

**ANALISIS TINGKAT KECEMASAN PESERTA DIDIK KELAS IV DAN V  
DALAM PEMBELAJARAN GULING DEPAN DALAM SENAM LANTAI  
DI SD NEGERI MAGERSARI 2 KECAMATAN MAGELANG SELATAN  
KOTA MAGELANG**

**TUGAS AKHIR SKRIPSI**



Ditulis untuk memenuhi sebagian persyaratan guna mendapatkan gelar  
Sarjana Pendidikan  
Program Studi Pendidikan Jasmani Sekolah Dasar

Oleh:  
**ADITYA JEHAN MAHENDRA**  
**NIM 20604224048**

**FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN DAN KESEHATAN**  
**UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA**  
**2024**

**ANALISIS TINGKAT KECEMASAN PESERTA DIDIK KELAS IV DAN V  
DALAM PEMBELAJARAN GULING DEPAN DALAM SENAM LANTAI  
DI SD NEGERI MAGERSARI 2 KECAMATAN MAGELANG SELATAN  
KOTA MAGELANG**

Oleh:  
ADITYA JEHAN MAHENDRA  
NIM 20604224048

**ABSTRAK**

Tujuan dari penelitian ini yakni guna mengetahui seberapa besar tingkat kecemasan yang dimiliki peserta didik kelas IV dan V SD N Magersari 2.

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif dengan metode survei. Populasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah seluruh siswa kelas IV dan V SD N Magersari 2 sebanyak 51 siswa. Sampel dalam penelitian ini semua populasi, sehingga disebut penelitian populasi. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah angket. Dari hasil ujicoba 31 butir pernyataan, ada 8 butir pernyataan yang gugur, dan 23 butir pernyataan yang digunakan untuk penelitian. Koefisien reliabilitasnya adalah sebesar 0,822. Data penelitian dianalisis menggunakan statistik deskriptif dengan persentase.

Hasil penelitian secara keseluruhan menunjukkan bahwa tingkat *anxiety* (Kecemasan) peserta didik kelas IV dan V terhadap pembelajaran guling depan dalam materi senam lantai di SD N Magersari 2 Kecamatan Magelang Selatan menghasilkan presentase 50% untuk kelas IV yang masuk dalam kategori sedang dan presentase 56,6% untuk kelas V yang masuk dalam kategori sedang. Untuk tingkat kecemasan dari kedua faktor yaitu (1) faktor fisiologis untuk kelas IV mendapatkan presentase 42,9% yang masuk dalam kategori rendah dan sedang dan untuk kelas V mendapatkan presentase 39,2% yang masuk kategori sedang. (2) faktor psikologis untuk kelas IV mendapatkan presentase 35,6% yang masuk dalam kategori sedang dan untuk kelas V yang mendapatkan presentase 47,8% yang masuk dalam kategori sedang

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

**ANALYSIS ON THE LEVEL OF ANXIETY OF FOURTH AND FIFTH  
GRADE STUDENTS IN THE GYMNASTICS' FORWARD ROLL  
LEARNING AT SD NEGERI MAGERSARI 2, SOUTH MAGELANG  
DISTRICT, MAGELANG CITY**

**ABSTRACT**

The purpose of this study was to determine how much anxiety level the fourth and fifth grade students of Magersari 2 State Elementary School have.

This research is a quantitative descriptive study with a survey method. The population used in this study were all IV and V grade students of Magersari 2 State Elementary School as many as 51 students. The sample in this study is all the population, so it is called population research. The instrument used in this research is a questionnaire. From the test results of 31 statement items, there were 8 statement items that were canceled, and 23 statement items were used for research. The reliability coefficient is 0.822. The research data were analyzed using descriptive statistics with percentages.

The overall research results show that the level of anxiety of fourth and fifth grade students regarding the gymnastics' forward roll learning material at SD N Magersari 2, South Magelang District in a percentage of 50% for the fourth grade students and it is in the medium level and a percentage of 56.6 % for the fifth grade students which is included in the medium level as well. For the level of anxiety of the two factors: (1) physiological factors for the fourth grade students get a percentage of 42.9% which is in the low and medium level and for fifth grade students obtain a percentage of 39.2% which is in the medium level. (2) Psychological factors for the fourth grade students get a percentage of 35.6% which is in the medium level and for fifth grade students obtain a percentage of 47.8% which is in the medium level as well.

**Keywords:** Anxiety, Learning, Forward Roll, Gymnastics Exercise

## **SURAT PERNYATAAN KEASLIAN KARYA**

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Aditya Jehan Mahendra  
NIM : 20604224048  
Program Studi : Pendidikan Jasmani Sekolah Dasar  
Fakultas : Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan  
Judul Skripsi : Analisis Tingkat Kecemasan Peserta Didik Kelas IV Dan  
V Dalam Pembelajaran Guling Depan Dalam Senam  
Lantai Di SD N Magersari 2 Kecamatan Magelang  
Selatan Kota Magelang

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

Yogyakarta, 3 April 2024

Yang menyatakan,



Aditya Jehan Mahendra

NIM. 20604224048

**LEMBAR PERSETUJUAN**

**ANALISIS TINGKAT KECEMASAN PESERTA DIDIK KELAS IV DAN V  
DALAM PEMBELAJARAN GULING DEPAN DALAM SENAM LANTAI  
DI SD NEGERI MAGERSARI 2 KECAMATAN MAGELANG SELATAN  
KOTA MAGELANG**

**TUGAS AKHIR SKRIPSI**

**ADITYA JEHAN MAHENDRA**

**NIM 20604224048**

Telah disetujui untuk dipertahankan di depan Tim Penguji Tugas Akhir Skripsi  
Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan Universitas Negeri Yogyakarta

Tanggal: 3 Mei 2024

Koordinator Program Studi

Dosen Pembimbing



Dr. Aris Fajar Pambudi, S.Pd., M.Or.

NIP. 198205222009121006



Dr. Ranintya Meikahani, M.Pd.

NIP. 199205162019032027

**LEMBAR PENGESAHAN**

**ANALISIS TINGKAT KECEMASAN PESERTA DIDIK KELAS IV DAN V  
DALAM PEMBELAJARAN GULING DEPAN DALAM SENAM LANTAI  
DI SD NEGERI MAGERSARI 2 KECAMATAN MAGELANG SELATAN  
KOTA MAGELANG**

**TUGAS AKHIR SKRIPSI**

**ADITYA JEHAN MAHENDRA  
NIM 20604224048**

Telah dipertahankan di depan Tim Penguji Tugas Akhir Skripsi  
Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan Universitas Negeri Yogyakarta  
Tanggal: 20 Mei 2024

Nama/Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
Dr. Ranintya Meikahani, M.Pd. (Ketua)		29-5-2024
Dr. Pasca Tri Kaloka, M.Pd (Sekretaris)		29-5-2024
Prof. Dr. Erwin Setyo Kriswanto, M.Kes (Penguji Utama)		28-5-2024

Yogyakarta, 30 Mei 2024  
Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan  
Universitas Negeri Yogyakarta  
Dekan,



Prof. Dr. Ahmad Nasrulloh, M. Or.f  
NIP. 198306262008121002

## **MOTTO**

Jangan cuma lihat senangnya, coba rasakan sedihnya. Hidup siapa pun tidak ada yang sempurna. (Fiersa Besari)

Keberuntungan adalah ketika kesempatan bertemu dengan kemampuan.

Kemampuan bisa diasah, kesempatan bisa dicari. Jadi pada dasarnya keberuntungan bisa diciptakan (Dzawin Nur)

Jika kita memiliki keinginan yang kuat dari dalam hati, maka seluruh alam semesta akan bahu membahu mewujudkannya (Ir. Soekarono)

## **PERSEMBAHAN**

Dengan Memanjatkan Puja dan puji syukur kepada Allah SWT, Skripsi ini penulis persembahkan kepada:

1. Kedua orang tua, Bapak Suramin dan Ibu Titik dengan segala do'a serta ketulusan dan atas apa yang telah beliau berikan, alhamdulillah penulis dapat menyelesaikan tugas akhir skripsi. Semoga Allah SWT membalas segala jasa beliau.
2. Saudara saya, Brianchystha, Daffa, Aulia, dan Jehan yang tidak lelah selalu mengingatkan dan memberikan do'a serta memberikan motivasi dalam mengerjakan tugas ini

## **KATA PENGANTAR**

Puji dan syukur senantiasa penulis panjatkan ke hadirat Tuhan Yang Maha Esa atas kasih dan karunia-Nya sehingga penyusunan Tugas Akhir Skripsi dapat terselesaikan dengan baik. Skripsi yang berjudul Analisis Tingkat Kecemasan Peserta didik kelas IV dan V dalam pembelajaran guling depan dalam senam lantai di SD N Magersari 2 kecamatan magelang selatan kota magelang. Tugas Akhir Skripsi ini disusun untuk memenuhi salah satu persyaratan guna memperoleh gelar sarjana Pendidikan.

Terselesaikannya Tugas Akhir Skripsi ini tidak lepas dari bantuan dan peran berbagai pihak. Oleh karena itu, dengan segala kerendahan hati penulis mengucapkan terima kasih kepada yang terhormat:

1. Bapak Prof. Dr Sumaryanto, M. Kes., AIFO., selaku Rektor Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memberikan persetujuan pelaksanaan Tugas Akhir Skripsi.
2. Bapak Prof. Dr Ahmad Nasrulloh S.Or., M.Or., selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan (FIKK) yang telah memberikan persetujuan dan izin penelitian.
3. Bapak Dr. Aris Fajar Pambudi, S.Pd., M.Or., selaku ketua Departemen Pendidikan Jasmani Sekolah Dasar yang telah memberikan izin penelitian.
4. Ibu Dr. Ranintya Meikahani, M.Pd., dosen pembimbing tugas akhir skripsi yang selalu sabra membimbing dan memberikan semangat, dukungan serta arahan dalam penyusunan Tugas Akhir Skripsi.
5. Ibu Hari Puryani, S.Pd., M.Pd., selaku kepala sekolah SD N Magersari 2 Kecamatan Magelang Selatan yang telah memberikan izin dan bantuan dalam pelaksanaan Tugas Akhir Skripsi
6. Orang tua dan keluarga tersayang, terima kasih telah memberikan doa dan dukungan serta motivasi selama ini.
7. Teman-teman semua yang telah memberikan motivasi dan membantu dalam penyusunan skripsi.

8. Bapak, ibu guru dan karyawan di SD N Magersari 2, yang telah bekerjasama dalam dalam pengambilan data skripsi.
9. Semua pihak yang telah membantu kelancaran penyusun skripsi yang tidak dapat penulis sebutkan satu-satu.

Semoga bantuan yang telah diberikan semua pihak dapat mejadi amalan yang bermanfaat dan mendapatkan balasan kebaikan dari Allah SWT. Penulis berharap semoga Tugas Akhir Skripsi ini dapat bermanfaat bagi pembaca atau pihak lain yang membutuhkan.

Magelang, 3 April 2024

Penulis,



Aditya Jehan Mahendra

NIM. 20604224048

## DAFTAR ISI

ABSTRAK .....	ii
SURAT PERNYATAAN KEASLIAN KARYA .....	iv
LEMBAR PERSETUJUAN.....	v
LEMBAR PENGESAHAN .....	vi
MOTTO .....	vii
PERSEMBAHAN .....	viii
KATA PENGANTAR .....	ix
DAFTAR ISI.....	xi
DAFTAR GAMBAR .....	xiv
DAFTAR LAMPIRAN.....	xv
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang .....	1
B. Identifikasi Masalah.....	5
C. Batasan Masalah.....	6
D. Rumusan Masalah .....	6
E. Tujuan Penelitian .....	6
F. Manfaat Penelitian .....	7
BAB II KAJIAN PUSTAKA .....	8
A. Kajian Teori .....	8
1. Hakikat Kecemasan .....	8
2. Hakikat Pembelajaran.....	15
3. Hakikat Senam Lantai .....	22
4. Hakikat Guling Depan.....	27
5. Hubungan antara Kecemasan dan Guling Depan.....	28
6. Karakteristik peserta didik.....	29
B. Penelitian yang Relevan.....	34
C. Kerangka Pikir .....	38

BAB III METODE PENELITIAN.....	40
A. Desain Penelitian.....	40
B. Definisi Operasional Variabel Penelitian.....	40
C. Tempat dan Waktu Penelitian .....	41
D. Populasi Penelitian .....	41
E. Instrumen Penelitian dan Teknik Pengumpulan Data.....	41
F. Teknik Pengumpulan Data.....	44
G. Teknik Analisi Data .....	44
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN .....	46
Hasil Penelitian.....	46
1. HASIL PENELITIAN KELAS IV .....	47
2. Hasil Penelitian Kelas V.....	52
Pembahasan .....	58
BAB V PENUTUP.....	66
A. Kesimpulan .....	66
B. Implikasi Hasil Penelitian .....	66
C. Keterbatasan penelitian .....	67
D. Saran.....	67
Daftar Pustaka .....	68
LAMPIRAN .....	73

## DAFTAR TABEL

Tabel 1. instrumen penelitian .....	43
Tabel 2. Pemberian skor jawaban .....	44
Tabel 3. Norma Pengkategorian.....	45
Tabel 4. Statistik Tingkat Kecemasan Peserta Didik Kelas IV .....	47
Tabel 5. Distribusi Frekuensi Tingkat Kecemasan Peserta Didik Kelas IV .....	47
Tabel 6. Distribusi Frekuensi Faktor Fisiologis.....	49
Tabel 7. Distribusi Frekuensi Faktor Psikologis .....	51
Tabel 8. Statistik Tingkat Kecemasan Peserta Didik Kelas V .....	52
Tabel 9. Distribusi Frekuensi Tingkat Kecemasan Peserta Didik Kelas V.....	53
Tabel 10. Distribusi Frekuensi Faktor Fisiologis Kelas V .....	55
Tabel 11. Distribusi Frekuensi Faktor Psikologis .....	57

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Langkah-langkah Gerakan Handstand .....	23
Gambar 2. Langkah-langkah Gerakan Headstand .....	23
Gambar 3. Langkah-langkah Gerakan Guling Lenting.....	24
Gambar 4. Langkah-langkah Gerakan Kayang .....	24
Gambar 5. Langkah-langkah Gerakan Round Off .....	25
Gambar 6. Langkah-langkah Gerakan Sikap Lilin .....	25
Gambar 7. Langkah-langkah Gerakan Meroda.....	26
Gambar 8. Langkah-langkah Gerakan Guling Belakang .....	26
Gambar 9. Langkah-langkah Guling Depan .....	26
Gambar 10. Alur Kerangka Berfikir .....	39
Gambar 11. Jumlah Subjek Penelitian .....	46
Gambar 12. Grafik Diagram Batang Tingkat Kecemasan Kelas IV .....	48
Gambar 13. Grafik Diagram Batang Faktor Fisiologis Kelas IV.....	50
Gambar 14. Grafik Diagram Batang Faktor Psikologis Kelas IV .....	52
Gambar 15. Diagram Batang Tingkat Kecemasan Peserta Didik Kelas V.....	54
Gambar 16. Grafik Diagram Batang Faktor Fisiologis Kelas V.....	56
Gambar 17. Grafik Diagram Batang Faktor Psikologis Kelas V.....	58

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat Izin Penelitian.....	74
Lampiran 2. Surat Izin Penelitian.....	75
Lampiran 3. Surat Bukti Telah Melakukan Penelitian.....	76
Lampiran 4. Angket Penelitian .....	77
Lampiran 5 Hasil Pengisian Kuesioner.....	79
Lampiran 6. Kartu Bimbingan .....	81
Lampiran 7. Surat Permohonan Pembimbing Penyusun Proposal Ta .....	82
Lampiran 8. Hasil Data Keseluruhan Kelas IV.....	83
Lampiran 9. Hasil Data Faktor Fisiologis Kelas IV.....	84
Lampiran 10. Hasil Data Faktor Psikologis Kelas IV.....	85
Lampiran 11. Hasil Keseluruhan Data Kelas V.....	86
Lampiran 12. Hasil Data Faktor Fisiologis Kelas V .....	87
Lampiran 13. Keseluruhan Faktor Psikologis Kelas V.....	88
Lampiran 14 Transkrip Wawancara .....	89
Lampiran 15 Bukti Penelitian .....	91

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### A. Latar Belakang

Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (PJOK) merupakan pendidikan melalui aktivitas jasmani yang dijadikan sebagai media untuk mencapai perkembangan individu secara menyeluruh. (Junaidi, 2017, p. 2) Pendidikan jasmani merupakan salah satu integral dari pendidikan, yakni usaha membuat bangsa Indonesia menjadi sehat kuat lahir dan batin. Melalui pembelajaran PJOK siswa disosialisasikan ke dalam aktivitas jasmani termasuk keterampilan beraktivitas (Mulyaharja *et al.*, 2015, p. 2). Dapat dikatakan bahwa PJOK pada dasarnya merupakan pendidikan melalui aktivitas jasmani untuk mencapai perkembangan individu secara menyeluruh. Namun demikian, perolehan keterampilan dan perkembangan lainnya yang bersifat jasmaniah itu juga sekaligus sebagai tujuan. Pendidikan Jasmani dan Kesehatan memiliki tiga ranah yaitu ranah afektif, kognitif dan psikomotor.

Adapun kaitannya dengan pendidikan tidak lepas dari persoalan guru atau pendidik. Oleh karena guru merupakan faktor kunci utama dalam keterlaksanaan pendidikan. Dalam PJOK yang diajarkan guru di sekolah terdapat beberapa materi yang diajarkan antara lain yaitu aktivitas kebugaran jasmani, atletik, permainan bola, aktivitas akuatik, dan aktivitas senam.

Aktivitas kebugaran jasmani pada unsurnya merupakan pondasi dalam pembelajaran PJOK. Didalam aktivitas kebugaran mempelajari tentang beberapa aktivitas fisik yang mana diharapkan dapat meningkatkan kebugaran

jasmani, komponen kebugaran antara lain yaitu: kekuatan, kelincahan, keseimbangan, kelentukan, power, koordinasi, kecepatan, dan daya tahan. Atletik disebut juga *The Mother Of Sport*. Dengan demikian bisa disimpulkan bahwa semua cabang olahraga atletiklah dasar-dasarnya. Jadi sangat wajar ketika beberapa latihan atletik banyak yang diterapkan pada olahraga permainan, atletik sendiri memiliki beberapa nomor perlombaan yaitu: lari, lempar, dan lompat. Permainan bola salah satu primadona peserta didik. Salah satu kegiatan permainan olahraga dengan bola ini secara umum membutuhkan sebuah pertandingan, dengan tujuan menargetkan bola ke target yang telah disediakan, macam-macam permainan bola antara lain yaitu: sepak bola, bola voli, basket, takraw, dan lain-lainnya. Aktivitas akuatik, sesuai dengan namanya akuatik tentunya berhubungan dengan air. Bisa dikatakan aktivitas akuatik adalah aktivitas bermain air, contoh aktivitas *aquatic* adalah berenang. Aktivitas senam merupakan cabang olahraga yang dicirikan sebagai keterampilan gerak yang sangat unik. Senam adalah aktivitas fisik yang dilakukan baik sebagai cabang olahraga tersendiri maupun sebagai latihan untuk cabang olahraga lainnya. Berbeda dengan cabang olahraga lain umumnya yang mengukur hasil aktivitasnya pada objek tertentu, senam mengacu pada bentuk gerak yang dikerjakan dengan kombinasi terpadu dan menjelma dari setiap bagian anggota tubuh dari komponen-komponen kemampuan motorik seperti kekuatan, kecepatan, keseimbangan, kelentukan, *agilitas*, dan ketepatan.

Koordinasi yang sesuai dan tata urutan gerak yang selaras akan terbentuk rangkaian gerak *artistic* yang menarik. Senam adalah olahraga yang

dirangkai khusus dengan intensitas gerak dinamis yang biasanya diiringi tatanan musik yang khas serta selalu mempertontonkan kekuatan, kelincahan, kelentukan, keseimbangan, dan kesempurnaan pelakunya (Endang, 2017, p. 10).

Senam mempunyai begitu banyak pengaruh bagi individu yang berolahraga dengan baik. Senam dapat menyenangkan dan memberikan banyak keindahan dari gerakan-gerakan yang ditampilkan. Banyak keuntungan yang diperoleh dari senam seperti melatih konsentrasi, keyakinan, keberanian, dan juga meningkatkan keterampilan gerak. Dengan mempelajari senam maka akan meningkatkan kekuatan, kelentukan, dan juga koordinasi yang baik. Karena dalam senam banyak 3 gerakan yang menuntut keterampilan gerak seperti kekuatan, kelentukan, dan koordinasi tubuh.

Proses pembelajaran dapat dilihat bahwa setiap individu memiliki keunikan dan karakteristiknya masing-masing entah itu dari guru maupun siswa dan setiap individu pasti memiliki karakter dan sifat yang berbeda-beda terutama saat melakukan aktifitas, entah itu aktifitas yang ringan maupun berat. Pada saat melakukan aktivitas yang berat tentunya setiap anak memiliki tingkat kecemasan yang berbeda-beda. (Suharwati, 2019, pp 4-5) menyebutkan faktor yang dapat mempengaruhi belajar antara lain yaitu faktor kesehatan, sikap, teman, serta kondisi lingkungan. Dari beberapa faktor tersebut, salah satu faktor yang juga berperan penting dalam tingkat keberhasilan suatu pembelajaran yakni adalah faktor kecemasan. Kecemasan (*ansietas/anxiety*) adalah gangguan dalam alam perasaan yang ditandai dengan perasaan ketakutan atau

kekhawatiran yang mendalam dan berkelanjutan, tidak mengalami gangguan dalam menilai realitas (*Reality Testing Ability*, masih baik), kepribadian masih tetap utuh, perilaku dapat terganggu tetapi masih dalam batas-batas normal (Hawari, 2001, p. 18)

Berdasarkan pengamatan yang dilakukan Peneliti di kelas IV dan V SD N Magersari 2 Kota Magelang, terlihat peserta didik memiliki karakteristik yang berbeda-beda ada yang pemberani dan ada yang penakut. Hasil dari pengamatan yang dilakukan peneliti memperoleh data sebanyak 51 peserta didik yang diperoleh dari kelas IV dan kelas V, sebanyak 41 peserta didik terlihat tenang yang diperoleh dari kelas IV sebesar 24 peserta didik dan Kelas V sebesar 17 peserta didik, dan 10 peserta didik yang cemas dalam melakukan senam lantai materi guling depan diperoleh dari kelas IV sebesar 4 peserta didik dan kelas V sebesar 6 peserta didik. Hasil pengamatan atau survei awal peneliti memperoleh hasil bahwa sebagian besar peserta didik kelas IV dan V SD N Magersari 2 terlihat tenang dalam melakukan senam lantai materi guling depan. Peserta didik memiliki berat badan yang ideal, akan tetapi mereka masih merasa takut apabila mengalami cedera dan ditertawakan oleh teman-temannya saat melakukan guling depan. Berdasarkan informasi yang didapatkan dari guru PJOK SD N Magersari 2, peserta didik kelas IV dan V suka akan hal baru dan menantang, informasi tersebut didapatkan saat peneliti meminta arahan dan panduan kepada guru PJOK SD N Magersari 2, dan hal tersebut menjadi alasan peneliti mengambil kelas IV dan V sebagai objek penelitian. Mereka sangat antusias dalam melakukan hal-hal baru dan menantang, informasi tersebut

didapatkan saat Akan tetapi masih banyak siswa yang takut akan cedera dan malu diejek oleh temannya sehingga menyulitkan mereka dalam melakukan pembelajaran senam guling depan. Alasan peneliti memilih kelas IV dan V dalam penelitian ini adalah tingginya antusias peserta didik dalam mencoba hal baru seperti pembelajaran senam guling depan materi senam lantai, diharapkan peserta didik memiliki tingkat kecemasan yang rendah pada saat melakukan guling depan.

## B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah diuraikan diatas maka dapat diidentifikasi masalah dalam penelitian ini sebagai berikut:

1. Ada peserta didik yang antusiasnya tinggi dalam melakukan kegiatan hal baru dan kegiatan yang menantang.
2. Perasaan takut cedera dan takut diejek temannya menjadikan peserta didik ragu-ragu sehingga menyulitkan melakukan gerakan guling depan dengan maksimal
3. Kurangnya pengalaman membuat peserta didik ragu-ragu dalam mengikuti pembelajaran guling depan
4. Perlu diketahui tingkat kecemasan yang dimiliki peserta didik kelas 4 dan 5 SD Negeri Magersari 2 terhadap pembelajaran guling depan.
5. Ada peserta didik yang merasa cemas dan peserta didik yang merasa tenang dalam melakukan gerakan guling depan.

### C. Batasan Masalah

Berdasarkan identifikasi pada permasalahan yang ada, penelitian ini hanya akan membahas pada “Kecemasan Peserta Didik Kelas IV dan V Dalam Pembelajaran Guling Depan di SD N Magersari 2 Kota Magelang”

### D. Rumusan Masalah

Berdasarkan pada latar belakang, identifikasi masalah, dan pembatasan masalah di atas, maka permasalahan dalam penelitian ini dapat dirumuskan sebagai berikut:

1. Seberapa tinggi tingkat kecemasan peserta didik kelas IV terhadap pembelajaran guling depan di SD N Magersari 2 Kota Magelang.
2. Seberapa tinggi tingkat kecemasan peserta didik kelas V terhadap pembelajaran guling depan di SD N Magersari 2 Kota Magelang.

### E. Tujuan Penelitian

Penelitian ini dilakukan dengan tujuan untuk sebagai berikut:

1. Mengetahui seberapa tinggi tingkat kecemasan peserta didik kelas IV terhadap pembelajaran guling depan dalam materi senam lantai di SD N Magersari 2
2. Mengetahui seberapa tinggi tingkat kecemasan peserta didik kelas V terhadap pembelajaran guling depan dalam materi senam lantai di SD N Magersari 2

## F. Manfaat Penelitian

Penelitian ini dapat bermanfaat secara teoritik maupun praktis.

### 1. Secara Teori

- a. Dapat memberikan pengetahuan kepada peserta didik mengenai dampak positif dan negatif dari rasa cemas
- b. Dapat memberikan pengetahuan kepada mahasiswa sebagai calon pendidik yang berkaitan dengan tingkat kecemasan yang dialami peserta didik
- c. Dapat memberikan informasi dan ilmu kepada guru yang berkaitan dengan tingkat kecemasan yang dialami peserta didik di SD N Magersari 2 Kota Magelang.
- d. Dapat memberikan informasi mengenai tingkat kecemasan peserta didik kepada orang tua peserta didik, agar orang tua dapat ikut membantu memberikan motivasi kepada peserta didik.

### 2. Secara Praktis

Hasil penelitian ini dapat dijadikan pengetahuan dan wawasan bagi orang tua siswa, siswa, guru PJOK, dan calon guru PJOK, agar pembelajaran senam lantai khususnya guling depan bisa lebih baik dan lebih maksimal. Untuk orang tua dapat mengetahui tingkat kecemasan anaknya dan orang tua bisa membantu untuk memberikan motivasi terhadap peserta didik. Manfaat untuk siswa, dapat mendorong dan memotivasi siswa untuk meningkatkan keberanian. Manfaat bagi guru pjok, agar guru PJOK dapat merancang RPP khusus untuk mengurangi tingkat kecemasan peserta didik.

## BAB II

### KAJIAN PUSTAKA

#### A. Kajian Teori

##### 1. Hakikat Kecemasan

###### a. Definisi Kecemasan

Kecemasan adalah suatu perasaan yang timbul karena adanya rasa khawatir atau takut akan suatu hal. Rasa takut pada manusia adalah wajar. Dengan cara mengontrol diri biasanya kita cepat merasa tenang, akan tetapi banyak manusia yang tidak bisa mengontrol kecemasan tersebut. Pada dasarnya orang yang tidak dapat mengontrol tingkat kecemasan akan menjadi *stress* atau pusing. Tetapi kecemasan yang standar dapat membantu kita bahkan dapat melindungi kita dari bahaya tertentu. (Ghufron *et al.*, 2010, p. 141) Kecemasan berasal dari bahasa latin (*anxius*) dan dari bahasa Jerman (*anst*), yaitu suatu kata yang digunakan untuk menggambarkan efek negatif dan rangsangan fisiologi.

Pendapat dari (Gunarso,2008) kecemasan atau *anxietas* adalah rasa khawatir, takut yang tidak jelas sebabnya. Pengaruh kecemasan terhadap tercapainya kedewasaan, merupakan masalah penting dalam perkembangan kepribadian. Kecemasan merupakan kekuatan yang besar dalam menggerakkan. Baik tingkah laku normal maupun tingkah laku yang menyimpang, yang terganggu, kedua-duanya merupakan pernyataan, penampilan, penjelmaan dari pertahanan terhadap kecemasan itu. Jelaslah

bahwa pada gangguan emosi dan gangguan tingkah laku, kecemasan merupakan masalah pelik.

Selain itu pendapat pendapat dari (Sumirta *et al.*, 2019) dalam penelitian yang berjudul “Intervensi Kognitif Terhadap Kecemasan Remaja Paska Erupsi Gunung Agung”, mengungkapkan bahwa kecemasan merupakan ketegangan, rasa tidak aman, dan kekhawatiran yang timbul karena akan terjadi sesuatu yang tidak menyenangkan, tetapi sebagian besar sumber penyebab tidak diketahui dan manifestasi kecemasan dapat melibatkan somatik dan psikologis.

Berdasarkan beberapa pengertian diatas maka dapat disimpulkan bahwa kecemasan merupakan suatu perasaan takut dan khawatir yang bersifat lama pada suatu yang tidak jelas atau belum pasti dan berhubungan dengan perasaan yang tidak menentu

#### b. Gejala Kecemasan

Gejala kecemasan bisa menjadi rumit, bahkan muncul jauh setelah kejadian yang dapat membuat pikiran akan suatu hal tersebut muncul terus dalam pikirannya, hal tersebut yang dapat membuat anak stress. Gejala kecemasan dapat berdampak pada fisik dan mental siswa. Orang yang mengalami kecemasan berlebih disebut juga dengan istilah *anxiety disorder*. Orang yang mengalami kecemasan berlebih harus segera diatasi, karena jika dibiarkan akan berdampak sangat buruk pada kesehatan mental siswa.

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

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

Misalnya, pada saat duduk menggoyangkan kaki atau meregangkan leher secara terus-menerus.

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

Wicaksono (2013, p. 27) menyatakan gejala kecemasan ada bermacam-macam bentuk dan kompleksitasnya, namun biasanya cukup mudah dikenali. Gejala kecemasan dapat ditandai dengan seseorang merasa gugup, takut, tidak konsentrasi, emosi tinggi, mudah tersinggung, dan keringat bercucuran.

#### c. Tingkat Kecemasan

Kecemasan memiliki beberapa tingkatan, dapat dibedakan menjadi empat tingkatan yaitu kecemasan ringan, kecemasan sedang, kecemasan berat, dan panic. Kecemasan juga dapat ditandai dengan kegelisahan seseorang, denyut jantung seseorang, gemetar, gagap, tremor. Semua itu tergantung tingkat kecemasan masing-masing.

Semua orang pasti mengalami kecemasan pada tingkatan tertentu, (Muyasaroh *et al.*, 2020) mengidentifikasi empat tingkatan kecemasan, yaitu:

1) Kecemasan Ringan

Kecemasan ini sering kita alami dalam kehidupan sehari-hari. Kecemasan ini dapat memotivasi dan memberikan pertumbuhan serta kreatifitas pada diri kita. Tanda dalam kecemasan ringan antara lain: waspada, sadar akan stimulus internal dan eksternal, persepsi dan perhatian meningkat, mampu mengatasi masalah secara efektif. Serta mengalami perubahan fisiologis antara lain gelisah, sulit tidur, hipersensitif terhadap suara, tanda vital normal.

2) Kecemasan sedang

Kecemasan sedang memungkinkan seseorang memusatkan pikiran ke hal yang penting dan mengesampingkan hal yang lain, sehingga mengalami perhatian yang selektif, namun dapat melakukan sesuatu yang lebih terarah. Ciri fisiologi : sering nafas pendek, tekanan darah naik, gelisah konstipasi, mulut kering. Ciri respon kognitif yaitu lahan persepsi menyempit, tidak menerima rangsangan dari luar, berfokus kepada apa yang menjadi perhatiannya.

3) Kecemasan Berat

Kecemasan ini sangat membatasi persepsi individu. Seseorang cenderung berfokus pada suatu masalah yang terinci dan spesifik dan tidak memikirkan hal lain. Semua perilaku bertujuan untuk mengurangi

ketegangan yang dialami seorang itu. Tanda dan gejala kecemasan ini yaitu: persepsinya sangat kurang, focus pada hal yang detail, tidak dapat berkonsentrasi, tidak bisa belajar secara efektif, perhatian sangat terbatas. Pada tingkat ini seseorang mengalami sakit kepala, pusing, mual, insomnia, sering buang air kecil atau besar, dan diare.

#### d. Jenis-jenis Kecemasan

Kecemasan juga memiliki beberapa jenis-jenisnya, ada beberapa jenis kecemasan antara lain yaitu kecemasan rasional, kecemasan irasional, kecemasan fundamental. Jenis-jenis tersebut dapat dilihat dari suatu objek kecemasannya, ada objek yang berasal dari luar atau semacam gangguan, dan yang berasal dari dalam tubuh.

Kecemasan merupakan suatu perubahan suasana hati, perubahan didalam dirinya sendiri yang timbul dari dalam tanpa adanya rangsangan dari luar. Pendapat (Kamil *et al.*, 2018) membagi kecemasan menjadi tiga jenis kecemasan yaitu:

##### 1) Kecemasan rasional

Suatu ketakutan akibat suatu objek yang mengancam, contohnya ketika menunggu hasil dalam suatu ujian. Ketakutan atau kecemasan ini dianggap sebagai suatu unsur pokok normal dari mekanisme pertahanan dasar diri seseorang rasional.

##### 2) Kecemasan Irasional

Mereka yang mengalami emosi dibawah keadaan-keadaan spesifik yang biasanya tidak dipandang sebagai ancaman.

### 3) Kecemasan Fundamental

Kecemasan fundamental merupakan suatu pertanyaan tentang siapa dirinya, untuk apa hidupnya, dan akan kemanakah kelak hidupnya berlanjut. Kecemasan ini disebut sebagai kecemasan eksistensial yang mempunyai peran fundamental bagi kehidupan manusia.

#### e. Dampak Kecemasan

Dampak kecemasan dapat menjadi perlindungan bagi manusia dan bisa menjadi kerugian bagi manusia. Dampak perlindungan kecemasan bisa berupa selalu waspada disuatu tempat asing. Dampak kerugian bisa berupa selalu memikirkan hal yang belum tentu terjadi sehingga membuat orang tersebut mengalami stress, bahkan dapat mengakibatkan depresi

Dampak kecemasan dapat menetap bahkan dapat meningkat meskipun dalam situasi yang tidak mengancam, dan ketika emosi ini tumbuh berlebihan dibanding dengan bahaya yang dihadapi, emosi ini menjadi tidak adaptif. Kecemasan yang berlebihan mempunyai dampak yang sangat merugikan pada pikiran serta tubuh bahkan dapat menimbulkan penyakit-penyakit fisik (Cutler, 2004, p. 304)

(Semiun, 2006, p. 321) membagi beberapa dampak dari kecemasan kedalam beberapa simtom, antara lain:

#### 1) Simtom Suasana Hati

Individu yang mengalami kecemasan memiliki perasaan akan adanya hukuman dan bencana yang mengancam dari suatu sumber tertentu

yang tidak diketahui. Orang yang mengalami kecemasan tidak bisa tidur, dan dengan demikian dapat menyebabkan sifat mudah marah.

## 2) Simtom Kognitif

Kecemasan dapat menyebabkan kekhawatiran dan keprihatinan pada individu mengenai hal-hal yang tidak menyenangkan yang mungkin terjadi. Individu tersebut tidak memperhatikan masalah-masalah real yang ada, sehingga individu sering tidak bekerja atau belajar secara efektif, dan akhirnya dia akan menjadi lebih merasa cemas.

## 3) Simtom Motor

Orang-orang yang mengalami kecemasan sering merasa tidak tenang, gugup, kegiatan motor menjadi tanpa arti dan tujuan, misalnya jari-jari kaki mengetuk-ngetuk, dan sangat kaget terhadap suara yang terjadi secara tiba-tiba. Simtom motor merupakan gambaran rangsangan kognitif yang tinggi pada individu dan merupakan usaha untuk melindungi dirinya dari apa saja yang dirasanya mengancam.

## 2. Hakikat Pembelajaran

### a. Konsep Pembelajaran

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

(Nasution, 2005) mendefinisikan pembelajaran sebagai suatu aktivitas mengorganisasi atau mengatur lingkungan sebaik-baiknya dan menghubungkannya dengan anak didik sehingga terjadi proses belajar. Pembelajaran pendapat Sudjana, (2000) merupakan setiap upaya yang dilakukan dengan sengaja oleh pendidik yang dapat menyebabkan peserta didik melakukan kegiatan belajar.

(Muktiani, 2014, p. 26) pembelajaran adalah suatu kombinasi yang tersusun meliputi unsur-unsur manusiawi, material, fasilitas, perlengkapan, dan prosedur yang saling mempengaruhi mencapai tujuan pembelajaran, serta pembelajaran adalah upaya mengorganisasi lingkungan untuk menciptakan kondisi belajar bagi peserta didik.

(Mulyaningsih, 2009, p. 54) menyatakan pembelajaran adalah membelajarkan peserta didik menggunakan asas pendidikan maupun teori belajar merupakan penentu utama keberhasilan pendidikan. Sudjana yang dikutip (Sugihartono *et al.*, 2007, p. 74) menjelaskan pembelajaran merupakan setiap upaya yang dilakukan dengan sengaja oleh pendidik yang dapat menyebabkan peserta didik melakukan kegiatan belajar.

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

Sugihartono *et al.*, 2015) membagi konsep pembelajaran dalam 3 pengertian, yaitu:

1) Pembelajaran dalam Pengertian Kuantitatif

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

2) Pembelajaran dalam Pengertian Institusional

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

3) Pembelajaran dalam Pengertian Kualitatif

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

Dari berbagai pengertian pembelajaran diatas dapat disimpulkan bahwa pembelajaran merupakan suatu upaya yang dilakukan dengan sengaja oleh pendidik untuk menyampaikan suatu ilmu yang ada dalam diri pendidik, mengorganisasi dan menciptakan system lingkungan dengan

berbagai macam metode sehingga siswa dapat melakukan kegiatan pembelajaran secara efektif dan efisien.

#### b. Prinsip Pembelajaran

Proses pembelajaran yang terjadi di sekolah bertujuan membawa perubahan kepada peserta didik yang terjadi secara sistematis dan terprogram untuk mengembangkan aspek kognitif, afektif, dan psikomotorik dari peserta didik. Proses interaksi belajar peserta didik dipengaruhi oleh banyak elemen di antaranya para peserta didik, guru, kepala sekolah, materi ajar, serta media atau sumber belajar yang digunakan. Kemajuan teknologi dan informasi mengharuskan adanya upaya pembaruan dalam pembelajaran. Guru dituntut mampu melakukan improvisasi metode dan strategi dalam proses pembelajaran. Kendala-kendala yang dihadapi guru di kelas dapat diatasi jika guru tersebut mampu berimprovisasi dalam melakukan eksplorasi pembelajaran yang berdaya guna. Seorang pengajar dapat menyelami dan mengerti class room climate yang dihadapi, sehingga ia mampu mendesain pembelajaran yang dapat memacu motivasi peserta didik dalam belajar (Priyatno, 2009).

Seorang guru akan dapat melaksanakan tugasnya dengan baik apabila ia dapat menerapkan cara mengajar yang sesuai dengan prinsip-prinsip belajar dan pembelajaran.

Seorang guru yang tidak menerapkan prinsip mengajar akan merugikan bagi guru itu sendiri dan siswa, karena kegiatan pembelajaran tidak efektif dan siswa tidak memperoleh ilmu yang maksimal. Macam macam prinsip pembelajaran yaitu:

1) Perhatian dan Motivasi

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

Motivasi merupakan suatu keadaan yang tidak bisa diamati langsung yang terjadi dalam individu seseorang yang menggerakkan untuk melakukan sesuatu (Walgito, 2004). Motivasi menjadi pendorong yang membangkitkan aktivitas seseorang untuk memenuhi kebutuhannya. Kekuatan-kekuatan kompleks yang dimiliki oleh peserta didik dapat dimanfaatkan oleh guru untuk membangkitkan gairah belajar peserta didik dan mengantarkannya kepada the goal learning. Transfer informasi akan mudah terjadi bila penyajian materi dilakukan oleh guru dengan cara yang menarik sehingga mampu menggugah memotivasi peserta didik terlibat aktif dalam proses pembelajaran. Misalnya, guru mampu mengaitkan materi

pelajaran dengan kondisi peserta didik berupa perumpamaan yang real dapat menyentuh langsung dengan kehidupannya.

## 2) Keaktifan

Belajar pada dasarnya adalah proses dimana peserta didik melakukan kegiatan secara sadar untuk mengubah pola pikir, kegiatan merespon terhadap ilmu baru. Hampir semua aspek dalam kehidupan mengandung aspek aktif. Hal ini juga terjadi kepada peserta didik yang selalu belajar menyesuaikan diri dan memberi reaksi terhadap situasi di lingkungannya. Seorang pengajar harus paham bahwa setiap siswa memiliki gaya belajar yang bervariasi. Ada peserta didik yang mengandalkan visualnya, begitu melihat sesuatu yang dilakukan oleh guru maka ia tidak segan-segan memperhatikannya dan membuat catatan belajar. Ada peserta didik belajar yang mengandalkan audio, materi yang didengar dari gurunya ia berusaha memperhatikannya secara seksama kemudian ia berusaha mengingatnya bahkan menghafalkannya. Ada pula peserta didik yang cenderung impulsif, ia terkesan cuek, tidak sabaran, tidak supel dan belajarnya cenderung seadanya (Siberman, 2006).

## 3) Keterlibatan Langsung

Prinsip ini berkaitan langsung dengan prinsip aktivitas, bahwasanya belajar harus dilakukan oleh peserta didik itu sendiri, belajar adalah suatu proses yang dialami siswa untuk membangun pola pikir. Artinya setiap peserta didik harus mengalami atau melibatkan dirinya sendiri

#### 4) Pengulangan

Penguasaan materi oleh siswa tidak bisa berlangsung secara singkat, tidak hanya dengan satu kali pertemuan. Siswa perlu melakukan pengulangan sebuah materi yang dipelajari agar tetap ingat. Dengan kata lain pembelajaran yang memberikan kesempatan untuk siswa semakin bisa mencerna suatu materi.

#### 5) Tantangan

Tantangan yang dihadapi peserta didik dalam belajar membuat mereka bergairah untuk mengatasinya. Karena pada dasarnya peserta didik suka dengan tantangan. Bahan belajar banyak mengandung masalah yang perlu dipecahkan sehingga membuat peserta didik tertantang untuk mempelajari dan memecahkan solusinya. Beberapa survey menunjukkan bahwa peserta didik akan mengabaikan aktivitas lain dan berfokus ke suatu aktivitas jika ia merasa tertantang.

#### 6) Perbedaan Individu

Perbedaan individu satu dengan yang lain memiliki proses belajar yang berbeda-beda. Untuk itu dalam proses pembelajaran mengandung implikasi bahwa setiap siswa harus dibantu memahami suatu materi. Peserta didik memiliki kekuatan dan kelemahan masing-masing, siswa harus mendapatkan perlakuan dan pelayanan sesuai dengan kemampuan dan kebutuhan siswa itu sendiri.

### 3. Hakikat Senam Lantai

Senam dalam istilah Yunani kuno disebut dengan *gymnastic* yang berasal dari kata *gymnos*, artinya telanjang dan *astetica* artinya keindahan. Jadi senam adalah gerakan tubuh dengan pakaian minim untuk ditampilkan dihadapan tamu kehormatan maupun raja-raja di zaman Yunani kuno.

Senam lantai merupakan senam yang dilakukan dilantai yang beralaskan matras. Penggunaan matras bertujuan untuk mengurangi resiko cidera pada atlet, karena senam lantai melakukan gerakan yang bersentuhan dengan lantai secara langsung. Senam lantai memiliki gerakan seperti melompat, berputar, berguling, dan lain-lain.

(Prabandari *et al.*, 2014, p. 54) juga menyatakan bahwa senam lantai adalah salah satu bentuk senam ketangkasan yang dilakukan di matras, dan tidak menggunakan peralatan khusus. Senam lantai yaitu “latihan gerakan dengan berbagai variasi gerakan, antara lain guling depan, guling belakang, guling lenting, loncat harimau, lenting tangan, dan meroda.

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

#### 1) Macam-macam Senam Lantai

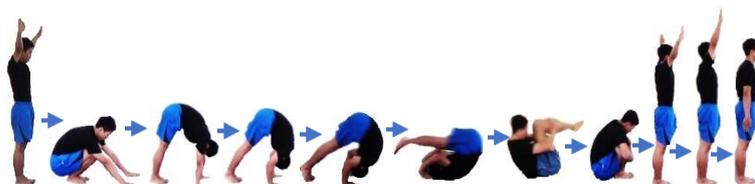
Senam lantai juga memiliki beberapa macamnya, setiap macam memiliki keindahannya masing-masing.

Berikut macam-macam senam lantai yaitu : *handstand*, *headstand*, guling lenting, kayang, *round off*, sikap lilin, meroda, guling belakang, dan guling depan. Berikut macam-macam senam lantai dan pengetiannya:

a) Handstand

*Handstand* adalah posisi berdiri dengan kedua tangan dengan posisi tubuh lurus ke atas.

Gambar 1. Langkah-langkah Gerakan Handstand



Sumber: (Kurniawan dan Sugiarto, 2019, p. 65)

b) Headstand

*Headstand* adalah bentuk sikap berdiri dengan menggunakan tumpuan kedua tangan dan kepala.

Gambar 2. Langkah-langkah Gerakan Headstand



Sumber: (Kurniawan dan Sugiarto, 2019, p. 93)

c) Guling lenting

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

Gambar 3. Langkah-langkah Gerakan Guling Lenting



Sumber: (Kurniawan dan Sugiarto, 2019, p. 80)

d) Kayang

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

Gambar 4. Langkah-langkah Gerakan Kayang



Sumber: (Kurniawan dan Sugiarto, 2019, p.78)

e) Round off

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

Gambar 5. Langkah-langkah Gerakan Round Off



Sumber: (Kurniawan dan Sugiarto, 2019, p. 89)

f) Sikap lilin

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

Gambar 6. Langkah-langkah Gerakan Sikap Lilin

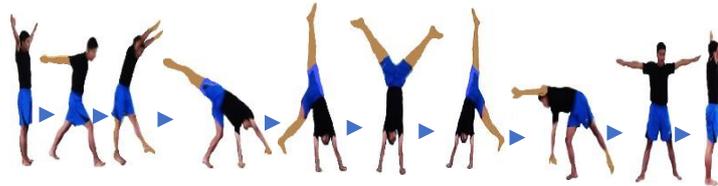


Sumber: (Kurniawan dan Sugiarto, 2019, p. 98)

g) Meroda

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

Gambar 7. Langkah-langkah Gerakan Meroda



Sumber: (Kurniawan dan Sugiarto, 2019)

h) Guling belakang

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

Gambar 8. Langkah-langkah Gerakan Guling Belakang



Sumber: (Kurniawan dan Sugiarto, 2019, p. 74)

i) Guling depan

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

Gambar 9. Langkah-langkah Guling Depan



Sumber: (Kurniawan dan Sugiarto, 2019, p. 65)

#### 4. Hakikat Guling Depan

Guling depan adalah aktivitas tubuh dengan cara menggulingkan atau membulatkan badan sedemikian rupa dan seindah mungkin. Dengan menggulingkan kedepan berharap tubuh menjadi berbentuk seperti bola. Guling depan dapat berawalan dengan posisi berdiri maupun jongkok. Guling depan dilakukan diatas matras agar mengurangi dampak cedera pada siswa. Guling depan juga bermanfaat bagi tubuh untuk meningkatkan kelenturan dan meningkatkan rasa percaya diri siswa.

(Muhajir, 2004, p. 133) berpendapat bahwa “guling ke depan adalah berguling ke depan atas bagian belakang badan (tengkuk, punggung, pinggang, dan pinggul bagian belakang)”.

Pendapat (Syahara, 2008, pp. 8-21) lebih detail lagi bahwa gerakan guling depan dibagi menjadi beberapa fase mulai dari sikap berdiri kemudian badan diturunkan sehingga menjadi labil dengan cara memindahkan titik berat badan ke depan atau dari kedua kaki ke kedua tangan. Ini adalah fase awal gerakan sebagai fase awal pendukung gerakan 1 – 2. Mulai tolakan kedua kaki, titik berat badan dibawa ke kedua tangan yang sedang bertumpu atau fase kedua fase pendukung gerakan 3. Pada fase utama, kedua tangan dibengkokkan, kecepatan penurunan badan mulai dikurangi sampai kedua pundak menyentuh matras dan badan digulingkan ke depan dengan cepat melalui bantuan dorongan kedua kaki dan tangan yaitu gerakan 4- 5. Setelah sampai ke posisi jongkok yang stabil diteruskan berdiri tegak sebagai fase fungsi akhir 6 -7.

Kesalahan-kesalahan yang biasa terjadi saat guling depan pendapat (Muhajir, 2004, p. 135) yaitu:

- 1) Kedua tangan yang bertumpu tidak tepat (dibuka terlalu lebar atau terlalu sempit, terlalu jauh atau terlalu dekat) dengan ujung kaki.
- 2) Tumpuan salah satu atau kedua tangan kurang kuat, sehingga keseimbangan badan kurang sempurna dan akibatnya badan jatuh ke samping
- 3) Bahu tidak dilatekkan di atas matras saat tangan dibengkokkan.
- 4) Saat gerakan berguling ke depan kedua tangan tidak ikut bertolak.

Dengan demikian untuk menguasai gerakan guling depan dengan baik, terlebih dahulu harus belajar tentang koordinasi, kekuatan, dan yang terutama adalah mental atau kepercayaan diri yang kuat dalam melaksanakan guling depan. Karena apabila kita cemas bahkan sampai takut melakukan maka gerakan yang semudah apapun akan terasa sulit dan badan menjadi kaku dalam bergerak.

#### 5. Hubungan antara Kecemasan dan Guling Depan

(Mylsidayu, 2015, p. 43) menyatakan bahwa *anxiety* adalah keadaan emosi negatif yang ditandai dengan gugup, khawatir, dan ketakutan dan terkait dengan aktivasi atau kegairahan pada tubuh. Salah satu penyebab siswa gagal dalam melakukan gerakan guling depan yaitu kurangnya melatih keterampilan gerak tubuh dan kebugaran. Selain itu kurangnya melatih keterampilan gerak tubuh dan kebugaran jasmani anatara lain akan menimbulkan kecemasan.

(Agusta, 2009, p. 85) guling depan adalah gerak berguling yang halus dengan menggunakan bagian tubuh yang berbeda untuk kontak dengan lantai, dimulai dari kedua kaki, ke kedua tangan, ke tengkuk, lalu ke bahu, ke punggung, pinggang dan pantat, sebelum akhirnya ke kaki kembali. Adapun unsur kecemasan secara fisik ialah gemetar, jantung berdetak cepat, mudah berkeringat dan pusing, otot terasa kaku, sedangkan unsur kecemasan secara psikis memiliki dampak tegang dan gugup, konsentrasi terganggu, baik berlandaskan pola gerak pelaksanaan maupun akhir pola gerak pelaksanaan (Fitriani, 2019). Jenis kelamin peserta didik juga dapat berpengaruh pada tingkat kecemasan pada peserta didik

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

#### 6. Karakteristik peserta didik.

Anak SD merupakan anak dengan katagori banyak mengalami perubahan yang sangat drastis baik mental maupun fisik.

Usia anak SD yang berkisar antara 6 – 12 tahun pendapat Seifert dan Haffung memiliki tiga jenis perkembangan:

a. Perkembangan Fisik Siswa

Mencakup pertumbuhan biologis misalnya pertumbuhan otak, otot dan tulang. Pada usia 10 tahun baik laki-laki maupun perempuan tinggi dan berat badannya bertambah kurang lebih 3,5 kg. Namun setelah usia remaja yaitu 12 - 13 tahun anak perempuan berkembang lebih cepat dari pada laki-laki, (Sumantri., *et al* 2005).

Usia masuk kelas satu SD atau MI berada dalam periode peralihan dari pertumbuhan cepat masa anak awal ke suatu fase perkembangan yang lebih lambat. Ukuran tubuh anak relatif kecil perubahannya selama tahun-tahun di SD. Perkembangan fisik selama remaja dimulai dari masa pubertas. Pada masa ini terjadi perubahan fisiologis yang mengubah manusia yang belum mampu bereproduksi menjadi mampu bereproduksi. Hampir setiap organ atau sistem tubuh dipengaruhi oleh perubahan-perubahan ini. Anak pubertas awal (prepubertas) dan remaja pubertas akhir (postpubertas) berbeda dalam tampakan luar karena perubahan-perubahan dalam tinggi proporsi badan serta perkembangan ciri-ciri seks primer dan sekunder.

b. Perkembangan kognitif

Hal tersebut mencakup perubahan – perubahan dalam perkembangan pola pikir.

Tahap perkembangan kognitif individu pendapat (Piaget, 2002) melalui empat stadium:

- 1) Sensorimotorik (0-2 tahun), bayi lahir dengan sejumlah refleks bawaan mendorong mengeksplorasi dunianya.
- 2) Praoperasional(2-7tahun), anak belajar menggunakan dan merepresentasikan objek dengan gambaran dan kata-kata. Tahap pemikirannya yang lebih simbolis 3 tetapi tidak melibatkan pemikiran operasional dan lebih bersifat egosentris dan intuitif ketimbang logis
- 3) Operational Kongkrit (7-11), penggunaan logika yang memadai. Tahap ini telah memahami operasi logis dengan bantuan benda konkrit.
- 4) Operasional Formal (12-15 tahun). kemampuan untuk berpikir secara abstrak, menalar secara logis, dan menarik kesimpulan dari informasi yang tersedia

c. Perkembangan Psikososial

Perkembangan Psikososial berkaitan dengan perkembangan dan perubahan emosi pada setiap individu. Siswa dapat mengembangkan keterampilan dalam berpikir dan bertindak. Perkembangan ego siswa juga berkembang, tingkat kepercayaan diri juga ikut berkembang.

Hal tersebut berkaitan dengan perkembangan dan perubahan emosi individu. Havighurst mengemukakan bahwa setiap perkembangan individu harus sejalan dengan perkembangan aspek lain seperti di antaranya adalah aspek psikis, moral dan sosial.

Menjelang masuk SD, anak telah Mengembangkan keterampilan berpikir bertindak dan pengaruh sosial yang lebih kompleks. Sampai dengan masa ini, anak pada dasarnya egosentris (berpusat pada diri sendiri) dan dunia mereka adalah rumah keluarga, dan taman kanak-kanaknya.

Pada waktu duduk di kelas kecil SD, anak mulai percaya diri tetapi juga sering rendah diri. Pada tahap ini mereka mulai mencoba membuktikan bahwa mereka dewasa. Mereka merasa bahwa mereka dapat mengerjakan sendiri tugas itu. Mereka sudah mampu untuk diberikan suatu tugas.

Daya konsentrasi peserta didik tumbuh pada kelas kelas besar SD. Mereka dapat meluangkan lebih banyak waktu untuk tugas-tugas pilihan mereka, dan seringkali mereka dengan senang hati menyelesaikannya. Tahap ini juga termasuk tumbuhnya tindakan mandiri, kerjasama dengan kelompok dan bertindak menurut cara-cara yang dapat diterima lingkungan mereka. Mereka juga mulai peduli pada permainan yang jujur.

Pada masa ini mereka juga mulai menilai diri mereka sendiri dengan membandingkannya dengan orang lain. Anak anak yang lebih mudah menggunakan perbandingan sosial terutama untuk norma-norma sosial dan 4 kesesuaian jenis-jenis tingkah laku tertentu. Pada saat anak-anak tumbuh semakin lanjut, mereka cenderung menggunakan perbandingan sosial untuk mengevaluasi dan menilai kemampuan kemampuan mereka sendiri.

Sebagai akibat dari perubahan struktur fisik dan kognitif mereka, anak pada kelas besar di SD berupaya untuk tampak lebih dewasa. Mereka ingin diperlakukan sebagai orang dewasa. Terjadi perubahan perubahan yang berarti

dalam kehidupan sosial dan emosional mereka. Di kelas besar SD anak laki-laki dan perempuan menganggap keikutsertaan dalam kelompok menumbuhkan perasaan bahwa dirinya berharga. Tidak diterima dalam kelompok dapat membawa pada masalah emosional yang serius. Teman-teman mereka menjadi lebih penting daripada sebelumnya. Kebutuhan untuk diterima oleh teman sebaya sangat tinggi. Remaja sering berpakaian serupa. Mereka menyatakan kesetiakawanan mereka dengan anggota kelompok teman sebaya melalui pakaian atau perilaku. Hubungan antara anak dan guru juga seringkali berubah. Pada saat di SD kelas rendah, anak dengan mudah menerima dan bergantung kepada guru. Di awal awal tahun kelas besar SD hubungan ini menjadi lebih kompleks. Ada siswa yang menceritakan informasi pribadi kepada guru, tetapi tidak mereka ceritakan kepada orang tua mereka. Beberapa anak pra remaja memilih guru mereka sebagai model. Sementara itu, ada beberapa anak membantah guru dengan cara cara yang tidak mereka bayangkan beberapa tahun sebelumnya. Malahan, beberapa anak mungkin secara terbuka menentang gurunya.

Sekolah Dasar merupakan jenjang paling dasar dalam Pendidikan formal. Sekolah dasar memiliki tingkat kelas ,yaitu kelas rendah dan kelas tinggi. Kelas rendah terdiri dari kelas I, II, dan III. Kelas tinggi terdiri dari kelas IV, V, dan VI. Biasanya anak yang duduk dikelas tinggi memiliki minat pada pelajaran-pelajaran khusus, ingin tahu, ingin belajar, dan realistis. Akan tetapi mereka memiliki kondisi emosional yang belum stabil, sehingga membuat mereka mengalami kecemasan hingga kecemasan berlebihan.

Berdasarkan kajian teori tentang penyebab kecemasan, hakikat pembelajaran guling depan, dan hakikat peserta didik dapat disimpulkan bahwa penyebab kecemasan peserta didik dalam pembelajaran senam guling depan adalah keseluruhan faktor internal dan eksternal yang menyebabkan peserta didik menjadi cemas sebagai akibat dari faktor kondisi fisik, psikologis, guru dan sarpras dalam pembelajaran guling depan. Alasan peneliti memilih kelas IV dan V sebagai objek penelitian karena berdasarkan arahan dan informasi yang didapat dari guru PJOK SD N Magersari 2 bahwa peserta didik kelas IV dan kelas V suka akan hal baru, hal menantang, dan peserta didik kelas IV dan V juga memiliki keberanian yang cukup tinggi, hal tersebut dibuktikan dengan survey awal yang dilakukan peneliti, memperoleh hasil 41 dari 51 peserta didik melakukan senam lantai materi guling depan dengan rasa tenang sedangkan 10 peserta didik melakukan senam lantai materi guling depan dengan rasa cemas. Hal tersebut dilihat dari raut wajah dan keragu-raguan peserta didik dalam melakukan senam lantai materi guling depan.

#### B. Penelitian yang Relevan

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

1. Penelitian yang dilakukan Arda Ferdian Mauludiyanto “Kecemasan peserta didik kelas 4 dan 5 dalam pembelajaran Guling Belakang di SD Negeri Karangjati Kecamatan Ngaglik Kabupaten Sleman”. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui penyebab kecemasan peserta didik kelas 4 dan 5 dalam

pembelajaran guling belakang di SD Negeri Karangjati Kecamatan Ngaglik Kabupaten Sleman. Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kualitatif. Setting penelitian ini dilaksanakan di SD Negeri Karangjati. Subjek dalam penelitian ini adalah peserta didik kelas 4 dan 5 SD Negeri Karangjati yang mengalami kecemasan dalam pembelajaran guling belakang sebanyak 10 peserta didik. Analisis data dalam penelitian ini menggunakan analisis data kualitatif. Hasil penelitian diperoleh kecemasan peserta didik kelas 4 dan 5 dalam pembelajaran guling belakang di SD Negeri Karangjati Kecamatan Ngaglik Kabupaten Sleman disebabkan oleh kekhawatiran (belum menguasai teknik), emosionalitas (jantung berdebar-debar), gangguan dan hambatan dalam menyelesaikan tugas (perasaan malu), dan pengalaman negatif pada masa lalu (pernah terjadi cedera). Hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa kecemasan peserta didik kelas 4 dan 5 dalam pembelajaran guling belakang di SD Negeri Karangjati Kecamatan Ngaglik Kabupaten Sleman sebagian besar didasari pada psikologis.

2. Penelitian yang dilakukan Pingky Kurniawati “Kecemasan Peserta didik kelas atas dalam pembelajaran senam guling belakang di SD Negeri Kepek Tahun Ajaran 2019/2020. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui penyebab kecemasan peserta didik kelas atas dalam pembelajaran senam guling belakang di SD N Kepek tahun ajaran 2019/2020. Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kualitatif dengan menggunakan metode survey melalui wawancara mendalam dan observasi. dalam penelitian ini adalah peserta didik kelas atas SD N Kepek yang mengalami kecemasan dalam pembelajaran senam guling

belakang sebanyak 19. Seluruhnya digunakan sebagai sampel. Teknik analisis data menggunakan analisis data kualitatif dari Miles dan Huber Man. Hasil penelitian menunjukkan bahwa penyebab peserta didik kelas atas mengalami kecemasan dalam pembelajaran senam guling belakang adalah takut cedera, takut dibully, dan kurang memahami gerakan guling belakang.

3. Penelitian yang dilakukan Amin Nurjayadi “Tingkat Kecemasan Siswa Kelas IV SD Negeri 3 Pengasih terhadap pembelajaran kayang dalam senam lantai tahun pembelajaran 2015/2016. Penelitian ini dilator belakangi banyak siswa yang merasa cemas, tegang, takut, dan tidak mau melakukan gerakan kayang pada saat pembelajaran kayang di sekolah. Siswa ragu-ragu dan juga sering berkata tidak bisa sebelum melakukan gerakan kayang. Adapun tujuan yang ingin dicapai adalah untuk mengetahui seberapa besar tingkat kecemasan siswa kelas VI SD Negeri 3 Pengasih terhadap pembelajaran kayang dalam senam lantai tahun pembelajaran 2015/2016. Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif dengan metode survei. Populasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah seluruh siswa kelas VI SD Negeri 3 Pengasih sebanyak 27 siswa. Sampel dalam penelitian ini semua populasi, sehingga disebut penelitian populasi. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah angket. Dari hasil ujicoba 31 butir pernyataan, ada 8 butir pernyataan yang gugur, dan 23 butir pernyataan yang digunakan untuk penelitian. Koefisien reliabilitasnya adalah sebesar 0,822. Data penelitian dianalisis menggunakan statistik deskriptif dengan persentase. Hasil penelitian secara keseluruhan menunjukkan bahwa tingkat kecemasan siswa kelas VI SD Negeri 3 Pengasih terhadap

pembelajaran kayang dalam senam lantai tahun pembelajaran 2015/2016 masuk kategori sedang dengan persentase mencapai 48,1%. Secara lebih rinci, tingkat kecemasan siswa kelas VI SD Negeri 3 Pengasih yaitu: (1) faktor fisiologis masuk kategori sedang sebesar 51,3%, (2) faktor psikologis juga masuk kategori sedang dengan persentase sebesar 48,7%.

4. Penelitian yang dilakukan Ahyu Gosporwa Prajatama “Kecemasan Siswa Kelas X terhadap pembelajaran Senam Lantai Guling Depan di SMA Muhammadiyah 3 Yogyakarta. Penelitian ini secara umum memiliki tujuan untuk mengetahui penyebab kecemasan siswa kelas X terhadap pembelajaran senam lantai guling depan di SMA Muhammadiyah 3 Yogyakarta. Penelitian ini menggunakan metode penelitian deskriptif kualitatif. Subjek penelitian ini adalah siswa kelas X SMA Muhammadiyah 3 Yogyakarta yang mengalami kecemasan terhadap pembelajaran senam lantai guling depan dengan jumlah siswa 7 siswa. Analisis data dalam penelitian ini menggunakan analisis data kualitatif dari Mile dan Huberman. Hasil penelitian diperoleh kecemasan siswa kelas X terhadap pembelajaran senam lantai guling depan di SMA Muhammadiyah 3 Yogyakarta disebabkan oleh faktor kekhawatiran (takut cidera), emosionalitas (perasaan malu dan tidak mempunyai keyakinan), gangguan dan hambatan dalam menyelesaikan tugas (kurangnya minat), pengalaman negatif pada masa lalu (riwayat cidera pada masa lalu). Hasil tersebut dapat disimpulkan kecemasan siswa kelas X terhadap pembelajaran senam lantai guling depan di SMA Muhammadiyah 3 Yogyakarta didasarkan pada faktor kekhawatiran,

emosionalitas, gangguan dan hambatan dalam menyelesaikan tugas, dan pengalaman negatif.

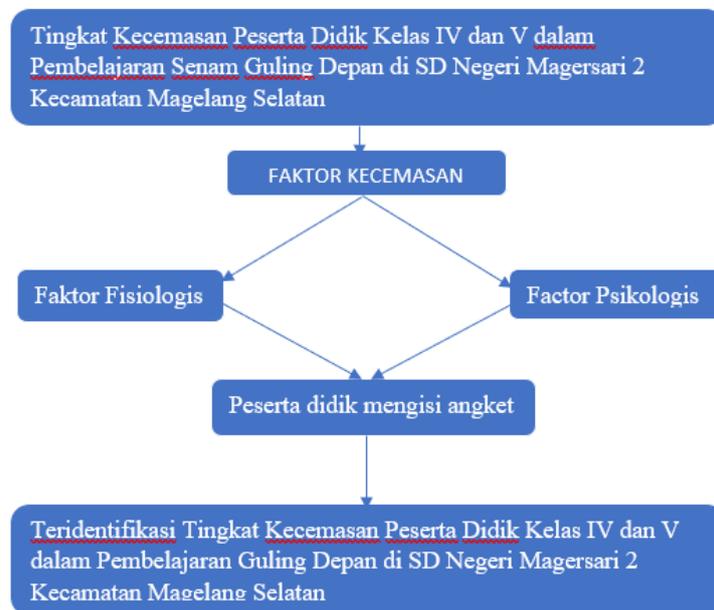
### C. Kerangka Pikir

Pembelajaran senam lantai khususnya gerakan guling depan disekolah dasar merupakan salah satu pembelajaran yang bertujuan untuk meningkatkan ketangkasan dan kelentukan siswa. Akan tetapi pembelajaran senam lantai materi guling depan ini justru tidak dapat berjalan dengan maksimal dan tidak sesuai dengan harapan. Hal ini dikarenakan masih adanya rasa cemas, malu, dan rasa takut yang dialami oleh setiap peserta didik dalam melakukan gerakan guling depan. Gejala ini bisa timbul kapan saja dan dimana saja salah satunya saat melakukan gerakan guling depan.

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

Kecemasan hampir selalu ada dan dirasakan oleh seseorang dalam menghadapi sesuatu, dalam hal ini adalah siswa yang mengikuti kegiatan guling depan. Memiliki kecemasan berlebih akan berdampak sangat negative pada peserta didik yang akan melakukan gerakan guling depan, akibatnya peserta didik ragu-

ragu dan tidak memperoleh hasil yang maksimal dan diharapkan. Berdasarkan kondisi tersebut peneliti bermaksud untuk mengukur tingkat kecemasan yang muncul pada peserta didik kelas IV dan V SD N Magersari 2 yang akan melakukan gerakan guling depan dalam senam lantai, melalui penelitian yang berjudul “Analisis Tingkat Kecemasan Peserta Didik Kelas IV dan V dalam pembelajaran Guling Depan di SD N Magersari 2 Kecamatan Magelang Selatan Kota Magelang”.



Gambar 10. Alur Kerangka Berfikir

## **BAB III**

### **METODE PENELITIAN**

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

Pendekatan dalam penelitian ini adalah pendekatan kuantitatif. Pendapat (Sugiyono, 2020, p. 16) metode penelitian kuantitatif dapat diartikan sebagai metode penelitian yang berlandaskan pada filsafat positivisme, digunakan untuk meneliti pada populasi atau sampel tertentu, pengumpulan data menggunakan instrumen penelitian, analisis data bersifat kuantitatif/statistik, dengan tujuan untuk menguji hipotesis yang telah ditetapkan.

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

Variabel Penelitian merupakan suatu hal yang menjadi pusat kajian. Pada penelitian ini, variabel penelitian adalah tingkat kecemasan peserta didik kelas IV dan V terhadap pembelajaran guling depan pada senam lantai. Kecemasan yang dimaksud adalah gangguan perasaan *negative* yang dimiliki setiap individu berupa perasaan ketakutan, kegugupan, kekhawatiran yang terkait dengan perasaan yang mendalam dan berkelanjutan dalam melakukan suatu aktivitas. Definisi operasional variabel dalam penelitian ini yaitu memberikan suatu pertanyaan-pertanyaan berupa angket berdasarkan tingkat kecemasan peserta didik terhadap pembelajaran guling depan dalam materi senam lantai kelas IV dan V di SD N Magersari 2 Kecamatan Magelang Selatan Kota Magelang dengan menggunakan cara observasi dan Teknik pengambilan data menggunakan angket.

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

Penelitian ini dilakukan di SD N Magersari 2 Kecamatan Magelang Selatan yang beralamatkan di Jl. Logam No.22, Magersari, Kec. Magelang Sel., Kota Magelang, Jawa Tengah 56126. Adapun Waktu Penelitian ini Dilaksanakan pada 2 Maret hingga 4 Maret 2024

### **D. Populasi Penelitian**

Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas obyek, subyek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya (Sugiyono., 2016, p. 80). Berdasarkan penjelasan dan pemahaman tentang populasi maka penelitian ini akan dilaksanakan pada populasi yang terdiri dari siswa dan siswi SD N Magersari 2 Kelas IV dan V yang berjumlah 51 peserta didik. Maka dari itu teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini ada 51, diperoleh dari 28 peserta didik kelas IV dan 23 peserta didik kelas V.

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

Teknik pengumpulan data yang akan digunakan oleh penelitian adalah observasi dengan dibantu tabel penilaian. Nasution (dalam Sugiyono., 2016, p. 226) menyatakan bahwa observasi adalah dasar semua ilmu pengetahuan, dapat dilihat berdasarkan data yaitu fakta mengenai kenyataan yang diperoleh melalui observasi. Observasi ini dilaksanakan untuk mencatat kegiatan-kegiatan yang dilakukan peserta didik saat pembelajaran pendidikan jasmani dengan keadaan yang sesuai di lapangan tanpa ditambah dan dikurangi sedikitpun. Teknik ini dipakai supaya peneliti pada saat melakukan pengamatan harus berusaha jujur,

obyektif dan bertanggung jawab. Prosedur dalam proses pengamatan dibantu dengan tabel pengamatan atau penilaian yang telah disiapkan oleh peneliti. Tabel pengamatan atau penilaian ini bertujuan untuk memberikan nilai disetiap indikatornya kepada siswa. Dalam penelitian ini peneliti menggunakan tabel penelitian dari Nurjayadi. Alasan peneliti menggunakan instrument tersebut adalah karena objek peneltitian memiliki karakteristik yang sama, yaitu sama meneliti tingkat kecemasan peserta didik.

Lembar Kerja Pengamatan Tingkat Kecemasan Siswa Kelas IV dan V Terhadap Pembelajaran Guling Depan dalam Senam Lantai di SD N Magersari 2, Kec. Magelang Selatan, Kota Magelang

Tabel 1. instrumen penelitian

Variabel	Faktor	Indikator	Butir Soal		Jumlah No. soal
			Positif	Negatif	
Tingkat Kecemasan Peserta didik terhadap pembelajaran guling depan dalam senam lantai	Faktor Fisiologis	Berkeringat dingin	1,2		2
		Detak Jantung menjadi cepat dan dada terasa sesak		3	1
		Terasa Gemeteran, Lemas, dan Gugup		4,5	2
		Kepala pusing dan gangguan pada pencernaan		6,7,8	3
		Otot-otot menjadi kaku		9,10	2
		Tidur tidak nyenyak	11	12	2
	Faktor Psikologi	Gejolak emosi naik	13,14, 15,16	17,18	6
		Tidak bisa berkonsentrasi	19	20	2
		Tidak percaya diri dan ragu-ragu dalam mengambil keputusan	21,22	23	3
	Jumlah			10	13

(Sumber. Nurjayadi, 2016, pp. 40-41)

## F. Teknik Pengumpulan Data

Dalam Teknik pengumpulan data, peneliti menggunakan angket yang disusun berdasarkan tujuan penelitian. Angket berupa pernyataan yang isinya mengungkapkan tingkat kecemasan peserta didik kelas IV dan V terhadap pembelajaran guling depan dalam senam lintai di SD N Magersari 2. Jenis angket yang disajikan dalam bentuk angket tertutup dan dijawab langsung oleh responden. Jawaban diberikan dengan tanda centang (√) pada kolom yang disediakan. Dalam penelitian ini peneliti menggunakan empat pilihan jawaban hasil modifikasi skala likert, yaitu : SS (Sangat Setuju), S (Setuju), TS (Tidak Setuju), STS (Sangat Tidak Setuju) untuk memperoleh dari pertanyaan peserta didik. Pemberian skor terhadap tiap butir jawaban dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 2. Pemberian skor jawaban

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

Dalam penelitian ini peneliti menggunakan instrumen dari Skipsi “Tingkat Kecemasan” yang ditulis oleh Nurjayadi, sehingga tidak perlu lagi melakukan uji coba instrument, karena telah diuji tingkat validitas dan reabilitasnya.

## G. Teknik Analisi Data

Data yang diperoleh kemudian dianalisis dengan menggunakan analisis data perhitungan statistik deskriptif persentase, yaitu statistik yang digunakan untuk menganalisis data dengan cara mendeskripsikan atau menggambarkan

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

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

Keterangan:

DP = Deskriptif Persentase

n = Skor empirik (skor yang diperoleh siswa)

N = Skor ideal/jumlah total responden

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

Tabel 3. Norma Pengkategorian

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

Keterangan :

M = Rata-rata hitung

X = Jumlah Subyek

SD = Standar Deviasi

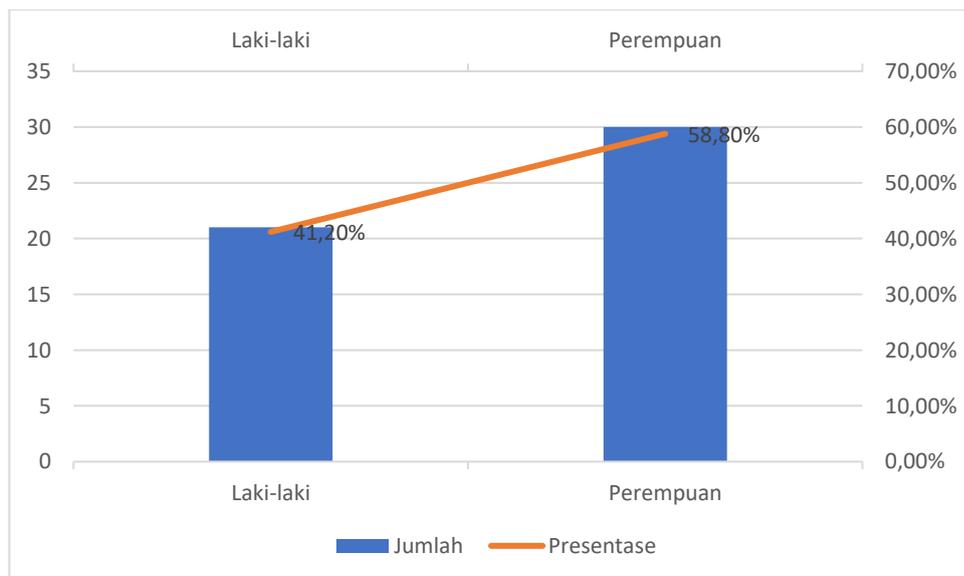
## BAB IV

### HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

#### A. Hasil Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif, sehingga keadaan objek akan digambarkan sesuai dengan data yang diperoleh dari hasil penelitian tentang “Tingkat *Anxiety* Peserta Didik Kelas IV dan V Dalam Pembelajaran Guling Depan Dalam Senam Lantai Di SD N Magersari 2 Kecamatan Magelang Selatan Kota Magelang” , perlu dideskripsikan secara keseluruhan variabel penelitian. Untuk mempermudah pendeskripsian data, maka dilakukan pengkategorian yang meliputi pengkategorian seluruh tanggapan dan pengkategorian tiap faktor. Terdapat 2 penelitian yaitu penelitian tingkat kecemasan peserta didik kelas IV dan peserta didik kelas V.

Gambar 11. Jumlah Subjek Penelitian



## 1. HASIL PENELITIAN KELAS IV

Tabel 4. Statistik Tingkat Kecemasan Peserta Didik Kelas IV

Nilai Maksimum (Max)	60
Nilai Minimum (Min)	23
Mean	35.0357
Standar Deviasi	7.33577
Median	33

Secara keseluruhan, hasil penelitian tentang “Tingkat *Anxiety* Peserta Didik Kelas IV dan V Dalam Pembelajaran Guling Depan Dalam Senam Lantai Di SD N Magersari 2 Kecamatan Magelang Selatan Kota Magelang”, perolehan hasil penelitian kelas IV memperoleh hasil untuk nilai maksimum sebesar 60 dan nilai minimum 23 dari 23 butir soal dengan skor 1 sampai 4. Rerata diperoleh sebesar 35.0357, median sebesar 33 dan standar deviasi sebesar 7.33577. selanjutnya data dikategorikan sesuai dengan rumus yang telah ditentukan menjadi lima kategori, yaitu kategori sangat rendah, rendah, sedang, tinggi, dan sangat tinggi berdasarkan nilai mean dan standar deviasi. Distribusi tingkat kecemasan peserta didik kelas IV SD N Magersari 2 dalam melakukan gerakan guling depan dalam senam lantai disajikan sebagai berikut:

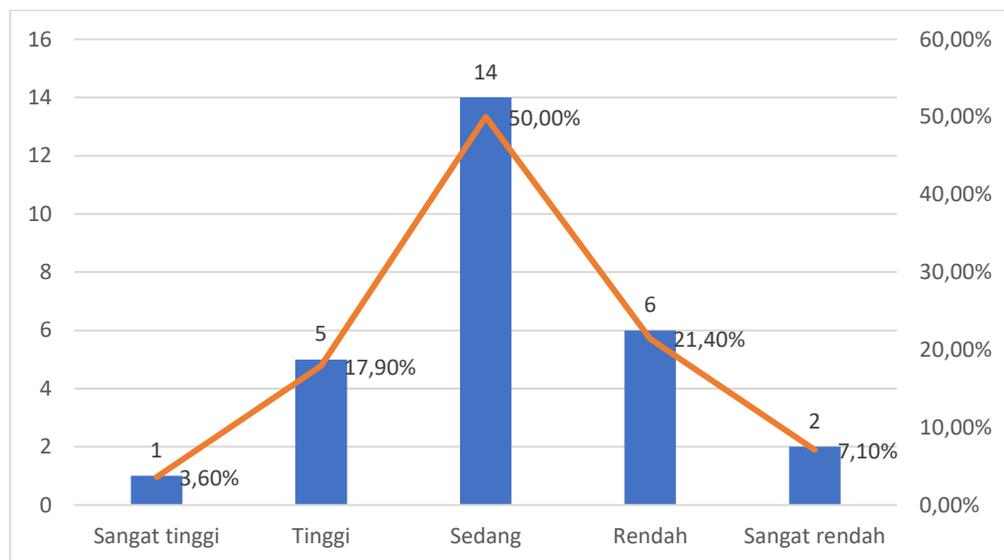
Tabel 5. Distribusi Frekuensi Tingkat Kecemasan Peserta Didik Kelas IV

No	Interval	Kategori	Frekuensi	Frekuensi Relatif (%)
1	Lebih dari 46.039355	Sangat tinggi	1	3,6 %
2	38.703585 – 46.039354	Tinggi	5	17,9 %
3	31.367815 – 38.703584	Sedang	14	50,0 %
4	24.032045 – 31.367814	Rendah	6	21,4 %
5	Kurang dari 24.032044	Sangat rendah	2	7,1 %
<b>Jumlah</b>			28	100%

Dari tabel diatas diperoleh hasil dari tingkat kecemasan peserta didik kelas IV SD terhadap pembelajaran guling depan dalam senam lantai di SD N

Magersari 2 Kecamatan Magelang Selatan, Kota Magelang yaitu sebanyak 1 anak (3.6%) mempunyai tingkat kecemasan sangat tinggi, 5 anak (17.9%) mempunyai tingkat kecemasan tinggi, 14 anak (50%) mempunyai tingkat kecemasan sedang, 6 anak (21.4%) mempunyai tingkat kecemasan rendah, dan 2 anak (7.1%) mempunyai tingkat kecemasan sangat rendah. Frekuensi terbanyak pada interval dengan kategori sedang yaitu 14 anak (50%). Untuk lebih jelas dapat dilihat pada grafik dibawah ini:

Gambar 12. Grafik Diagram Batang Tingkat Kecemasan Kelas IV



Berdasarkan analisis hasil penelitian tingkat kecemasan peserta didik kelas IV terhadap pembelajaran guling depan dalam senam lantai di SD N Magersari 2 Kecamatan Magelang Selatan, Kota Magelang diketahui bahwa hasil penelitian menunjukkan kategori sedang.

Dari hasil diatas diperoleh juga hasil dari dua faktor yaitu hasil dari faktor fisiologis dan hasil faktor psikologis sebagai berikut:

**a. Hasil Penelitian Faktor Fisiologis Kelas IV**

Tingkat kecemasan peserta didik kelas IV terhadap pembelajaran guling depan dalam senam lantai di SD N Magersari 2 Kecamatan Magelang Selatan, Kota Magelang dari faktor fisiologis memperoleh nilai maksimum 23 dan nilai minimum 12 dari 12 butir soal dengan skor 1 – 4. Rerata diperoleh sebesar 14,7143, Median sebesar 14, dan standar deviasi sebesar 2,83963. Distribusi tingkat kecemasan peserta didik kelas IV SD N Magersari dalam melakukan gerakan guling depan dalam senam lantai dari faktor fisiologis disajikan pada tabel sebagai berikut :

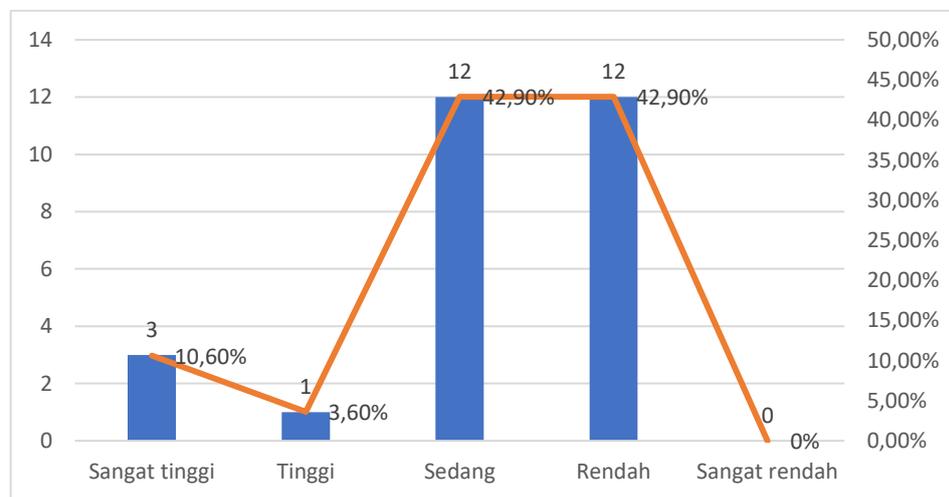
Tabel 6. Distribusi Frekuensi Faktor Fisiologis

No	Interval	Kategori	Frekuensi	Frekuensi Relatif (%)
1	Lebih dari 18,973745	Sangat tinggi	3	10,6%
2	16,134115 - 18,973744	Tinggi	1	3,6%
3	13,294485 - 16,134114	Sedang	12	42,9%
4	10,454855 - 13,294484	Rendah	12	42,9%
5	Kurang dari 10,454855	Sangat rendah	0	0%
total			28	100%

Dari tabel di atas diperoleh hasil data dari faktor fisiologis mengenai tingkat kecemasan peserta didik kelas IV SD terhadap pembelajaran guling depan dalam senam lantai di SD N Magersari 2 Kecamatan Magelang Selatan, Kota Magelang yaitu sebanyak 3 anak (10,6%) kecemasan sangat tinggi, 1 anak (3,6%) kecemasan tinggi, 12 anak (42,9%) kecemasan

sedang, 12 anak (42,9%) kecemasan rendah dan tidak ada anak yang memiliki tingkat kecemasan sangat rendah (0%). Frekuensi tertinggi terdapat pada interval dengan kategori sedang dan rendah yang memiliki jumlah sama yaitu 12 anak (42,9%). Untuk lebih jelas dapat dilihat pada grafik dibawah ini:

Gambar 13. Grafik Diagram Batang Faktor Fisiologis Kelas IV.



#### b. Hasil Penelitian Faktor Psikologis Kelas IV

Tingkat kecemasan peserta didik kelas IV terhadap pembelajaran guling depan dalam senam lantai di SD N Magersari 2 Kecamatan Magelang Selatan, Kota Magelang dari faktor psikologis memperoleh nilai maksimum 37 dan nilai minimum 11 dari 11 butir soal dengan skor 1 – 4. Rerata diperoleh sebesar 20.3214, Median 19.5, dan standar deviasi 5.65065.

Distribusi tingkat kecemasan peserta didik kelas IV SD N Magersari dalam melakukan gerakan guling depan dalam senam lantai dari faktor psikologis disajikan pada tabel sebagai berikut:

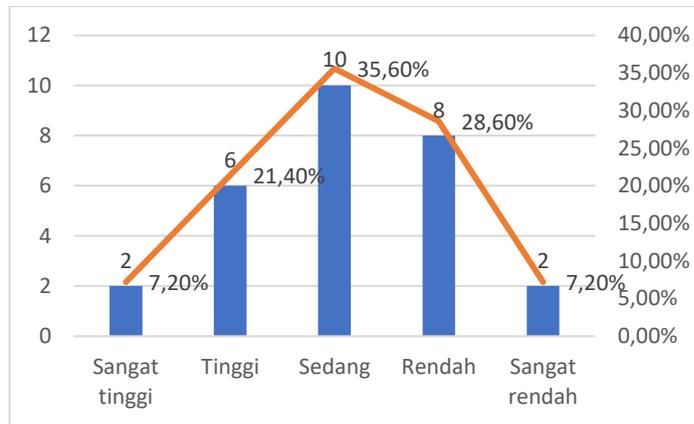
Tabel 7. Distribusi Frekuensi Faktor Psikologis

No	Interval	Kategori	Frekuensi	Frekuensi Relatif (%)
1	Lebih dari 28,797375	Sangat tinggi	2	7,2%
2	23,146725 - 28,797374	Tinggi	6	21,4%
3	17,496075 - 23,146724	Sedang	10	35,6%
4	11,845425 - 17,496074	Rendah	8	28,6%
5	Dibawah 11,845424	Sangat rendah	2	7,2%
Total			28	100%

Dari tabel diatas diperoleh hasil data dari faktor psikologis mengenai tingkat kecemasan peserta didik kelas IV SD terhadap pembelajaran meroda dalam senam lantai di SD N Magersari 2 Kecamatan Magelang Selatan, Kota Magelang yaitu sebanyak 2 anak (7,2%) mempunyai tingkat kecemasan sangat tinggi, 6 anak (21,4%) mempunyai tingkat kecemasan tinggi, 10 anak (35,6%) mempunyai tingkat kecemasan sedang, 8 anak (28,6%) mempunyai tingkat kecemasan rendah, dan 2 anak (7,2%) mempunyai tingkat kecemasan sangat rendah. Frekuensi terbanyak terdapat pada interval dengan kategori sedang yaitu 10 anak (35,6%).

Untuk lebih jelas dapat dilihat pada grafik dibawah ini:

Gambar 14. Grafik Diagram Batang Faktor Psikologis Kelas IV



## 2. Hasil Penelitian Kelas V

Tabel 8. Statistik Tingkat Kecemasan Peserta Didik Kelas V

Nilai Maksimum (Max)	69
Nilai Minimum (Min)	23
Mean	42,2609
Standar Deviasi (SD)	11,14050
Median	40

Secara keseluruhan, hasil penelitian tentang “Tingkat *Anxiety* Peserta Didik Kelas IV dan V Dalam Pembelajaran Guling Depan Dalam Senam Lantai Di SD N Magersari 2 Kecamatan Magelang Selatan Kota Magelang”, perolehan hasil penelitian kelas V memperoleh hasil untuk nilai maksimum sebesar 69 dan nilai minimum 23 dari 23 butir soal dengan skor 1 sampai 4. Rerata diperoleh sebesar 42,2609, median sebesar 40, dan standar deviasi sebesar 11,14050. Selanjutnya data dikategorikan sesuai dengan rumus yang telah ditentukan menjadi lima kategori, yaitu kategori sangat rendah, kategori rendah, kategori sedang, kategori tinggi, dan kategori sangat tinggi berdasarkan nilai mean dan standar deviasi.

Distribusi tingkat kecemasan peserta didik kelas V SD N Magersari 2 dalam melakukan gerakan guling depan dalam senam lantai disajikan sebagai berikut:

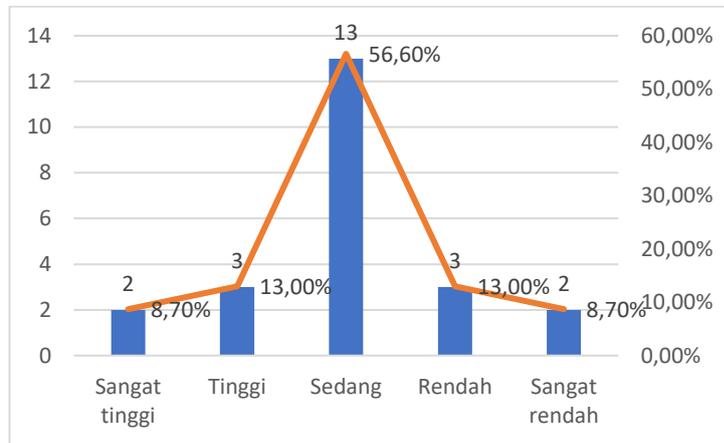
Tabel 9. Distribusi Frekuensi Tingkat Kecemasan Peserta Didik Kelas V

No	Interval	Kategori	Frekuensi	Frekuensi Relatif (%)
1	Lebih dari 58,97165	Sangat tinggi	2	8,7%
2	47,83115 - 58,97164	Tinggi	3	13,0%
3	36,69065 - 47,83114	Sedang	13	56,6%
4	25,55015 - 36,69064	Rendah	3	13,0%
5	Kurang dari 25,55014	Sangat rendah	2	8,7%
Total			23	100%

Dari tabel diatas diperoleh hasil dari tingkat kecemasan peserta didik kelas V SD terhadap pembelajaran guling depan dalam senam lantai di SD N Magersari 2 Kecamatan Magelang Selatan, Kota Magelang yaitu sebanyak 2 anak (8,7%) mempunyai tingkat kecemasan yang sangat tinggi, 3 anak (13%) mempunyai tingkat kecemasan tinggi, 13 anak (56,6%) mempunyai tingkat kecemasan sedang, 3 anak (13%) mempunyai tingkat kecemasan rendah, dan 2 anak (8,7%) mempunyai tingkat kecemasan sangat rendah, maka dapat dikatakan bahwa tingkat kecemasan peserta didik kelas V terhadap pembelajaran guling depan dalam senam lantai di SD N Magersari 2 Kecamatan Magelang Selatan, Kota Magelang mayoritas berada pada kategori sedang.

Untuk lebih jelas dapat dilihat pada grafik dibawah ini:

Gambar 15. Diagram Batang Tingkat Kecemasan Peserta Didik Kelas V.



Berdasarkan analisis hasil penelitian tingkat kecemasan peserta didik kelas V terhadap pembelajaran guling depan dalam senam lantai di SD N Magersari 2 Kecamatan Magelang Selatan, Kota Magelang diketahui bahwa hasil dari penelitian menunjukkan kategori sedang. Dari hasil diatas diperoleh juga hasil dari dua faktor yaitu hasil faktor fisiologis dan hasil faktor psikologis sebagai berikut:

**a. Hasil Penelitian Faktor Fisiologis Kelas V**

Tingkat kecemasan peserta didik kelas V terhadap pembelajaran guling depan dalam senam lantai di SD N Magersari 2 Kecamatan Magelang Selatan, Kota Magelang dari faktor fisiologis memperoleh nilai maksimum 30 dan nilai minimum 12 dari 12 butir soal dengan skor 1 – 4. Rerata diperoleh sebesar 20,4348, Median sebesar 20, dan standar deviasi sebesar 5,28141.

Distribusi tingkat kecemasan peserta didik kelas V SD N Magersari 2 dalam melakukan gerakan guling depan dalam senam lantai dari faktor fisiologis disajikan pada tabel sebagai berikut:

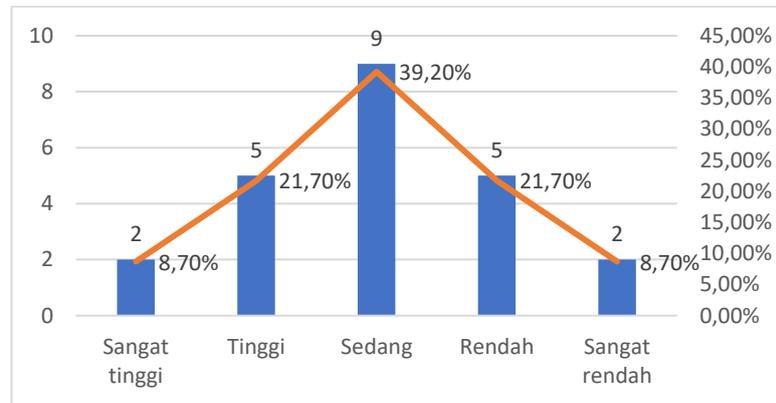
Tabel 10. Distribusi Frekuensi Faktor Fisiologis Kelas V

No	Interval	Kategori	Frekuensi	Frekuensi Relatif (%)
1	Lebih dari 28,356915	Sangat tinggi	2	8,7
2	23,075505 - 28,356914	Tinggi	5	21,7%
3	17,794095 - 23,075504	Sedang	9	39,2
4	12,512685 - 17,794094	Rendah	5	21,7%
5	Kurang dari 12,512684	Sangat rendah	2	8,7
Total			23	100%

Dari tabel di atas diperoleh hasil data dari faktor fisiologis mengenai tingkat kecemasan peserta didik kelas V SD terhadap pembelajaran guling depan dalam senam lantai di SD N Magersari 2 Kecamatan Magelang Selatan, Kota Magelang yaitu sebanyak 2 anak (8,7%) kecemasan sangat tinggi, 5 anak (21,7%) kecemasan tinggi, 9 anak (39,2%) kecemasan sedang, 5 anak (21,7%) kecemasan rendah dan 2 anak (8,7%) kecemasan sangat rendah. maka dapat dikatakan bahwa tingkat kecemasan peserta didik kelas V terhadap pembelajaran guling depan dalam senam lantai di SD N Magersari 2 Kecamatan Magelang Selatan, Kota Magelang dari faktor fisiologis mayoritas pada kategori sedang.

Untuk lebih jelas dapat dilihat pada grafik dibawah ini:

Gambar 16. Grafik Diagram Batang Faktor Fisiologis Kelas V.



#### b. Hasil Penelitian Faktor Psikologis Kelas V

Tingkat kecemasan peserta didik kelas IV terhadap pembelajaran guling depan dalam senam lantai di SD N Magersari 2 Kecamatan Magelang Selatan, Kota Magelang dari faktor psikologis memperoleh nilai maksimum 39 dan nilai minimum 11 dari 11 butir soal dengan skor 1 – 4. Rerata diperoleh sebesar 21.8261, Median 20, dan standar deviasi 7.23409.

Distribusi tingkat kecemasan peserta didik kelas V SD N Magersari dalam melakukan gerakan guling depan dalam senam lantai dari faktor psikologis disajikan pada tabel sebagai berikut:

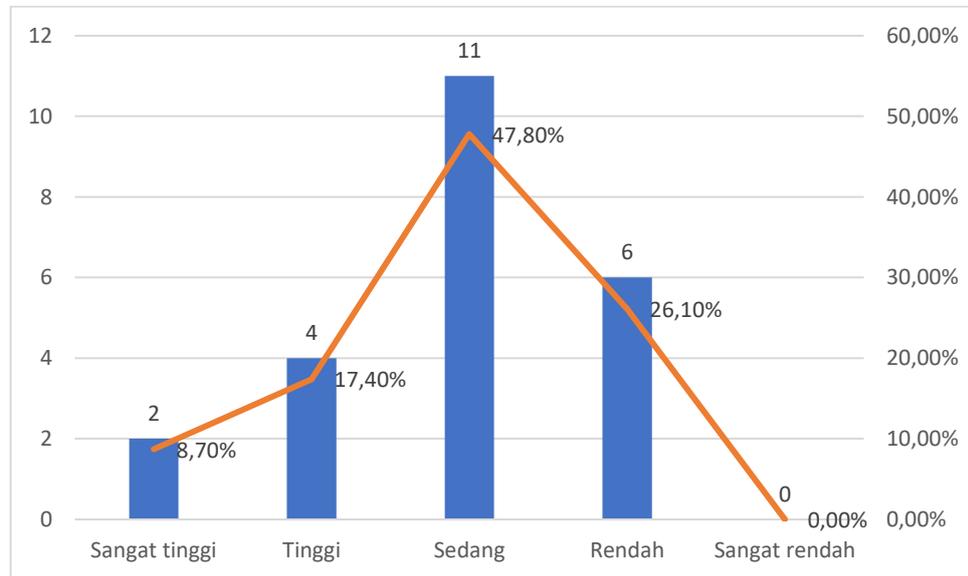
Tabel 11. Distribusi Frekuensi Faktor Psikologis

No	Interval	Kategori	Frekuensi	Frekuensi Relatif (%)
1	Lebih dari 32,677235	Sangat tinggi	2	8,7%
2	25,443145 - 32,677234	Tinggi	4	17,4%
3	18,209055 - 25,443144	Sedang	11	47,8%
4	10,974965 - 18,209054	Rendah	6	26,1%
5	Kurang dari - 10,974964	Sangat rendah	0	0,0%
Total			23	100%

Dari tabel diatas diperoleh hasil data dari faktor psikologis mengenai tingkat kecemasan peserta didik kelas V SD terhadap pembelajaran meroda dalam senam lantai di SD N Magersari 2 Kecamatan Magelang Selatan, Kota Magelang yaitu sebanyak 2 anak (8,7%) kecemasan sangat tinggi, 4 anak (17,4%) kecemasan tinggi, 11 anak (47,8%) kecemasan sedang, 6 anak (26,1%) kecemasan rendah, dan tidak ada peserta didik yang kecemasan sangat rendah. Frekuensi terbanyak terdapat pada interval dengan kategori sedang yaitu 11 anak (47,8%).

Untuk lebih jelas dapat dilihat pada grafik dibawah ini:

Gambar 17. Grafik Diagram Batang Faktor Psikologis Kelas V.



## B. Pembahasan

Pendapat (Annisa dan Ifdil, 2016), menjelaskan faktor-faktor yang menimbulkan kecemasan, seperti pengetahuan yang dimiliki seseorang mengenai situasi yang sedang dirasakannya, apakah situasi tersebut mengancam atau tidak memberikan ancaman, serta adanya pengetahuan mengenai kemampuan diri untuk mengendalikan dirinya (seperti keadaan emosi serta fokus kepermasalahannya). Pelaksanaan pembatasan sosial berskala besar berpotensi memicu terjadinya gangguan kecemasan (*anxiety*), depresi dan stress di masyarakat. Faktor lain yang dapat menyebabkan seseorang mengalami gangguan kecemasan adalah lingkungan, emosional dan faktor fisik.

(Aminullah, 2013, p. 208), “Kecemasan adalah perasaan subyektif berupa ketegangan mental yang membuat seseorang merasa cemas sebagai reaksi umum terhadap kurangnya rasa aman atau ketidakmampuan individu

untuk mengatasi masalah”. Munculnya perasaan khawatir, cemas, dan takut sebagai respon terhadap ancaman yang nyata maupun yang dibayangkan terhadap keselamatan diri sendiri merupakan ciri khas dari kecemasan.

(Annisa dan Ifdil, 2016, p. 94) “kecemasan mirip dengan rasa takut namun dengan fokus yang kurang spesifik, ketakutan merupakan respon terhadap ancaman langsung, sedangkan kecemasan ditandai dengan timbulnya kekhawatiran mengenai bahaya tidak terduga”. Timbulnya kecemasan pada peserta didik akan menunjukkan respons fisiologis dan psikologis. Reaksi ini dapat berupa tindakan yang dilakukan secara sadar maupun tidak sadar. Hal ini dapat terjadi ketika peserta didik berpartisipasi dalam pembelajaran permainan *rounders* di sekolah. Peserta didik yang mengalami kecemasan akan mengalami perubahan emosi dan pikiran yang dapat berdampak pada dirinya. Peserta didik yang sebelumnya berani dan mampu mengikuti *rounders* mulai mengalami kecemasan, akibatnya tidak memungkinkan mereka untuk terlibat secara penuh dalam pembelajaran.

Menurut (Rochman, 2010, p. 104) kecemasan merupakan suatu perasaan subjektif mengenai ketegangan mental yang menggelisahkan sebagai reaksi umum dari ketidakmampuan mengatasi suatu masalah atau tidak adanya rasa aman. Perasaan yang tidak menentu tersebut pada umumnya tidak menyenangkan yang nantinya akan menimbulkan atau disertai perubahan fisiologis dan psikologis. *Anxiety* atau kecemasan merupakan pengalaman yang bersifat subjektif, tidak menyenangkan, menakutkan dan mengkhawatirkan akan adanya kemungkinan bahaya atau ancaman bahaya dan seringkali disertai

oleh gejala-gejala atau reaksi fisik tertentu akibat peningkatan aktifitas otonomik.

Kecemasan juga pertanda bahwa seseorang sedang dalam kondisi asing atau kondisi dimana seseorang selalu waspada. Kecemasan dapat mempengaruhi perubahan emosi dan perubahan pikiran. Seseorang yang mengalami kecemasan berlebih dapat melakukan suatu hal tanpa seseorang sadari telah melakukan hal tersebut. Pendapat (Stuart, 2012) tingkat kecemasan sedang yaitu tingkat kecemasan sedang memungkinkan seseorang memusatkan pada hal-hal yang penting dan mengesampingkan yang tidak penting atau bukan menjadi prioritas yang ditandai dengan perhatian menurun, penyelesaian masalah menurun, tidak sabra, mudah tersinggung, ketegangan otot sedang, tanda-tanda vital meningkat, mulai berkeringat, sering mondar-mandir, sering berkemih, dan sakit kepala.

Pendapat (Mardjan, 2016) tingkat kecemasan rendah merupakan perasaan bahwa ada sesuatu yang berbeda dan membutuhkan perhatian khusus. Stimulasi sensori meningkat dan membantu individu menfokuskan perhatian untuk belajar, menyelesaikan masalah, berfikir, bertindak, merasakan, dan melindungi dirinya sendiri. Tingkat kecemasan sedang adalah perasaan yang mengganggu bahwa ada sesuatu yang benar-benar berbeda, individu menjadi gugup atau agitasi. Tingkat kecemasan tinggi yakni bahwa ada sesuatu berbeda dan ada ancaman. Memperhatikan respons takut dan distress. Ketika individu mencapai tingkat tertinggi ansietas, panik berat, semua pemikiran rasional berhenti dan individu tersebut mengalami respons fight.

Definisi di atas, dapat dikatakan bahwa kecemasan merupakan bentuk perasaan seseorang baik berupa perasaan takut, tegang ataupun cemas dalam menghadapi ujian atau dalam melaksanakan pembelajaran dengan berbagai bentuk gejala yang ditimbulkan. Orang yang memiliki kecemasan cenderung menganggap pelajaran sebagai sesuatu yang tidak menyenangkan. Perasaan tersebut muncul karena beberapa faktor baik itu berasal dari pengalaman pribadi terkait dengan guru atau ejekan teman karena tidakbisa menyelesaikan permasalahan. Gejala Kecemasan ada dalam bermacam-macam bentuk dan kompleksitasnya, namun biasanya cukup mudah dikenali. Karena kecemasan merupakan proses psikis yang sifatnya tidak tampak ke permukaan maka untuk menentukan apakah seseorang siwa mengalami kecemasan atau tidak, diperlukan penelaahan yang seksama, dengan berusaha mengenali gejala-gejalanya, beserta faktor-faktor yang melatarbelangi dan mempengaruhinya. Kendati demikian, perlu dicatat bahwa gejala-gejala kecemasan yang bisa diamati di permukaan hanyalah sebagian kecil saja dari masalah yang sesungguhnya.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hasil tingkat *anxiety* (kecemasan) peserta didik kelas IV dan V terhadap pembelajaran guling depan dalam senam lantai di SD N Magersari 2 Kecamatan Magelang Selatan, Kota Magelang. Penelitian ini dilakukan secara luring menggunakan angket tertutup. Teknik analisi data yaitu analisi deskriptif dengan perhitungan presentase.

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat kecemasan *anxiety* (kecemasan) peserta didik kelas IV dan V terhadap pembelajaran guling

depan dalam senam lantai di SD N Magersari 2 Kecamatan Magelang Selatan, Kota Magelang masuk dalam kategori sedang. Hal ini dapat dilihat dari hasil penelitian yang menunjukkan bahwa presentase secara keseluruhan untuk kelas IV sebesar 50%. Sedangkan untuk hasil dari faktor fisiologis masuk dalam 2 kategori yaitu sedang dan rendah dengan presentase sama yaitu sebesar 42,9% dan hasil dari faktor psikologis masuk dalam kategori sedang dengan presentase 35,6%. Hasil penelitian secara keseluruhan untuk kelas V sebesar 56,6%. Sedangkan untuk faktor fisiologis masuk dalam kategori sedang dengan presentase 39,2% dan hasil faktor psikologis masuk dalam kategori sedang dengan presentase 47,8%.

Orang yang mengalami kecemasan biasanya akan muncul reaksi fisiologis dan psikologis dalam tubuhnya. Reaksi tersebut dapat berupa tindakan atau perbuatan yang disadari maupun yang tidak disadari oleh seseorang tersebut. Gejala kecemasan yang dapat dijadikan indikator seseorang mengalami kecemasan dapat dilihat dari gejala perubahan fisik, psikis maupun perilaku. Gejala secara fisik merupakan perubahan akibat aktivasi fisiologis pada seseorang yang mengalami kecemasan. Gejala fisik tersebut di antaranya: tangan menjadi dingin, meningkatnya frekuensi buang air kecil, berkeringat, berkunang-kunang, mulut kering, sakit perut, denyut nadi meningkat. Gejala secara psikis merupakan gejala kecemasan yang dapat dilihat dari perubahan psikis seseorang akibat kecemasan. Gejala psikis tersebut di antaranya perhatian dan konsentrasi yang berkurang, menurunnya rasa percaya diri, gugup, khawatir (Rohmansyah, 2017, p. 50).

Pada dasarnya kecemasan adalah kondisi psikologis seseorang yang penuh dengan rasa takut dan khawatir, dimana perasaan takut dan khawatir akan sesuatu hal yang belum pasti terjadi. Seseorang yang mengalami kecemasan akan mengalami respon fisik seperti jantung berdetak kencang, naiknya tekanan darah dan lain sebagainya. Ada beberapa macam tingkat kecemasan antara lain tingkat kecemasan ringan, sedang, dan berat. Tingkat kecemasan sedang memungkinkan seseorang memusatkan pada hal yang penting dan mengesampingkan yang lain, sehingga individu mengalami perhatian yang selektif. Faktor penyebab kecemasan ada beberapa macam, diantaranya adalah lingkungan, emosi, dan fisik.

Penelitian dengan hasil kategori sedang ini membuktikan bahwa pembelajaran guling depan di SD N Magersari 2 Kecamatan Magelang Selatan, Kota Magelang sudah mendapatkan motivasi dan pembelajaran tambahan baik itu praktik maupun teori. Hal ini dapat dari kedua faktor, baik itu faktor fisiologis maupun faktor psikologis yang dimiliki masing-masing peserta didik saat melakukan pembelajaran guling depan. Untuk sarana dan prasarana guna pembelajaran senam lantai di sekolah sudah baik.

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

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

Cara lain yang dapat meminimalkan kecemasan peserta didik, dapat dilakukan dengan cara menanamkan rasa percaya diri dalam diri peserta didik, seorang guru harus bisa menjadikan kelas yang nyaman dan menyenangkan, sehingga peserta didik akan aktif belajar, dapat juga dengan menanamkan rasa tanggung jawab kepada peserta didik. Kecemasan dianggap sebagai salah satu faktor penghambat dalam belajar yang dapat mengganggu kinerja fungsi-fungsi kognitif seseorang, seperti dalam berkonsentrasi, mengingat, pembentukan konsep dan pemecahan masalah.

Tingkat kecemasan sangat berkaitan dengan hasil yang didapatkan. Jika tingkat kecemasan peserta didik tinggi maka hasil belajar akan rendah dan sebaliknya jika kecemasan peserta didik rendah maka hasil belajar akan tinggi. Tinggi dan rendahnya kecemasan menentukan hasil yang didapatkan. Peserta didik dapat melatih tingkat kecemasan dengan motivasi dan rasa percaya diri yang kuat. Dengan peserta didik yang memiliki rasa percaya diri yang tinggi

dan motivasi yang baik diharapkan peserta didik dapat mengurangi tingkat kecemasan terhadap apapun hal yang dialami peserta didik.

Hasil dari penelitian tentang tingkat *anxiety* (kecemasan) peserta didik kelas IV dan V terhadap pembelajaran guling depan dalam senam lantai di SD N Magersari 2 Kecamatan Magelang Selatan, Kota Magelang secara keseluruhan masuk kategori sedang.

## **BAB V**

### **PENUTUP**

#### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan dapat disimpulkan bahwa Tingkat Kecemasan Peserta Didik Kelas IV dan Kelas V Terhadap Pembelajaran Guling Depan Dalam Senam lantai di SD N Magersari 2 Kecamatan Magelang Selatan, Kota Magelang untuk kelas IV dari faktor keseluruhan, sebanyak 1 anak masuk dalam kategori sangat tinggi (3.6%), 5 anak kategori tinggi (17.9%), 14 anak kategori sedang (50%), 6 anak kategori rendah (21.4%), dan 2 anak kategori sangat rendah (7.1%). Sedangkan untuk kelas V dari faktor keseluruhan, sebanyak 2 anak kategori sangat tinggi (8,7%), 5 anak kategori tinggi (21,7%), 9 anak kategori sedang (39,2%), 5 anak kategori rendah (21,7%), dan 2 anak kategori sangat rendah (8,7%).

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

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

1. Bagi peserta didik, dengan adanya penelitian ini diharapkan dapat memberikan dorongan dan kepercayaan kepada peserta didik untuk selalu meningkatkan keberanian dan tidak perlu mencemaskan segala bentuk aktivitas pembelajaran terutama guling depan.
2. Bagi mahasiswa, dengan adanya penelitian ini diharapkan dapat memberikan gambaran, wawasan, serta pelajaran mengenai kecemasan.

3. Bagi guru, diharapkan dapat lebih meningkatkan kualitas pembelajaran menjadi lebih baik
4. Bagi orang tua, diharapkan dapat ikut memberikan motivasi kepada anaknya agar tingkat kecemasan peserta didik dapat menurun.

#### C. Keterbatasan penelitian

Pelaksanaan penelitian ini telah dilakukan semaksimal mungkin sesuai dengan maksud dan tujuan penelitian. Akan tetapi masih terdapat keterbatasan-keterbatasan dan kekurangan antara lain adalah instrument dalam penelitian ini berupa angket, sehingga dapat dimungkinkan responden dalam mengisi angket tidak bersungguh-sungguh.

#### D. Saran

Hasil penelitian memiliki saran sebagai masukan-masukan untuk kedepannya yaitu:

1. Bagi peserta didik, lebih semangat dalam belajar disekolah, terutama olahraga, tidak perlu takut, cemas dan selalu percaya diri dalam melakukan segala aktivitas.
2. Bagi mahasiswa, lebih giat dalam belajar dan mencari ilmu disekolah maupun dimasyarakat, terutama ilmu mengenai kecemasan dalam aktivitas jasmani maupun rohani
3. Bagi guru, dapat memberikan motivasi lebih kepada peserta didik agar lebih baik dari sebelumnya.
4. Bagi orang tua, dapat memberikan motivasi lebih kepada anaknya agar tingkat kecemasannya menurun.

## DAFTAR PUSTAKA

- Agusta, Hendra. (2009). *Pola Gerak Dalam Senam 2*. Jakarta: CV. Ipa Abong
- Aminullah, M. A. (2013). Kecemasan Antara Siswa SMP dan Santri Pondok Pesantren. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, 1(2), 205-215.
- Anas Sudijono. (2015). *Pengantar Evaluasi Pendidikan*. Rajawali Pers
- Annisa, D. F., & Ifdil, I. (2016). Konsep Kecemasan (anxiety) Pada Lanjut Usia (Lansia). *Konselor*, 5(2), 93-99.
- Anwar, Saifuddin. 2010. *Metode Penelitian*. Yogyakarta: pustaka pelajar
- APA (*American Psychological Association*). (2017). *Stress in America™ 2017: Technology and Social Media*. Part 2. *Stresinamerica.org* dan *Kecemasan Suatu Petunjuk Bagi Praktisi*. Alih Bahasa: Rusda Koto Sutadi.
- Ari Wibowo Kurniawan and Tatok Sugiarto, *Pembelajaran Senam Lantai, Book*, (2019).
- Cutler, Howard C. *Seni Hidup Bahagia*. (2004) Jakarta: Gramedia Pustaka Utama, 2004.
- Dadang Hawari. (2001). *Manajemen Stres, Cemas dan Depresi*. Jakarta: Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia.
- Darmawan D. (2014). *Metode Penelitian Kuantitatif*. Jl. Ibu Inggit Garnasih No.40. Bandung : PT. Remaja Rosdakarya
- Dimyanti, Mudjono, (2013), *Belajar Dan Pembelajaran*, Rineka Cipta, Jakarta
- Fitriani.(2019). Pengaruh Kekuatan Otot Lengan, Keseimbangan dan Kecemasan terhadap Kemampuan Guling ke Depan pada Senam Lantai Peserta Didik SMP Negeri 3 Watansoppeng. Prodi Pendidikan Jasmani dan Olahraga PPs UNM
- Ghufron, M. Nur dan Rini Risnawita S. (2010). *Teori-teori Psikologi*. Yogyakarta: Ar-Ruzz Media.
- Gunarsa, Singgih D. (2008). *Psikologis olahraga prestasi*. Jakarta: Gunung Mulia

- Hawari, H. (2001). *Manajemen Stress, Cemas dan Depresi*. Jakarta: Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia.
- Husdarta, J.S. (2011). *Psikologi Olahraga*. Alfabeta. Jl. Gegerkalong Hilir 84 Bandung 40153. Bandung, hal 70. Cetakan 2.
- Jean Piaget, (2002). *Tingkat Perkembangan Kognitif*. Jakarta, Gramedia.
- Junaidi. (2017). Pengaruh Pendekatan Bermain pada Pembelajaran Guling Depan Senam Lantai Siswa Kelas VIII SMP Islam Ibnu Khaldun Banda Aceh. *Journal Penjaskesrek*, 4(2), 209–217
- Kamil, Insan, Rismia Agustina, dan Abdurahman Wahid. (2018). “*Gambaran Tingkat Kecemasan Pasien Gagal Ginjal Kronik Yang Menjalani Hemodialisis Di RSUD Ulin Banjarmasin*.” *Dinamika Kesehatan* 9 (2): 366–77.
- Kurniawati. (2020). Kecemasan peserta didik kelas atas dalam pembelajaran senam guling belakang di SD Negeri Kepek Tahun Ajaran 2019/2020. Universitas Negeri Yogyakarta
- Rochman. (2010). *Kesehatan Mental*. Purwokerto: Fajar Media Press
- Mardjan, H. (2016). “Pengaruh Kecemasan Pada Kehamilan Primipara Remaja”. Pontianak: AG Litera
- Mauludiyanto. (2020). Kecemasan peserta didik kelas 4 dan 5 dalam pembelajaran guling belakang di SD Negeri Karangjati Kecamatan Ngaglik Kabupaten Sleman. Universitas Negeri Yogyakarta
- MS ar. (2005). *Pengembangan Keterampilan Motorik Anak Usia Dini*. Jakarta: Dinas Pendidikan.
- Muhajir. (2004). *Pendidikan Jasmani Teori dan Praktek*. Jakarta: Erlangga.
- Muktiani, Nur Rohmah, , dan . (2014). Identifikasi kesulitan belajar dasar gerak pencak silat pada mahasiswa PJKR bersubsidi di FIK UNY. Yogyakarta: Vol 10, No 1

- Mulyaningsih, Farida. (2009). *Inovasi model pembelajaran pendidikan jasmani untuk Penelitian Tindakan Kelas (PTK)*. Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia, Volume 6, Nomor 1.
- Mulyaharja & Hastuti, T.A. (2015). *Peningkatan keaktifan aspek afektif siswa dalam pembelajaran gerak dasar lompat tinggi dengan metode permainan siswa kelas IV SD Negeri Banyuraden Gamping Sleman*. Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia, Volume 11, Nomor 2
- Muyasaroh. et al. (2020). *Kajian Jenis Kecemasan Masyarakat Cilacap dalam Menghadapi Pandemi Covid-19*. Lembaga Penelitian dan Pengabdian Masyarakat (LP2M) Universitas Nahdlatul Ulama Al Ghazali (Unugha) Cilacap.
- Mylsidayu, A. (2015) *Anxiety (Kecemasan) (Psikologi Olahraga)*. Pt Bumi Aksara. Jl. Sawo Raya No.18 Jakarta 13220. Jakarta, hal : 42. Cetakan 2
- Nasution. (2005). *Pengantar Psikologi Pendidikan Dasar*. Yogyakarta: Cemerlang Publishing.
- Nurjayadi, A. (2016). *Tingkat Kecemasan Siswa Kelas VI SD Negeri 3 Pengasih Terhadap Pembelajaran Kayang Dalam Senam Lantai Tahun Pembelajaran 2015/2016*.
- Perwitaningrum, C. Y., Prabandari, Y. S., Sulistyarini, I. (2016). *Pengaruh Terapi Relaksasi Zikir Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Pada Penderita Dispepsia*. Jurnal Intervensi Psikologi. Universitas Islam Indonesi Yogyakarta.
- Prajatma. (2020). *Kecemasan siswa kelas x terhadap pembelajaran senam lantai guling depan di SMA Muhammadiyah 3 Yogyakarta*. Universitas Negeri Yogyakarta
- Priyatno. (2009). *Dasar Teori dan Praksis Pendidikan*, Cet. I; Jakarta: Gramedia Widia Sarana Indonesia.
- Rohmansyah, N. A. (2017). *Kecemasan dalam olahraga*. JURNAL ILMIAH PENJAS (Penelitian,
- Sadiman, Arief S. (2009). *Media Pengajaran Pengertian, Pengembangan, Dan Pemanfaatannya*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.
- Sanjaya, Wina, (2014), *Media Komunikasi Pembelajaran, Kencana*, Jakarta

- Semiun, Yustinus, (2006), *Kesehatan Mental 3*, Yogyakarta: Penerbit Kanisius
- Siberman, M. L., (2006). *Active Learning: 101 Strategies to Teach Any Subject*.  
Terj. Raisul Muttaqien, *Active Learning: 101 Cara Belajar Peserta didik Aktif*, Cet. III; Jakarta: Penerbit Nusamedia.
- Stuart, Gail W. (2012). *Buku Saku Keperawatan Jiwa*. Edisi 5. Edisi Revisi. Jakarta: EGC.
- Sudjana dan Rivai. (2010). *Media Pengajaran. Bandung : Sinar Baru Algensindo*. Universitas Press
- Sudjana, D. (2000). *Pendidikan Luar Sekolah. Wawasan, Sejarah Perkembangan, Falasafah, Teori Pendukung, Asas*. Bandung: Penerbit Falah Production.
- Sudjana, Nana dan Ahmad Rivai. (2002). *Media Pengajaran. Bandung : Sinar Baru Algensindo*.
- Sugihartono, dkk. (2007). *Psikologi Pendidikan*. Yogyakarta: UNY Press.
- Sugihartono, dkk. (2015). *Definisi Pendidikan ( Psikologi Pendidikan )*. UNY Press, Komplek Fakultas Teknik Kampus Karangmalang Yogyakarta 55281. Yogyakarta, hal : 3. Cetakan 2
- Sugiyono. (2016). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Jl. Gegerkalong Hilir No.84. Bandung : Alfabeta
- Sugiyono. (2020). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Suharwati. (2019). *Faktor-faktor Kemalasan Peserta Didik Mengikuti Pembelajaran Senam Lantai di SD Negeri Menter II Kecamatan Tanjungsari Kabupaten Gunungkidul*. Skripsi. Yogyakarta: Universitas Negeri Yogyakarta
- Sukamti, Endang Rini, Dr. M.S. (2017). *Pemanduan Bakat Senam Artistik Usia Dini --Ed.1, Cet.1.-* Yogyakarta: UNY Press 2017
- Sumirta, I Nengah, IGA Ari Rasdini, dan I Wayan Candra. (2019). *Intervensi kognitif terhadap kecemasan remaja paska erupsi gunung agung*. Denpasar: Vol 12, No 2
- Syah, M. (1995). *Psikologi Pendidikan: Suatu Pendekatan Baru, Cet. II*; Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Syahara, Sayuti. (2008). *Materi. Pokok. Senam*. Dasar. Jakarta. Universitas Terbuka

- Walgito, B. (2004). *Pengantar Psikologi Umum, Cet. IV*; Yogyakarta: Andi Offset.
- Wicaksono, Arief dan Saufi, M. (2013). *Mengelola Kecemasan Siswa Dalam Pembelajaran Matematika. Makalah diseminarkan dalam Seminar Nasional Matematika dan Pendidikan Matematika di jurusan Pendidikan Matematika FMIPA UNY, Yogyakarta, 19 November 2013.*
- Yudhi. M. 2008. *Media Pembelajaran. Sebuah Pendekatan Baru*. Jakarta. Gaung Persada Press

# LAMPIRAN

## Lampiran 1. Surat Izin Penelitian

SURAT IZIN PENELITIAN

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



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/1028/UN34.16/PT.01.04/2024

28 Februari 2024

Lamp. : 1 Bendel Proposal

Hal : **Izin Penelitian**

Yth. **SD N MAGERSARI 2**

**Jl. Logam No.22, Magersari, Kec. Magelang Sel., Kota Magelang, Jawa Tengah 56126**

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

Nama : Aditya Jehan Mahendra  
NIM : 20604224048  
Program Studi : Pendidikan Jasmani Sekolah Dasar - S1  
Tujuan : Memohon izin mencari data untuk penulisan Tugas Akhir Skripsi (TAS)  
Judul Tugas Akhir : ANALISIS TINGKAT KECEMASAN PESERTA DIDIK KELAS IV DAN V DALAM PEMBELAJARAN GULING DEPAN DALAM SENAM LANTAI DI SD NEGERI MAGERSARI 2 KECAMATAN MAGELANG SELATAN KOTA MAGELANG  
Waktu Penelitian : 24 - 26 Februari 2024

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.



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

Prof. Dr. Ahmad Nasrulloh, S.Or., M.Or.  
NIP 19830626 200812 1 002

## Lampiran 2. Surat Izin Penelitian

SURAT IZIN PENELITIAN

about:bla



KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN,  
RISET, DAN TEKNOLOGI  
**UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA**  
**FAKULTAS ILMU KEOLAHRAHAAN 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/1027/UN34.16/PT.01.04/2024

28 Februari 2024

Lamp. : 1 Bendel Proposal

Hal : **Izin Penelitian**

Yth. **SD N MAGERSARI 2**

**Jl. Logam No.22, Magersari, Kec. Magelang Sel., Kota Magelang, Jawa Tengah 56126**

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

Nama : Aditya Jehan Mahendra  
NIM : 20604224048  
Program Studi : Pendidikan Jasmani Sekolah Dasar - S1  
Tujuan : Memohon izin mencari data untuk penulisan Tugas Akhir Skripsi (TAS)  
Judul Tugas Akhir : Analisis Tingkat kecemasan peserta didik kelas IV dan V dalam pembelajaran guling depan di SD N Mgaersari 2 kota magelang  
Waktu Penelitian : 2 - 4 Maret 2024

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.



Dekan,

Tembusan :

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

Prof. Dr. Ahmad Nasrulloh, S.Or., M.Or.  
NIP 19830626 200812 1 002

### Lampiran 3. Surat Bukti Telah Melakukan Penelitian



**PEMERINTAH KOTA MAGELANG**  
**DINAS PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN**  
**SEKOLAH DASAR NEGERI MAGER SARI 2**  
Jalan Logam 22 Magersari, Magelang 56126, Telepon (0293) 365908 Email: sdnmagersari2magelang@gmail.com



#### SURAT KETERANGAN

Nomor : 422/131/233.Mg.2/2024

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : **Hari Puryani, S.Pd., M.Pd**  
NIP : 19650530 198703 2 008  
Jabatan : Kepala Sekolah  
Pangkat /Gol : Pembina Utama Muda / IV c

Menerangkan bahwa :

Nama : **Aditya Jehan Mahendra**  
NIM : 20604224048  
Program Studi : Program Studi PGSD Penjas- S1

Berdasarkan surat permohonan ijin penelitian Ilmu Keolahragaan dari Mahasiswa Universitas Yogyakarta (UNY) dengan judul **“ANALISIS TINGKAT KECEMASAN PESERTA DIDIK KELAS IV DAN V DALAM PEMBELAJARAN GULING DEPAN DALAM SENAM LANTAI DI SD NEGERI MAGER SARI 2 KECAMATAN MAGELANG SELATAN KOTA MAGELANG”** Mahasiswa yang namanya tersebut di atas benar-benar telah melaksanakan penelitian dengan pengambilan data pada siswa kelas IV dan V di SD Negeri Magersari 2 Kota Magelang pada tanggal 24 Februari s/d 4 Maret 2024.

Demikian surat keterangan ini kami buat agar dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Magelang, 20 Maret 2024  
Kepala Sekolah,  
  
**Hari Puryani, S.Pd., M.Pd**  
NIP. 19650530 198703 2 008

#### Lampiran 4. Angket Penelitian

##### A. Identitas Responden

Nama :

Kelas :

##### B. Petunjuk Pengisian

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

##### 3. Keterangan :

SS : Sangat Setuju

S : Setuju

TS : Tidak Setuju

STS : Sangat Tidak Setuju

##### C. Butiran Soal

NO	Pernyataan	SS	S	TS	STS
1	Saya tidak berkeringat dingin saat melakukan gerakan guling depan				
2	Telapak tangan saya jarang berkeringat pada saat mengikuti pembelajaran guling depan				
3	Dada saya mendadak terasa sesak ketika saja mendapatkan giliran melakukan praktik guling depan				
4	Badan saya menjadi lemas ketika mengetahui bahwa pembelajaran pada hariitu adalah pembelajaran guling depan.				
5	Saya mendadak gagap (susah berbicara) saat mengikuti pembelajaran guling depan				
6	Saya merasa mual-mual ketika akan mengikuti pembelajaran guling depan.				
7	Saya sering buang air kecil pada saat mengikuti pembelajaran guling depan di sekolah				
8	Mulut saya menjadi kering dan terasa haus pada saat mengikuti pembelajaran guling depan.				
9	Otot-otot saya mendadak terasa kaku saat mengikuti pembelajaran guling depan				
10	Otot leher saya mendadak terasa kaku saat mengikuti pembelajaran guling depan				

11	Saya bisa tidur nyenyak meski telah mengetahui akan diadakan pembelajaran guling depan di sekolah pada pertemuan yang akan datang.				
12	Saya susah tidur setelah mengetahui bahwa pertemuan yang akan datang, akan diadakan pembelajaran guling depan di sekolah.				
13	Saya merasa nyaman pada saat mengikuti pembelajaran guling depan.				
14	Perasaan saya tetap tenang ketika mengikuti pembelajaran guling depan.				
15	Saya merasa senang mengikuti pembelajaran guling depan di sekolah.				
16	Saya berani melakukan gerakan guling depan				
17	Saya merasa gelisah ketika akan mengikuti pembelajaran guling depan.				
18	Saya selalu was-was terhadap apa yang akan terjadi ketika saya akan melakukan gerakan guling depan.				
19	Saya selalu berkonsentrasi pada saat melakukan gerakan guling depan.				
20	Saya tidak bisa berkonsentrasi penuh ketika melakukan gerakan guling depan.				
21	Saya merasa percaya diri dan yakin bisa ketika melakukan gerakan guling depan.				
22	Pada saat melakukan gerakan guling depan saya tidak pernah merasa ragu-ragu.				
23	Saya tidak percaya diri pada saat melakukan gerakan guling depan.				

## Lampiran 5 Hasil Pengisian Kuesioner

Nama : *Asya Dwi Zahra*

Kelas : *5 Lima*

Berilah tanda (✓) pada jawaban yang kalian pilih !!

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

Nama : Sabrina Smdia .U

Kelas : iv kelas empat

Berilah tanda (✓) pada jawaban yang kalian pilih !!

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

Lampiran 6. Kartu Bimbingan



KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN,  
RISET, DAN TEKNOLOGI  
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAHAAN DAN KESEHATAN  
PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI SEKOLAH DASAR PROGRAM SARJANA  
Alamat : Jl. Kolombo No.1 Yogyakarta 55281, Telp.(0274) 550826, 513092, Faksimile (0274) 513092.  
Laman : <http://www.fkk.uny.ac.id> Surel : [humas.fkk@uny.ac.id](mailto:humas.fkk@uny.ac.id)

FORMULIR BIMBINGAN PENYUSUNAN LAPORAN TA

Nama Mahasiswa : Aditya Jehan Mahendra  
Dosen Pembimbing : Dr. Riniytha Meikahani, M.Pd  
NIM : 20604224048  
Program Studi : Pendidikan Jaman Sekolah Dasar  
Judul TA : Analisis Tingkat Kecemasan Peserta didik kelas IV dan V dalam pembelajaran online di era pandemi di SD Negeri Magersari Kecamatan Magelang Selatan

No.	Hari/Tanggal	Materi Bimbingan	Hasil/Saran Bimbingan	Paraf Dosen Pembimbing
1.	2 Februari 2024	Konsultasi Judul	-Penulisan sesuai panduan - penelitian yang relevan	
2.	9 Februari 2024	BAB 1	- penulisan sesuai panduan - Tambah teori BAB 1	
3.	12 Februari 2024	BAB 2	- Penulisan sesuai panduan	
4.	14 Februari 2024	BAB 2	- Penulisan sesuai panduan	
5.	1 Maret 2024	BAB 3	- Penulisan sesuai panduan - Revisi BAB 3	
6.	20 Maret 2024	BAB 3	- Cek instrumen penelitian - Penulisan sesuai panduan	
7.	25 Maret 2024	BAB IV	- lanjut bab V - penulisan sesuai panduan	
8.	27 Maret 2024	BAB IV dan V	- lanjut merapikan - Penulisan sesuai panduan	
9.	2 April 2024	BAB 1-V	- Merapikan Bab 1-V sesuai panduan	
10.	4 April 2024	Revisi keseluruhan	- Merapikan parafor isi	

Yogyakarta, 3 Mei 2024

Mengetahui  
Koord.Prodi SI PJSD

Dr. Aris Fajar Pambudi, M.Or.  
NIP. 19820522 200912 1 006

Mahasiswa

Aditya Jehan Mahendra  
NIM. 20604224048

## Lampiran 7. Surat Permohonan Pembimbing Penyusun Proposal Ta



KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN,  
RISET, DAN TEKNOLOGI  
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN DAN KESEHATAN  
DEPARTEMEN PENDIDIKAN JASMANI SEKOLAH DASAR  
Alamat : Jl. Kolombo No.1 Yogyakarta 55281, Telp.(0274) 550826, 513092, Faksimile (0274) 513092.  
Laman : <http://www.fkk.uny.ac.id>, Surel : [humas\\_fkk@uny.ac.id](mailto:humas_fkk@uny.ac.id)

### SURAT PERMOHONAN PEMBIMBING PENYUSUNAN PROPOSAL TA No. 49/PJSD/III/2024

Berdasarkan persetujuan Koorprodi atas usulan Proposal Tugas Akhir Skripsi mahasiswa:

Nama : Aditya Jehan Mahendra  
NIM : 20604224048  
Program Studi : S1-Pendidikan Jasmani Sekolah Dasar  
Judul : Analisis Tingkat Kecemasan Peserta Didik Kelas IV dan V dalam Pembelajaran Guling Depan dalam Senam Lantai di SD Negeri Magersari 2 Kecamatan Magelang Selatan Kota Magelang.

Dengan hormat, mohon Ibu:

Nama : Dr. Ranintya Meikahani, M.Pd.  
NIP : 19920516 201903 2 027  
Jabatan : Lektor  
Departemen : Pendidikan Jasmani Sekolah Dasar  
Fakultas : Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan

Bersedia sebagai Pembimbing penyusunan proposal TA bagi mahasiswa tersebut di atas. Atas kesediaannya dan kerjasamanya Ibu diucapkan banyak terima kasih.

Mengetahui,  
Ketua Departemen PJSD

Yogyakarta, 28 Maret 2024  
Koorprodi S1-PJSD

  
NIP. 19820522 200912 1 006  
Dr. Aris Fajar Pambudi, M.Or.

  
NIP. 19820522 200912 1 006  
Dr. Aris Fajar Pambudi, M.Or.

Lampiran 8. Hasil Data Keseluruhan Kelas IV

**Statistics**

jumlah

N	Valid	28
	Missing	0
Mean		35.0357
Median		33.0000
Mode		32.00
Std. Deviation		7.33577
Variance		53.813
Range		37.00
Minimum		23.00
Maximum		60.00
Sum		981.00

**jumlah**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	23.00	1	3.6	3.6	3.6
	24.00	1	3.6	3.6	7.1
	29.00	1	3.6	3.6	10.7
	30.00	2	7.1	7.1	17.9
	31.00	3	10.7	10.7	28.6
	32.00	4	14.3	14.3	42.9
	33.00	3	10.7	10.7	53.6
	34.00	2	7.1	7.1	60.7
	35.00	1	3.6	3.6	64.3
	36.00	3	10.7	10.7	75.0
	37.00	1	3.6	3.6	78.6
	40.00	1	3.6	3.6	82.1
	43.00	1	3.6	3.6	85.7
	44.00	2	7.1	7.1	92.9
	46.00	1	3.6	3.6	96.4
	60.00	1	3.6	3.6	100.0
	Total		28	100.0	100.0

Lampiran 9. Hasil Data Faktor Fisiologis Kelas IV

**Statistics**

jumlah

N	Valid	28
	Missing	0
Mean		14.7143
Median		14.0000
Mode		12.00
Std. Deviation		2.83963
Variance		8.063
Range		11.00
Minimum		12.00
Maximum		23.00
Sum		412.00

**jumlah**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	12.00	7	25.0	25.0	25.0
	13.00	5	17.9	17.9	42.9
	14.00	3	10.7	10.7	53.6
	15.00	4	14.3	14.3	67.9
	16.00	5	17.9	17.9	85.7
	17.00	1	3.6	3.6	89.3
	20.00	1	3.6	3.6	92.9
	21.00	1	3.6	3.6	96.4
	23.00	1	3.6	3.6	100.0
	Total	28	100.0	100.0	

Lampiran 10. Hasil Data Faktor Psikologis Kelas IV

**Statistics**

jumlah

N	Valid	28
	Missing	0
Mean		20.3214
Median		19.5000
Mode		17.00
Std. Deviation		5.65065
Variance		31.930
Range		26.00
Minimum		11.00
Maximum		37.00
Sum		569.00

**jumlah**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	11.00	2	7.1	7.1	7.1
	14.00	1	3.6	3.6	10.7
	15.00	1	3.6	3.6	14.3
	16.00	2	7.1	7.1	21.4
	17.00	4	14.3	14.3	35.7
	18.00	2	7.1	7.1	42.9
	19.00	2	7.1	7.1	50.0
	20.00	2	7.1	7.1	57.1
	21.00	3	10.7	10.7	67.9
	23.00	1	3.6	3.6	71.4
	24.00	3	10.7	10.7	82.1
	26.00	1	3.6	3.6	85.7
	27.00	2	7.1	7.1	92.9
	29.00	1	3.6	3.6	96.4
	37.00	1	3.6	3.6	100.0
Total		28	100.0	100.0	

Lampiran 11. Hasil Keseluruhan Data Kelas V

**Statistics**

jumlah		
N	Valid	23
	Missing	0
Mean		42.2609
Median		40.0000
Mode		38.00
Std. Deviation		11.14050
Variance		124.111
Range		46.00
Minimum		23.00
Maximum		69.00
Sum		972.00

		jumlah		Valid Percent	Cumulative Percent
	Frequency	Percent			
Valid	23.00	1	4.3	4.3	4.3
	24.00	1	4.3	4.3	8.7
	30.00	1	4.3	4.3	13.0
	32.00	1	4.3	4.3	17.4
	35.00	1	4.3	4.3	21.7
	37.00	2	8.7	8.7	30.4
	38.00	3	13.0	13.0	43.5
	39.00	1	4.3	4.3	47.8
	40.00	1	4.3	4.3	52.2
	42.00	1	4.3	4.3	56.5
	44.00	2	8.7	8.7	65.2
	45.00	1	4.3	4.3	69.6
	47.00	2	8.7	8.7	78.3
	51.00	1	4.3	4.3	82.6
	52.00	1	4.3	4.3	87.0
	57.00	1	4.3	4.3	91.3
	63.00	1	4.3	4.3	95.7
	69.00	1	4.3	4.3	100.0
	Total	23	100.0	100.0	

Lampiran 12. Hasil Data Faktor Fisiologis Kelas V

**Statistics**

jumlah

N	Valid	23
	Missing	0
Mean		20.4348
Median		20.0000
Mode		16.00 <sup>a</sup>
Std. Deviation		5.28141
Variance		27.893
Range		18.00
Minimum		12.00
Maximum		30.00
Sum		470.00

**jumlah**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent	
Valid	12.00	2	8.7	8.7	8.7	
	13.00	1	4.3	4.3	13.0	
	16.00	3	13.0	13.0	26.1	
	17.00	1	4.3	4.3	30.4	
	18.00	2	8.7	8.7	39.1	
	19.00	1	4.3	4.3	43.5	
	20.00	3	13.0	13.0	56.5	
	21.00	1	4.3	4.3	60.9	
	22.00	1	4.3	4.3	65.2	
	23.00	1	4.3	4.3	69.6	
	24.00	3	13.0	13.0	82.6	
	27.00	1	4.3	4.3	87.0	
	28.00	1	4.3	4.3	91.3	
	30.00	2	8.7	8.7	100.0	
	Total		23	100.0	100.0	

Lampiran 13. Keseluruhan Faktor Psikologis Kelas V

**Statistics**

jumlah

N	Valid	23
	Missing	0
Mean		21.8261
Median		20.0000
Mode		20.00
Std. Deviation		7.23409
Variance		52.332
Range		28.00
Minimum		11.00
Maximum		39.00
Sum		502.00

**jumlah**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	11.00	2	8.7	8.7	8.7
	12.00	1	4.3	4.3	13.0
	13.00	1	4.3	4.3	17.4
	17.00	1	4.3	4.3	21.7
	18.00	1	4.3	4.3	26.1
	19.00	1	4.3	4.3	30.4
	20.00	5	21.7	21.7	52.2
	21.00	1	4.3	4.3	56.5
	22.00	3	13.0	13.0	69.6
	23.00	1	4.3	4.3	73.9
	28.00	1	4.3	4.3	78.3
	29.00	1	4.3	4.3	82.6
	31.00	2	8.7	8.7	91.3
	33.00	1	4.3	4.3	95.7
	39.00	1	4.3	4.3	100.0
	Total		23	100.0	100.0

## Lampiran 14 Transkrip Wawancara

Waktu Wawancara : 30 Januari 2024  
Lokasi Wawancara : SD N Magersari 2 (Jl. Logam No.22, Magersari, Kec. Magelang Sel., Kota Magelang, Jawa Tengah 56126)

### Profil Narasumber

Nama : Kurnia Yulianti  
Umur :  
Jenis kelamin : Perempuan  
Profesi : Guru PJOK SD N Magersari 2

### Hasil Wawancara

Penulis : Selamat siang ibu. Terima Kasih karena ibu telah bersedia meluangkan waktunya. Saya ingin meminta saran dan arahan kepada ibu tentang Tugas Akhir Skripsi saya, yang akan menjadikan SD N Magersari 2 sebagai subjek penelitian.

Narasumber : Selamat siang mas. untuk judul yang kamu ambil tentang apa mas?

Penulis : Untuk judul yang saya ambil tentang kecemasan ibu, kecemasan peserta didik saat melakukan aktivitas senam lantai materi guling depan

Narasumber : Sama seperti ibu dahulu waktu mengerjakan skripsi. Mungkin saya bisa membantu mas.

Penulis : Saya mohon arahan dan bimbingannya ibu untuk mengambil objek yang cocok untuk saya jadikan subjek penelitian.

Narasumber : baik mas. untuk subjek ada berapa mas?

Penulis : rencananya dua kelas ibu

Narasumber : saya sarankan untuk mengambil kelas IV dan V mas, karena menurut saya kelas IV dan V pemberani-pemberani mas

Penulis : pemberani-pemberani dalam artian apa ibu

- Narasumber : Mereka suka sekali mencoba hal-hal baru dan cenderung mereka suka hal yang menantang adrenalin mereka. Disamping itu mereka sudah kelas tinggi, jadi rata-rata sudah pemberani
- Penulis : Baik ibu, terima kasih sarannya. Kemudian saya ingin meminta izin melakukan survey awal, kira-kira kapan ya ibu?
- Narasumber : Secepatnya lebih baik mas, soalnya keburu puasa
- Penulis : Baik ibu secepatnya saya akan melakukan survei awal
- Narasumber : Insyaallah saya akan bantu mas, aman. Kamu juga mantan anak murid saya dahulu.
- Penulis : Terima kasih banyak ibu yuli. Saya sekalian pamit ya ibu. Atas perhatian dan bantuannya saya ucapkan terima kasih ibu.
- Narasumber : Sama-sama mas, salam buat orang tua.

Lampiran 15 Bukti Penelitian

