

**ANALISIS TINGKAT KECEMASAN PESERTA DIDIK KELAS V
TERHADAP PEMBELAJARAN BOLA VOLI DI SD NEGERI
KAUMAN KAPANEWON PLERET KABUPATEN BANTUL**

TUGAS AKHIR SKRIPSI



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

Oleh:
HERNANDO FABLO
NIM. 21604221046

**FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN DAN KESEHATAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
2025**

ANALISIS TINGKAT KECEMASAN PESERTA DIDIK KELAS V TERHADAP PEMBELAJARAN BOLA VOLI DI SD NEGERI KAUMAN KAPANEWON PLERET KABUPATEN BANTUL

Hernando Fablo
NIM. 21604221046

ABSTRAK

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui tingkat kecemasan peserta didik terhadap pembelajaran bola voli di SD Negeri Kauman Kapanewom Pleret Kabupaten Bantul.

Penelitian ini merupakan jenis penelitian deskriptif kuantitatif. Metode yang digunakan adalah survei dengan mengisi angket penelitian. Subjek dari penelitian adalah peserta didik kelas V SD Negeri Kauman Kapanewon Pleret Kabupaten Bantul sebanyak 50 peserta didik. Instrumen penelitian ini menggunakan angket penelitian dari (Safitiri, 2022) dengan validitas sebesar 0.843% dan reliabilitasnya sebesar 0,822%. Teknik analisis data menggunakan analisis deskriptif kuantitatif dengan persentase, menggunakan *MS Excel* dan program *spss for windows 27*.

Hasil dari penelitian menunjukkan bahwa tingkat kecemasan peserta didik kelas V terhadap pembelajaran bola voli di SD Negeri Kauman Kapanewon Pleret Kabupaten Bantul adalah sebagai berikut, yaitu sejumlah 3 peserta didik (6%) mempunyai kecemasan sangat rendah; sejumlah 9 peserta didik (18%) memiliki kecemasan rendah; sejumlah 25 peserta didik (50%) memiliki kecemasan cukup; sejumlah 10 peserta didik (27,45%) memiliki kecemasan tinggi; dan sejumlah 3 peserta didik (6%) memiliki tingkat kecemasan sangat tinggi. Dari hasil penelitian dapat diketahui bahwa persentase paling tinggi pada kategori cukup sebesar 50%.

Kata Kunci: Kecemasan, Pembelajaran Bola Voli, Peserta Didik, Sekolah Dasar

**ANALYSIS ON THE LEVEL OF ANXIETY OF FIFTH GRADE STUDENTS
IN THE VOLLEYBALL LEARNING AT SD NEGERI KAUMAN PLERET
DISTRICT BANTUL REGENCY**

Hernando Fablo
Nim. 21604221046

ABSTRACT

This research aims to assess the level of anxiety of students regarding volleyball learning at SD Negeri Kauman (Kauman Elementary School), Pleret District, Bantul Regency.

This study constituted a form of descriptive quantitative research. The employed method was a survey conducted through the completion of a research questionnaire. The research subjects comprised 50 fifth-grade students from SD Negeri Kauman, Pleret District, Bantul Regency. The research utilized a questionnaire from Safitiri (2022), which had a validity of 0.843% and a reliability of 0.822%. The data analysis method included descriptive quantitative analysis with percentages, utilizing MS Excel and SPSS for Windows 27 software.

The research findings indicate that the level of anxiety of fifth-grade students regarding volleyball learning at SD Negeri Kauman, Pleret District, Bantul Regency are as follows: 3 students (6%) are in the very low level of anxiety; 9 students (18%) are in the low level of anxiety; 25 students (50%) are in the medium level of anxiety; 10 students (27.45%) are in the high level of anxiety; and 3 students (6%) are in the very high level of anxiety. The research results indicate that the greatest proportion in the medium level at 50%.

Keywords: *Anxiety, Volleyball Learning, Students, Elementary School*

SURAT PERNYATAAN KEASLIAN KARYA

Yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Hernando Fabio
Nomor Induk Mahasiswa : 21604221046
Program Studi : Pendidikan Jasmani Sekolah Dasar
Fakultas : Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan
Judul Skripsi : Analisis Tingkat Kecemasan Peserta Didik Kelas V
Terhadap Pembelajaran Bola Voli Di SD Negeri
Kauman Kapanewon Pleret Kabupaten Bantul

Menyatakan bahwa skripsi ini merupakan hasil karya saya sendiri dan belum pernah dipergunakan sebagai tugas akhir untuk memperoleh gelar akademik di suatu perguruan tinggi. Sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya atau pendapat orang lain yang ditulis atau diterbitkan orang lain kecuali sebagai acuan atau kutipan dengan mengikuti tata penulisan karya ilmiah yang lazim.

Yogyakarta, 21 April 2025

Penulis,



Hernando Fabio
NIM. 21604221046

LEMBAR PERSETUJUAN

**ANALISIS TINGKAT KECEMASAN PESERTA DIDIK KELAS V
TERHADAP PEMBELAJARAN BOLA VOLI DI SD NEGERI
KAUMAN KAPANEWON PLERET KABUPATEN BANTUL**

TUGAS AKHIR SKRIPSI

HERNANDO FABLO
NIM. 21604221046

Telah disetujui untuk dipertahankan di depan Tim Penguji Tugas Akhir
Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan Universitas Negeri Yogyakarta
Tanggal : 21 April 2025

Koordinator Prodi PJSD


Prof. Dr. Hari Yulianto, M.Kes.
NIP. 196707011994121001

Dosen Pembimbing Skripsi


Riky Dwihandaka, M.Or.
NIP. 198211292015041001

LEMBAR PENGESAHAN

ANALISIS TINGKAT KECEMASAN PESERTA DIDIK KELAS V TERHADAP PEMBELAJARAN BOLA VOLI DI SD NEGERI KAUMAN KAPANEWON PLERET KABUPATEN BANTUL

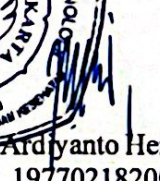
TUGAS AKHIR SKRIPSI

HERNANDO FABLO
NIM. 21604221046

Telah dipertahankan di depan Tim Penguji Tugas Akhir Skripsi
Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan Universitas Negeri Yogyakarta
Tanggal : 7 Mei 2025

TIM PENGUJI

Nama/Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
Riky Dwihandaka, M.Or (Ketua Tim Penguji/ Pembimbing)		9-5-2025
Dr. Putri Prastiwi Wulandari, M.Pd (Sekretaris Tim Penguji)		9-5-2025
Dr. Aris Fajar Pambudi, S.Pd., M.Or (Penguji Utama)		9-5-2025

Yogyakarta, 14 - 5 - 2025
Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan
Universitas Negeri Yogyakarta
Dekan,

Dr. Hedi Ardhyanto Hermawan, M.Or
NIP. 197702182008011002

MOTTO

“Tidak peduli seberapa sulit atau mustahil nya itu,
jangan pernah melupakan tujuanmu”
(Monkey D Luffy)

“Seperti kata mereka, jikalau kau baik terhadap orang,
maka hal baik akan terjadi padamu”
(Trafalgar D Water Law)

“Ketika di tengah jalan merasa semangatmu berkurang, ingatlah pertama
kali kamu memulai semua ini demi apa, untuk siapa”
(Hernando Fablo)

HALAMAN PERSEMBAHAN

Dengan mengucapkan rasa syukur atas segala nikmat yang telah Allah SWT berikan dan dengan segala karunia-nya sehingga saya dapat menyelesaikan tugas akhir skripsi ini dengan baik. Perjalanan peneliti tidak dapat dilalui dengan mudah tanpa kehadiran orang-orang hebat dalam hidup peneliti, yang selalu membantu peneliti dalam melewati berbagai macam tantangan dan rintangan, oleh karena itu peneliti mempersembahkan skripsi ini kepada:

1. Panutanku, Bapak Nadiman. Beliau memang tidak sempat merasakan bangku sekolah menengah atas apalagi bangku perkuliahan karena adanya tuntutan untuk menghidupi keluarga, namun beliau mampu mendidik penulis, memberikan semangat dan motivasi tiada henti hingga penulis dapat menyelesaikan studinya sampai sarjana. Terima kasih pak.
2. Pintu surgaku, Ibu Sarjiyati. Terima kasih sebesar-besarnya penulis berikan kepada beliau atas segala bentuk bantuan, semangat, dan doa yang diberikan selama ini. Terima kasih atas kesabaran dan kebesaran hati menghadapi penulis yang keras kepala ini. Ibu menjadi penguat dan pengingat paling hebat, terima kasih sudah menjadi tempatku untuk pulang bu.
3. Saudaraku, Hernanda Putra Pratama. Terima kasih sudah ikut serta dalam proses penulis menempuh pendidikan selama ini, terima kasih atas semangat, doa dan cinta yang selalu diberikan kepada penulis. Tumbuhlah menjadi versi paling hebat, saudaraku.

KATA PENGANTAR

Puji Syukur senantiasa penulis panjatkan ke hadirat Allah SWT, 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 V di SD Negeri Kauman Kapanewon Pleret Kabupaten Bantul” 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., Rektor Universitas Negeri Yogyakarta, atas kesempatan dan fasilitas yang diberikan kepada saya selama menempuh studi di Universitas Negeri Yogyakarta.
2. Bapak Dr. Hedi Ardiyanto Hermawan, S.Pd., M.Or., Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan, Universitas Negeri Yogyakarta, atas arahan dan bimbingan selama saya belajar di Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan.
3. Bapak Dr. Aris Fajar Pambudi S.Pd., M.Or., Koorprodi Pendidikan Jasmani Sekolah Dasar, Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan, Universitas Negeri Yogyakarta, atas dukungan dan motivasinya selama saya menempuh studi di Program Studi Pendidikan Jasmani Sekolah Dasar.
4. Bapak Riky Dwihandaka, M.Or., dosen pembimbing skripsi saya, atas kesabaran, bimbingan, arahan, dan motivasinya yang sangat berharga selama proses penyusunan skripsi ini.
5. Bapak dan Ibu dosen Program Studi Pendidikan Jasmani Sekolah Dasar, Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan, Universitas Negeri Yogyakarta, atas ilmu pengetahuan, wawasan, dan pengalaman yang telah diberikan selama saya kuliah.

6. Ibu Purwanti, S.Pd., Kepala Sekolah SD Negeri Kauman, atas izin dan kesempatan yang diberikan kepada saya untuk melakukan penelitian di SD Negeri Kauman.
7. Bapak dan Ibu guru Sekolah Dasar Negeri Kauman, khususnya guru Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan, atas bantuan dan kerjasamanya selama proses penelitian.
8. Peserta didik Sekolah Dasar Negeri Kauman, khususnya kelas V, atas partisipasi dalam mengikuti proses penelitian.
9. Kedua orang tua saya tercinta, atas doa, dukungan, kasih sayang, dan pengorbanan yang tak terhingga selama saya menempuh pendidikan.
10. Kakak saya tersayang, atas dukungan, kepercayaan, serta motivasi hingga saya selesai menulis skripsi ini.
11. Sahabat-sahabat saya Fildzah, Qory, Maajid, Ferdi, yang telah menemani, meluangkan waktu, membantu dan memberikan dukungan dalam menyelesaikan skripsi ini.
12. Teman-teman satu Angkatan PJSD A 2021 atas kebersamaan selama ini.

Saya menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari sempurna. Oleh karena itu, saya sangat mengharapkan kritik dan saran yang membangun dari semua pihak untuk perbaikan di masa mendatang.

Yogyakarta, 2 Mei 2025

Penulis,



Hernando Fablo
NIM. 21604221046

DAFTAR ISI

	Halaman
ABSTRAK	ii
<i>ABSTRACT</i>	iii
SURAT PERNYATAAN KEASLIAN KARYA.....	iv
LEMBAR PERSETUJUAN.....	v
LEMBAR PENGESAHAN	vi
MOTTO.....	vii
HALAMAN PERSEMBAHAN.....	viii
KATA PENGANTAR.....	ix
DAFTAR ISI	xi
DAFTAR TABEL.....	xiii
DAFTAR GAMBAR	xiv
DAFTAR LAMPIRAN	xv
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang	1
B. Identifikasi Masalah.....	6
C. Batasan Masalah.....	7
D. Rumusan Masalah	7
E. Tujuan penelitian.....	7
F. Manfaat Penelitian	7
BAB II KAJIAN PUSTAKA	9
A. Kajian Teori.....	9
1. Hakikat Kecemasan.....	9
2. Hakikat Pendidikan	14
3. Hakikat Pendidikan Jasmani Olahraga, dan Kesehatan (PJOK).....	19
4. Gerak Dasar Bola Voli yang Diajarkan di Kelas V	20
5. Karakteristik Peserta Didik Sekolah Dasar Kelas V	27
B. Kajian Penelitian Yang Relevan.....	29
C. Kerangka Pikir	30
BAB III METODE PENELITIAN.....	33
A. Desain Penelitian.....	33
B. Tempat dan Waktu Penelitian.....	33
C. Subjek Penelitian.....	33

D. Definisi Operasional Variabel Penelitian	34
E. Instrumen dan Teknik Pengumpulan Data	35
F. Teknik Analisis Data	39
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	41
A. Hasil Penelitian	41
B. Pembahasan.....	46
C. Keterbatasan Penelitian.....	49
BAB V SIMPULAN DAN SARAN	51
A. Simpulan	51
B. Implikasi Penelitian.....	51
C. Saran.....	51
DAFTAR PUSTAKA	53
LAMPIRAN.....	57

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1. Rincian Subjek Penelitian	34
Tabel 2. Kisi-kisi instrumen penelitian	36
Tabel 3. Pemberian Skor Jawaban	38
Tabel 4. Norma Penilaian	40
Tabel 5. Distribusi Frekuensi Tingkat Kecemasan Peserta Didik Kelas V terhadap Pembelajaran Bola Voli di SD Negeri Kauman Bantul	41
Tabel 6. Distribusi Frekuensi Faktor Fisiologis Peserta Didik Kelas V terhadap Pembelajaran Bola Voli di SD Negeri Kauman Bantul	43
Tabel 7. Distribusi Frekuensi Faktor Psikologis Peserta Didik Kelas V terhadap Pembelajaran Bola Voli di SD Negeri Kauman Bantul	45

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1. Servis Bawah.....	24
Gambar 2. <i>Passing</i> Bawah.....	25
Gambar 3. <i>Passing</i> Atas.....	26
Gambar 4. Bagan Kerangka Pikir	32
Gambar 5. Histogram Tingkat Kecemasan Peserta Didik Kelas V terhadap Pembelajaran Bola Voli di SD Negeri Kauman Bantul.....	42
Gambar 6. Histogram Faktor Fisiologis Peserta Didik Kelas V terhadap Pembelajaran Bola Voli di SD Negeri Kauman Bantul.....	44
Gambar 7. Histogram Faktor Psikologis Peserta Didik Kelas V terhadap Pembelajaran Bola Voli di SD Negeri Kauman Bantul.....	46

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Surat Pembimbing Tugas Akhir Skripsi	57
Lampiran 2. Kartu Bimbingan Tugas Akhir Skripsi	58
Lampiran 3. Surat Izin Penelitian di SD Negeri Kauman.....	59
Lampiran 4. Surat Keterangan telah melakukan penelitian di SD Negeri Kauman Kapanewon Pleret Kabupaten Bantul	60
Lampiran 5. Angket Penelitian.....	61
Lampiran 6. Data Penelitian.....	65
Lampiran 7. Frekuensi Data	66
Lampiran 8. Dokumentasi.....	71

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Pendidikan adalah elemen penting dalam kehidupan manusia, di mana setiap individu yang dilahirkan akan mendapatkan pendidikan dari orang tua mereka. Proses pembelajaran anak sejak usia dini merupakan bagian dari pendidikan awal yang diberikan oleh keluarga, yang selanjutnya akan diteruskan di lembaga pendidikan dan masyarakat. Pendidikan memegang peranan yang sangat vital dalam kehidupan manusia. Ini adalah usaha yang dilakukan dengan kesadaran dan perencanaan untuk menciptakan lingkungan belajar serta proses pembelajaran, sehingga peserta didik dapat secara aktif mengembangkan potensi yang ada pada dirinya. (Purwaningsih *et al.*, 2022, p. 21). Pendidikan sebagai upaya yang disengaja untuk memanusiakan individu tidak hanya menjadi tanggung jawab utama sekolah, tetapi semua elemen harus berperan secara setara dalam memajukan pendidikan. Setiap elemen harus berkontribusi dan saling terhubung dalam pengembangan lembaga pendidikan serta dalam kelangsungan proses pendidikan itu sendiri.

Pendidikan jasmani, sebagai salah satu unsur pendidikan yang wajib diajarkan di sekolah, memiliki peran yang sangat penting dalam membentuk perkembangan individu secara menyeluruh. Pendidikan jasmani tidak hanya memberikan dampak positif pada pertumbuhan fisik anak, tetapi juga berkontribusi pada perkembangan mental, intelektual, emosional, dan sosial

mereka. Penempatan pendidikan jasmani dalam kurikulum sekolah bukanlah tanpa alasan. Kurikulum, yang mencakup berbagai pengetahuan dan keterampilan, merupakan suatu usaha yang terstruktur untuk mempersiapkan peserta didik menjadi individu yang lengkap dan menyeluruh. Pendidikan tidak akan sempurna tanpa pendidikan jasmani, dan pendidikan jasmani itu sendiri tidak terpisahkan dari aktivitas fisik. Aktivitas fisik adalah fondasi alami bagi manusia untuk mengenal dunia dan dirinya sendiri.

Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) merupakan salah satu mata pelajaran dalam kurikulum pendidikan formal di Indonesia. Hal ini dikarenakan pembelajaran PJOK memberikan berbagai manfaat positif untuk perkembangan fisik dan mental peserta didik, asalkan tujuan pembelajarannya tercapai dengan efektif. Secara spesifik, dalam kurikulum dijelaskan bahwa tujuan PJOK adalah: Pertama, untuk mengembangkan kemampuan peserta didik dalam menjaga dan meningkatkan kebugaran fisik serta menerapkan gaya hidup sehat. Kedua, untuk mendorong pertumbuhan dan perkembangan pola pikir peserta didik agar lebih baik. Ketiga, untuk meningkatkan dan mengembangkan kemampuan lokomotor peserta didik. Keempat, untuk menstimulasi karakter dan moral yang baik melalui proses pembelajaran PJOK. Kelima, untuk membentuk perilaku sportif, jujur, bertanggung jawab, mampu bekerja sama, demokratis, disiplin, serta menumbuhkan rasa percaya diri pada peserta didik. Keenam, untuk mengembangkan kemampuan peserta didik dalam menerapkan pola

hidup sehat, baik untuk diri sendiri maupun dalam masyarakat. Ketujuh, untuk memberikan pemahaman mengenai konsep aktivitas jasmani dan olahraga dalam masyarakat sebagai sumber pengetahuan, sehingga dapat mendukung pertumbuhan informasi yang berkontribusi pada perkembangan fisik yang baik, kebiasaan hidup sehat, kebugaran, dan sikap positif dalam kehidupan sosial (Imawati & Maulana, 2021, p. 88).

Sebagai bagian dari proses pendidikan di tingkat formal, mata pelajaran PJOK memiliki peran yang sangat penting dalam mencapai tujuan tersebut. Salah satu peran utama PJOK adalah menginternalisasikan nilai-nilai afektif dalam setiap pengalaman belajar melalui aktivitas olahraga. Nilai-nilai afektif seperti kejujuran, *fair play*, sportivitas, empati, simpati, berbicara dengan sopan, dan sikap mental yang baik dapat dianggap sebagai bagian tak terpisahkan dari pendidikan jasmani dan olahraga. Hal ini menunjukkan bahwa mata pelajaran PJOK, yang menerapkan kurikulum 2013, secara tidak langsung juga menekankan pada pembentukan karakter secara menyeluruh, yang mencakup aspek kognitif, afektif, dan psikomotor. Oleh karena itu, guru perlu memahami arti penting PJOK dalam konteks kurikulum 2013 tersebut (Iqbal *et al.*, 2021, p. 101). Oleh karena itu, pembelajaran PJOK memegang peranan yang sangat penting dalam membentuk kondisi fisik, pengetahuan, dan kepribadian peserta didik.

Permainan bola voli merupakan salah satu bentuk aktivitas jasmani yang terdapat dalam pendidikan jasmani. Permainan ini melibatkan dua tim yang saling berhadapan. Hermawan *et al.*, (2022, p. 81) menyatakan bahwa

Permainan bola voli adalah olahraga tim yang menggunakan bola besar, dimainkan oleh dua kelompok yang saling berhadapan, dengan setiap kelompok terdiri dari enam orang. Setiap kelompok diperbolehkan untuk memukul bola di area pertahanannya hingga tiga kali maksimum.

Karakteristik permainan bola voli sangat dipengaruhi oleh komponen biomotorik seperti kekuatan (*power*), kecepatan (*speed*), kelincahan (*agility*), dan daya tahan (*endurance*). Para pemain harus memiliki beberapa komponen tersebut, karena bola voli adalah cabang olahraga yang melibatkan aktivitas aerobik dan anaerobik (Cirana *et al.*, 2023, p. 3). Dalam permainan bola voli saat ini, dukungan mental yang kuat memainkan peran yang sangat penting, karena tantangan yang dihadapi oleh setiap pemain tidak hanya bersifat fisik, tetapi juga psikologis atau mental. Ini berarti bahwa pemain harus mampu tetap optimis, bersemangat, dan bekerja sama, di mana kepribadian pemain sangat berpengaruh terhadap pencapaian prestasi (Cirana *et al.*, 2023, p. 3).

Permainan bola voli menawarkan berbagai manfaat, seperti membentuk peserta didik secara menyeluruh dari aspek fisik, mental, dan sosial. Dalam proses pembelajaran, seorang guru tidak dapat terhindar dari masalah yang dihadapi peserta didik, yang dapat disebabkan oleh berbagai faktor, salah satunya adalah kecemasan yang dialami peserta didik saat mengikuti pembelajaran, yang sering ditunjukkan dengan frekuensi buang air kecil yang tinggi dan sikap gelisah.

Kecemasan merupakan kondisi di mana seseorang merasa tertekan, baik dengan adanya penyebab yang jelas maupun tanpa alasan yang dapat dipahami (Selpamira, 2022, p. 32). Kecemasan sering kali dianggap sebagai perasaan negatif yang ditandai dengan kegelisahan, ketegangan, dan ketakutan terhadap hal yang akan terjadi atau sedang berlangsung. Perasaan cemas ini dapat memengaruhi proses pembelajaran bola voli dan menimbulkan gejala, baik secara fisiologis maupun psikologis.

Berdasarkan hasil observasi yang dilakukan di SD Negeri Kauman Pleret pada hari Selasa, 7 Januari 2025, ditemukan bahwa banyak peserta didik kelas V yang cenderung pasif dan kurang bersemangat dalam mengikuti pembelajaran PJOK, khususnya pada pembelajaran bola voli yang melibatkan kombinasi gerakan dalam permainan tersebut. Selain itu, ada peserta didik yang menunjukkan gejala kecemasan, baik secara fisiologis (sering buang air kecil) maupun psikologis (gelisah). Beberapa hal juga disampaikan oleh peserta didik kelas V di SD Negeri Kauman adalah bahwa mereka merasa bola voli yang terbuat dari kulit terasa berat dan menyakitkan saat mengenai tangan. Mereka juga mengungkapkan ketakutan akan terkena bola di wajah dan mereka khawatir membuat kesalahan yang dapat menyebabkan mereka diejek oleh teman-temannya.

Di samping itu, hasil pengamatan peneliti menunjukkan bahwa sarana dan prasarana di SD Negeri Kauman Pleret sangat memadai. Berdasarkan hal tersebut, guru diharapkan dapat menemukan solusi yang tepat untuk mengatasi kecemasan peserta didik pada pembelajaran bola voli. Seorang

pendidik harus mampu memahami karakteristik peserta didik untuk mengatasi masalah pembelajaran. Pendekatan pribadi perlu diterapkan selain pendekatan instruksional dalam berbagai bentuk, agar guru dapat lebih mengenal dan memahami peserta didik serta masalah belajarnya, khususnya terkait tingkat kecemasan yang sangat mempengaruhi hasil belajar peserta didik dalam pembelajaran bola voli.

Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang telah disebutkan, diperlukan penelitian lanjutan di SD Negeri Kauman untuk mengetahui sejauh mana "Analisis Tingkat Kecemasan Peserta Didik Kelas V SD Negeri Kauman terhadap Pembelajaran Bola Voli."

B. Identifikasi Masalah

Dari latar belakang permasalahan di atas, dapat diidentifikasi berbagai permasalahan yang muncul. Beberapa masalah yang dapat dikenali adalah sebagai berikut:

1. Peserta didik kelas V SD Negeri Kauman tampak kurang antusias dalam mengikuti pembelajaran bola voli.
2. Peserta didik kelas V SD Negeri Kauman kurang terlibat aktif dalam pembelajaran PJOK, terutama dalam pembelajaran permainan bola voli, dan cenderung hanya memilih untuk menonton.
3. Beberapa peserta didik terlihat cemas, ragu, bahkan takut untuk melakukan praktik saat pembelajaran PJOK, terutama dalam pembelajaran bola voli.

C. Batasan Masalah

Berdasarkan apa yang telah diidentifikasi, permasalahan dibatasi dengan "Analisis tingkat kecemasan peserta didik kelas V terhadap pembelajaran bola voli di SD Negeri Kauman Bantul yang menyebabkan peserta didik kurang aktif".

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah serta pembatasan masalah di atas, rumusan masalah untuk penelitian ini adalah "Seberapa tinggi tingkat kecemasan yang dirasakan peserta didik terhadap pembelajaran bola voli di SD Negeri Kauman Bantul?".

E. Tujuan penelitian

Berdasarkan penelitian tersebut, tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui tingkat kecemasan yang dialami peserta didik kelas V terhadap pembelajaran bola voli di SD Negeri Kauman Bantul.

F. Manfaat Penelitian

Beberapa manfaat yang dapat diperoleh setelah dilakukan penelitian ini antara lain:

1. Secara Teoritis
 - a. Penelitian ini diharapkan dapat menjadi sumber bacaan dan referensi bagi penulis yang akan melakukan penelitian di masa depan dan membutuhkan tulisan ini sebagai acuan.

- b. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi pada pengembangan ilmu pengetahuan, khususnya dalam bidang Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK), dengan memberikan pemahaman mengenai tingkat kecemasan terhadap pembelajaran bola voli di tingkat sekolah dasar.

2. Secara Praktis

- a. Bagi sekolah, hasil penelitian ini dapat menjadi pertimbangan dalam merancang perencanaan pembelajaran serta untuk memahami tingkat kecemasan peserta didik kelas V terhadap pembelajaran bola voli di SD Negeri Kauman.
- b. Bagi guru PJOK, hasil penelitian ini dapat dijadikan panduan dalam merancang perencanaan pembelajaran, khususnya untuk materi permainan bola voli.
- c. Bagi peserta didik, penelitian ini dapat membantu mereka untuk lebih memahami dampak dari kecemasan yang berlebihan.

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Kajian Teori

1. Hakikat Kecemasan

Mnusefer *et al.*, (2023, p. 4054) menyatakan bahwa kecemasan (*anxiety*) adalah gejala psikologis yang berkaitan dengan perasaan negatif. Kecemasan dapat muncul kapan saja, dan salah satu penyebabnya adalah ketegangan yang berlebihan yang berlangsung dalam periode waktu yang lama. Selanjutnya, Noviansyah & Jannah (2021, p. 87) menyatakan bahwa kecemasan merupakan perasaan yang tidak nyaman, yang muncul akibat situasi yang dianggap sebagai ancaman.

Kahar (2018, p. 5) menyatakan bahwa faktor-faktor yang memengaruhi kecemasan peserta didik yaitu:

- 1) Aspek fisiologis (yang berkaitan dengan tubuh) mencakup hal-hal seperti makanan, minuman, pola tidur, dan sejenisnya, yaitu kondisi fisik peserta didik, termasuk kesehatan dan kebugaran, serta keadaan panca indera, terutama penglihatan dan pendengaran.
- 2) Aspek psikologis (yang berhubungan dengan jiwa), yang meliputi faktor-faktor psikologis peserta didik seperti minat, bakat, kecerdasan, motivasi, dan kemampuan kognitif, termasuk persepsi, memori, berpikir, serta pengetahuan dasar yang dimiliki. Gejala kecemasan tersebut dapat berbentuk suatu perbuatan yang dilakukan dengan sadar maupun secara tidak sadar.

a. Komponen Kecemasan

Supriaten & Astrella (2021, p. 125) menyatakan bahwa Terdapat dua jenis komponen kecemasan, yaitu kecemasan kognitif (*cognitive anxiety*), yang merupakan aspek mental dari kecemasan dan terkait dengan harapan negatif mengenai keberhasilan atau penilaian diri yang buruk. Sementara itu, kecemasan somatik (*somatic anxiety*) merujuk pada elemen fisiologis dan afektif dari pengalaman kecemasan yang muncul sebagai respons langsung terhadap rangsangan otonom, ditandai dengan tingkat aktivasi fisik yang dirasakan.

Kecemasan kognitif adalah pikiran cemas yang muncul bersamaan dengan kecemasan somatik. Bentuk dari pikiran cemas ini mencakup perasaan ragu, khawatir, dan sebagainya. Di sisi lain, kecemasan somatik mengacu pada perubahan atau reaksi fisiologis yang terjadi seiring dengan timbulnya rasa cemas dalam suatu situasi.

Kecemasan somatik mencakup gejala fisik yang muncul saat seseorang mengalami kecemasan. Beberapa gejala fisik yang dapat terjadi antara lain keringat dingin, mual, kepala terasa berat, pupil mata membesar, otot tegang, muntah, peningkatan frekuensi buang air kecil, dan lainnya.

Rohmansyah (2017, p. 45) menyatakan bahwa kecemasan kognitif (*cognitive anxiety*) ditandai oleh perasaan gelisah dan terhadap sesuatu yang mungkin akan terjadi, sementara kecemasan somatik (*somatic anxiety*) ditandai oleh tingkat aktivitas fisik yang dirasakan.

b. Jenis-jenis Kecemasan

Selpamira (2022, p. 32) menyatakan bahwa berdasarkan jenisnya, kecemasan dibagi menjadi dua kategori, yaitu kecemasan yang dipicu oleh situasi tertentu (*state anxiety*) dan kecemasan yang merupakan sifat atau karakteristik bawaan (*trait anxiety*).

1) Kecemasan situasional (*state anxiety*)

Kecemasan yang dikenal sebagai *state anxiety* dapat diartikan sebagai kecemasan yang muncul sebagai respons seseorang terhadap situasi tertentu. *State anxiety* atau kecemasan situasional ini dapat berupa emosi yang muncul secara mendadak. Hal ini terlihat melalui ketegangan dan ketakutan yang disertai dengan perubahan fisiologis tertentu. Kecemasan dalam keadaan ini bersifat sementara, yaitu ketika seseorang dihadapkan pada suatu masalah yang menyebabkan munculnya perasaan takut, gelisah, dan khawatir.

2) Sifat kecemasan (*trait anxiety*)

Trait anxiety adalah kecemasan yang dapat dianggap sebagai bagian dari kepribadian seseorang. Ini tercermin dalam kecenderungan individu untuk menunjukkan perilaku atau disposisi yang dipengaruhi oleh sifat tersebut. *Trait anxiety* sering disebut sebagai kecemasan yang berasal dari karakter bawaan, yang berarti bahwa sifat seseorang memiliki peran penting dalam memunculkan kecemasan, sifat kecemasan meliputi sifat bawaan dan sangat mempengaruhi seseorang dalam melakukan aktivitas.

c. Sumber kecemasan (*anxiety*)

Rahmalia *et al.*, (2022, p. 33) menyatakan bahwa Terdapat dua jenis sumber kecemasan, yaitu sumber intrinsik dan sumber ekstrinsik.

1) Sumber intrinsik

Sumber intrinsik merujuk pada kecemasan yang berasal dari dalam diri individu itu sendiri. Beberapa contoh sumber kecemasan intrinsik antara lain:

- a. Peserta didik yang cenderung mudah cemas
- b. Peserta didik dengan rasa percaya diri yang rendah
- c. Peserta didik merasakan tekanan akibat situasi yang dihadapinya

2) Sumber ekstrinsik

Sumber ekstrinsik merupakan faktor-faktor penyebab kecemasan yang berasal dari luar diri individu. Contoh sumber kecemasan ekstrinsik meliputi:

- a. Pengaruh dari teman sebaya
- b. Kondisi sarana dan prasarana yang tersedia
- c. Faktor cuaca atau lingkungan sekitar

Selanjutnya Jannah *et al.*, (2021, p. 92) menyatakan bahwa sumber kecemasan yang berasal dari dalam diri, seperti riwayat trauma cedera, dapat menyebabkan tingkat kecemasan yang lebih tinggi saat bertanding. Pengaruh kecemasan terhadap peserta didik terjadi secara bertahap. Ketika peserta didik mengalami kecemasan yang tinggi, hal ini berdampak pada kondisi fisik atau fisiologis mereka, seperti

ketegangan otot, yang pada gilirannya memengaruhi kemampuan teknis mereka. Peserta didik cenderung melakukan lebih banyak kesalahan dan kesulitan untuk berkonsentrasi sepenuhnya. Akibatnya, pikiran mereka semakin terganggu dan muncul berbagai pikiran negatif, seperti ketakutan akan kegagalan.

d. Gejala kecemasan

Hindiari & Wismanadi (2022, p. 180) menyatakan bahwa gejala yang muncul meliputi perasaan cemas, khawatir, tegang, bingung, menurunnya konsentrasi dan berkurangnya rasa percaya diri menjadi dampak dari lemahnya pembinaan mental. Karena itu, kurangnya perhatian terhadap aspek mental bisa menjadi salah satu penyebab kegagalan atlet dalam meraih prestasi. Seorang atlet dituntut untuk memiliki kondisi fisik dan mental yang optimal. Berbagai penelitian telah menunjukkan pentingnya peran psikologi dalam mendukung perkembangan serta peningkatan prestasi peserta didik.

Selpamira (2022, p. 33) menyatakan bahwa gejala tersebut dapat dibedakan menjadi dua kategori, yaitu gejala fisik dan gejala psikis.

1) Gejala Fisik

Gejala kecemasan secara fisik dapat diartikan sebagai perubahan dalam aktivitas fisiologis. Gejala ini mencakup perubahan perilaku yang signifikan, perasaan gelisah, ketidaktenangan, kesulitan tidur, ketegangan pada otot-otot pundak, leher, dan perut, perubahan dalam irama pernapasan, serta kontraksi otot di area tertentu seperti dagu.

2) Gejala Psikis

Tanda-tanda kecemasan secara psikis mengacu pada perubahan dalam aspek mental individu, seperti gangguan dalam fokus dan konsentrasi, fluktuasi emosi, menurunnya rasa percaya diri, serta timbulnya obsesi dan dorongan motivasi yang berlebihan.

Berdasarkan berbagai pendapat para ahli, dapat disimpulkan bahwa gejala kecemasan pada seseorang dapat dikenali melalui reaksi fisik maupun psikis yang dialami. Selain itu, respons terhadap gejala kecemasan ini bisa muncul melalui perilaku yang dilakukan secara sadar maupun tidak sadar.

2. Hakikat Pendidikan

a. Pengertian Pembelajaran

Pembelajaran merupakan proses komunikasi dua arah yang saling memengaruhi, baik antara guru dengan peserta didik maupun antar peserta didik, yang bertujuan untuk mencapai target atau tujuan yang telah ditetapkan (Manurung *et al.*, 2022, p. 1514). Berdasarkan Undang-Undang Nomor 20 Tahun 2003, pembelajaran merupakan suatu proses belajar mengajar yang berlangsung melalui interaksi antara pendidik dan peserta didik dengan memanfaatkan berbagai sumber belajar dalam lingkungan belajar.

Firdausi (2020, p. 36) menyatakan bahwa proses belajar mengajar merupakan suatu rangkaian tindakan yang melibatkan guru dan peserta didik atau hubungan timbal balik yang terjadi dalam konteks edukatif untuk

mencapai tujuan tertentu. Selain itu, perencanaan pembelajaran juga merupakan usaha guru dalam merancang desain pembelajaran yang mencakup tujuan, materi dan bahan, alat serta media, pendekatan, strategi, dan evaluasi yang akan digunakan sebagai pedoman dalam proses pembelajaran.

Perencanaan pembelajaran adalah proses menentukan berbagai pilihan yang akan dilaksanakan guna mencapai tujuan yang telah ditetapkan. Dalam proses ini, mencakup serangkaian keputusan dan penjelasan terkait perumusan tujuan, penetapan kebijakan, pemilihan program, pemilihan metode dan prosedur tertentu, serta penetapan aktivitas yang akan dilakukan (Widyanto & Wahyuni, 2020, p. 19).

Perencanaan sangat penting dan harus disusun dengan baik sebelum proses pembelajaran dimulai. Sementara itu, penilaian adalah kegiatan yang dilakukan untuk menilai hasil serta mengukur proses pembelajaran yang telah dijalani peserta didik, baik dari aspek kognitif, afektif, maupun psikomotor. Festiawan (2020, p. 12) membagi konsep pembelajaran menjadi tiga pengertian, yaitu:

- 1) Pembelajaran dalam arti kuantitatif

Pembelajaran kuantitatif dapat disebut sebagai tranfer pengetahuan yang diberikan dari guru kepada peserta didiknya. Pada pembelajaran ini guru harus paham betul dengan pengetahuan dan juga materi yang hendak diberikan kepada peserta didik supaya dapat menyampaikan pengetahuan yang sebaik mungkin kepada peserta didik.

2) Pembelajaran dalam arti instutional

Dalam konteks institusional, pembelajaran dipahami sebagai upaya mengorganisasikan seluruh kemampuan mengajar agar proses belajar mengajar dapat berjalan secara efektif dan efisien. Di sini, guru dituntut untuk selalu siap menyesuaikan berbagai metode pengajaran sesuai dengan perbedaan karakteristik individu peserta didik.

3) Pembelajaran dalam arti kualitatif

Secara kualitatif, pembelajaran diartikan sebagai upaya guru untuk mempermudah peserta didik dalam menjalani proses belajar. Dalam hal ini, peran guru tidak hanya terbatas pada penyampaian materi, tetapi juga mencakup keterlibatan aktif peserta didik dalam kegiatan belajar yang efektif dan efisien.

Asrul *et al.*, (2022, p. 8) menyatakan bahwa pembelajaran terdiri dari beberapa komponen utama, yakni: tujuan pembelajaran, materi yang diajarkan, metode yang digunakan, media yang diterapkan, evaluasi pembelajaran, peserta didik, dan guru.

1) Tujuan Pembelajaran

Komponen utama dalam pembelajaran adalah tujuan yang hendak dicapai. Penyusunan tujuan merupakan elemen penting yang berfungsi untuk memandu jalannya proses pembelajaran. Tujuan tersebut menjadi sasaran yang ingin diraih dalam setiap kegiatan pembelajaran. Tujuan pembelajaran berfungsi sebagai tujuan sementara untuk mencapai tujuan-tujuan lain yang lebih tinggi.

2) Materi yang diajarkan

Materi pelajaran (*instructional materials*) pada dasarnya merupakan bagian dari kurikulum, yang meliputi mata pelajaran, topik atau subtopik, serta rinciannya. Berdasarkan taksonomi Bloom dan rekan-rekannya, materi pembelajaran mencakup aspek pengetahuan (kognitif), sikap/nilai (afektif), dan keterampilan (psikomotorik) yang harus dikuasai oleh peserta didik untuk mencapai standar kompetensi yang telah ditetapkan. Secara umum, isi kurikulum dapat dibagi menjadi tiga elemen utama, yaitu logika, etika, dan estetika.

3) Metode yang digunakan

Metode pembelajaran merupakan bagian penting dari kegiatan pembelajaran yang bertujuan untuk mencapai tujuan yang telah ditetapkan. Penggunaan metode ini mendukung guru dalam mengevaluasi kemampuan mengajarnya. Selain itu, pemilihan metode pembelajaran harus disesuaikan dengan situasi kelas, materi yang diajarkan, kondisi peserta didik, dan fasilitas yang tersedia agar tujuan pembelajaran dapat tercapai secara efektif (Lestari *et al.*, 2021, p. 3847).

4) Media yang diterapkan

Media pembelajaran merupakan bagian yang tak terpisahkan dari strategi dan metode yang digunakan oleh guru dalam proses belajar mengajar. Media ini mencakup segala alat dan bahan yang dapat dimanfaatkan untuk mendukung tujuan pembelajaran guna meningkatkan hasil belajar peserta didik. Media tidak hanya sebatas alat

atau bahan, tetapi juga mencakup elemen-elemen lain yang memungkinkan peserta didik memperoleh pengetahuan. Media dapat berupa orang, bahan, peralatan, atau aktivitas yang menciptakan situasi yang memungkinkan peserta didik untuk memperoleh pengetahuan, keterampilan, dan sikap tertentu.

5) Evaluasi Pembelajaran

Undang-Undang Nomor 20 Tahun 2003 Pasal 39 Ayat 2 tentang Sistem Pendidikan Nasional menjelaskan bahwa pendidik adalah seorang tenaga profesional yang memiliki tugas untuk merencanakan dan melaksanakan proses pembelajaran, menilai hasil pembelajaran, memberikan bimbingan dan pelatihan, serta melakukan penelitian dan pengabdian kepada masyarakat, khususnya bagi pendidik di perguruan tinggi.

6) Peserta Didik

Peserta didik adalah individu yang terlibat dalam proses pembelajaran dengan mendapatkan bimbingan dari seorang guru, instruktur, atau pelatih dalam program pendidikan yang diselenggarakan di sekolah atau lembaga pendidikan lainnya.

7) Guru

Guru dapat diartikan sebagai seseorang yang mengajarkan pengetahuan atau mentransfer ilmu kepada peserta didik dalam kegiatan pembelajaran. Selain itu, guru juga merupakan seorang pendidik yang telah menjalani profesionalisme, sehingga dapat disebut sebagai

pendidik profesional dengan tugas utama mengajar, membimbing, melatih, memfasilitasi, mengarahkan, serta mengevaluasi dan menilai peserta didik selama proses pembelajaran di sekolah.

Dari berbagai pengertian tersebut, dapat disimpulkan bahwa pembelajaran merupakan suatu proses atau usaha yang dilakukan oleh guru untuk membantu peserta didik berkembang melalui kegiatan belajar. Dalam hal ini, mendewasakan peserta didik berarti mendukung perkembangan mereka dalam aspek kognitif, afektif, dan psikomotorik.

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

Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) adalah suatu proses pembelajaran yang berfokus pada aktivitas fisik dan kesehatan, dengan tujuan untuk membentuk peserta didik yang unggul dalam aspek fisik, mental, dan emosional (Aulia *et al.*, 2022, p. 95).

Permendiknas Nomor 22 Tahun 2006 menyatakan bahwa, PJOK merupakan bagian yang tak terpisahkan dari sistem pendidikan nasional secara keseluruhan, dengan tujuan untuk mengembangkan berbagai aspek, seperti kesehatan, kebugaran fisik, keterampilan berpikir kritis, stabilitas emosional, keterampilan sosial, penalaran, dan tindakan moral melalui aktivitas jasmani dan olahraga.

Selain berfungsi sebagai pendidik, guru juga memiliki peran dalam mengasuh dan membina anak yang sedang dalam proses tumbuh dan berkembang, membentuk karakter, moral, dan kepribadian peserta didik (Purnomo Shidiq *et al.*, 2022, p. 28).

Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) memiliki sejumlah faktor yang mempengaruhi kelancaran proses pembelajaran, dan salah satunya adalah peran guru. Seorang guru PJOK harus memiliki keterampilan khusus untuk menangani berbagai masalah yang mungkin timbul selama pembelajaran, terutama karena kegiatan PJOK yang berlangsung di luar kelas cenderung memiliki potensi gangguan yang lebih tinggi (Syarif *et al.*, 2023, p. 340).

Tujuan dari PJOK adalah untuk membantu individu mendapatkan pengetahuan, keterampilan, dan penghargaan yang diperlukan agar mereka dapat terlibat dalam aktivitas fisik sepanjang hidup mereka (Mustafa, 2020, p. 443). Selain itu Rozi *et al.*, (2023, p. 145) menyatakan bahwa PJOK bertujuan untuk mendukung peserta didik dalam meningkatkan kebugaran tubuh dan kesehatan melalui pengenalan serta penanaman sikap positif, serta pengembangan keterampilan gerak dalam berbagai aktivitas fisik. Dengan demikian, PJOK dapat berperan dalam meningkatkan kualitas hidup masyarakat, sehingga menghasilkan individu Indonesia yang sehat.

4. Gerak Dasar Bola Voli yang Diajarkan di Kelas V

Dalam pembelajaran PJOK untuk kelas V, materi bola voli disampaikan sesuai dengan Kompetensi Dasar (KD) 4.1 yang menyatakan "Mempraktikkan kombinasi gerak lokomotor, nonlokomotor, dan manipulatif berdasarkan konsep tubuh, ruang, usaha, dan keterhubungan dalam berbagai permainan bola besar yang sederhana tradisional atau."

Dalam permainan bola voli, teknik dasar yang harus dikuasai meliputi teknik *servis*, *passing*, *smash*, dan *blocking*. Kuncoro (2021, p. 119) menyatakan bahwa teknik dasar merupakan suatu proses memunculkan aktivitas fisik yang digambarkan sebagai gerakan yang bertujuan untuk mencapai sesuatu secara efektif dan efisien.

1) *Service*/Servis

Servis adalah teknik yang digunakan untuk memulai permainan dalam bola voli. Teknik ini merupakan langkah dasar yang harus dikuasai oleh pemain. Saat ini, servis tidak hanya berfungsi sebagai tanda dimulainya permainan atau untuk menyajikan bola, melainkan juga sebagai serangan pertama bagi tim yang melakukan servis. Terdapat beberapa jenis servis dalam bola voli, di antaranya servis bawah dan servis atas.

a. Servis Bawah

Servis bawah adalah teknik servis yang dilakukan dengan posisi tubuh sedikit jongkok, dengan satu tangan memegang bola dan tangan lainnya digunakan untuk memukul bola, baik dengan tangan kiri maupun kanan, sambil memperhatikan arah bola agar tepat mengenai sasaran. Servis tangan bawah (*underhand service*) merupakan cara yang paling mudah untuk mengirimkan bola ke area lawan.

b. Servis Atas

Servis atas (*overhand service*) adalah teknik servis yang dimulai dengan melemparkan bola ke atas, kemudian memukulnya dengan mengayunkan tangan dari posisi atas. Servis atas sangat efektif digunakan sebagai

serangan pertama, karena bola yang dihasilkan cenderung sulit diterima oleh pemain lawan, sehingga memberikan keuntungan besar jika dikuasai dengan baik.

2) *Passing*

Passing adalah teknik untuk mengirimkan bola kepada rekan satu tim sebagai langkah pertama dalam memulai serangan terhadap tim lawan (Irwanto & Nuriawan, 2021, p. 6). Hal tersebut sependapat dengan Rohendi (2022, p. 9) bahwa *passing* adalah proses mengirim bola kepada rekan satu tim dengan menerapkan teknik tertentu, sebagai langkah pertama dalam merencanakan pola serangan terhadap tim lawan.

a. *Passing Bawah*

Passing bawah adalah teknik dasar yang sering diterapkan dalam permainan bola voli, sehingga penting bagi setiap pemain untuk mempelajari cara melakukannya. Hal ini karena setiap pemain akan mengalami rotasi atau perpindahan posisi di berbagai area lapangan. Selain itu, *passing bawah* juga digunakan untuk menerima servis, *smash*, bola yang jatuh, serta bola yang mengarah ke net.

b. *Passing Atas*

Passing atas adalah teknik dasar yang digunakan untuk memberikan umpan, di mana pemain bertindak sebagai toser yang bertugas merancang serangan. Selain itu, toser juga memutuskan pemain mana yang akan menerima bola untuk melancarkan serangan.

3) *Smash*

Smash adalah gerakan penyerangan terakhir dalam permainan bola voli yang berupa pukulan keras yang diarahkan ke lapangan lawan untuk memperoleh poin. Proses smash meliputi beberapa tahap: awalan, tolakan, posisi saat bola mengenai tangan, dan sikap akhir. Selain koordinasi dan ketepatan dalam memukul bola, *smash* yang efektif juga membutuhkan lompatan yang maksimal.

4) *Blocking*

Blocking adalah gerakan yang dilakukan oleh satu atau lebih pemain yang berada dekat dengan net, bertujuan untuk menahan atau memblokir bola yang datang dari lapangan lawan. Caranya adalah dengan mengangkat kedua tangan ke atas, dengan ketinggian tangan yang lebih tinggi dari bibir net untuk menghalangi bola.

Keempat teknik dasar tersebut merupakan modal yang harus dipelajari sebelum bermain bola voli jika ingin berprestasi, banyak peserta didik yang mengabaikan teknik dasar tersebut padahal teknik yang ada dalam bola voli saling berkaitan satu sama lain. Sehingga peserta didik tidak akan maksimal saat melakukan teknik dasar bola voli saat bermain atau bertanding, hal ini akan menghambat prestasi peserta didik untuk berkembang.

Gerak dasar dalam permainan bola voli yang diajarkan di kelas V SD sesuai kurikulum mencakup beberapa teknik dasar yang penting untuk dikuasai. Berikut adalah beberapa gerak dasar tersebut:

1) Gerak dasar servis bawah

Gambar 1. Servis Bawah



Sumber : (Pembelajaran, n.d. 2022)

Servis merupakan langkah pertama dalam memulai permainan bola voli. Servis bawah adalah jenis servis yang paling sederhana dan biasanya diajarkan kepada pemain pemula. Gerakan ini lebih alami dan tidak memerlukan tenaga yang besar (Ruslan, 2021, p. 69).

Langkah-langkah untuk melakukan gerak dasar servis bawah adalah sebagai berikut:

- a. Pemain berdiri dengan salah satu kaki di depan dan menghadap ke net.
- b. Berat badan diletakkan pada kaki yang berada di belakang.
- c. Lambungkan bola voli ke atas dengan rendah.
- d. Gerakkan tangan kanan ke belakang, kemudian ayunkan ke depan untuk memukul bola ke arah lawan.
- e. Pukulan dilakukan dengan tangan yang terkepal kuat.
- f. Saat memukul bola, pastikan berat badan dipindahkan ke kaki yang di depan.
- g. Sebagai penutupan gerakan, pindahkan kaki yang di belakang ke depan.

2) Gerak dasar *passing* bawah

Gambar 2. *Passing* Bawah



Sumber : Jasmine (2014 p. 15)

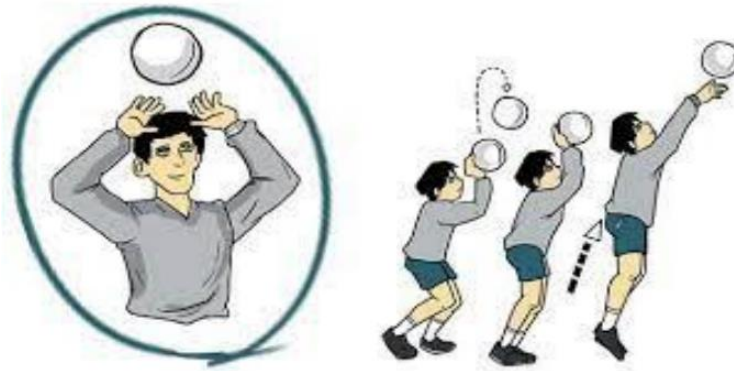
Passing bawah adalah salah satu teknik dalam permainan bola voli yang digunakan untuk menerima servis dari lawan atau mengoper bola kepada rekan satu tim untuk memulai serangan.

Adapun langkah-langkah dasar melakukan *passing* bawah adalah sebagai berikut:

- a. Berdiri dengan posisi kedua kaki dibuka selebar bahu dan lutut sedikit ditekuk.
- b. Satukan dan luruskan kedua lengan di depan tubuh hingga ibu jari sejajar.
- c. Ayunkan kedua lengan secara bersamaan dari bawah ke atas hingga setinggi bahu.
- d. Saat bola mengenai kedua lengan, luruskan lutut untuk mendukung gerakan.
- e. Titik kontak bola yang ideal adalah pada bagian pergelangan tangan.

3) Gerak Dasar *Passing* Atas

Gambar 3. *Passing* Atas



Sumber : Adolph (2016, p. 7)

Passing atas adalah teknik mengoper bola menggunakan jari-jari tangan. Bola yang datang dari arah atas diterima dengan posisi tangan di atas dan sedikit di depan kepala. Teknik ini umumnya digunakan untuk menangkap bola yang datang dari atas atau untuk memberikan umpan kepada rekan satu tim yang akan melakukan smash, yang sering disebut dengan istilah set up (Nugraha & Yuliawan, 2021, p. 234).

Berikut tahapan gerakan *passing* atas:

- a. Berdiri tegak dengan kedua kaki dibuka selebar bahu, lutut sedikit ditekuk, dan badan condong ke depan.
- b. Tekuk kedua siku, renggangkan jari-jari tangan, dan bentuk seperti setengah bola.
- c. Rapatkan ibu jari sehingga membentuk huruf V terbalik, posisikan di depan dan sedikit di atas dahi.
- d. Saat bola mendekat, segera pukul bola dengan menggunakan jari-jari tangan.

- e. Kuatkan jari-jari saat memukul bola, luruskan kedua siku ke atas dan sedikit ke depan.
- f. Luruskan kedua lutut sehingga tumit sedikit terangkat dari tanah.
- g. Saat kontak antara jari-jari dan bola, gerakkan tangan, pergelangan tangan, lengan, badan, lutut, dan kaki secara bersamaan agar tercipta gerakan yang selaras.

5. Karakteristik Peserta Didik Sekolah Dasar Kelas V

Peserta didik kelas V SD umumnya berusia 10 hingga 12 tahun dan memiliki beragam sifat serta karakteristik. Rentang usia ini dianggap sebagai salah satu fase emas (*golden age*) dalam perkembangan anak, karena pada periode ini terjadi pertumbuhan dan perkembangan fisik serta mental yang sangat pesat.

Hidayat (2019, p. 14) menyatakan bahwa peserta didik kelas V SD memiliki ciri-ciri perkembangan sebagai berikut:

- 1) Karakteristik dari aspek perkembangan fisik
 - a. Kondisi fisik anak menjadi lebih kuat dan stabil.
 - b. Kekuatan tubuh dan tangan pada anak laki-laki mengalami peningkatan yang pesat.
 - c. Pada usia 10 hingga 12 tahun, tinggi badan anak bertambah sekitar satu hingga enam (1–6) cm setiap tahun.
 - d. Anak laki-laki pada usia 10 tahun umumnya memiliki tubuh yang sedikit lebih besar dibandingkan anak perempuan.

- e. Di usia 10–12 tahun, anak perempuan biasanya lebih unggul dalam hal tinggi badan, namun pada usia 15 tahun, anak laki-laki akan mengalami lonjakan pertumbuhan tinggi yang lebih cepat.
- 2) Karakteristik anak usia 10 hingga 12 tahun berdasarkan perkembangan psikomotorik
- a. Kemampuan keseimbangan gerak menjadi lebih baik.
 - b. Koordinasi antara mata dan tangan (*visuomotorik*) semakin meningkat.
 - c. Terjadi perkembangan dalam aspek gerakan motorik kasar maupun halus.
 - d. Kemampuan motorik anak lebih mudah disesuaikan dengan situasi atau kondisi lingkungan.
 - e. Gerakan motorik anak cenderung dipengaruhi oleh aturan-aturan tertentu, sehingga menjadi kurang spontan dan lebih terstruktur.

Peserta didik kelas V dengan usia antara 9–10 tahun pada dasarnya berada dalam tahap perkembangan gerak dasar (Taroreh & Satria, 2020, pp. 11-12). Dalam fase ini, peserta didik didorong untuk aktif bergerak guna mengembangkan kemampuan gerak dasar yang optimal, dan bila terjadi kesalahan dalam gerakan, perlu segera dilakukan koreksi.

Taroreh & Satria (2020, pp. 11-12) menyatakan bahwa peserta didik sekolah dasar memasuki fase perkembangan intelektual, yang ditandai oleh:

- 1) Pertumbuhan fisik dan perkembangan aspek psikologis.
- 2) Peningkatan pengetahuan seiring bertambahnya usia.

- 3) Pembelajaran berbagai keterampilan baru.
- 4) Ketertarikan terhadap aktivitas yang dinamis dan bergerak, yang mendukung perkembangan anak di masa mendatang.

B. Kajian Penelitian Yang Relevan

Penelitian-penelitian relevan yang digunakan untuk mendukung kajian pustaka dan kerangka berpikir peneliti disampaikan berikut ini, sehingga dapat menjadi acuan dalam penyusunan pertanyaan penelitian:

1. Skripsi karya Qurrota'ayun (2019) berjudul "Kecemasan peserta didik dalam pembelajaran senam artistik kelas X SMK 3 YPKK Sleman." Berdasarkan hasil penelitian, ditemukan bahwa beberapa peserta didik mengalami kecemasan, yang terlihat dari hasil wawancara terkait faktor fisiologis dan psikologis saat mengikuti pembelajaran senam artistik.
2. Skripsi karya Amin Nurjayadi (2016) berjudul "Tingkat kecemasan siswa kelas VI SD Negeri 3 Pengasih terhadap pembelajaran kayang dalam senam lantai tahun pelajaran 2015/2016." Penelitian ini dianalisis menggunakan statistik deskriptif kuantitatif. Hasilnya menunjukkan bahwa tingkat kecemasan siswa dalam pembelajaran kayang berada pada kategori sedang, dengan persentase faktor fisiologis sebesar 51,3% dan faktor psikologis sebesar 48,7%.
3. Skripsi karya Aziza Puspawati Safitri (2022) berjudul "Tingkat Kecemasan Siswa Kelas V Terhadap Pembelajaran Bola Voli di SD Negeri Sompokan Sleman." Penelitian ini memiliki kesamaan dengan penelitian yang sedang dilakukan dalam hal penggunaan instrumen penelitian.

C. Kerangka Pikir

Pembelajaran permainan bola voli di tingkat sekolah dasar bertujuan untuk mengembangkan kebugaran jasmani serta kemampuan bekerja sama dalam tim. Namun, dalam praktiknya, pelaksanaan pembelajaran ini sering tidak berjalan dengan maksimal dan tidak memenuhi ekspektasi. Salah satu faktor penyebabnya adalah munculnya perasaan cemas pada peserta didik saat mengikuti kegiatan pembelajaran bola voli. Tanda-tanda kecemasan ini bisa muncul kapan saja, termasuk selama proses pembelajaran berlangsung.

Kecemasan adalah gangguan emosional yang menyebabkan perasaan takut atau khawatir yang mendalam dan berlangsung lama. Kecemasan sering kali timbul akibat hal-hal yang tidak diketahui atau pengalaman baru, seperti ketika menghadapi tugas baru di tempat kerja. Gejala kecemasan berbeda dari rasa takut, karena kecemasan merupakan emosi negatif yang dapat muncul kapan saja dan di mana saja, disebabkan oleh ketegangan yang berlebihan dan berlangsung dalam jangka waktu yang panjang.

Kecemasan merupakan pengalaman yang dirasakan oleh setiap individu dan sering muncul ketika seseorang menghadapi situasi tertentu. Rasa cemas yang berlebihan dapat berdampak negatif pada peserta didik, terutama dalam proses pembelajaran, seperti dalam materi bola voli, yang dapat menghambat efektivitas belajar.

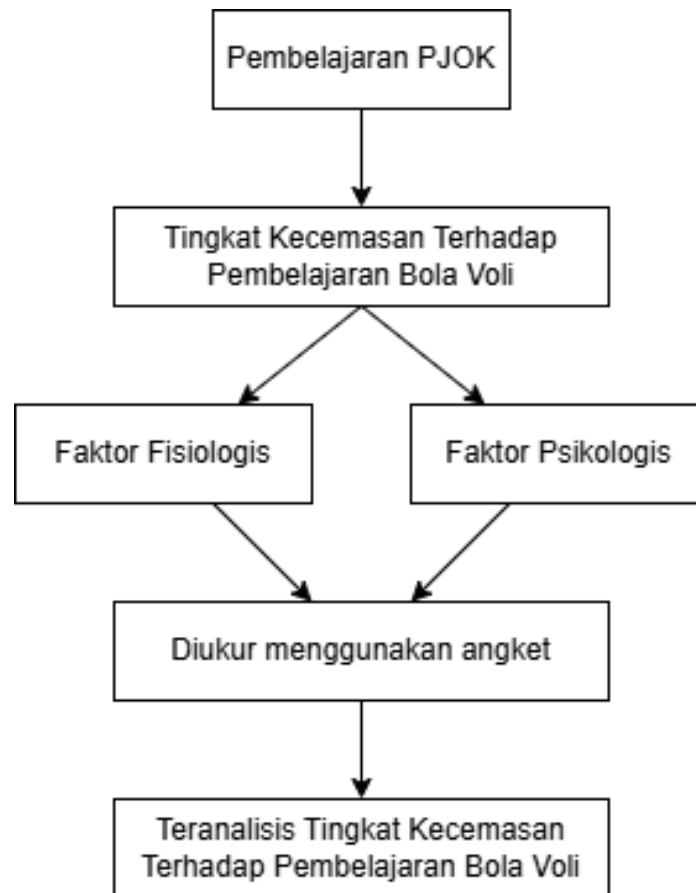
Berdasarkan kondisi ini, penelitian ini bertujuan untuk menganalisis tingkat kecemasan peserta didik kelas V terhadap pembelajaran, khususnya dalam pembelajaran bola voli di SD Negeri Kauman, dengan judul “Analisis

Tingkat Kecemasan Peserta Didik Kelas V Terhadap Pembelajaran Bola Voli di SD Negeri Kauman Kapanewon Pleret Kabupaten Bantul”. Dalam penelitian ini, tingkat kecemasan peserta didik terhadap pembelajaran permainan bola voli diungkap melalui angket yang berisi berbagai pertanyaan dan sumber-sumber kecemasan yang dapat menghambat atau mengurangi efektivitas pembelajaran bola voli. Terdapat dua sumber kecemasan, yaitu faktor internal yang berasal dari dalam diri peserta didik (intrinsik), seperti faktor fisiologis dan psikologis, serta faktor eksternal yang berasal dari luar diri peserta didik (ekstrinsik), seperti pengaruh guru dan kondisi sarana prasarana.

Dalam penelitian ini, akan dibahas lebih lanjut mengenai sumber-sumber dari dalam diri peserta didik atau faktor intrinsik yang menghambat atau menyebabkan pembelajaran bola voli tidak berjalan optimal. Hal ini terkait dengan kenyataan bahwa faktor-faktor internal cenderung memiliki pengaruh yang lebih besar saat melakukan berbagai aktivitas, termasuk dalam pembelajaran permainan bola voli.

Dalam skripsi ini kecemasan peserta didik dalam pembelajaran bola voli akan diungkap menggunakan angket. Angket tersebut mengandung butir-butir pernyataan yang terkait dengan faktor fisiologis dan psikologis terkait dengan perhatian dan keikutsertaan peserta didik dalam pembelajaran bola voli. Hasil dari penelitian tersebut akan mengungkap tentang kecemasan peserta didik kelas V terhadap pembelajaran bola voli di SD Negeri Kauman Kapanewon Pleret Kabupaten Bantul.

Gambar 4. Bagan Kerangka Pikir



BAB III METODE PENELITIAN

A. Desain Penelitian

Penelitian yang dilakukan adalah penelitian deskriptif kuantitatif yang menggunakan metode survei dengan instrumen angket. Penelitian kuantitatif merupakan pendekatan yang melibatkan definisi, pengukuran data kuantitatif, dan analisis statistik yang objektif melalui perhitungan ilmiah dari sampel atau populasi. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk menjawab berbagai pertanyaan survei untuk menentukan frekuensi dan presentasi dari tanggapan yang diberikan. Proses pengumpulan data ini dikenal sebagai penelitian kuantitatif (Ahmad, 2018, p. 3).

B. Tempat dan Waktu Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di SD Negeri Kauman yang terletak di Dusun Kauman, Kalurahan Pleret, Kapanewon Pleret, Kabupaten Bantul dengan kode pos 55791. Pengumpulan data dilakukan pada hari Senin, 10 Maret 2025.

C. Subjek Penelitian

Subjek penelitian dalam penelitian ini mencakup sampel yang menjadi fokus utama dan perhatian peneliti. Subjek penelitian tersebut adalah seluruh peserta didik kelas V SD Negeri Kauman, yang berjumlah 50 peserta didik.

Suriani *et al.*, (2023, p. 27) menyatakan bahwa populasi adalah keseluruhan dari subjek penelitian. Pada penelitian dilakukan ini subjek penelitian yang digunakan yaitu peserta didik kelas V SD Negeri Kauman.

Tabel 1. Rincian Subjek Penelitian

No	Jenis Kelamin	Jumlah
1.	Perempuan	20
2.	Laki-laki	30
Jumlah		50

D. Definisi Operasional Variabel Penelitian

Variabel dalam penelitian ini merujuk pada indikator atau karakteristik dari orang, objek, atau kegiatan yang memiliki variasi tertentu, yang telah ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya (Sugiyono, 2020, p. 38). Dalam penelitian ini, variabel yang diteliti adalah analisis tingkat kecemasan peserta didik kelas V terhadap pembelajaran bola voli di SD Negeri Kauman. Kecemasan yang dimaksud adalah gangguan pada perasaan yang muncul bersamaan dengan rasa takut dan khawatir secara berlebihan serta berkelanjutan. Pikiran-pikiran cemas tersebut antara lain: kuatir, ragu-ragu, bayangan kekalahan atau perasaan malu. Definisi operasional kecemasan dalam penelitian ini adalah tingkat kecemasan yang dirasakan oleh peserta didik kelas V pada pembelajaran permainan bola voli, yang diukur melalui angket berisi pernyataan-pernyataan yang berkaitan dengan tingkat kecemasan peserta didik terhadap pembelajaran bola voli di SD Negeri Kauman. Proses pengambilan data dilakukan dengan observasi dan penggunaan lembar angket.

E. Instrumen dan Teknik Pengumpulan Data

1. Instrumen Penelitian

Maulana (2022, p. 113) menyatakan bahwa instrumen adalah alat atau sarana yang digunakan oleh peneliti untuk mengumpulkan data, sehingga mempermudah pekerjaan dan menghasilkan data yang lebih akurat, lengkap, dan sistematis, sehingga lebih mudah untuk diolah. Dalam penelitian ini, metode survei digunakan melalui angket yang berfungsi untuk mengumpulkan data dan merekap hasil survei yang dilaksanakan. Oleh karena itu, instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah angket.

Sugiyono (2020, p. 142) menyatakan bahwa kuesioner atau angket adalah teknik pengumpulan data yang dilakukan dengan memberikan seperangkat pertanyaan atau pernyataan tertulis kepada responden untuk dijawab. Teknik pengumpulan data menggunakan angket dipilih oleh peneliti agar peserta didik dapat memberikan jawaban yang objektif, jujur, dan bertanggung jawab saat mengisi angket. Tabel pengamatan tersebut bertujuan untuk memberikan penilaian pada setiap indikator yang ada pada peserta didik. Pada penelitian yang dilakukan ini peneliti menerapkan tabel pengamatan atau penilaian milik Aziza Puspawati. Peneliti memiliki alasan mengapa memakai instrumen milik Aziza Puspawati dikarenakan objek dari penelitian yang dituju mempunyai karakteristik sama, yaitu terkait dengan tingkat kecemasan peserta didik. Tabel kisi-kisi angket tingkat kecemasan peserta didik sebagai berikut:

Tabel 2. Kisi-kisi instrumen penelitian

Variabel	Faktor	Indikator	Butir Pernyataan	
			Positif	Negatif
Analisis Tingkat Kecemasan Peserta Didik Kelas V Terhadap Pembelajaran Bola Voli di SD Negeri Kauman Bantul	Faktor Fisiologis	Berkeringat dingin	1,2	
		Detak jantung menjadi lebih cepat serta dada terasa sesak		3
		Terasa gemeteran, lemas, dan susah berbicara (gagap)		4,5
		Kepala pusing dan gangguan pada pencernaan		6,7,8
		Otot-otot menjadi kaku		9,10
		Tidur tidak nyenyak	11	12
	Faktor Psikologis	Gejolak emosi naik turun	13,14, 15,16	17,18
		Tidak bisa berkonsentrasi	19	20
		Tidak percaya diri dan ragu-ragu dalam pengambilan keputusan	21,22	23
	Jumlah		10	13

Sumber : Safitiri (2022, p. 28)

2. Validitas Data dan Reabilitas Instrumen

Validitas adalah tingkat keakuratan antara data dalam topik penelitian. Data yang dapat dipercaya adalah data yang tidak berbeda antara data yang dilaporkan oleh peneliti dengan data yang ada pada subjek penelitian. Butir pernyataan yang telah disiapkan pada kisi-kisi di atas terdiri dari dua jenis, yaitu pernyataan yang bersifat positif dan pernyataan yang bersifat negatif. Pernyataan positif adalah yang mendukung gagasan, sedangkan pernyataan negatif adalah yang tidak mendorong atau tidak menyetujui gagasan tersebut. Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan kisi-kisi karya Aziza Puspawati yang telah diuji validitas dan reliabilitasnya.

Pada tahap pengumpulan data dalam penelitian ini, peneliti menggunakan media berupa lembar angket yang disusun untuk mengungkap tingkat kecemasan peserta didik kelas V terhadap pembelajaran permainan bola voli di SD Negeri Kauman. Jenis angket yang diberikan adalah angket tertutup yang dijawab secara langsung oleh responden pada lembar angket, dengan peserta didik kelas V sebagai respondennya. Jawaban yang sesuai ditandai dengan tanda cek/centang (✓) di kolom jawaban yang telah disediakan.

Dalam penelitian ini, peneliti menerapkan empat opsi jawaban hasil modifikasi skala likert, yaitu: Sangat Setuju, Setuju, Tidak Setuju, Sangat Tidak Setuju guna mendapatkan jawaban peserta didik melalui lembar angket, pemberian skor pada setiap jawaban dapat dilihat melalui tabel berikut:

Tabel 3. Pemberian Skor Jawaban

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

Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan instrumen angket penilaian yang berasal dari skripsi berjudul "Tingkat Kecemasan" karya Aziza Puspawati. Oleh karena itu, peneliti tidak perlu melakukan uji coba instrumen lagi, karena instrumen tersebut sudah teruji validitas dan reliabilitasnya. Hasil uji validitas instrumen Aziza Puspawati, yang dikutip dari buku Arikunto (2006, p. 170), menunjukkan nilai 0,843, yang dihitung menggunakan rumus korelasi *Pearson Product Moment*.

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

Keterangan :

N = Jumlah subyek

r_{xy} = Koefisien korelasi antara X dan Y

$\sum X$ = Jumlah skor butir

$\sum Y$ = Jumlah skor total

$\sum X^2$ = Jumlah skor kuadrat variabel X

$\sum Y^2$ = Jumlah skor kuadrat variabel Y

$\sum XY$ = Jumlah perkalian antara skor variabel x dan skor variabel y

Selanjutnya, hasil uji reliabilitas instrumen menunjukkan nilai 0,822, yang dihitung menggunakan rumus *Alpha Cronbach*.

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

Keterangan :

R_{tt} = Reabilitas yang hendak di cari

V_x = Variansi butir-butir

V_t = Variansi total dari factor

M = Jumlah butir pernyataan

F. Teknik Analisis Data

Sugiyono (2020, p. 147) menyatakan bahwa analisis data adalah proses pengelompokan data berdasarkan variabel dan jenis responden, penyusunan data dalam tabel berdasarkan variabel dari seluruh responden, penyajian data untuk setiap variabel yang diteliti, perhitungan untuk menjawab rumusan masalah, dan perhitungan untuk menguji hipotesis yang telah diajukan teknik analisis ini dapat dihitung menggunakan rumus sebagai berikut:

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

Keterangan :

DP = Deskriptif Persentase

n = Skor empirik (skor yang diperoleh peserta didik)

N = Skor ideal/jumlah total responden

Setelah diperoleh data deskriptif dalam bentuk persentase statistik, langkah selanjutnya adalah memperjelas proses analisis data dan melakukan pengkategorian. Kemudian, pengkategorian tersebut dihitung menggunakan rata-rata (*mean*) dan deviasi standar. Penilaian untuk menentukan kriteria skor dilakukan dengan menggunakan Penilaian Acuan Norma (PAN) dari skala yang telah ditetapkan, hal ini dijelaskan lebih lanjut melalui tabel di bawah ini:

Tabel 4. Norma Penilaian

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

Sumber: Anzwar (2016, p. 163)

Keterangan :

M = nilai rata-rata (*mean*)

X = skor

S = standar deviasi

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

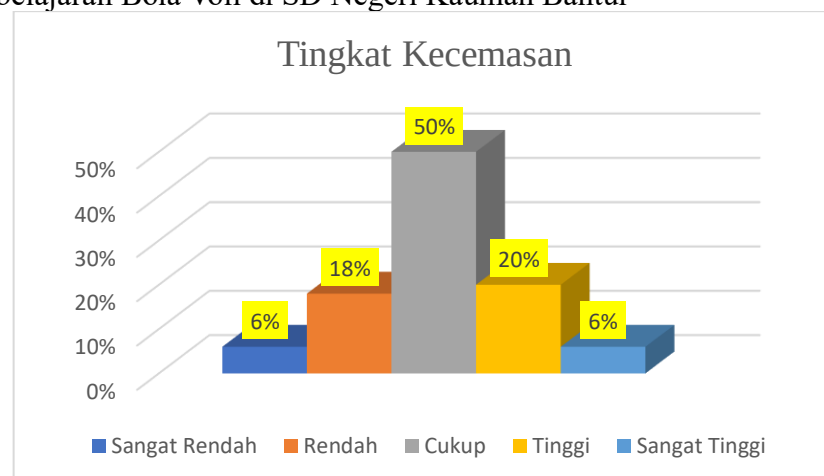
Penelitian yang telah dilakukan merupakan penelitian deskriptif kuantitatif, di mana kondisi objek disajikan sesuai dengan data yang diperoleh. Data tersebut berasal dari jawaban angket yang diisi oleh para responden, kemudian dikonversi menjadi skor berdasarkan norma penskoran yang digunakan diadopsi dari instrumen penelitian sebelumnya dan telah dibahas di bab sebelumnya. Hasil penelitian ini berkaitan dengan tingkat kecemasan peserta didik kelas V terhadap pembelajaran bola voli di SD Negeri Kauman Bantul. Selanjutnya, dijelaskan mengenai nilai minimum, maksimum, rata-rata, standar deviasi, nilai tengah atau *median*, serta *modus*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa nilai minimum adalah 29, nilai maksimum adalah 86, rata-rata yang diperoleh adalah 64,62, standar deviasi sebesar 9,359, nilai tengah atau *median* adalah 65,5, dan modusnya adalah 60. Data tersebut kemudian disusun dalam tabel distribusi frekuensi berdasarkan nilai rata-rata atau mean serta standar deviasi yang telah diperoleh. Tabel distribusi frekuensi tersebut dapat dilihat pada tabel berikut ini:

Tabel 5. Distribusi Frekuensi Tingkat Kecemasan Peserta Didik Kelas V terhadap Pembelajaran Bola Voli di SD Negeri Kauman Bantul

No	Interval	Kategori	Frekuensi	Persentase
1	> 78,66	Sangat Tinggi	3	6%
2	69,31 - 78,66	Tinggi	10	20%
3	59,95 - 69,30	Cukup	25	50%
4	50,58 - 59,94	Rendah	9	18%
5	≤ 50,58	Sangat Rendah	3	6%
Jumlah			50	100%

Berdasarkan data pada tabel, diketahui bahwa tingkat kecemasan peserta didik kelas V terhadap pembelajaran bola voli di SD Negeri Kauman Bantul terbagi sebagai berikut: sebanyak 3 peserta didik (6%) tergolong memiliki kecemasan sangat rendah; 9 peserta didik (18%) berada pada kategori kecemasan rendah; 25 peserta didik (50%) mengalami kecemasan pada tingkat cukup; 10 peserta didik (20%) menunjukkan kecemasan tinggi; dan 3 peserta didik (6%) termasuk dalam kategori kecemasan sangat tinggi. Dari data tersebut, terlihat bahwa kategori dengan jumlah peserta didik terbanyak adalah kecemasan cukup. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa mayoritas peserta didik kelas V di SD Negeri Kauman Bantul memiliki tingkat kecemasan cukup terhadap pembelajaran bola voli. Jika data ini divisualisasikan dalam bentuk histogram, maka tampilan grafik yang diperoleh akan menggambarkan distribusi tersebut dengan jelas.

Gambar 5. Histogram Tingkat Kecemasan Peserta Didik Kelas V terhadap Pembelajaran Bola Voli di SD Negeri Kauman Bantul



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

1. Faktor Fisiologis

Faktor fisiologis diuraikan melalui 12 pernyataan. Berdasarkan jawaban para peserta didik, diperoleh hasil sebagai berikut: nilai terendah adalah 15, nilai tertinggi mencapai 47, nilai rata-rata (*mean*) sebesar 35,04, standar deviasi sebesar 5,051, nilai tengah (*median*) adalah 35, dan nilai yang paling sering muncul (*modus*) juga 35. Apabila data tersebut disajikan dalam bentuk tabel distribusi frekuensi, maka akan diperoleh tabel distribusi frekuensi sebagai berikut:

Tabel 6. Distribusi Frekuensi Faktor Fisiologis Peserta Didik Kelas V terhadap Pembelajaran Bola Voli di SD Negeri Kauman Bantul

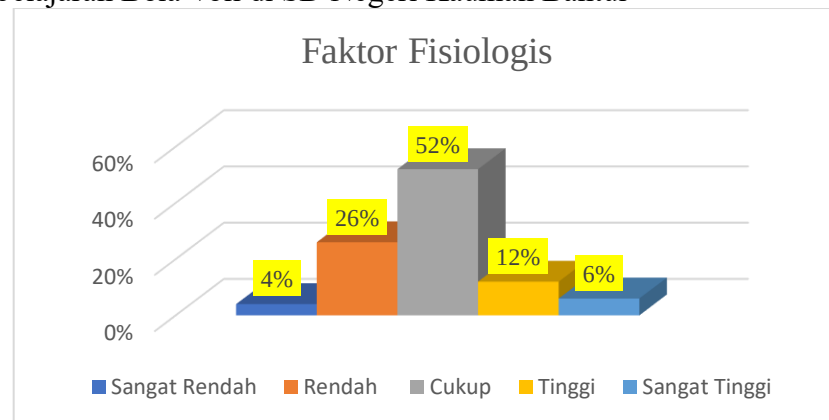
No	Interval	Kategori	Frekuensi	Persentase
1	> 42,62	Sangat Tinggi	3	6%
2	35,58 - 42,62	Tinggi	6	12%
3	32,52 - 37,57	Cukup	26	52%
4	27,46 - 32,51	Rendah	13	26%
5	≤ 27,46	Sangat Rendah	2	4%
Jumlah			50	100%

Berdasarkan tabel, tingkat kecemasan peserta didik kelas V terhadap pembelajaran bola voli di SD Negeri Kauman Bantul, ditinjau dari faktor fisiologis, menunjukkan bahwa: 2 peserta didik (4%) termasuk dalam kategori kecemasan sangat rendah, 13 peserta didik (26%) berada pada kategori kecemasan rendah, 26 peserta didik (52%) memiliki tingkat kecemasan cukup, 6 peserta didik (12%) mengalami kecemasan tinggi, dan 3

peserta didik (6%) tergolong memiliki kecemasan sangat tinggi, seseorang yang mengalami kecemasan antara lain tangan menjadi dingin, meningkatkan frekuensi buang air kecil, berkeringat, berkunang-kunang, mulut kering, sakit perut, serta denyut nadi meningkat.

Dari analisis data dapat diketahui frekuensi yang paling banyak yaitu sejumlah 52% di kategori cukup, kemudian dapat ditarik kesimpulan tingkat kecemasan peserta didik terhadap pembelajaran bola voli di SD Negeri Kauman Bantul jika dilihat dari faktor fisiologis, jumlah terbanyak terdapat pada kategori kecemasan cukup. Apabila data ini divisualisasikan dalam bentuk histogram, maka akan diperoleh tampilan grafik sebagai berikut:

Gambar 6. Histogram Faktor Fisiologis Peserta Didik Kelas V terhadap Pembelajaran Bola Voli di SD Negeri Kauman Bantul



2. Faktor Psikologis

Faktor psikologis diuraikan melalui 11 pernyataan. Hasil jawaban peserta didik menunjukkan nilai minimum 14, nilai maksimum 40, rata-rata (mean) sebesar 29,58, standar deviasi 5,222, median 30, dan modus 31. Apabila data tersebut disajikan dalam bentuk tabel distribusi frekuensi, maka akan diperoleh tabel distribusi frekuensi seperti berikut:

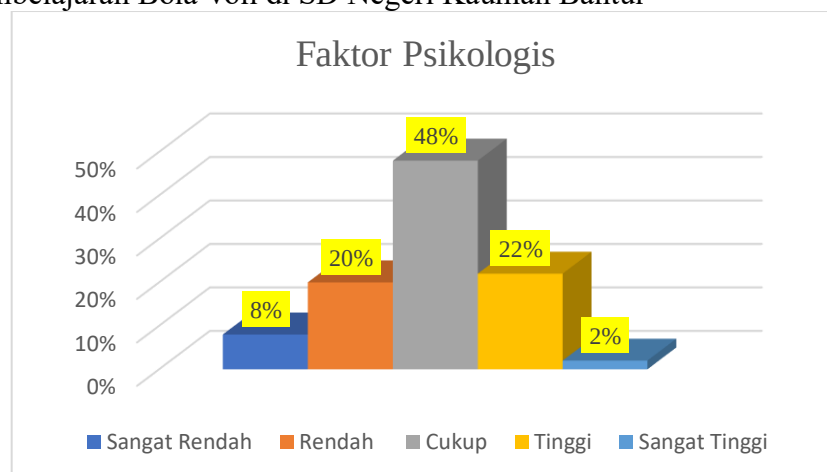
Tabel 7. Distribusi Frekuensi Faktor Psikologis Peserta Didik Kelas V terhadap Pembelajaran Bola Voli di SD Negeri Kauman Bantul

No	Interval	Kategori	Frekuensi	Persentase
1	> 37,41	Sangat Tinggi	1	2%
2	32,20 - 37,41	Tinggi	11	22%
3	26,98 - 32,19	Cukup	24	48%
4	21,75 - 26,97	Rendah	10	20%
5	≤ 21,75	Sangat Rendah	4	8%
Jumlah			50	100%

Berdasarkan tabel tersebut, tingkat kecemasan peserta didik kelas V terhadap pembelajaran bola voli di SD Negeri Kauman Bantul berdasarkan faktor psikologis adalah sebagai berikut: 4 peserta didik (8%) mengalami kecemasan sangat rendah, 10 peserta didik (20%) menunjukkan kecemasan rendah, 24 peserta didik (48%) berada pada tingkat kecemasan cukup, 11 peserta didik (22%) mengalami kecemasan tinggi, dan 1 peserta didik (2%) berada pada tingkat kecemasan sangat tinggi. Perubahan psikologi dari seseorang yang mengalami kecemasan diantaranya yaitu perhatian dan konsentrasi berkurang, menurunnya rasa percaya diri, gugup, dan khawatir.

Berdasarkan hasil analisis data, frekuensi tertinggi sebesar 48% berada pada kategori cukup. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa tingkat kecemasan peserta didik terhadap pembelajaran bola voli di SD Negeri Kauman Bantul berdasarkan faktor psikologis sebagian besar berada pada kategori cukup. Jika data ini divisualisasikan dalam bentuk histogram, maka akan diperoleh gambar sebagai berikut:

Gambar 7. Histogram Faktor Psikologis Peserta Didik Kelas V terhadap Pembelajaran Bola Voli di SD Negeri Kauman Bantul



B. Pembahasan

Kecemasan adalah respons yang muncul dalam situasi tertentu yang dapat dialami oleh setiap orang ketika menghadapi suatu hal atau peristiwa, termasuk dalam konteks pembelajaran bola voli. Janardi *et al.*, (2024, p. 13) menyatakan bahwa kecemasan merupakan pengalaman yang berkaitan dengan kondisi mental, di mana perubahan yang terjadi biasanya berupa kegelisahan akibat ketidakmampuan individu dalam menghadapi masalah yang ada. Kecemasan sering kali disertai dengan gejala fisiologis, seperti peningkatan detak jantung, berkeringat, dan gemetar, serta gejala psikologis, seperti kesulitan berkonsentrasi, ketegangan, dan kebingungan akibat panik.

Tingkat efektivitas peserta didik dalam menghadapi ancaman keamanan sangat dipengaruhi oleh intensitas kecemasan yang mereka rasakan; ketika peserta didik merasa tidak siap menghadapi ancaman, mereka cenderung merasa tertekan dan kehilangan energi. Untuk

mengurangi kecemasan dan meningkatkan rasa percaya diri, penting adanya motivasi dari berbagai pihak, termasuk diri sendiri, sekolah, guru, orang tua, dan teman-teman. Misalnya, peserta didik dapat memberikan dukungan kepada teman yang tampak gugup saat pembelajaran, sementara sekolah dapat berperan dengan menyediakan fasilitas untuk kegiatan belajar mengajar seperti bola voli agar peserta didik lebih termotivasi untuk berlatih.

Jaka Bimantoro & Achmed Zoki (2022, p. 258) menyatakan bahwa kecemasan adalah cerminan dari berbagai proses emosional yang saling bercampur, yang muncul ketika seseorang menghadapi tekanan emosional. Oleh karena itu, kecemasan dapat diartikan sebagai pengalaman yang tidak menyenangkan, seperti perasaan khawatir, bingung, dan ketidakamanan terhadap potensi bahaya yang mungkin akan terjadi. Kecemasan juga muncul dalam pembelajaran permainan bola voli di kalangan peserta didik kelas V SD Negeri Kauman Bantul. Selanjutnya, tingkat kecemasan peserta didik kelas V terhadap pembelajaran bola voli di SD Negeri Kauman Bantul sebagian besar tergolong cukup, baik dari segi faktor fisiologis maupun psikologis.

Berdasarkan faktor fisiologis, terdapat 2 peserta didik (4%) memiliki kecemasan yang sangat rendah, sebanyak 13 peserta didik (26%) mempunyai kecemasan rendah, sejumlah 26 peserta didik (52%) memiliki kecemasan cukup, sejumlah 6 peserta didik (12%) memiliki kecemasan tinggi, sebanyak 3 peserta didik (6%) memiliki tingkat kecemasan yang

sangat tinggi. Dengan demikian, dapat diketahui bahwa frekuensi tertinggi adalah 52% dalam kategori cukup, yang memungkinkan kita untuk menarik kesimpulan mengenai tingkat kecemasan peserta didik terhadap pembelajaran materi permainan bola voli di SD Negeri Kauman Bantul berdasar dari faktor fisiologis paling banyak adalah cukup.

Kemudian, dari hasil analisis data faktor psikologis didapatkan sejumlah 4 peserta didik (8%) mempunyai kecemasan sangat rendah, sejumlah 10 peserta didik (20%) memiliki kecemasan yang rendah, sejumlah 24 peserta didik (48%) memiliki kecemasan yang cukup, sejumlah 11 peserta didik (22%) memiliki tingkat kecemasan yang tinggi, sementara 1 peserta didik (2%) menunjukkan kecemasan yang sangat tinggi. Dari analisis data yang telah diproses, frekuensi terbanyak berada pada kategori cukup, sehingga dapat disimpulkan bahwa tingkat kecemasan siswa kelas V terhadap pembelajaran bola voli di SD Negeri Kauman Bantul, berdasarkan faktor psikologis, sebagian besar tergolong cukup.

Tingkat kecemasan peserta didik kelas V terhadap pembelajaran bola voli di SD Negeri Kauman Bantul dapat diukur melalui faktor fisiologis, yang ditunjukkan oleh indikator seperti detak jantung yang lebih cepat dari biasanya, rasa sesak di dada, berkeringat dingin, gemetar, otot yang kaku, tubuh yang lemas, kesulitan berbicara, pusing, gangguan pada sistem pencernaan, serta masalah tidur seperti insomnia, selain faktor fisiologis, tingkat kecemasan juga dapat dilihat dari faktor psikologis.

Ditandai dengan indikator seperti kesulitan berkonsentrasi, fluktuasi emosi, serta perasaan kurang percaya diri dan keraguan saat harus membuat suatu pilihan atau keputusan.

Hasil dari penelitian yang dilakukan menunjukkan seberapa tinggi tingkat kecemasan peserta didik terhadap pembelajaran permainan bola voli di SD Negeri Kauman Bantul paling banyak pada kategori adalah cukup. Berdasarkan faktor fisiologis dan psikologis, hasil menunjukkan bahwa tingkat kecemasan peserta didik yang paling umum adalah dalam kategori cukup. Hal ini sejalan dengan pengamatan yang dilakukan selama survei. Oleh karena itu, tingkat kecemasan peserta didik perlu dikurangi agar pembelajaran, terutama dalam bola voli, dapat mencapai tujuannya.

Peserta didik yang merasa cemas dalam pembelajaran bola voli cenderung menjadi pasif dan tidak maksimal dalam melakukan gerakan, sehingga mereka tidak dapat melakukan praktik teknik dasar permainan bola voli dengan maksimal.

C. Keterbatasan Penelitian

Penelitian yang dilakukan telah dilakukan dengan sebaik mungkin sesuai dengan maksud dan tujuan yang ditetapkan. Namun, peneliti menyadari adanya keterbatasan dan kelemahan yang tidak dapat dihindari, yaitu ketidakmampuan untuk mengontrol kejujuran peserta didik saat mengisi angket. Hal ini mencakup kemungkinan bahwa jawaban yang diberikan tidak mencerminkan pendapat mereka sendiri, bisa jadi mereka menjawab secara asal-asalan untuk segera menyelesaikan, atau meniru

jawaban dari teman, dan pada waktu pengambilan data dilaksanakan pada bulan puasa hal itu membuat peserta didik kurang atau tidak merasakan kecemasan sama sekali, karena pada saat bulan puasa tidak dilaksanakan pembelajaran PJOK praktik bola voli.

Sehingga hasil yang didapatkan tidak mencerminkan apa yang sebenarnya dirasakan oleh peserta didik. Dengan demikian maka hasil yang diperoleh dari penelitian tentang analisis tingkat kecemasan peserta didik kelas V SD Negeri Kauman Bantul terhadap pembelajaran bola voli secara keseluruhan berada pada kategori cukup. Meskipun demikian, hasil dari angket yang diperoleh tetap digunakan untuk penelitian oleh peneliti, karena data tersebut merupakan hasil pengumpulan yang dilakukan apa adanya.

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

A. Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa tingkat kecemasan peserta didik terhadap pembelajaran bola voli di SD Negeri Kauman Bantul adalah sebagai berikut: 3 peserta didik (6%) berada pada kategori kecemasan sangat rendah, 9 peserta didik (18%) pada kategori kecemasan rendah, 25 peserta didik (50%) pada kategori kecemasan cukup, 10 peserta didik (20%) pada kategori kecemasan tinggi, dan 3 peserta didik (6%) pada kategori kecemasan sangat tinggi. Kategori dengan persentase terbanyak adalah kecemasan cukup, sehingga dapat dinyatakan bahwa sebagian besar peserta didik memiliki tingkat kecemasan cukup terhadap pembelajaran bola voli. Secara lebih terperinci, kecemasan dilihat dari faktor fisiologis sebesar 52% dan dari faktor psikologis sebesar 48%.

B. Implikasi Penelitian

Hasil penelitian ini dapat memberikan wawasan baru yang bermanfaat bagi guru PJOK di SD Negeri Kauman Bantul dalam menyusun rencana pembelajaran, sehingga tujuan pembelajaran dapat lebih mudah tercapai.

C. Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang telah diperoleh, peneliti menyampaikan saran sebagai berikut.:

1. Bagi guru PJOK di SD Negeri Kauman Bantul diharapkan dapat lebih cermat dalam memilih metode dan strategi mengajar, sehingga

pelaksanaan pembelajaran dapat berjalan lancar dan tujuan yang direncanakan dapat tercapai.

2. Bagi tenaga kependidikan di sekolah, diharapkan dapat memberikan motivasi lebih kepada para guru untuk aktif mengikuti berbagai kegiatan yang dapat menambah pengalaman, seperti KKG, pelatihan, dan sejenisnya, terutama yang berkaitan dengan pemilihan metode serta strategi pembelajaran yang sesuai dengan kondisi peserta didik.
3. Bagi peneliti atau penulis berikutnya, disarankan untuk melakukan penelitian lebih lanjut guna mengidentifikasi faktor-faktor lain yang dapat mempengaruhi tingkat kecemasan peserta didik terhadap pembelajaran bola voli di SD Negeri Kauman Bantul, seperti faktor eksternal seperti sarana dan prasarana, kondisi geografis sekolah, dan faktor lainnya.

DAFTAR PUSTAKA

- Adolph, R. (2016). *Passing Atas Bola Voli dan Metode Pembelajaran Resiprokal*. 1–23.
- Ahmad, J. (2018). Desain Penelitian Analisis Isi (Content Analysis). *Jurnal Analisis Isi*, 5(9), 1–20. https://www.academia.edu/download/81413125/DesainPenelitianContentAnalysis_revisedJumalAhmad.pdf
- Arikunto, S. (2006). *Prosedur penelitian suatu pendekatan praktik*. Jakarta: Rineka Cipta
- Asrul, Sarigih, A. H., & Mukhtar. (2022). Evaluasi Pembelajaran. In *Perdana Publishing*. [http://repo.iain-tulungagung.ac.id/5510/5/BAB 2.pdf](http://repo.iain-tulungagung.ac.id/5510/5/BAB%202.pdf)
- Aulia, W., Suryansah, S., & Januarto, O. B. (2022). Pengaruh Permainan Tradisional Terhadap Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa SMP: Literature Review. *Sport Science and Health*, 4(1), 94–102. <https://doi.org/10.17977/um062v4i12022p94-102>
- Azwar, S. (2016). *Metode penelitian*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar
- Cirana, W., Hakim, A. R., & Nugroho, U. (2023). Keterampilan Smash Bola Voli Pada Atlet Putra Usia 13-15 Tahun Club Bola Voli Vita Solo Tahun 2020. *Jurnal Ilmiah Penjas*, 7(1), 1–10. <http://repository.utp.ac.id/1079/>
- Fauziah Hermawan, R., Susianti, E., & Rahayu, E. T. (2022). Pengaruh Media Pembelajaran Audio Visual Dalam Permainan Bola Voli Terhadap Minat Belajar Siswa. *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan*, 8(10), 80–88. <https://doi.org/10.5281/zenodo.6791685>
- Festiawan, R. (2020). Belajar dan pendekatan pembelajaran. *Universitas Jenderal Soedirman*, 1–17.
- Firdausi, N. I. (2020). Tugas dan Peranan Guru Dalam Proses Peningkatan Belajar Mengajar. *Kaos GL Dergisi*, 8(75), 147–154. <https://doi.org/10.1016/j.jnc.2020.125798>
<https://doi.org/10.1016/j.smr.2020.02.002>
<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/810049>
<http://doi.wiley.com/10.1002/anie.197505391>
<http://www.sciencedirect.com/science/article/pii/B9780857090409500205>
- Hidayat, S. (2019). Kesegaran Jasmani Siswa 10-12 Tahun Se-Kota Gorontalo. *Jambura Journal of Sports Coaching*, 1(1), 12–21.
- Hindiari, Y., & Wismanadi, H. (2022). Tingkat Kecemasan Atlet Karate Menjelang Pertandingan Pada Anggota Cakra Koarmatim. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 10(01), 179–186.

- Imawati, V., & Maulana, A. (2021). Minat Belajar Siswa dalam Mengikuti Proses Pembelajaran PJOK. *Patria Eduacational Journal (PEJ)*, 1(1), 87–93. <https://doi.org/10.28926/pej.v1i1.439>
- Iqbal, M., PJOK Dalam Pembentukan Karakter Watak Anak, P., Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga, P., & Ilmu Keolahragaan, F. (2021). The role of PJOK in the formation of children's personality characters Muhammad Iqbal. *Prosiding Seminar Nasional Pendidikan Kepelatihan Olahraga*, 1(2), 98–110.
- Irwanto, E., & Nuriawan, R. (2021). Passing , Pengumpan Dan Serangan Pada Permainan Bolavoli. *Prosiding Seminar Nasional IPTEK Olahraga*, 22, 6–9.
- Jaka Bimantoro, & Achmed Zoki. (2022). Analisis Kecemasan Dalam Pembelajaran Senam Lantai Guling Depan Peserta Didik Kelas V Sekolah Dasar Negeri Sidowarek 2 Jombang. *SPRINTER: Jurnal Ilmu Olahraga*, 3(3), 254–259. <https://doi.org/10.46838/spr.v3i3.247>
- Janardi, M., Putra, R., & Ul, I. (2024). *Kecemasan Percaya Diri Motivasi Berprestasi Siswa Ektrakurikuler Bola Voli*. 1(1), 11–19.
- Jannah, M., Rahmasari, D., Dewi, D. K., & Izzati, U. A. (2021). Dapatkah Relaksasi Otogenik Menurunkan Kecemasan Atlet Menembak? *Journal of Psychological Perspective*, 3(2), 91–96. <https://doi.org/10.47679/jopp.321502021>
- JASMINE, K. (2014). Pembelajaran Passing Bawah Bola Voli Melalui Pendekatan Bermain. *Penambahan Natrium Benzoat Dan Kalium Sorbat (Antiinversi) Dan Kecepatan Pengadukan Sebagai Upaya Penghambatan Reaksi Inversi Pada Nira Tebu*, 11–27.
- Kahar, I. (2018). Pengaruh Motivasi dan Minat Belajar Siswa Kelas X Terhadap Hasil Belajar Servis Atas Bola Voli SMA Negeri 18 Luwu. *Nucleic Acids Research*, 6(1), 1–7.
- Kuncoro, A. D. (2021). Hubungan Kekuatan Otot Lengan Dan Panjang Lengan Dengan Hasil Servis Atas Bola Voli. *Jurnal Porkes*, 4(2), 118–125. <https://doi.org/10.29408/porkes.v4i2.4661>
- Lestari, W. R., Ruslan Wahyudin, U., & Abidin, J. (2021). Efektivitas Penerapan Metode Drill dalam Pembelajaran Pendidikan Agama Islam. *Jurnal Penddika Tambusai*, 5, 3847–3851.
- Manurung, A. F., Asrin, A., & Jiwandono, I. S. (2022). Kemitraan Guru dan Orang Tua dalam Menciptakan Budaya Literasi Pada Kegiatan Pembelajaran Siswa Kelas V SDN 11 Sumbawa Besar. *Jurnal Ilmiah Profesi Pendidikan*, 7(3b), 1512–1517. <https://doi.org/10.29303/jipp.v7i3b.803>
- Maulana, A. (2022). Analisis Validitas, Reliabilitas, dan Kelayakan Instrumen Penilaian Rasa Percaya Diri Siswa. *Jurnal Kualita Pendidikan*, 3(3), 133–139. <https://doi.org/10.51651/jkp.v3i3.331>

- Mnusefer, F. S., Nasruddin, Muhammad, J., & Mandosir, Y. M. (2023). Profil Tingkat Kecemasan Atlet Terbang Layang PON XX Papua Tahun 2021 Oleh. *AT-TAWASSUTH: Jurnal Ekonomi Islam*, VIII(I), 1–19.
- Mustafa, P. S. (2020). Kontribusi Kurikulum Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan di Indonesia dalam Membentuk Keterampilan Era Abad 21. *Jurnal Pendidikan: Riset Dan Konseptual*, 4(3), 437–452. https://doi.org/10.28926/riset_konseptual.v4i3.248
- Noviansyah, I. A., & Jannah, M. (2021). Hubungan Antara Mental Toughness Dengan Kecemasan Olahraga Pada Atlet Beladiri Ilham Andrian Noviansyah Miftakhul Jannah Abstrak. *Jurnal Penelitian Psikologi*, 9 no 8(<https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/character/issue/view/2418>), 85–91.
- Nugraha, U., & Yuliawan, E. (2021). Meningkatkan hasil belajar passing atas bola voli melalui pendekatan gaya mengajar latihan dengan menggunakan audio visual. *Altius: Jurnal Ilmu Olahraga Dan Kesehatan*, 10(2), 231–242. <https://doi.org/10.36706/altius.v10i2.15871>
- Pembelajaran, R. P. (n.d.). (*Servis Bawah dan Passing Bawah Bola Voli*).
- Purnomo Shidiq, A. A., Cahayani, P. M., Waluyo, W., & Iwandana, D. T. (2022). Tingkat Kreativitas Guru dalam Mengatasi Keterbatasan Prasarana Sarana Pembelajaran PJOK. *Gelandang Olahraga: Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga (JPJO)*, 6(1), 27–35. <https://doi.org/10.31539/jpjo.v6i1.4480>
- Purwaningsih, I., Oktariani, Hernawati, L., Wardarita, R., & Utami, P. I. (2022). Pendidikan Sebagai Suatu Sistem. *Jurnal Visionary: Penelitian Dan Pengembangan Dibidang Administrasi Pendidikan*, 10(1), 21. <https://doi.org/10.33394/vis.v10i1.5113>
- Rahmalia, A., Armen, M., & Ala, F. (2022). Tingkat Kecemasan Atlet Menghadapi Pertandingan Pada Atlet Sepak Bola Usia 21 Tahun Putra Wijaya Fc. *Jurnal Muara Olahraga*, 4(2), 31–38. <https://doi.org/10.52060/jmo.v4i2.826>
- Rohendi, A. (2022). The Results of The Development of Learning Model Under Passing Volleyball with A Play Approach. *Journal of Physical and Outdoor Education*, 4(1), 89.
- Rohmansyah, N. A. (2017). pengertian tentang teori Kecemasan. *Jurnal Ilmiah PENJAS*, 3(1), 44–60. <http://202.91.10.29/index.php/JIP/article/view/541/525>
- Rozi, M. F., Putra, J., Suwirman, S., & Arsil, A. (2023). Motivasi Siswa Dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (PJOK). *Wahana Didaktika : Jurnal Ilmu Kependidikan*, 21(1), 143–153. <https://doi.org/10.31851/wahanadidaktika.v21i1.11011>
- Ruslan, R. (2021). Pengaruh Metode Latihan Drill Terhadap Keterampilan Servis Bawah Permainan Bola Voli. *Jambura Journal of Sports Coaching*, 3(2), 68–73. <https://doi.org/10.37311/jjsc.v3i2.11337>

- Safitiri, A. P. (2022). Tingkat Kecemasan Siswa Kelas V Terhadap Pembelajaran Bola Voli di SD Negeri Sompokan Sleman Tugas. *Braz Dent J.*, 33(1), 1–12.
- Selpamira, & R. (2022). Analisis Kecemasan Pada Atlet Dalam Olahraga Renang. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 10(03), 31–40.
- Sugiyono. (2020). *Metodologi Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R & D*.
- Supriaten, E., & Astrella, N. B. (2021). Pengaruh Cedera terhadap Kecemasan Atlet Pencak Silat Satria Agung. *Jurnal Psikologi : Jurnal Ilmiah Fakultas Psikologi Universitas Yudharta Pasuruan*, 7(2), 122–138. <https://doi.org/10.35891/jip.v7i2.2420>
- Suriani, N., Risnita, & Jailani, M. S. (2023). Konsep Populasi dan Sampling Serta Pemilihan Partisipan Ditinjau Dari Penelitian Ilmiah Pendidikan. *Jurnal IHSAN : Jurnal Pendidikan Islam*, 1(2), 24–36. <https://doi.org/10.61104/ihsan.v1i2.55>
- Syarif, A., Juwita, D. R., & Wisman, Y. (2023). Kreativitas Guru Dalam Mengatasi Keterbatasan Prasarana Sarana Pembelajaran PJOK. *Jurnal Ilmiah Kanderang Tingang*, 14(2), 338–347. <https://doi.org/10.37304/jikt.v14i2.240>
- Taroreh, B. S., & Satria, M. H. (2020). *Tradisional di Sumatera Selatan*. 4(1).
- Widyanto, I. P., & Wahyuni, E. T. (2020). Implementasi Perencanaan Pembelajaran. *Satya Sastraharing*, 04(02), 16–35.

LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat Pembimbing Tugas Akhir Skripsi



KEMENTERIAN PENDIDIKAN TINGGI, SAINS, DAN TEKNOLOGI
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN DAN KESEHATAN
DEPARTEMEN PENDIDIKAN JASMANI SEKOLAH DASAR
Kampus Karangmalang, Sleman, Daerah Istimewa Yogyakarta 55281
Telp. (0274) 550826 Fax. (0274) 550826
Laman: fikk.uny.ac.id. E-mail: humas_fikk@uny.ac.id

SURAT PERMOHONAN PEMBIMBING PENYUSUNAN PROPOSAL TA
No. 38/PJSD/IV/2025

Berdasarkan persetujuan Koorprodi atas usulan Proposal Tugas Akhir Skripsi mahasiswa:

Nama : Hernando Fablo
NIM : 21604221046
Program Studi : S1-Pendidikan Jasmani Sekolah Dasar
Judul : Analisis Tingkat Kecemasan Peserta Didik Kelas V
terhadap Pembelajaran Bola Voli di SD Negeri Kauman
Kapanewon Pleret Kabupaten Bantul.

Dengan hormat, mohon Bapak:

Nama : Riky Dwihandaka, M.Or.
NIP : 19821129 201504 1 001
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 kerjasama Bapak diucapkan banyak terima kasih.

Yogyakarta, 14 April 2025
Koorprodi S1-PJSD

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

Lampiran 2. Kartu Bimbingan Tugas Akhir Skripsi



KEMENTERIAN PENDIDIKAN TINGGI, SAINS, DAN TEKNOLOGI
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAHAAN DAN KESEHATAN
DEPARTEMEN PENDIDIKAN JASMANI SEKOLAH DASAR
Kampus Karangmalang, Sleman, Daerah Istimewa Yogyakarta 55281
Telp. (0274) 550826 Fax. (0274) 550826
Laman: fikk.uny.ac.id. E-mail: humas_fikk@uny.ac.id

FORMULIR BIMBINGAN PENYUSUNAN LAPORAN TA

Nama Mahasiswa : Hernando Fabio
Dosen Pembimbing : Piky Diahandaka, M.Or.
NIM : 21601221046
Program Studi : Pendidikan Jasmani Sekolah Dasar
Judul TA : Analisis Tingkat Kelemasan Peserta Didik Kelas V terhadap Pembelajaran Bola Voli di SD Negeri Kawanan Kapakawon Pleret Kabupaten Bantul

No.	Hari/Tanggal	Materi Bimbingan	Hasil/Saran Bimbingan	Paraf Dosen Pembimbing
1.	Jumat 10 Januari 2025	- konsultasi judul	- Judul di Setujui, mengurus Bab I, dan Bab II	2
2.	Senin 10 Februari 2025	- konsultasi Bab I dan Bab II	- Revisi Bab I dan Bab II	2
3.	Kamis 20 Februari 2025	- konsultasi Bab I dan Bab II	- Bab I dan Bab II di setujui, melanjutkan Bab III	2
4.	Rabu 26 Februari 2025	- konsultasi Bab III	- Revisi Bab III	2
5.	Senin 3 Maret 2025	- konsultasi Bab III dan instrumen	- Bab III dan instrumen di setujui, lanjut ambil data	2
6.	Kamis 27 Maret 2025	- konsultasi Bab IV	- Revisi Bab IV	2
7.	Senin 14 April 2025	- konsultasi Bab IV	- Bab IV di setujui, melanjutkan Bab V	2
8.	Rabu 16 April 2025	- konsultasi Bab V	- Revisi Bab V	2
9.	Kamis 17 April 2025	- konsultasi Bab V	- Bab V di setujui	2
10.	Senin 21 April 2025	- konsultasi keseluruhan naskah skripsi	- Disetujui	2

Mengetahui
Koord. Prodi SI PJSD

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

Yogyakarta, 22 April 2025

Mahasiswa,

Hernando Fabio
NIM. 21601221046

Lampiran 3. Surat Izin Penelitian di SD Negeri Kauman



KEMENTERIAN PENDIDIKAN TINGGI, SAINS, 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/1649/UN34.16/PT.01.04/2025

27 Februari 2025

Lamp. : 1 Bendel Proposal

Hal : Izin Penelitian

Yth . SD Negeri Kauman
Kauman, Pleret, Bantul, Daerah Istimewa Yogyakarta 55791

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

Nama : Hernando Fablo
NIM : 21604221046
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 V Terhadap Pembelajaran Bola Voli di SD Negeri Kauman Kapanewon Pleret Kabupaten Bantul
Waktu Penelitian : 6 - 20 Februari 2025

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 Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan;
2. Mahasiswa yang bersangkutan.

Dr. Hedi Ardiyanto Hermawan, S.Pd., M.Or.

NIP 19770218 200801 1 002

Lampiran 4. Surat Keterangan telah melakukan penelitian di SD Negeri Kauman Kapanewon Pleret Kabupaten Bantul

	PEMERINTAH KABUPATEN BANTUL DINAS PENDIDIKAN, KEPEMUDAAN, DAN OLAH RAGA SD NEGERI KAUMAN <i>ꦱꦢꦤꦺꦒꦼꦂꦏꦭꦩꦤ꧀ꦏꦏꦤꦦꦼꦂꦠꦺꦤ꧀ꦧꦤꦠꦸꦭ</i> Alamat : Kauman, Pleret, Pleret, Bantul, 55791. Telp. (0274) 2812780 WA. 088262885555 NPSN: 20400792 E-mail: sdkaumanplt@gmail.com Instagram: sdkaumanpleret
---	--

SURAT KETERANGAN
NO : 421/ 29 / PLE.D.07/ 2025

Yang bertanda tangan dibawah ini,

Nama	: PURWANTI, S.Pd
NIP	: 197106151997032005
Jabatan	: Kepala SD Negeri Kauman, Pleret, Bantul

Menerangkan bahwa :

Nama	: HERNANDO FABLO
NIM	: 21604221046
Jenis Kelamin	: Laki-laki
Program Studi	: Pendidikan Jasmani Sekolah Dasar – S1
Nama Universitas	: Universitas Negeri Yogyakarta

Telah melaksanakan penelitian "Analisis Tingkat Kecemasan Peserta Didik Kelas V terhadap Pembelajaran Bola Voli di SD Negeri Kauman Kapanewon Pleret Kabupaten Bantul" di sekolah kami pada tanggal 6 – 20 Februari 2025 untuk melengkapi Tugas Akhir Skripsi.

Demikian surat keterangan ini kami buat untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

10 Maret 2025
Kepala Sekolah

PURWANTI, S.Pd
NIP. 197106151997032005



Lampiran 5. Angket Penelitian

ANGKET PENELITIAN
Analisis Tingkat Kecemasan Peserta Didik Kelas V Terhadap Pembelajaran
Bola Voli di SD Negeri Kauman Kapanewon Pleret Kabupaten Bantul

A. Identitas Peserta Didik (Responden)

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

B. Petunjuk Pengisian

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

No	Pernyataan	SS	S	TS	STS
1		✓			

Keterangan :

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

C. Butir Soal

No	Pernyataan	SS	S	TS	STS
1	Saya tidak berkeringat dingin saat pembelajaran bola voli				
2	Telapak tangan saya jarang berkeringat pada saat mengikuti pembelajaran bola voli				

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

12	Saya susah tidur setelah mengetahui bahwa pertemuan yang akan datang, akan diadakan pembelejaraan bola voli di sekolah				
13	Saya merasa nyaman pada saat mengikuti pembelajaran bola voli				
14	Perasaan saya tetap tenang ketika mengikuti pembelajaran bola voli				
15	Saya merasa senang mengikuti pembelajaran bola voli				
16	Saya berani mempraktikkan teknik-teknik dasar permainan bola voli dalam pembelajaran bola voli				
17	Saya merasa gelisah ketika akan mengikuti pembelajaran bola voli				
No	Pernyataan	SS	S	TS	STS
18	Saya selalu was-was terhadap apa yang akan terjadi ketika saya akan mempraktikkan teknik-teknik dasar permainan bola voli dalam pembelajaran bola voli				
19	Saya selalu berkonsentrasi penuh ketika mempraktikkan teknik-teknik dasar permainan bola voli dalam pembelajaran bola voli				
20	Saya tidak berkonsentrasi penuh ketika mempraktikkan teknik-teknik dasar permainan bola voli dalam pembelajaran bola voli				

21	Saya merasa percaya diri dan yakin bisa ketika mempraktikkan teknik-teknik dasar permainan bola voli dalam pembelajaran bola voli				
22	Pada saat mempraktikkan teknik-teknik dasar permainan bola voli dalam pembelajaran bola voli saya tidak pernah merasa ragu-ragu				
23	Saya tidak percaya diri pada saat mempraktikkan teknik-teknik dasar permainan bola voli dalam pembelajaran bola voli				

Lampiran 6. Data Penelitian

No	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	Fisiologis	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	Psikologis	Jumlah
1	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	35	2	2	2	3	3	2	3	3	2	3	3	27	62
2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	30	2	2	2	3	3	2	3	3	2	3	3	31	61
3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	34	2	2	2	3	3	2	3	3	2	3	3	27	61
4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	34	2	2	2	3	3	2	3	3	2	3	3	24	58
5	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	37	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	31	68
6	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	33	2	2	2	3	3	2	3	3	2	3	3	26	53
7	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	33	2	2	2	3	3	2	3	3	2	3	3	27	60
8	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	33	2	2	2	3	3	2	3	3	2	3	3	31	64
9	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	30	2	2	2	3	3	2	3	3	2	3	3	22	52
10	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	31	2	2	2	3	3	2	3	3	2	3	3	22	53
11	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	34	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	39	73
12	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	39	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	38	77
13	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	39	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	30	65
14	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	35	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	35	70
15	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	35	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	36	71
16	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	36	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	30	66
17	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	37	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	32	69
18	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	38	2	2	2	3	3	2	3	3	2	3	3	29	67
19	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	40	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	32	72
20	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	38	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	32	70
21	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	35	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	31	72
22	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	41	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	31	72
23	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	35	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	33	68
24	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	35	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	28	59
25	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	33	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	26	56
26	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	33	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	22	48
27	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	26	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	34	63
28	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	35	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	23	50
29	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	37	2	2	2	3	3	2	3	3	2	3	3	24	59
30	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	35	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	28	60
31	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	32	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	28	60
32	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	35	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	28	63
33	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	33	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	27	58
34	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	38	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	29	65
35	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	39	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	35	64
36	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	29	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	33	70
37	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	37	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	30	68
38	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	38	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	29	57
39	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	28	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	31	69
40	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	38	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	31	69
41	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	41	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	33	74
42	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	42	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	40	82
43	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	35	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	30	65
44	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	15	2	2	2	3	3	2	3	3	2	3	3	14	29
45	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	26	2	2	2	3	3	2	3	3	2	3	3	22	48
46	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	43	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	36	79
47	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	37	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	39	86
48	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	37	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	29	66
49	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	41	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	34	75
50	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	41	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	34	75

Lampiran 7. Frekuensi Data
Frekuensi

Statistics

Tingkat_Kecemasan

N	Valid	50
	Missing	0
Mean		64.62
Median		65.50
Mode		60 ^a
Std. Deviation		9.359
Minimum		29
Maximum		86
Sum		3231

a. Multiple modes exist.
The smallest value
is shown

Statistics

Data_Fisiologis

N	Valid	50
	Missing	0
Mean		35.04
Median		35.00
Mode		35
Std. Deviation		5.051
Minimum		15
Maximum		47
Sum		1752

Statistics

Data_Psikologis

N	Valid	50
	Missing	0
Mean		29.58
Median		30.00
Mode		31
Std. Deviation		5.222
Minimum		14
Maximum		40
Sum		1479

Frekuensi Tabel

Tingkat_Kecemasan					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	29	1	2.0	2.0	2.0
	48	2	4.0	4.0	6.0
	52	1	2.0	2.0	8.0
	53	1	2.0	2.0	10.0
	57	2	4.0	4.0	14.0
	58	2	4.0	4.0	18.0
	59	3	6.0	6.0	24.0
	60	4	8.0	8.0	32.0
	61	2	4.0	4.0	36.0
	62	1	2.0	2.0	38.0
	63	1	2.0	2.0	40.0
	64	2	4.0	4.0	44.0
	65	3	6.0	6.0	50.0
	66	3	6.0	6.0	56.0
	67	1	2.0	2.0	58.0
	68	4	8.0	8.0	66.0
	69	4	8.0	8.0	74.0
	70	3	6.0	6.0	80.0
	71	1	2.0	2.0	82.0
	72	2	4.0	4.0	86.0
	73	1	2.0	2.0	88.0
	74	1	2.0	2.0	90.0
	75	1	2.0	2.0	92.0
	77	1	2.0	2.0	94.0
	79	1	2.0	2.0	96.0
	82	1	2.0	2.0	98.0
	86	1	2.0	2.0	100.0
	Total	50	100.0	100.0	

Data_Fisiologis

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	15	1	2.0	2.0	2.0
	26	2	4.0	4.0	6.0
	28	1	2.0	2.0	8.0
	29	1	2.0	2.0	10.0
	30	2	4.0	4.0	14.0
	31	1	2.0	2.0	16.0
	32	1	2.0	2.0	18.0
	33	7	14.0	14.0	32.0
	34	3	6.0	6.0	38.0
	35	10	20.0	20.0	58.0
	36	1	2.0	2.0	60.0
	37	5	10.0	10.0	70.0
	38	6	12.0	12.0	82.0
	39	2	4.0	4.0	86.0
	40	1	2.0	2.0	88.0
	41	3	6.0	6.0	94.0
	42	1	2.0	2.0	96.0
	43	1	2.0	2.0	98.0
	47	1	2.0	2.0	100.0
	Total	50	100.0	100.0	

Data_Psikologis

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	14	1	2.0	2.0	2.0
	22	5	10.0	10.0	12.0
	23	1	2.0	2.0	14.0
	24	2	4.0	4.0	18.0
	25	1	2.0	2.0	20.0
	26	2	4.0	4.0	24.0
	27	5	10.0	10.0	34.0
	28	2	4.0	4.0	38.0
	29	4	8.0	8.0	46.0
	30	4	8.0	8.0	54.0
	31	6	12.0	12.0	66.0
	32	3	6.0	6.0	72.0
	33	4	8.0	8.0	80.0
	34	2	4.0	4.0	84.0
	35	2	4.0	4.0	88.0
	36	2	4.0	4.0	92.0
	38	1	2.0	2.0	94.0
	39	2	4.0	4.0	98.0
	40	1	2.0	2.0	100.0
	Total	50	100.0	100.0	

Frekuensi Tabel Kategori

kategori_Tingkat_Kecemasan

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	1	3	6.0	6.0	6.0
	2	9	18.0	18.0	24.0
	3	25	50.0	50.0	74.0
	4	10	20.0	20.0	94.0
	5	3	6.0	6.0	100.0
	Total	50	100.0	100.0	

Kategori_Data_Fisiologis

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	1	3	6.0	6.0	6.0
	2	6	12.0	12.0	18.0
	3	26	52.0	52.0	70.0
	4	13	26.0	26.0	96.0
	5	2	4.0	4.0	100.0
	Total	50	100.0	100.0	

Kategori_Data_Psikologis

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	1	1	2.0	2.0	2.0
	2	11	22.0	22.0	24.0
	3	24	48.0	48.0	72.0
	4	10	20.0	20.0	92.0
	5	4	8.0	8.0	100.0
	Total	50	100.0	100.0	

Lampiran 8. Dokumentasi

1) Pengambilan Data Angket di SD Negeri Kauman Bantul



2) Lapangan Bola Voli SD Negeri Kauman

