandemi Covid-19. *Indonesian Journal of Sport & Tourism*, 2(2), 38-45.
- Sutomo, W., & Milyani, V. (2019). Mengidentifikasi Karakter “Menghargai Prestasi” Peserta Didik Kelas VIII SMP N 5 Muaro Jambi. *Jurnal Publikasi Pendidikan*, 111.

- Tangkudung, J., & Mylsidayu, A. (2017). *Mental Training*. Bekasi: Cakrawala Cendekia.
- Wenda, L. D. (2018). Tingkat Kedisiplinan Peserta Didik SMP Negeri 14 Yogyakarta Kelas VIII dalam Pembelajaran Pendidikan Jaman Olahraga dan Kesehatan. *Skripsi*. Yogyakarta: Universitas Negeri Yogyakarta.
- Widowati, A., & Rasyono, R. (2018). Pengembangan Bahan Ajar Senam Lantai Untuk Pembelajaran Senam Dasar Pada Mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Jambi. *JURNAL SEGAR*, 7(1), 11–20
- Winataputra, U. S., Delfi, R., Pannen, P., & Mustafa, D. (2014). *Hakikat Belajar dan Pembelajaran*. *Hakikat Belajar dan Pembelajaran*, 4(1), 1-46.
- Yane, S. (2013). Kecemasan dalam olahraga. *Jurnal Pendidikan Olah Raga*, 2(2), 188-194.
- Yanti, S., Erlamsyah, E., Zikra, Z., & Ardi, Z. (2013). Hubungan antara Kecemasan dalam Belajar dengan Motivasi Belajar Siswa. *KONSELOR Jurnal Ilmiah Konseling*, 2(1).
- Yuliawan, D. (2016). Pembentukan karakter anak dengan jiwa sportif melalui pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan. *Journal Of Sportif*, 2(1), 101-11.

LAMPIRAN

Lampiran 1. Kartu Bimbingan Skripsi

KARTU BIMBINGAN TUGAS AKHIR SKRIPSI

Nama Mahasiswa : Firsta Sekarilly
 NIM : 19601241087
 Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
 Pembimbing : Dr. Nur Rahmah Mukhtari, S.Pd. M.Pd

No.	Tanggal	Pembahasan	Tanda - Tangan
1	30/Jan/2023	Temu Peneliti SK. Penomby	2.
2	2/Febr 2023	BNS T later belahy Buku Pedoman Penulisan TA Teori Metodologi Penelitian Kajian - kuantan	h
3	13/Febr	BAB I - BAB II	2
4.	14/Febr	Saran - masukan	h
5	20/Febr	BAB 1 - 3	2
6	6 Maret	Instrumen	2
7	17 Maret	Revisi Angket	2
8	20 Maret	Revisi angket - uji penelita	2
9.	27 April	Uji coba	2
10.	25 Mei	BAB IV & V.	2
11	2 Juni	revisi final	2
12	4 Juni	siap di buat ujian	2
13	12 Juni 2023	siap di buat ujian	2

Ketua Departemen POR

Mh,

Dr. Hedi A. Hermawan, M.Or.
 NIP. 19770218 200801 1 002



Lampiran 2. Surat Permohonan Izin Uji Instrumen Penelitian

<https://admin.eservice.uny.ac.id/surat-izin/cetak-uji-instrum>



**KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN,
RISET, DAN TEKNOLOGI
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN DAN KESEHATAN**
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/428/UN34.16/LT/2023

Lamp. : 1 Bendel Proposal

30 Maret 2023

Hal : **Permohonan Izin Uji Instrumen Penelitian**

Yth. **Kepala SMP Negeri 2 Galur
Bapak Puji Eko Wahyono S.Pd**

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

Nama : Firsta Sekarilly
NIM : 19601241087
Program Studi : Pendidikan Jasmani, Kesehatan, Dan Rekreasi - S1
Judul Tugas Akhir : Tingkat Kecemasan Peserta didik kelas VIII terhadap Pembelajaran Senam Lantai Guling belakang di SMP Negeri 2 Galur Kulon Progo
Waktu Uji Instrumen : 3 - 24 April 2023

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

Atas izin dan bantuannya diucapkan terima kasih.

Wakil Dekan Bidang Akademik,
Kemahasiswaan dan Alumni,



Dr. Guntur, M.Pd.
NIP. 19810926 200604 1 001

Tembusan :
1. Kepala Layanan Administrasi;
2. Mahasiswa yang bersangkutan.

Lampiran 3. Surat Keterangan Izin Uji Instrumen dari SMP Negeri 2 Galur



PEMERINTAH KABUPATEN KULON PROGO
DINAS PENDIDIKAN PEMUDA DAN OLAHRAGA
SEKOLAH MENENGAH PERTAMA NEGERI 2 GALUR

Disiplin, Berprestasi, Berkeadilan, Berkeadilan, Berkeadilan

Alamat : Pandowan, Galur, Kulon Progo, Kode Pos 55661 Telp. 0274 7721462 email: smppngarda@gmail.com
Website: smp2galur.sch.id

Nomor: 420/103/IV/2023

Galur, 10 April 2023

Sifat : Biasa

Lamp. : -

Hal : Surat Balasan Izin Uji
Instrumen Penelitian

K e p a d a

Yth. Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan
dan Kesehatan – U N Y
Di Tempat

Menindaklanjuti surat dari Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan Universitas Negeri Yogyakarta Nomor: B/1047/JUN34.16/PT.01.04/2023 tanggal 30 Maret 2023 Hal Permohonan Izin Uji Instrumen Penelitian, pada prinsipnya tidak keberatan kepada mahasiswa dengan identitas sebagai berikut:

Nama : Firsta Sekarilly
NIM : 19601241987
Program Studi : Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi – S1
Judul Tugas Akhir : Tingkat Kecemasan Peserta Didik Kelas VIII terhadap Pembelajaran Senam Lantai Guling belakang di SMP Negeri 2 Galur Kulon Progo.

Untuk melaksanakan kegiatan Uji Instrumen Penelitian dalam rangka penyusunan Skripsi untuk penyelesaian studi tingkat sarjana pada:

Hari/tanggal : Selasa, 4 April 2023
Waktu : 07.30 WIB s.d. 14.30 WIB
Tempat : SMP Negeri 2 Galur
Narahubung : Suparyana, S.Pd. (Guru Madya Penjasorkes)

Demikian untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.



KEPALA SMP NEGERI 2 GALUR

PUJI EKO WAHYONO, S.Pd.
NIP. 19690411 199702 1 002

Lampiran 4. Surat permohonan izin penelitian

SURAT IZIN PENELITIAN

<https://admin.eservice.uny.ac.id/surat-izin-cetak-p>



KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN,
RISET, DAN TEKNOLOGI
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN DAN KESEHATAN
Alamat: Jalan Colombo Nomor 1 Yogyakarta 55281
Telepon (0274) 586168, ext. 560, 557, 0274-580826, Fax 0274-513092
Laman: fik.uny.ac.id E-mail: humas.fik@uny.ac.id

Nomor : B/1047/UN34.16/PT.01.04/2023
Lamp. : 1 Bendel Proposal
Hal : **Izin Penelitian**

30 Maret 2023

Yth. Kepala SMP Negeri 2 Galur
Bapak Puji Eko Wahyono

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

Nama : Firsta Sekarilly
NIM : 19601241087
Program Studi : Pendidikan Jasmani, Kesehatan, Dan Rekreasi - SI
Tujuan : Memohon izin mencari data untuk penulisan Tugas Akhir Skripsi (TAS)
Judul Tugas Akhir : Tingkat Kecemasan Peserta didik kelas VIII terhadap Pembelajaran Senam Lantai Guling belakang di SMP Negeri 2 Galur Kulon Progo
Waktu Penelitian : 10 April - 2 Mei 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,
Mahasiswaan dan Alumni,

Dr. Guntur, M.Pd.
NIP 19810926 200604 1 001

Tembusan :
1. Kepala Layanan Administrasi;
2. Mahasiswa yang bersangkutan.

Lampiran 6. Pengajuan Judul Skripsi

Acc. Pembimbing: Dr. Nur Poeman M. M. Pd.

R
19/1/23

FORMULIR PENGAJUAN JUDUL SKRIPSI

Nama : Firsta Sekarilly

NIM : 19601241087

No	Judul	Permasalahan Singkat	Metode
1.	Tingkat Kecemasan Siswa Putri kelas VIII terhadap Pembelajaran Senam Lantai (Guling Belakang) di SMP Negeri 2 Galur, Kulon Progo.	Setelah 2 tahun pembelajaran PJOK dilaksanakan secara daring, siswa cenderung kurang memperoleh pembelajaran PJOK secara praktik langsung. Permasalahan dijumpai ketika menjalankan Praktik Kependidikan, mendapati beberapa peserta didik terutama siswa putri yang enggan melakukan praktik senam lantai. Bahkan siswa lebih dulu mengatakan tidak bisa sebelum melakukan saat pembelajaran senam lantai berlangsung.	Penelitian ini menggunakan penelitian kuantitatif, dengan metode survey dan instrument penelitian berupa kuesioner.
2.	Tingkat Pengetahuan Peraturan bola basket <i>Violation</i> dan <i>Foul</i> pada Peserta Ekstrakurikuler Bola Basket di SMP Muhammadiyah 3 Yogyakarta.	Penelitian ini dilatarbelakangi oleh banyaknya pemain yang kurang memperhatikan peraturan di lapangan ketika melakukan <i>offense</i> maupun <i>defense</i> sehingga banyak melakukan kesalahan atau pelanggaran saat pertandingan. Hal ini tentu karena belum diketahuinya tingkat pengetahuan peseta ekstrakurikuler terhadap peraturan <i>violation</i> dan <i>foul</i> bola basket.	Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif, dengan analisis data kuantitatif. Metode penelitian yang dilakukan yaitu survey dengan instrument penelitian berupa kuesioner.
3.	Hubungan kecemasan dengan ketepatan dalam melakukan <i>freethrow</i> (tembakan hukuman) bola basket bagi peserta ekstrakurikuler di SMP Muhammadiyah 3 Yogyakarta	Permasalahan ini dilatarbelakangi oleh rendahnya poin yang dihasilkan dari <i>free throw</i> saat pertandingan bola basket. Masih banyak pemain basket gagal dalam melakukan <i>freethrow</i> saat pertandingan berlangsung.	Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif, dengan metode survey dan teknik pengumpulan data berupa angket.

Lampiran 7. Surat Pernyataan Validasi

**SURAT PERNYATAAN VALIDASI
INSTRUMEN PENELITIAN TUGAS AKHIR**

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Dr Nur Rohmah Muktiani, S.Pd., M.Pd.
NIP : 197310062001122001

Menyatakan bahwa instrumen penelitian TA atas nama mahasiswa:

Nama : Firsta Sekarilly
NIM : 19601241087
Program Studi : Pendidikan Jasmani Sekolah Dasar
Judul TA : Tingkat Kecemasan Peserta didik Kelas VIII terhadap Pembelajaran Senam Lantai Guling belakang di SMP Negeri 2 Galur Kulon Progo.

Setelah dilakukan kajian atas instrumen penelitian TA tersebut dapat dinyatakan:

- Layak digunakan untuk penelitian.
 Layak digunakan dengan perbaikan
 Tidak layak digunakan untuk penelitian yang bersangkutan

Dengan saran catatan dan saran/perbaikan sebagaimana terlampir
Demikian agar dapat digunakan sebagaimana mestinya.

Yogyakarta, 27 April 2023
Validator,



Dr. Nur Rohmah Muktiani, S.Pd, M.Pd.
NIP. 11310800507489

Catatan:

Beri tanda ✓

Lampiran 8. Surat Permohonan Validasi

SURAT PERMOHONAN

Hal : Permohonan Validasi Instrumen TA
Lampiran : 1 Bendel

Kepada Yth,
Dr. Nur Rohmah ,S.Pd., M.Pd.
Di tempat

Sehubungan dengan pelaksanaan Tugas Akhir (TA), dengan ini saya:

Nama : Firsta Sekarilly
NIM : 19601241087
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Judul TA : Tingkat Kecemasan Peserta didik Kelas VIII terhadap Pembelajaran Senam Lantai Guling Belakang di SMP Negeri 2 Galur Kulon Progo

Dengan hormat saya memohon agar Ibu berkenan memberikan validasi terhadap instrumen penelitian TA yang telah saya susun. Sebagai bahan pertimbangan, bersama ini saya lampirkan: (1) proposal TA, (2) kisi-kisi instrumen penelitian TA, dan (3) draf instrumen penelitian TA.

Demikian permohonan saya, atas bantuan dan perhatian Ibu diucapkan terimakasih.

Mengetahui,
Dosen Pembimbing TA



Dr. Nur Rohmah, S.Pd., M.Pd
NIP. 197310062001122001

Yogyakarta, 27 April 2023
Pemohon,



Firsta Sekarilly
NIM. 19601241087

Lampiran 9. Angket Uji Coba Penelitian

ANGKET UJI COBA PENELITIAN

A. Identitas Responden

Nama :

Kelas :

B. Petunjuk Pengisian

1. Bacalah setiap butir pernyataan dengan seksama
2. Berilah tanda ceklis (√) pada kolom yang sesuai dengan jawaban saudara.
3. Keterangan TP untuk Tidak pernah, KD untuk Kadang-kadang, SR untuk Sering dan SL untuk Selalu.

Contoh:

No.	Pertanyaan	TP	KD	SR	SL
	Saya merasa senang terhadap ujian				√

4. Jawaban saudara tidak mempengaruhi nilai hasil belajar saudara ataupun raport, maka jawablah pertanyaan dengan jujur sesuai pendapat dan keyakinan saudara.
5. Tiap jawaban yang saudara berikan merupakan bantuan bagi penelitian saya, untuk itu saya mengucapkan terima kasih.

C. Butir soal

No.	Pernyataan	TP	KD	SR	SL
	Ketika akan melakukan guling belakang saya:				
1.	Takut tidak bisa melakukan guling belakang				
2.	Merasa senang				
3.	Merasa cemas saat pembelajaran				
4.	Merasa gelisah saat mendapat giliran				
5.	Ragu-ragu mengambil keputusan				
6.	Khawatir akan cedera				
7.	Tidak dapat berkonsentrasi				
8.	Berpikiran negatif karena pengalaman buruk sebelumnya				

No.	Pernyataan	TP	KD	SR	SL
Ketika akan melakukan guling belakang saya:					
9.	Perhatian terhadap pembelajaran terganggu				
10.	Tidak percaya diri terhadap kemampuan sendiri				
11.	Merasa panik ketika mendapat giliran				
12.	Merasa gugup karena kurang latihan				
13.	Malu terhadap teman-teman				
Ketika mengikuti pembelajaran guling belakang saya:					
14.	Merasa kaku atau mati rasa				
15.	Otot leher saya merasa tegang				
16.	Otot punggung saya terasa kaku				
17.	Merasa nyeri pada sendi				
18.	Badan menjadi tremor atau gemetar				
19.	Denyut jantung meningkat				
20.	Badan terasa lemas				
21.	Napas menjadi pendek atau ngos-ngosan				
22.	Merasa pusing setelah melakukan guling belakang				
23.	Wajah tampak pucat				
24.	Telapak kaki dan tangan terasa dingin				
25.	Berkeringat dingin saat melakukan guling belakang				
26.	Merasa mual atau mules				
27.	Sering buang air kecil saat pembelajaran				

Lampiran 10. Contoh Pengisian Angket Uji Coba Penelitian

ANGKET UJI COBA PENELITIAN

A. Identitas Responden

Nama : Zannah Bagus Prakemta

Kelas : 8B

B. Petunjuk Pengisian

1. Bacalah setiap butir pernyataan dengan seksama
2. Berilah tanda ceklis (√) pada kolom yang sesuai dengan jawaban saudara.
3. Keterangan TP untuk Tidak pernah, KD untuk Kadang-kadang, SR untuk Sering dan SL untuk Selalu.

Contoh:

No.	Pertanyaan	TP	KD	SR	SL
	Saya merasa senang terhadap ujian				√

4. Jawaban saudara tidak mempengaruhi nilai hasil belajar saudara ataupun rapot, maka jawablah pertanyaan dengan jujur sesuai pendapat dan keyakinan saudara.
5. Tiap jawaban yang saudara berikan merupakan bantuan bagi penelitian saya, untuk itu saya mengucapkan terima kasih.

C. Butir soal

No.	Pernyataan	TP	KD	SR	SL
Ketika akan melakukan guling belakang saya:					
1.	Takut tidak bisa melakukan guling belakang	√			
2.	Merasa senang		√		
3.	Merasa cemas saat pembelajaran		√		
4.	Merasa gelisah saat mendapat giliran		√		
5.	Ragu-ragu mengambil keputusan			√	
6.	Khawatir akan cedera		√		
7.	Tidak dapat berkonsentrasi			√	
8.	Berpikiran negatif karena pengalaman buruk sebelumnya			√	
9.	Perhatian terhadap pembelajaran terganggu		√		
10.	Tidak percaya diri terhadap kemampuan sendiri	√			

11.	Merasa panik ketika mendapat giliran	✓			
12.	Merasa gugup karena kurang latihan			✓	
13.	Malu terhadap teman-teman		✓		
Ketika mengikuti pembelajaran guling belakang saya:					
14.	Merasa kaku atau mati rasa		✓		
15.	Otot leher saya merasa tegang			✓	
16.	Otot punggung saya terasa kaku			✓	
17.	Merasa nyeri pada sendi			✓	
18.	Badan menjadi tremor atau gemetar			✓	
19.	Denyut jantung meningkat				✓
20.	Badan terasa lemas				✓
21.	Napas menjadi pendek atau ngos-ngosan				✓
22.	Merasa pusing setelah melakukan guling belakang			✓	
23.	Wajah tampak pucat				✓
24.	Telapak kaki dan tangan terasa dingin			✓	
25.	Berkeringat dingin saat melakukan guling belakang		✓		
26.	Merasa mual atau mules			✓	
27.	Sering buang air kecil saat pembelajaran		✓		

Lampiran 11. Angket Penelitian

ANGKET PENELITIAN TINGKAT KECEMASAN

D. Identitas Responden

Nama :

Kelas :

E. Petunjuk Pengisian

6. Bacalah setiap butir pernyataan dengan seksama
7. Berilah tanda ceklis (√) pada kolom yang sesuai dengan jawaban saudara.
8. Keterangan TP untuk Tidak pernah, KD untuk Kadang-kadang, SR untuk Sering dan SL untuk Selalu.

Contoh:

No.	Pertanyaan	TP	KD	SR	SL
	Saya merasa senang terhadap ujian				√

9. Jawaban saudara tidak memengaruhi nilai hasil belajar saudara ataupun raport, maka jawablah pertanyaan dengan jujur sesuai pendapat dan keyakinan saudara.
10. Tiap jawaban yang saudara berikan merupakan bantuan bagi penelitian saya, untuk itu saya mengucapkan terima kasih.

F. Butir soal

No.	Pernyataan	TP	KD	SR	SL
Ketika akan melakukan guling belakang saya:					
1.	Takut tidak bisa melakukan guling belakang				
2.	Merasa cemas saat pembelajaran				
3.	Merasa gelisah saat mendapat giliran				
4.	Ragu-ragu saat akan melakukan				
5.	Khawatir akan cedera				
6.	Berpikiran negatif karena pengalaman buruk sebelumnya				

No.	Pernyataan	TP	KD	SR	SL
Ketika akan melakukan guling belakang saya:					
7.	Perhatian terhadap pembelajaran terganggu				
8.	Merasa panik ketika mendapat giliran				
9.	Merasa gugup karena kurang latihan				
10.	Malu terhadap teman-teman				
Ketika mengikuti pembelajaran guling belakang saya:					
No.	Pernyataan	TP	KD	SR	SL
11.	Merasa kaku atau mati rasa				
12.	Otot punggung saya terasa kaku				
13.	Merasa nyeri pada sendi				
14.	Badan menjadi tremor atau gemetar				
15.	Denyut jantung meningkat				
16.	Badan terasa lemas				
17.	Napas menjadi pendek atau ngos-ngosan				
18.	Merasa pusing setelah melakukan guling belakang				
19.	Berkeringat dingin saat melakukan guling belakang				
20.	Merasa mual atau mules				

Lampiran 12. Contoh Pengisian Angket Penelitian

ANGKET PENELITIAN TINGKAT KECEMASAN

A. Identitas Responden

Nama : AISHA Hamdayani P

Kelas : 8E

B. Petunjuk Pengisian

1. Bacalah setiap butir pernyataan dengan seksama
2. Berilah tanda ceklis (√) pada kolom yang sesuai dengan jawaban saudara.
3. Keterangan TP untuk Tidak pernah, KD untuk Kadang-kadang, SR untuk Sering dan SL untuk Selalu.

Contoh:

No.	Pertanyaan	TP	KD	SR	SL
	Saya merasa senang terhadap ujian				√

4. Jawaban saudara tidak mempengaruhi nilai hasil belajar saudara ataupun rapot, maka jawablah pertanyaan dengan jujur sesuai pendapat dan keyakinan saudara.
5. Tiap jawaban yang saudara berikan merupakan bantuan bagi penelitian saya, untuk itu saya mengucapkan terima kasih.

C. Butir soal

No.	Pernyataan	TP	KD	SR	SL
	Ketika akan melakukan guling belakang saya:				√
1.	Takut tidak bisa melakukan guling belakang			√	
2.	Merasa cemas saat pembelajaran			√	
3.	Merasa gelisah saat mendapat giliran				√
4.	Ragu-ragu saat akan melakukan				√
5.	Khawatir akan cedera			√	
6.	Berpikiran negatif karena pengalaman buruk sebelumnya		√		
7.	Perhatian terhadap pembelajaran terganggu			√	
8.	Merasa panik ketika mendapat giliran				√
9.	Merasa gugup karena kurang latihan			√	
10.	Malu terhadap teman-teman			√	
	Ketika mengikuti pembelajaran guling belakang saya:				

No.	Pernyataan	TP	KD	SR	SL
11.	Merasa kaku atau mati rasa		✓		
12.	Otot punggung saya terasa kaku		✓		
13.	Merasa nyeri pada sendi	✓			
14.	Badan menjadi tremor atau gemetar			.	✓
15.	Denyut jantung meningkat			✓	
16.	Badan terasa lemas			✓	
17.	Napas menjadi pendek atau ngos-ngosan				✓
18.	Merasa pusing setelah melakukan guling belakang		✓	.	
19.	Berkeringat dingin saat melakukan guling belakang				✓
20.	Merasa mual atau mules	✓			

Lampiran 13. Tabulasi Data Penelitian

TABULASI DATA KUESIONER TINGKAT KECEMASAN																							
No.	Nama Responden	P1	P2	P3	P4	P5	P6	P7	P8	P9	P10	P11	P12	P13	P14	P15	P16	P17	P18	P19	P20	Skor	Kategori
1	ADS	3	3	4	3	3	4	2	4	3	4	2	3	2	4	3	2	3	3	2	3	60	TINGGI
2	KM	3	4	4	3	2	1	2	3	3	4	1	1	1	4	4	2	2	3	3	2	52	TINGGI
3	RY	4	4	4	4	4	4	2	4	4	4	1	4	4	4	4	2	2	4	2	2	67	SANGAT TINGGI
4	FZ	2	2	2	3	2	1	1	2	1	2	1	1	1	2	3	2	1	2	3	1	35	RENDAH
5	DAP	3	3	3	2	4	2	1	3	3	4	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	54	TINGGI
6	SM	2	3	2	3	1	1	1	2	2	1	3	2	1	1	2	1	1	2	1	1	33	RENDAH
7	FZI	1	2	2	1	1	1	1	2	2	2	2	1	1	2	2	2	2	2	2	2	33	RENDAH
8	MGPR	3	3	2	2	3	2	2	3	3	3	2	1	1	3	2	1	1	1	1	2	41	SEDANG
9	ASF	1	1	1	2	1	1	2	1	2	4	2	1	2	3	3	1	2	2	3	2	37	RENDAH
10	RF	4	3	3	4	3	1	2	3	4	3	2	2	2	3	4	2	3	2	3	2	55	TINGGI
11	KGM	4	3	3	3	2	1	2	3	2	3	1	1	1	2	2	1	1	2	1	1	39	RENDAH
12	YS	3	3	1	2	2	1	1	3	2	2	1	2	1	2	2	1	1	2	2	2	36	RENDAH
13	ANK	3	3	3	2	2	1	1	2	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	41	SEDANG
14	N	3	3	2	3	1	2	1	1	3	1	1	1	1	2	2	1	2	2	2	2	36	RENDAH
15	HAS	3	2	2	3	1	2	1	1	3	2	1	1	2	2	3	1	3	1	3	1	38	RENDAH
16	BAY	4	3	3	3	1	1	2	1	3	1	1	1	3	3	3	1	2	2	2	3	43	SEDANG
17	FAP	4	3	3	3	3	3	3	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	49	SEDANG
18	RZS	2	2	2	3	2	1	2	3	3	2	1	2	2	3	2	2	2	1	2	1	40	SEDANG
19	FH	3	2	2	3	3	1	1	2	3	3	1	2	1	3	2	1	2	2	2	1	40	SEDANG
20	A	2	2	2	2	2	1	2	2	3	2	2	1	1	1	3	2	2	1	2	2	37	RENDAH
21	NAPA	4	4	4	4	3	2	2	3	4	4	3	3	2	4	3	2	3	3	3	3	63	SANGAT TINGGI
22	RAS	2	3	2	3	2	1	2	4	3	2	1	1	1	3	3	1	2	1	2	1	40	SEDANG
23	RAP	2	3	2	4	1	2	2	3	4	3	2	1	3	3	1	2	2	2	3	2	47	SEDANG
24	APS	2	4	3	2	3	1	2	3	2	4	1	1	1	3	4	1	2	1	2	1	43	SEDANG
25	NAZ	2	2	2	2	2	1	1	3	2	1	1	2	2	3	3	2	2	3	2	2	40	SEDANG
26	MRAR	2	1	2	2	1	1	4	2	4	4	1	1	1	2	2	2	1	2	2	1	38	RENDAH
27	HA	3	4	4	3	4	2	2	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	2	3	1	57	TINGGI
28	NAT	2	3	2	2	1	1	1	3	3	3	3	2	1	3	3	2	1	2	2	1	41	SEDANG
29	IDP	2	2	2	2	1	1	2	2	2	2	1	1	1	1	2	2	2	2	3	1	34	RENDAH
30	DF	2	2	3	2	2	3	2	2	2	3	1	2	1	1	1	1	1	3	1	2	37	RENDAH
31	IN	1	2	2	3	1	1	2	2	3	3	1	1	1	2	3	1	2	1	2	1	35	RENDAH
32	ANS	4	3	4	3	2	2	3	3	4	4	3	2	2	4	3	4	2	3	3	2	60	TINGGI

TABULASI DATA KUESIONER TINGKAT KECEMASAN

No.	Nama Responden	P1	P2	P3	P4	P5	P6	P7	P8	P9	P10	P11	P12	P13	P14	P15	P16	P17	P18	P19	P20	Skor	Kategori	
33	CGAP	3	3	4	2	3	2	3	2	4	4	3	2	2	2	2	3	3	3	2	2	54	TINGGI	
34	DNH	2	2	3	4	2	1	2	2	4	4	2	2	1	3	3	1	3	2	2	2	47	SEDANG	
35	EGG	1	2	3	3	1	1	3	3	3	4	1	1	1	3	2	1	3	1	2	1	40	SEDANG	
36	SDC	1	2	2	2	2	1	2	2	3	3	2	2	1	2	3	1	1	2	1	1	36	RENDAH	
37	DRA	4	2	3	4	3	1	1	1	1	3	4	4	1	1	1	1	1	2	3	1	42	SEDANG	
38	RL	3	2	3	4	3	1	2	3	4	3	2	3	2	4	3	2	4	2	3	1	54	TINGGI	
39	LPH	1	2	2	3	1	3	2	2	2	2	1	2	1	1	1	2	2	2	2	1	35	RENDAH	
40	RYFK	3	3	2	2	3	3	2	2	2	3	2	2	2	3	3	1	4	3	3	1	49	SEDANG	
41	RI	2	2	2	3	1	1	3	2	3	3	1	1	1	3	2	1	2	2	1	1	37	RENDAH	
42	FKS	4	4	3	4	3	1	2	3	4	4	1	2	2	2	2	2	3	2	3	1	52	TINGGI	
43	DA	2	3	3	2	2	2	2	3	3	4	2	1	2	2	3	1	2	1	2	1	43	SEDANG	
44	MFM	2	2	3	2	2	1	2	2	3	2	1	2	2	2	2	1	2	1	2	1	37	RENDAH	
45	DF	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	40	SEDANG	
46	ADP	2	1	2	2	2	2	2	2	3	3	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	42	SEDANG	
47	WA	2	3	3	2	2	2	2	2	2	4	1	1	2	4	3	2	3	3	4	2	49	SEDANG	
48	RND	2	2	3	2	1	1	3	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	41	SEDANG	
49	FNT	3	3	3	1	2	3	1	2	3	1	1	1	2	3	2	3	2	2	3	2	43	SEDANG	
50	RWK	4	4	4	4	4	2	2	4	4	4	2	2	3	3	3	3	3	2	4	3	64	SANGAT TINGGI	
51	NIH	2	2	2	2	4	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	42	SEDANG	
52	LAL	2	2	2	2	3	2	2	2	3	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	1	43	SEDANG	
53	MDWH	4	4	4	4	2	2	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	73	SANGAT TINGGI
54	IFA	2	2	3	3	2	1	2	3	3	2	1	1	1	3	2	1	2	1	2	2	39	RENDAH	
55	ZDJ	3	2	4	4	3	1	2	4	4	4	3	3	2	4	4	3	3	4	4	3	64	SANGAT TINGGI	
56	CAR	3	3	4	4	3	1	3	4	4	4	3	3	1	2	4	4	4	3	3	2	62	SANGAT TINGGI	
57	CFP	2	1	2	2	4	1	2	3	2	1	1	1	1	2	2	1	2	2	1	1	34	RENDAH	
58	AM	2	2	3	3	3	2	2	3	3	3	1	1	1	3	3	2	2	3	1	1	44	SEDANG	
59	EAF	2	2	3	2	1	1	1	3	2	2	2	1	1	2	2	1	1	1	2	1	33	RENDAH	
60	FM	4	4	4	4	4	4	4	4	1	3	4	4	4	4	4	4	4	4	1	4	73	SANGAT TINGGI	
61	DAR	2	1	1	2	2	1	2	1	2	2	2	2	1	2	2	2	2	1	1	1	32	RENDAH	
62	DPA	3	4	4	4	3	1	3	4	4	3	2	2	2	3	3	2	3	3	2	2	57	TINGGI	
63	SAN	2	2	2	2	1	1	3	3	2	3	2	2	2	2	1	1	1	1	1	1	35	RENDAH	
64	EK	3	2	2	2	1	2	3	3	1	3	2	2	3	4	2	2	2	1	3	3	46	SEDANG	
65	FA	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	1	37	RENDAH	
66	NPWA	2	3	3	4	2	1	2	4	3	4	1	1	3	2	2	2	1	2	2	2	46	SEDANG	

TABULASI DATA KUESIONER TINGKAT KECEMASAN

No.	Nama Responden	P1	P2	P3	P4	P5	P6	P7	P8	P9	P10	P11	P12	P13	P14	P15	P16	P17	P18	P19	P20	Skor	Kategori
67	AJH	3	2	2	2	1	2	2	3	3	3	1	1	1	2	3	2	2	2	2	1	40	SEDANG
68	FNF	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	1	1	2	1	2	2	1	1	34	RENDAH
69	YS	2	3	2	2	3	2	2	3	2	2	1	2	1	1	3	2	2	1	1	2	39	RENDAH
70	DNP	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	42	SEDANG
71	AGR	2	2	2	2	2	2	2	3	4	4	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	46	SEDANG
72	PNTS	2	2	2	3	2	2	2	2	2	3	1	2	2	2	3	2	2	2	1	1	40	SEDANG
73	SUK	2	3	3	3	2	3	1	2	2	3	2	2	1	2	2	2	3	1	1	1	41	SEDANG
74	ADC	3	3	4	3	2	1	2	3	3	3	1	1	2	4	3	3	3	3	4	3	54	TINGGI
75	AAP	3	2	2	3	2	1	1	2	3	3	1	1	2	3	3	1	3	2	3	1	42	SEDANG
76	NHA	3	2	2	3	3	1	2	4	3	3	1	1	1	2	3	1	2	3	1	1	42	SEDANG
77	ET	2	2	3	3	2	1	2	3	2	3	2	2	2	3	2	2	2	3	2	1	44	SEDANG
78	RA	2	2	2	3	2	1	2	3	3	2	1	2	1	3	2	1	2	3	2	1	40	SEDANG
79	CL	3	3	2	4	4	4	3	4	3	4	4	4	3	4	4	3	3	3	3	1	66	SANGAT TINGGI
80	SRN	2	3	4	2	2	1	2	4	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	2	1	51	TINGGI
81	N	3	3	3	4	1	1	4	3	3	2	2	2	1	4	4	3	2	4	4	1	54	TINGGI
82	DT	2	1	3	4	2	1	2	2	3	4	2	2	2	2	3	2	3	2	3	1	46	SEDANG
83	RK	2	2	2	2	3	1	2	4	3	3	1	1	1	3	3	1	2	3	2	1	42	SEDANG
84	AHP	4	3	3	4	4	3	3	4	3	3	3	2	2	4	3	3	4	3	4	1	63	SANGAT TINGGI
85	A	4	2	2	3	3	2	3	3	3	3	2	2	1	2	3	2	3	4	4	2	53	TINGGI
86	ARP	2	2	2	3	3	1	1	4	4	3	1	1	1	3	3	1	2	3	2	1	43	SEDANG
87	WLP	3	2	2	2	2	2	2	2	3	3	2	2	2	2	2	1	2	2	3	1	42	SEDANG
88	RGS	2	2	3	3	2	1	1	3	3	1	1	1	1	3	3	2	3	2	3	2	42	SEDANG
89	RA	2	2	3	2	3	1	1	3	2	3	1	1	3	3	3	3	2	1	2	1	42	SEDANG

Lampiran 14. Analisis Statistik

1. Statistik Deskriptif keseluruhan

<i>Descriptive Statistics</i>	
<i>Mean</i>	45,10
<i>Standard Error</i>	1,03
<i>Median</i>	42,00
<i>Mode</i>	42,00
<i>Standard Deviation</i>	9,69
<i>Sample Variance</i>	93,98
<i>Kurtosis</i>	0,49
<i>Skewness</i>	1,08
<i>Range</i>	41
<i>Minimum</i>	32
<i>Maximum</i>	73
<i>Sum</i>	4014
<i>Count</i>	89

2. Statistik Deskriptif Faktor Psikologis

<i>Descriptive Statistics</i>	
<i>Mean</i>	24,55
<i>Standard Error</i>	0,54
<i>Median</i>	23
<i>Mode</i>	23
<i>Standard Deviation</i>	5,05
<i>Sample Variance</i>	25,523
<i>Kurtosis</i>	-0,093
<i>Skewness</i>	0,690
<i>Range</i>	23
<i>Minimum</i>	15
<i>Maximum</i>	38
<i>Sum</i>	2185
<i>Count</i>	89

3. Statistik Deskriptif Faktor Fisiologis

<i>Descriptive Statistics</i>	
<i>Mean</i>	20,55
<i>Standard Error</i>	0,56
<i>Median</i>	20
<i>Mode</i>	16
<i>Standard Deviation</i>	5,32
<i>Sample Variance</i>	28,318
<i>Kurtosis</i>	1,302
<i>Skewness</i>	1,150
<i>Range</i>	26
<i>Minimum</i>	13
<i>Maximum</i>	39
<i>Sum</i>	1829
<i>Count</i>	89

4. *Statistics descriptive jenis kelamin*

Putri	
<i>Mean</i>	47,94
<i>Standard Error</i>	1,39
<i>Median</i>	46,00
<i>Mode</i>	54,00
<i>Standard Deviation</i>	9,92
<i>Sample Variance</i>	98,50
<i>Kurtosis</i>	-0,54
<i>Skewness</i>	0,53
<i>Range</i>	41
<i>Minimum</i>	32
<i>Maximum</i>	73
<i>Sum</i>	2445
<i>Count</i>	51

Putra	
<i>Mean</i>	41,29
<i>Standard Error</i>	1,30
<i>Median</i>	40,00
<i>Mode</i>	42,00
<i>Standard Deviation</i>	8,02
<i>Sample Variance</i>	64,37
<i>Kurtosis</i>	7,69
<i>Skewness</i>	2,52
<i>Range</i>	40
<i>Minimum</i>	33
<i>Maximum</i>	73
<i>Sum</i>	1569
<i>Count</i>	38

Lampiran 15. Hasil Uji Validitas

VALIDITY																													
Correlations																													
		X1	X2	X3	X4	X5	X6	X7	X8	X9	X10	X11	X12	X13	X14	X15	X16	X17	X18	X19	X20	X21	X22	X23	X24	X25	X26	X27	TOTAL
X1	Pearson Correlation	1	.476**	0,36	0,288	.409*	-.534*	-.387*	0,137	0,102	0,039	.590**	.493**	0,236	0,272	0,095	.617*	0,359	-0,09	0,055	0,114	0,097	0,161	0,146	0,152	0,028	-0,05	0,142	.457*
	Sig. (2-tailed)		0,008	0,051	0,123	0,025	0,002	0,035	0,469	0,591	0,839	0,001	0,006	0,21	0,146	0,616	0	0,052	0,637	0,773	0,549	0,611	0,394	0,44	0,424	0,882	0,795	0,453	0,011
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
X2	Pearson Correlation	.476**	1	0,264	0,305	-.438*	0,294	.480**	0,265	0,22	0,016	-.431*	.512**	.465**	0,256	0,281	0,247	.440*	0,056	0,182	0,294	0,185	0,165	0,206	0,322	0,168	0,046	0,082	-0,178
	Sig. (2-tailed)	0,008		0,159	0,102	0,016	0,114	0,007	0,157	0,242	0,933	0,017	0,004	0,01	0,172	0,133	0,189	0,015	0,77	0,336	0,114	0,327	0,384	0,275	0,082	0,375	0,809	0,666	0,346
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
X3	Pearson Correlation	0,36	0,264	1	.755**	.639**	.492*	.492**	0,135	0,143	0,146	.425*	0,228	.425*	0,03	0,294	0,254	0,052	0,36	.515**	0,089	0,017	0,2	0,23	0,009	0,328	0,062	.443*	.496**
	Sig. (2-tailed)	0,051	0,159		0	0	0,006	0,006	0,477	0,452	0,441	0,019	0,225	0,019	0,875	0,115	0,175	0,783	0,051	0,004	0,639	0,929	0,29	0,222	0,962	0,077	0,746	0,014	0,005
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
X4	Pearson Correlation	0,288	0,305	.755**	1	.532**	0,34	.509**	0,057	0,109	0,015	.550**	0,28	.515**	0,062	.458*	0,121	0,017	.437*	.376*	0,174	0,018	0,038	0,196	0,037	0,339	0,064	.431*	.386*
	Sig. (2-tailed)	0,123	0,102	0		0,002	0,066	0,004	0,765	0,565	0,938	0,002	0,134	0,004	0,744	0,011	0,524	0,931	0,016	0,041	0,358	0,926	0,842	0,3	0,845	0,067	0,737	0,018	0,035
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
X5	Pearson Correlation	.409*	-.438*	.639**	.532**	1	.506*	.687**	0,307	0,156	0,075	.520**	.580**	.587**	0,019	0,216	.479*	.390*	0,314	.550**	0,249	0,147	0,266	0,233	0,022	0,202	0,216	0,354	.682**
	Sig. (2-tailed)	0,025	0,016	0	0,002		0,004	0	0,099	0,41	0,695	0,003	0,001	0,001	0,922	0,253	0,007	0,033	0,091	0,002	0,184	0,438	0,156	0,215	0,907	0,284	0,252	0,055	0
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
X6	Pearson Correlation	.534**	0,294	.492**	0,34	.506**	1	0,353	0,122	0,232	.362*	0,324	0,081	0,245	0,087	0,191	.582*	.480*	0,18	0,074	.381*	0,035	0,191	0,157	0,043	0,158	0,1	0,332	.525**
	Sig. (2-tailed)	0,002	0,114	0,006	0,066	0,004		0,056	0,519	0,218	0,049	0,081	0,671	0,192	0,646	0,311	0,001	0,007	0,341	0,699	0,038	0,853	0,313	0,408	0,82	0,403	0,601	0,073	0,003
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
X7	Pearson Correlation	-.387*	.480**	.492**	.509**	.687**	0,353	1	.452*	0,085	0,245	.495**	.605**	.496**	0,129	0,209	.422*	.425*	0,321	.554**	0,011	0,021	0,088	0,291	0,058	0,201	0,177	0,27	-.564**

VALIDITY

Correlations

		X1	X2	X3	X4	X5	X6	X7	X8	X9	X10	X11	X12	X13	X14	X15	X16	X17	X18	X19	X20	X21	X22	X23	X24	X25	X26	X27	TOTAL	
	Sig. (2-tailed)	0,035	0,007	0,006	0,004	0	0,056		0,012	0,657	0,191	0,005	0	0,005	0,495	0,267	0,02	0,019	0,084	0,002	0,953	0,913	0,645	0,119	0,761	0,286	0,349	0,149	0,001	
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
	Pearson Correlation	0,137	0,265	0,135	0,057	0,307	0,122	-0,452*	1	0,342	0,193	0,015	0,166	0,072	0,323	0,206	-0,539*	0,375*	0,093	0,31	0,069	0,331	0,274	0,013	0,059	0	0,019	-0,05	0,432*	
X8	Sig. (2-tailed)	0,469	0,157	0,477	0,765	0,099	0,519	0,012		0,065	0,307	0,936	0,38	0,705	0,082	0,274	0,002	0,041	0,626	0,096	0,719	0,074	0,142	0,947	0,758	1	0,92	0,795	0,017	
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
	Pearson Correlation	0,102	0,22	0,143	0,109	0,156	0,232	0,085	0,342	1	0,004	0,009	0,233	0,317	0,31	0,201	0,258	0,014	-0,25	0,036	0,088	0,045	0,117	0,147	0,156	0,178	0,179	0,029	0,377*	
X9	Sig. (2-tailed)	0,591	0,242	0,452	0,565	0,41	0,218	0,657	0,065		0,984	0,963	0,216	0,087	0,095	0,288	0,169	0,943	0,183	0,851	0,642	0,814	0,538	0,439	0,41	0,347	0,344	0,88	0,04	
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
	Pearson Correlation	0,039	0,016	0,146	0,015	0,075	0,362*	0,245	0,193	0,004	1	-0,03	0,281	0,049	0,332	0,27	0,098	0,068	0,137	0,044	-0,24	0,073	0,157	0,298	0,028	0	0,032	0,084	0,06	
X10	Sig. (2-tailed)	0,839	0,933	0,441	0,938	0,695	0,049	0,191	0,307	0,984		0,877	0,133	0,795	0,073	0,149	0,608	0,72	0,47	0,818	0,201	0,702	0,407	0,11	0,882	1	0,865	0,66	0,752	
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
	Pearson Correlation	0,590**	-0,431*	0,425*	0,550**	0,520**	0,324	0,495**	0,015	0,009	-0,03	1	0,653**	0,621**	0,016	-0,11	0,382*	0,157	0,155	0,353	0,101	0,078	0,158	0,07	0,028	0,218	0,032	0,349	0,495**	
X11	Sig. (2-tailed)	0,001	0,017	0,019	0,002	0,003	0,081	0,005	0,936	0,963	0,877		0	0	0,935	0,565	0,037	0,406	0,414	0,056	0,596	0,681	0,404	0,713	0,883	0,246	0,866	0,059	0,005	
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
	Pearson Correlation	0,493**	0,512**	0,228	0,28	0,580**	0,081	0,605**	0,166	0,233	0,281	0,653**	1	0,612**	0,074	0,057	0,440*	0,233	0,023	0,399*	0,036	0,201	0,294	0,332	0,066	0,115	0,266	0,207	0,547**	
X12	Sig. (2-tailed)	0,006	0,004	0,225	0,134	0,001	0,671	0	0,38	0,216	0,133	0		0	0,697	0,766	0,015	0,215	0,904	0,029	0,852	0,288	0,115	0,073	0,728	0,545	0,155	0,272	0,002	
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
	Pearson Correlation	0,236	0,465**	0,425*	0,515**	0,587**	0,245	0,496**	0,072	0,317	0,049	0,621**	0,612**	1	0,177	0,236	0,117	0,192	0,093	0,620**	0,006	0,184	0,317	0,231	0,163	0,15	0,308	0,383*	0,498**	
X13	Sig. (2-tailed)	0,21	0,01	0,019	0,004	0,001	0,192	0,005	0,705	0,087	0,795	0	0		0,351	0,21	0,537	0,308	0,626	0	0,977	0,329	0,088	0,22	0,389	0,429	0,098	0,037	0,005	
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
	Pearson Correlation	0,236	0,465**	0,425*	0,515**	0,587**	0,245	0,496**	0,072	0,317	0,049	0,621**	0,612**	1	0,177	0,236	0,117	0,192	0,093	0,620**	0,006	0,184	0,317	0,231	0,163	0,15	0,308	0,383*	0,498**	

VALIDITY

Correlations

		X1	X2	X3	X4	X5	X6	X7	X8	X9	X10	X11	X12	X13	X14	X15	X16	X17	X18	X19	X20	X21	X22	X23	X24	X25	X26	X27	TOTAL
X14	Pearson Correlation	0,272	0,256	0,03	0,062	0,019	0,087	0,129	0,323	0,31	0,332	0,016	0,074	0,177	1	.570*	0,137	0,061	0,083	0,118	0,07	0,129	0,017	0,144	0,359	0,311	0	.390*	.428*
	Sig. (2-tailed)	0,146	0,172	0,875	0,744	0,922	0,646	0,495	0,082	0,095	0,073	0,935	0,697	0,351		0,001	0,47	0,75	0,664	0,535	0,714	0,495	0,927	0,449	0,052	0,094	1	0,033	0,018
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
X15	Pearson Correlation	0,095	0,281	0,294	-.458*	0,216	0,191	0,209	0,206	0,201	0,27	-0,11	0,057	0,236	.570*	1	0,11	0,053	0,145	0,004	0,203	0,27	0,222	0,098	-.432*	0,205	0,105	0,331	0,24
	Sig. (2-tailed)	0,616	0,133	0,115	0,011	0,253	0,311	0,267	0,274	0,288	0,149	0,565	0,766	0,21	0,001		0,562	0,78	0,445	0,985	0,282	0,15	0,238	0,605	0,017	0,278	0,581	0,074	0,201
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
X16	Pearson Correlation	.617**	0,247	0,254	0,121	.479**	-.582*	-.422*	.539*	0,258	0,098	.382*	.440*	0,117	0,137	0,11	1	.558*	0,025	0,062	0,327	0,096	0,287	0,205	0,027	0,071	0,031	0,164	.600**
	Sig. (2-tailed)	0	0,189	0,175	0,524	0,007	0,001	0,02	0,002	0,169	0,608	0,037	0,015	0,537	0,47	0,562		0,001	0,895	0,746	0,077	0,613	0,124	0,276	0,886	0,709	0,87	0,386	0
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
X17	Pearson Correlation	0,359	-.440*	0,052	0,017	.390*	.480*	-.425*	.375*	0,014	0,068	0,157	0,233	0,192	0,061	0,053	.558*	1	0,263	0,248	.607*	0,167	0,355	0,014	-0,19	-0,26	0,301	0,156	.500**
	Sig. (2-tailed)	0,052	0,015	0,783	0,931	0,033	0,007	0,019	0,041	0,943	0,72	0,406	0,215	0,308	0,75	0,78	0,001		0,16	0,186	0	0,378	0,054	0,943	0,314	0,166	0,106	0,41	0,005
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
X18	Pearson Correlation	-0,09	0,056	0,36	.437*	0,314	0,18	0,321	0,093	-0,25	0,137	0,155	0,023	0,093	0,083	0,145	0,025	0,263	1	0,327	0,173	0,254	0,101	0,185	0,304	.428*	0,16	0,015	.399*
	Sig. (2-tailed)	0,637	0,77	0,051	0,016	0,091	0,341	0,084	0,626	0,183	0,47	0,414	0,904	0,626	0,664	0,445	0,895	0,16		0,078	0,361	0,176	0,596	0,327	0,102	0,018	0,398	0,937	0,029
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
X19	Pearson Correlation	0,055	0,182	.515**	.376*	.550**	0,074	.554**	0,31	0,036	0,044	0,353	.399*	.620**	0,118	0,004	0,062	0,248	0,327	1	0,1	0,267	0,35	0,197	0,04	0,105	.392*	0,119	.589**
	Sig. (2-tailed)	0,773	0,336	0,004	0,041	0,002	0,699	0,002	0,096	0,851	0,818	0,056	0,029	0	0,535	0,985	0,746	0,186	0,078		0,599	0,153	0,058	0,297	0,833	0,581	0,032	0,531	0,001
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
X20	Pearson Correlation	0,114	0,294	0,089	0,174	0,249	.381*	0,011	0,069	0,088	-0,24	0,101	0,036	0,006	0,07	0,203	0,327	.607*	0,173	0,1	1	.540*	0,299	0,157	0,031	0,109	0,275	0,285	.413*

VALIDITY

Correlations

		X1	X2	X3	X4	X5	X6	X7	X8	X9	X10	X11	X12	X13	X14	X15	X16	X17	X18	X19	X20	X21	X22	X23	X24	X25	X26	X27	TOTAL
	Sig. (2-tailed)	0,549	0,114	0,639	0,358	0,184	0,038	0,953	0,719	0,642	0,201	0,596	0,852	0,977	0,714	0,282	0,077	0	0,361	0,599		0,002	0,109	0,408	0,87	0,568	0,141	0,127	0,023
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
X21	Pearson Correlation	0,097	0,185	0,017	0,018	0,147	0,035	0,021	0,331	0,045	0,073	0,078	0,201	0,184	0,129	0,27	0,096	0,167	0,254	0,267	.540*	1	0,215	0,16	0,203	0,252	0,343	0,114	.393*
	Sig. (2-tailed)	0,611	0,327	0,929	0,926	0,438	0,853	0,913	0,074	0,814	0,702	0,681	0,288	0,329	0,495	0,15	0,613	0,378	0,176	0,153	0,002		0,255	0,399	0,282	0,18	0,063	0,548	0,032
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
X22	Pearson Correlation	0,161	0,165	0,2	0,038	0,266	0,191	0,088	0,274	0,117	0,157	0,158	0,294	0,317	0,017	0,222	0,287	0,355	0,101	0,35	0,299	0,215	1	0,016	0,073	0,054	.395*	0,104	.496**
	Sig. (2-tailed)	0,394	0,384	0,29	0,842	0,156	0,313	0,645	0,142	0,538	0,407	0,404	0,115	0,088	0,927	0,238	0,124	0,054	0,596	0,058	0,109	0,255		0,934	0,701	0,776	0,031	0,584	0,005
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
X23	Pearson Correlation	0,146	0,206	0,23	0,196	0,233	0,157	0,291	0,013	0,147	0,298	0,07	0,332	0,231	0,144	0,098	0,205	0,014	0,185	0,197	0,157	0,16	0,016	1	0,054	0,056	.492*	0,273	0,309
	Sig. (2-tailed)	0,44	0,275	0,222	0,3	0,215	0,408	0,119	0,947	0,439	0,11	0,713	0,073	0,22	0,449	0,605	0,276	0,943	0,327	0,297	0,408	0,399	0,934		0,778	0,769	0,006	0,144	0,097
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
X24	Pearson Correlation	0,152	0,322	0,009	0,037	0,022	0,043	0,058	0,059	0,156	0,028	0,028	0,066	0,163	0,359	.432*	0,027	-0,19	0,304	0,04	0,031	0,203	0,073	0,054	1	.806*	-0,15	0,175	0,317
	Sig. (2-tailed)	0,424	0,082	0,962	0,845	0,907	0,82	0,761	0,758	0,41	0,882	0,883	0,728	0,389	0,052	0,017	0,886	0,314	0,102	0,833	0,87	0,282	0,701	0,778		0	0,429	0,356	0,088
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
X25	Pearson Correlation	0,028	0,168	0,328	0,339	0,202	0,158	0,201	0	0,178	0	0,218	0,115	0,15	0,311	0,205	0,071	-0,26	.428*	0,105	0,109	0,252	0,054	0,056	.806*	1	0,142	0,095	.392*
	Sig. (2-tailed)	0,882	0,375	0,077	0,067	0,284	0,403	0,286	1	0,347	1	0,246	0,545	0,429	0,094	0,278	0,709	0,166	0,018	0,581	0,568	0,18	0,776	0,769	0		0,454	0,619	0,032
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
X26	Pearson Correlation	-0,05	0,046	0,062	0,064	0,216	0,1	0,177	0,019	0,179	0,032	0,032	0,266	0,308	0	0,105	0,031	0,301	0,16	.392*	0,275	0,343	.395*	.492*	-0,15	0,142	1	0,008	.399*
	Sig. (2-tailed)	0,795	0,809	0,746	0,737	0,252	0,601	0,349	0,92	0,344	0,865	0,866	0,155	0,098	1	0,581	0,87	0,106	0,398	0,032	0,141	0,063	0,031	0,006	0,429	0,454		0,965	0,029
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30

VALIDITY

Correlations

		X1	X2	X3	X4	X5	X6	X7	X8	X9	X10	X11	X12	X13	X14	X15	X16	X17	X18	X19	X20	X21	X22	X23	X24	X25	X26	X27	TOTAL
X27	Pearson Correlation	0,142	0,082	-.443*	-.431*	0,354	0,332	0,27	-0,05	0,029	0,084	0,349	0,207	-.383*	.390*	0,331	0,164	0,156	0,015	0,119	0,285	0,114	0,104	0,273	0,175	0,095	0,008	1	-0,043
	Sig. (2-tailed)	0,453	0,666	0,014	0,018	0,055	0,073	0,149	0,795	0,88	0,66	0,059	0,272	0,037	0,033	0,074	0,386	0,41	0,937	0,531	0,127	0,548	0,584	0,144	0,356	0,619	0,965		0,822
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
TOTAL	Pearson Correlation	.457*	0,178	.496**	.386*	.682**	.525*	.564**	.432*	.377*	0,06	.495**	.547**	.498**	.428*	0,24	.600*	.500*	.399*	.589**	.413*	.393*	.496*	0,309	0,317	.392*	.399*	0,043	1
	Sig. (2-tailed)	0,011	0,346	0,005	0,035	0	0,003	0,001	0,017	0,04	0,752	0,005	0,002	0,005	0,018	0,201	0	0,005	0,029	0,001	0,023	0,032	0,005	0,097	0,088	0,032	0,029	0,822	
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

* . Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

Lampiran 16. Hasil Uji Realibilitas

Item-Total Statistics				
	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
X1	64,0000	68,138	0,374	0,703
X2	64,3667	78,723	-0,300	0,756
X3	63,8333	66,420	0,400	0,699
X4	63,8333	68,489	0,284	0,709
X5	64,1333	65,085	0,626	0,687
X6	64,2000	65,683	0,429	0,697
X7	63,5667	83,978	-0,631	0,769
X8	64,6333	67,137	0,322	0,705
X9	64,6667	68,851	0,279	0,709
X10	63,6333	73,757	-0,014	0,725
X11	63,9333	66,685	0,402	0,700
X12	63,8333	66,971	0,475	0,697
X13	63,7667	66,806	0,409	0,699
X14	65,0333	68,999	0,352	0,705
X15	64,4333	71,633	0,162	0,716
X16	64,6000	64,731	0,518	0,690
X17	65,0667	66,409	0,405	0,699
X18	64,3000	67,666	0,283	0,709
X19	63,5667	65,702	0,514	0,692
X20	64,7667	68,599	0,324	0,706
X21	63,8333	68,557	0,295	0,708
X22	63,4333	67,357	0,414	0,700
X23	65,0333	70,240	0,216	0,713
X24	63,9000	70,438	0,234	0,712
X25	64,2000	69,614	0,317	0,708
X26	64,9000	69,886	0,332	0,708
X27	64,7333	76,478	-0,185	0,751

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
0,719	27

Lampiran 17. Dokumentasi



Dokumentasi bersama guru PJOK kelas VIII SMP Negeri 2 Galur



Dokumentasi bersama bapak kepala SMP Negeri 2 Galur



Dokumentasi pengambilan data



Dokumentasi pengambilan data