

**TINGKAT KECEMASAN SISWA KELAS V SD NEGERI 1 MIRENG DAN
SD NEGERI 3 PALAR DALAM MELAKUKAN GERAKAN
LONCAT HARIMAU**

TUGAS AKHIR SKRIPSI

Diajukan Kepada Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta
Untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan Guna Memperoleh Gelar Sarjana
Pendidikan



Oleh:
Wachid Adi Prasetyo
14604224030

**PRODI PENDIDIKAN GURU SEKOLAH DASAR PENDIDIKAN JASMANI
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
2018**

PERSETUJUAN

Tugas Akhir Skripsi dengan Judul

**TINGKAT KECEMASAN SISWA KELAS V SD NEGERI 1 MIRENG DAN
SD NEGERI 3 PALAR DALAM MELAKUKAN GERAKAN
LONCAT HARIMAU**

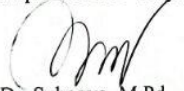
Disusun oleh:

Wachid Adi Prasetyo
NIM 14604224030

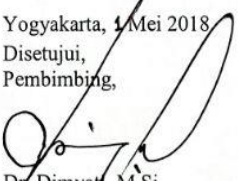
telah memenuhi syarat dan disetujui oleh Dosen Pembimbing untuk dilaksanakan

Ujian Akhir Tugas Akhir Skripsi bagi yang bersangkutan.

Mengetahui,
Kaprosdi PGSD Penjas


Dr. Subagyo, M.Pd
NIP. 19561107 198203 1 003

Yogyakarta, 4 Mei 2018
Disetujui,
Pembimbing,


Dr. Dimyati, M.Si.
NIP. 19670127 199203 1 002

SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : WACHID ADI PRASETYO

NIM : 14604224030

Program Studi : PGSD Penjas

Judul TAS : Tingkat Kecemasan Siswa Kelas V SD Negeri 1 Mireng
Dan SD Negeri 3 Palar Dalam Melakukan Gerakan Loncat
Harimau

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

Yogyakarta, 1 Mei 2018
Yang menyatakan,



Wachid Adi Prasetyo
NIM 14604224030

HALAMAN PENGESAHAN

Tugas Akhir Skripsi

TINGKAT KECEMASAN SISWA KELAS V SD NEGERI 1 MIRENG DAN SD NEGERI 3 PALAR DALAM MELAKUKAN GERAKAN LONCAT HARIMAU

Disusun Oleh:

Wachid Adi Prasetyo
NIM. 14604224030

Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji Tugas Akhir Skripsi Program Studi

Pendidikan Jasmani Sekolah Dasar Fakultas Ilmu Keolahragaan

Universitas Negeri Yogyakarta

Pada tanggal 16 Mei 2018

TIM PENGUJI

| Nama/Jabatan | Tanda tangan | Tanggal |
|---|--|-------------|
| Dr. Dimiyati, M.Si. Ketua Penguji/Pembimbing |  | 30/5 2018 |
| Dr. Muh. Hamid Anwar, M.Phil. Sekretaris Penguji |  | 30/5 2018 |
| Dra. Farida Mulyaningsih, M.Kes, Penguji |  | 28/5 - 2018 |

Yogyakarta, 4 Juni 2018

Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta
Dekan,



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

MOTTO

1. Hidup didunia cuma sekali, jadi syukuri apa yang dimiliki dan yang sudah terjadi serta nikmati apa yang sedang dijalani (penulis).
2. Teken, Tekun, Tekan (penulis).
3. Janganlah engkau bersedih, sesungguhnya Allah bersama kita (QS. At-Taubah: 40)
4. Tanpa impian kita tidak akan meraih apapun, tanpa cinta kita tidak akan merasakan apapun, dan tanpa Allah kita bukan siapa – siapa (Mesut Ozil)

PERSEMBAHAN

Dengan mengucapkan syukur Alhamdulillah, saya persembahkan karya ini untuk orang yang saya sayangi:

1. Kedua orangtua tercinta, Bapak Pawidi dan Ibu Rantinem yang telah mencurahkan kasih sayang, doa, pengorbanan, perhatian, nasehat, serta dukungan kepada saya selama perkuliahan khususnya dalam penyelesaian skripsi ini.
2. Adik saya Tanti Dwi Rahayu yang senantiasa memberi doa dan dukungan kepada saya.

TINGKAT KECEMASAN SISWA KELAS V SD NEGERI 1 MIRENG DAN SD NEGERI 3 PALAR DALAM MELAKUKAN GERAKAN LONCAT HARIMAU

Oleh:
Wachid Adi Prasetyo
14604224030

ABSTRAK

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui tingkat kecemasan siswa kelas V SD Negeri 1 Mireng dan SD Negeri 3 Palar dalam melakukan gerakan loncat harimau.

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif dengan metode survei dengan instrumen berupa angket yang di adopsi dari Amin Nurjayadi dengan koefisien reliabilitasnya adalah sebesar 0,822. Subjek penelitian ini adalah siswa kelas V SD Negeri 1 Mireng dan SD Negeri 3 Palar yang berjumlah 63 siswa.

Hasil penelitian secara keseluruhan menunjukkan bahwa tingkat kecemasan siswa kelas V SD Negeri 1 Mireng dan SD Negeri 3 Palar dalam melakukan gerakan loncat harimau yaitu 4 siswa (6.4%) mempunyai tingkat kecemasan sangat tinggi, 16 siswa (25.5%) mempunyai tingkat kecemasan tinggi, 24 siswa (38.2%) mempunyai tingkat kecemasan sedang, 15 siswa (23.9%) mempunyai tingkat kecemasan rendah dan ada 4 siswa (6.4%) mempunyai tingkat kecemasan sangat rendah.

Kata kunci: Kecemasan, loncat harimau, siswa.

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadiran Allah SWT, atas berkat rahmat dan karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul “Tingkat Kecemasan Siswa Kelas V SD Negeri 1 Mireng dan SD Negeri 3 Palar Dalam Melakukan Gerakan Loncat Harimau” dengan lancar.

Dalam penyusunan skripsi ini pastilah penulis mengalami kesulitan dan kendala. Dengan segala upaya, skripsi ini dapat terwujud dengan baik berkat uluran tangan dari berbagai pihak, teristimewa pembimbing. Oleh karena itu, pada kesempatan ini penulis menyampaikan terima kasih kepada:

1. Bapak Dr. Dimyati, M.Si., selaku Dosen Pembimbing Skripsi yang telah memberikan motivasi, semangat dan bimbingan serta arahan selama penulisan skripsi ini.
2. Bapak Dr. Dimyati, M.Si., Bapak Dr. Muh. Hamid Anwar, M.Phil., dan Ibu Dra. Farida Mulyaningsih, M.Kes. selaku Ketua Penguji, Sekretaris Penguji dan Penguji yang telah memberikan koreksi pada skripsi ini agar skripsi ini nantinya menjadi lebih baik.
3. Bapak Dr. Guntur, M.Pd. selaku Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga (POR) Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memberikan ijin dalam melaksanakan penelitian.
4. Bapak Dr. Subagyo, M.Pd., selaku Ketua Prodi PGSD Penjas yang telah memberikan ijin penelitian dan yang selalu memberikan arahan.

5. Bapak Prof. Dr. Wawan S. Suherman, M.Ed., selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memberikan ijin dalam melaksanakan penelitian
6. Ibu Tri Ani Hastuti, S.Pd., M.Pd., selaku Dosen Pembimbing Akademik yang telah memberikan bimbingan dan arahan dalam akademik.
7. Seluruh Bapak dan Ibu Dosen serta Karyawan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memberikan bekal ilmu selama penulis kuliah dan telah membantu peneliti dalam membuat surat perijinan.
8. Kepala Sekolah SD Negeri 1 Mireng dan SD Negeri 3 Palar yang telah memberikan ijin dan bantuan dalam pelaksanaan penelitian skripsi ini.
9. Para Guru dan karyawan SD Negeri 1 Mireng dan SD Negeri 3 Palar yang telah memberikan bantuan dan memperlancar dalam pengambilan data.
10. Teman – teman PGSD Penjas B 2014 atas semua dukungan, motivasi, saran dan kritiknya.
11. Semua pihak yang tidak bisa penulis sebutkan satu per satu, yang telah membantu penulis dalam menyelesaikan skripsi ini.

Penulis sadar sepenuhnya bahwa skripsi ini masih belum sempurna karena keterbatasan pengalaman dan pengetahuan yang dimiliki penulis. Semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi penulis khususnya dan pembaca pada umumnya.

Yogyakarta, 18 Mei 2018
Penulis,



Wachid Adi Prasetyo
NIM. 14604224030

DAFTAR ISI

| | Halaman |
|----------------------------------|---------|
| HALAMAN JUDUL | i |
| HALAMAN PERSETUJUAN | ii |
| HALAMAN PERNYATAAN | iii |
| HALAMAN PENGESAHAN | iv |
| MOTTO | v |
| HALAMAN PERSEMBAHAN | vi |
| ABSTRAK | vii |
| KATA PENGANTAR | viii |
| DAFTAR ISI | x |
| DAFTAR TABEL | xii |
| DAFTAR GAMBAR | xiii |
| DAFTAR LAMPIRAN | xiv |
| BAB I. PENDAHULUAN | |
| A. Latar Belakang Masalah | 1 |
| B. Identifikasi Masalah | 4 |
| C. Batasan Masalah | 4 |
| D. Rumusan Masalah | 5 |
| E. Tujuan Penelitian | 5 |
| F. Manfaat Penelitian | 5 |
| BAB II. KAJIAN TEORI | |
| A. Deskripsi Teori | 7 |
| 1. Hakikat Kecemasan | 7 |
| 2. Pendidikan Jasmani | 12 |
| 3. Hakikat Senam Lantai | 13 |
| 4. Loncat Harimau | 18 |
| 5. Karakteristik Siswa | 21 |
| B. Penelitian Yang Relevan | 23 |
| C. Kerangka Berpikir | 24 |

| | |
|---|----|
| BAB III. METODOLOGI PENELITIAN | |
| A. Desain Penelitian | 26 |
| B. Definisi Operasional Variabel Penelitian | 26 |
| C. Populasi dan Sampel Penelitian | 27 |
| D. Instrumen dan Teknik Pengumpulan Data | 27 |
| E. Teknik Analisis Data | 30 |
| BAB IV. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN | |
| A. Hasil Penelitian | 32 |
| B. Pembahasan | 39 |
| BAB V. KESIMPULAN | |
| A. Kesimpulan | 41 |
| B. Implikasi Penelitian | 41 |
| C. Keterbatasan Penelitian | 42 |
| D. Saran | 42 |
| DAFTAR PUSTAKA | 44 |
| LAMPIRAN | 46 |

DAFTAR TABEL

| | Halaman |
|---|---------|
| Tabel 1. Subjek Penelitian | 27 |
| Tabel 2. Kisi – Kisi Instrumen Penelitian | 28 |
| Tabel 3. Pemberian Skor Jawaban | 29 |
| Tabel 4. Norma Pengkategorian | 31 |
| Tabel 5. Statistik Tingkat Kecemasan Siswa | 32 |
| Tabel 6. Distribusi Frekuensi Tingkat Kecemasan Siswa Kelas V SD Negeri 1 Mireng dan SD Negeri 3 Palar dalam Melakukan Gerakan Loncat Harimau | 33 |
| Tabel 7. Distribusi Frekuensi Faktor Fisiologis | 36 |
| Tabel 8. Distribusi Frekuensi Faktor Psikologis | 37 |

DAFTAR GAMBAR

| | Halaman |
|--|---------|
| Gambar 1. Langkah – Langkah Melakukan Gerakan Loncat Harimau ... | 20 |
| Gambar 2. Diagram Batang Tingkat Kecemasan Siswa Kelas V SD Negeri 1 Mireng dan SD Negeri 3 Palar Dalam Melakukan Gerakan Loncat Harimau | 34 |
| Gambar 3. Diagram Batang Persentase Faktor Fisiologis dan Faktor Psikologis | 35 |
| Gambar 4. Diagram Batang Faktor Fisiologis | 37 |
| Gambar 5. Diagram Batang Faktor Psikologis | 38 |

DAFTAR LAMPIRAN

| | Halaman |
|---|---------|
| Lampiran 1. Kartu Bimbingan TAS | 47 |
| Lampiran 2. Surat Ijin Penelitian | 48 |
| Lampiran 3. Surat Keterangan Penelitian | 54 |
| Lampiran 4. Angket Penelitian | 56 |
| Lampiran 5. Contoh Pengisian Angket | 59 |
| Lampiran 6. Tabel Data Penelitian | 71 |
| Lampiran 7. Statistik Deskriptif Keseluruhan | 74 |
| Lampiran 8. Stastistik Deskriptif Faktor Fisiologis | 76 |
| Lampiran 9. Statistik Deskriptif Faktor Psikologis | 78 |
| Lampiran 10. Dokumentasi Penelitian | 80 |

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pendidikan jasmani merupakan bagian integral dari sistem pendidikan. Pendidikan jasmani merupakan bagian yang tidak terpisahkan dari program pendidikan. Pendidikan jasmani merupakan media untuk memacu pertumbuhan dan perkembangan jasmani, mental, emosional dan sosial yang selaras dalam upaya membentuk dan mengembangkan kemampuan gerak dasar, menanamkan nilai, sikap, dan membiasakan hidup sehat (Aip Syarifuddin Muhadi, 1991: 4-5).

Kurikulum merupakan seperangkat pengetahuan dan keterampilan yang sistematis untuk membekali siswa menjadi manusia yang lengkap dan utuh. Keberadaan pendidikan jasmani pada kurikulum bukan tanpa alasan. Kurikulum sebagai pedoman terlaksananya pembelajaran pendidikan jasmani di sekolah. Untuk mencapai tujuan pendidikan jasmani seperti yang tertuang dalam kurikulum dapat dilakukan melalui aktivitas atau pembelajaran seperti permainan dan olahraga, senam, atletik dan juga akuatik.

Senam merupakan salah satu aktivitas fisik dalam pendidikan jasmani. Menurut Imam Hidayat dalam Agus Mahendra (2001: 2) senam adalah suatu latihan tubuh yang dipilih dan dikonstruksi dengan sengaja, dilakukan secara sadar dan terencana, disusun secara sistematis dengan tujuan meningkatkan kesegaran jasmani, mengembangkan ketrampilan, dan menanamkan nilai-nilai mental spiritual. Senam berasal dari bahasa Yunani yaitu *gymnos* yang artinya: “telanjang”.

Senam adalah kegiatan utama yang paling bermanfaat untuk mengembangkan komponen fisik dan kemampuan gerak (*motor ability*). Lewat berbagai kegiatannya, anak yang terlibat senam, akan berkembang daya ototnya, kekuatannya, powernya, kelentukannya, koordinasi, kelincahan, serta keseimbangannya. Apalagi jika ditekankan pula kegiatan yang menuntut sistem kerja jantung dan paru (*cardio-vaskuler system*), program senam akan menyumbang bagi perkembangan fisik yang seimbang (Agus Mahendra, 2001: 12).

Senam terdiri dari beberapa bagian antara lain senam ritmik, senam ketangkasan dan senam lantai. Senam lantai sering disebut juga dengan istilah latihan bebas, sebab pada waktu melakukan gerakan atau latihannya, pesenam tidak membawa atau menggunakan alat. Sukma Aji (2016: 100) menjelaskan bahwa senam lantai dan senam ketangkasan merupakan rumpun dari senam. Disebut senam lantai karena gerakannya dilakukan dilantai atau matras. Senam lantai disebut juga latihan bebas karena saat melakukan gerakan tidak menggunakan benda atau perkakas lain.

Loncat Harimau merupakan salah satu bagian dari senam lantai yang diajarkan di sekolah dasar sesuai dalam kurikulum 2013 Kompetensi Dasar 4.6 (Permendikbud No. 24 tahun 2016). Gerakan loncat harimau dapat dilakukan dengan awalan berjalan ataupun berlari. Gerakan ini juga mengutamakan kelentukan tubuh pada anak. Untuk sekolah dasar gerakan loncat harimau ini dirasakan masih sulit bagi siswa. Hal ini dikarenakan siswa masih merasa takut pada saat akan melakukan gerakan loncat harimau. Hal tersebut diketahui setelah penulis melakukan wawancara kepada para siswa.

Pada saat melakukan pengamatan di SD Negeri 1 Mireng dan SD Negeri 3 Palar, banyak siswa yang ragu-ragu dalam melakukan gerakan loncat harimau bahkan beberapa siswa belum mau melakukannya. Hal tersebut dikarenakan siswa merasa takut untuk melakukan gerakan tersebut, ini diketahui setelah dilakukan wawancara kepada para siswa. Selain itu saat akan melakukan gerakan loncat harimau tubuh siswa ada yang mengeluarkan keringat dingin, wajah mereka juga berubah menjadi pucat. Beberapa gejala yang dialami siswa tersebut merupakan tanda-tanda kecemasan seperti yang dijelaskan oleh Taylor dalam Tysar (2009) tentang tanda-tanda kecemasan. Kecemasan merupakan permasalahan psikologis yang sering muncul pada setiap individu, dalam hal ini termasuk siswa sekolah dasar. Kecemasan yang dialami oleh siswa ini tingkatnya pun berbeda setiap individunya.

Berdasarkan permasalahan diatas maka dilakukanlah penelitian dengan judul “Tingkat Kecemasan Siswa Kelas V SD Negeri 1 Mireng dan SD Negeri 3 Palar dalam Melakukan Gerakan Loncat Harimau”. Dengan adanya penelitian ini diharapkan penelitian ini menjadi masukan bagi Guru PJOK agar pembelajaran senam lantai loncat harimau bisa dibuat lebih menarik lagi sehingga dengan menariknya pembelajaran tersebut akan mengurangi kecemasan siswa.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang diuraikan diatas, maka dapat diidentifikasi masalah sebagai berikut:

1. Kecemasan dapat muncul pada siapa saja, termasuk pada siswa kelas V SD Negeri 1 Mireng dan SD Negeri 3 Palar saat mengikuti pembelajaran senam lantai yaitu loncat harimau.
2. Perasaan cemas dan takut membuat siswa belum berani melakukan gerakan loncat harimau.
3. Belum diketahuinya tingkat kecemasan siswa kelas V SD Negeri 1 Mireng dan SD Negeri 3 Palar terhadap pembelajaran loncat harimau dalam senam lantai.
4. Pembelajaran senam lantai khususnya loncat harimau di SD Negeri 1 Mireng dan SD Negeri 3 Palar belum maksimal.

C. Batasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah yang dikemukakan diatas, maka peneliti membatasi masalah pada: “Tingkat Kecemasan Siswa Kelas V SD Negeri 1 Mireng dan SD Negeri 3 Palar dalam Melakukan Gerakan Loncat Harimau”.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang, identifikasi dan pembatasan masalah diatas, maka dapat diambil rumusan masalah sebagai berikut: “Seberapa besarkah tingkat kecemasan siswa kelas V SD Negeri 1 Mireng dan SD Negeri 3 Palar dalam melakukan gerakan loncat harimau ?”.

E. Tujuan Penelitian

Penelitian ini dilakukan dengan tujuan untuk mengetahui seberapa besar tingkat kecemasan siswa kelas V SD Negeri 1 Mireng dan SD Negeri 3 Palar dalam melakukan gerakan loncat harimau.

F. Manfaat Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat bagi pihak-pihak yang terkait baik secara teoritis maupun praktis.

1. Secara teoritis:
 - a. Dapat menambah dan mengembangkan ilmu pengetahuan serta lebih mendukung teori-teori yang telah ada hubungannya dengan masalah-masalah yang diteliti.
 - b. Memberikan sumbangan keilmuan pada pendidikan jasmani khususnya dalam pembelajaran senam lantai yaitu loncat harimau.
 - c. Sebagai masukan dalam rangka meningkatkan mutu pendidikan khususnya prestasi belajar pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan siswa sekolah dasar.

2. Secara praktis:
 - a. Dapat dijadikan pertimbangan dan masukan bagi siswa, calon guru penjasorkes dan guru penjasorkes, agar pembelajaran senam lantai khususnya loncat harimau bisa lebih baik dan lebih optimal.
 - b. Dapat mengetahui seberapa besar tingkat kecemasan yang muncul pada siswa kelas V SD Negeri 1 Mireng dan SD Negeri 3 Palar saat melakukan gerakan loncat harimau.

BAB II

KAJIAN TEORI

A. Deskripsi Teori

1. Hakikat Kecemasan

a. Definisi Kecemasan

Weinberg dan Gould dalam Apta Mylsidayu (2015: 43) menjelaskan bahwa kecemasan adalah keadaan emosi negatif yang ditandai dengan gugup, khawatir, dan ketakutan dan terkait dengan aktivasi atau kegairahan pada tubuh. Pada gejala cemas, biasanya didominasi oleh keluhan-keluhan psikis (ketakutan dan kekhawatiran), tetapi dapat pula disertai keluhan-keluhan somatik (fisik).

Kecemasan merupakan pengalaman subjektif yang tidak menyenangkan mengenai kekhawatiran atau ketegangan berupa perasaan cemas, tegang, dan emosi yang dialami oleh seseorang. Kecemasan adalah suatu keadaan tertentu (*state anxiety*), yaitu menghadapi situasi yang tidak pasti dan tidak menentu terhadap kemampuannya dalam menghadapi objek tersebut. hal tersebut berupa emosi yang kurang menyenangkan yang dialami oleh individu (M. Nur Ghufon dan Rini Risnawati, 2014: 141).

Menurut Tysar (2009) kecemasan merupakan salah satu emosi yang menimbulkan *stress* yang dirasakan banyak orang. Kadang-kadang kecemasan juga disebut dengan ketakutan atau perasaan gugup. Setiap orang pasti pernah mengalami kecemasan disaat-saat tertentu, dan dengan tingkat yang berbeda-beda. Hal tersebut

mungkin saja terjadi karena individu tidak memiliki kemampuan untuk menghadapi hal yang mungkin menyimpannya dikemudian hari.

Dalam kehidupan sekarang ini sering dikatakan “*age of anxiety*”. Tetapi sepanjang sejarah kehidupan manusia terjadi kecemasan pula. Kecemasan merupakan bagian dari kehidupan manusia. Abe Arkoff dalam Siti Sundari (1986: 37) menjelaskan kecemasan adalah suatu keadaan yang menggoncangkan karena adanya ancaman terhadap kesehatan. Kecemasan terjadi karena seseorang tidak mampu mengadakan penyesuaian diri sendiri, sosial, dan lingkungan. Kecemasan dapat timbul karena perpaduan bermacam-macam proses emosi. Menurut Siti Sundari (1986: 37) kecemasan memiliki segi yang disadari, antara lain: rasa takut yang sangat, rasa terkejut, rasa berdosa, rasa terancam dan sebagainya. Kecemasan juga memiliki segi yang terjadi diluar kesadaran dan tidak jelas, antara lain: takut yang tidak mengetahui sebabnya lagi.

Berdasarkan uraian-uraian diatas maka dapat disimpulkan bahwa kecemasan adalah keadaan atau suasana hati yang bersifat negatif dan ditandai oleh gejala-gejala ketegangan jasmaniah, khawatir, takut, was-was dan sebagainya karena adanya ancaman terhadap dirinya baik dalam bentuk apapun.

b. Faktor-Faktor Penyebab Kecemasan

Menurut Deffenbacher dan Hazaleus dalam M. Nur Ghufro dan Rini Risnawati (2014: 143) mengemukakan bahwa sumber penyebab kecemasan, meliputi hal-hal dibawah ini:

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

Menurut Adler dan Rodman dalam M. Nur Ghufro dan Rini Risnawati (2014: 145) menyatakan terdapat dua faktor yang menyebabkan adanya kecemasan, yaitu:

- 1) Pengalaman Negatif pada Masa Lalu
Pengalaman ini merupakan hal yang tidak menyenangkan pada masa lalu mengenai peristiwa yang dapat terulang lagi pada masa mendatang, apabila individu tersebut menghadapi situasi atau kejadian yang sama dan juga tidak menyenangkan.
- 2) Pikiran yang Tidak Rasional
Kecemasan terjadi bukan karena suatu kejadian, melainkan kepercayaan atau keyakinan tentang kejadian itulah yang menjadi penyebab kecemasan.

Sedangkan menurut Apta Mylsidayu (2015: 46-47) menjelaskan bahwa kecemasan disebabkan oleh dua sumber, yaitu:

- 1) Sumber dari Dalam: Atlet terpaku pada kemampuan teknisnya, Muncul pikiran – pikiran negatif, Kepuasan yang secara subjektif dirasakan didalam dirinya.
- 2) Sumber dari Luar: Munculnya berbagai rangsangan yang berupa tuntutan/harapan sehingga menimbulkan keraguan, pengaruh massa, saingan – saingan lain yang bukan lawanandingnya, hal – hal nonteknis.

Menurut Stuart dan Sundeen (1998) menyatakan penyebab kecemasan dibagi menjadi:

- 1) Faktor Predisposisi yaitu faktor-faktor pendorong timbulnya kecemasan yang dibagi menjadi:
 - a) Dalam pandangan psikoanalitik kecemasan adalah konflik emosional yang terjadi antara dua elemen kepribadian id dan superego. Id mewakili dorongan insting dan impuls primitif seseorang, sedangkan superego mencerminkan hati nurani seseorang dan dikendalikan oleh norma-norma budaya, ego atau aku berfungsi menengahi tuntutan dari dua elemen tersebut.
 - b) Menurut pandangan interpersonal kecemasan timbul dari perasaan takut terhadap tidak adanya penerimaan dan penolakan interpersonal. Kecemasan juga berhubungan dengan perkembangan trauma, seperti perpisahan dan kehilangan yang menimbulkan kelemahan spesifik.
 - c) Menurut pandangan perilaku kecemasan merupakan produk frustrasi yaitu segala sesuatu yang mengganggu kemampuan seseorang untuk mencapai tujuan yang diinginkan.
 - d) Kajian keluarga menunjukkan bahwa gangguan kecemasan merupakan hal yang biasa ditemui dalam suatu keluarga.
 - e) Kajian biologis menunjukkan bahwa otak mengandung reseptor khusus untuk benzodiazepines. Reseptor ini mungkin membantu mengatur kecemasan.
- 2) Faktor Presipitasi merupakan faktor pencetus timbulnya kecemasan yang dikelompokkan menjadi 2 kategori yaitu:
 - a) Ancaman terhadap integritas fisik meliputi ketidakmampuan fisiologis yang akan datang/menurunnya kapasitas untuk melaksanakan aktifitas sehari – hari.
 - b) Ancaman terhadap sistem diri seseorang dapat membahayakan identitas, harga diri dan fungsi sosial yang terintegrasi dalam diri seseorang.

Selain itu, penyebab kecemasan juga dapat dibagi menjadi 2 faktor yaitu:

- 1) Faktor fisiologis adalah faktor – faktor yang berhubungan dengan fisik atau kondisi jasmani individu atau seseorang.

Untuk faktor fisiologis ditandai dengan gejala – gejala seperti berikut : jari-jari (tangan) yang selalu merasa dingin, detak jantung menjadi cepat, berkeringat dingin, kepala pusing, nafsu makan kurang, tidur tidak nyenyak, dada sesak dan sebagainya (Siti Sundari, 1986: 37). Sedangkan menurut Taylor dalam Tysar (2009) gejala – gejala

faktor fisiologis adalah denyut jantung meningkat, telapak tangan berkeringat, gemeteran, mulut kering yang mengakibatkan bertambah rasa haus, mual-mual, dan otot-otot leher dan pundak menjadi kaku.

- 2) Faktor Psikologis adalah faktor – faktor yang berhubungan dengan mental seseorang.

Faktor Psikologis memiliki gejala-gejala sebagai berikut: takut yang sangat, merasa akan ditimpa bahaya, tidak dapat memusatkan perhatian, tidak tenteram dan ingin lari dari kenyataan (Siti Sundari, 1986: 37). Sedangkan menurut Taylor dalam Tysar (2009) gejala – gejala faktor psikologis adalah gelisah, panik, tegang, gejolak emosi naik turun, tidak bisa konsentrasi sehingga kemampuan berfikir menjadi kacau, dan keragu-raguan dalam mengambil keputusan.

Selain gejala – gejala diatas, Apta Mylsidayu (2015: 48) mengemukakan bahwa gejala – gejala kecemasan adalah:

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

Berdasarkan uraian dari para ahli di atas maka dapat disimpulkan bahwa seseorang yang mengalami kecemasan disebabkan oleh beberapa faktor diantaranya berasal dari faktor fisiologis dan psikologis individu tersebut, selain itu orang yang mengalami kecemasan dapat dilihat dari perubahan yang terjadi padanya, baik perubahan fisiologis maupun psikologis. Sikap dan tingkah laku orang tersebut juga akan berbeda baik itu disadari atau tidak oleh dirinya sendiri. Selanjutnya dari uraian di atas akan dijadikan dasar teori pembuatan instrumen penelitian tentang tingkat kecemasan siswa kelas V. Untuk faktor – faktornya yaitu: 1) faktor fisiologis dengan indikatornya: denyut jantung meningkat, keringat dingin, telapak tangan berkeringat, gemeteran, dada menjadi sesak, mulut kering, mual-mual, sering buang air kecil, susah tidur, otot-otot leher dan pundak menjadi kaku, 2) faktor psikologis yang indikatornya: gelisah, panik, tegang, gejala emosi naik turun, tidak bisa konsentrasi sehingga kemampuan berfikir menjadi kacau, dan keragu-raguan dalam mengambil keputusan.

2. Pendidikan Jasmani

Pendidikan jasmani adalah suatu proses melalui aktivitas jasmani, yang dirancang dan disusun secara sistematis, untuk merangsang pertumbuhan dan perkembangan, meningkatkan kemampuan dan ketrampilan jasmani, kecerdasan dan pembentukan watak, serta nilai dan sikap yang positif bagi setiap warga negara dalam rangka mencapai tujuan pendidikan. Selain itu Menteri Negara Pemuda dan Olahraga, mengemukakan bahwa pendidikan jasmani adalah suatu proses pendidikan seseorang

sebagai perorangan maupun sebagai anggota masyarakat yang dilakukan secara sadar dan sistematis melalui berbagai kegiatan jasmani dalam rangka memperoleh peningkatan kemampuan dan keterampilan jasmani, pertumbuhan kecerdasan dan pembentukan watak (Aip Syarifuddin Muhadi, 1991:4-5).

Menurut Depdiknas (2003: 16) pendidikan jasmani adalah proses pendidikan melalui penyediaan pengalaman belajar pada siswa berupa aktivitas jasmani, bermain dan olahraga yang direncanakan secara sistematis guna merangsang pertumbuhan dan perkembangan fisik, keterampilan berfikir emosional, sosial dan moral.

Dari beberapa pendapat diatas tentang pendidikan jasmani maka dapat disimpulkan bahwa pendidikan jasmani adalah proses pendidikan melalui aktivitas jasmani yang disusun atau didesain secara sistematis guna untuk merangsang tumbuh kembang anak atau seseorang serta meningkatkan aspek psikomotorik, afektif dan kognitif pada anak/orang.

3. Hakikat Senam Lantai

a. Pengertian Senam Lantai

Istilah senam merupakan terjemahan dari bahasa Inggris, yaitu: *Gymnastics* atau bahasa Yunaninya (*Greek*) adalah *Gymnos* yang artinya telanjang: karena pada waktu itu (zaman kuno) melakukan senam dengan badan telanjang atau setengah telanjang. Sedangkan menurut Kamus Umum Bahasa Indonesia bersenam adalah menggeliat atau meregang-regang anggota badan sehabis tidur (Aip Syarifuddin Muhadi, 1991: 99).

Imam Hidayat dalam Agus Mahendra (2001: 2) mendefinisikan senam sebagai suatu latihan tubuh yang dipilih dan dikonstruksi dengan sengaja, dilakukan secara sadar dan terencana, disusun secara sistematis dengan tujuan meningkatkan kesegaran jasmani, mengembangkan keterampilan, dan menanamkan nilai-nilai mental spiritual. Peter H. Werner (1994) mengatakan senam dapat diartikan sebagai bentuk latihan tubuh pada lantai, atau pada alat, yang dirancang untuk meningkatkan daya tahan, kekuatan, kelenturan, kelincuhan, koordinasi, serta kontrol tubuh.

Dari beberapa pengertian di atas dapat disimpulkan bahwa senam lantai adalah suatu bentuk latihan yang gerakannya dilakukan di atas lantai yang bertujuan untuk meningkatkan daya tahan, kekuatan, kelenturan, kelincuhan, koordinasi, serta kontrol tubuh.

b. Macam-macam Senam Lantai

Menurut Aip Syarifuddin Muhadi (1991: 104) macam-macam bentuk gerakan senam lantai yaitu:

- 1) Berguling ke depan
- 2) Berguling ke belakang
- 3) Lentingan badan dari sikap tidur (*kip*)
- 4) Lentingan badan bertumpu pada pundak atau leher dan kedua tangan (*roll kip/neck kip*).
- 5) Loncat harimau
- 6) Sikap lilin
- 7) Keseimbangan kepala
- 8) Keseimbangan tangan
- 9) Sikap kayang
- 10) Lentingan badan bertumpu pada kepala dan kedua tangan (*kop kip/head spring*)
- 11) Lentingan badan bertumpu pada kedua tangan (*handspring/handstand overslag*)
- 12) Meroda atau baling-baling (*cart wheel*)
- 13) *Round of*
- 14) *Flic-flac* atau *back handspring*

- 15) Berguling ke udara ke depan (*salto/somersault*)
- 16) Berguling ke udara ke belakang
- 17) Loncat kelinci di atas peti lompat
- 18) Loncat tertutup di atas peti lompat
- 19) Loncat terbuka di atas peti lompat
- 20) Berguling ke depan, *neck kip*, *kop kip*, dan *handspring* di atas peti lompat
- 21) Rangkaian gerakan berguling ke depan dan ke belakang
- 22) Rangkaian bentuk-bentuk gerakan yang lain

Dari bermacam-macam gerakan senam diatas, yang berkaitan dengan pelajaran sekolah dasar (SD) adalah bentuk-bentuk gerakan dari 1-13 dan 17-22.

Menurut Sukma Aji (2016: 101-106) macam – macam gerakan senam lantai adalah sebagai berikut:

1) Sikap Lilin

Sikap lilin adalah suatu sikap yang dilakukan dengan cara tidur telentang dengan gerakan mengangkat kedua kaki dan badan ke atas lurus serta ditopang oleh kedua tangan di pinggang.

2) Guling Lenteng

Guling lenteng adalah suatu gerakan melentengkan badan ke depan atas dengan lemparan kedua kaki dan tolakan kedua tangan. Tolakan tangan dimulai dari sikap setengah guling ke belakang atau guling ke depan dengan kedua kaki rapat dan lutut lurus.

3) Loncat Harimau

Loncat harimau adalah suatu gerakan meloncat seperti harimau menerkam mangsanya, kemudian diikuti gerakan roll depan.

4) Meroda

Meroda adalah suatu gerakan memutar badan dengan sikap awal menyamping arah gerakan dan tumpuan berat badan ketika berputar menggunakan kedua tangan dan kaki.

5) Lompat Kangkang di Atas Peti Lompat

Lompat kangkang adalah suatu gerakan melompati peti dengan kaki melalui samping kanan dan kiri peti.

Sedangkan menurut Wuryati Soekarno dalam Amin Nurjayadi (2016: 22-24) macam-macam gerakan senam lantai yaitu sebagai berikut:

1) Sikap Lilin

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

2) Kayang (*Bridging*)

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

3) *Splits*

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

4) Setimbang (*Balance*)

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

5) *Head Balance* atau Berdiri dengan kepala (*headstand*)

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

6) Guling Depan (*Forward Roll*)

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

7) Guling Belakang (*Backward Roll*)

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

8) Berdiri dengan Tangan (*Handstand*)

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

4. Loncat Harimau

a. Pengertian Loncat Harimau

Menurut Sukma Aji (2016: 103) loncat harimau adalah suatu gerakan meloncat seperti harimau menerkam mangsanya, kemudian diikuti gerakan roll depan.

Menurut Yunita (2015: 7) Loncat harimau adalah gerakan melompat dengan beberapa rintangan (menyerupai lompatan harimau). Secara prinsip teknik gerakan loncat harimau tidak jauh berbeda dengan teknik gerakan roll ke depan. Loncat harimau adalah sikap lompatan membusur dengan kedua tangan lurus ke depan pada saat melayang dan diteruskan dengan gerakan mengguling ke depan dan sikap akhir jongkok.

Menurut Tya Handara Putri (2013: 4) Loncat Harimau (*Tiger sprong*) merupakan salah satu dari beberapa gerakan dalam senam lantai. Teknik *tiger sprong* hampir sama dengan guling depan, hanya dalam tiger sprong menggunakan tolakan kedua kaki, lompatan dan melayang di udara.

Sedangkan menurut Rendra (2015: 6) loncat harimau adalah jenis olahraga dengan rangkaian gerak senam lantai dan merupakan pengembangan dari gerakan salto ke depan. Dibandingkan dengan salto depan, gerakan loncat harimau dilakukan dengan gerak lompatan pada saat di udara jaraknya lebih jauh. Untuk melakukan olahraga ini untuk anak-anak, sikap awal permulaan berdiri dengan di akhiri melakukan berguling ke depan sangatlah menarik dilakukan, apalagi diberi tantangan dengan menempatkan suatu penanda di depan matras atau dengan menggunakan rintangan, misalnya menggunakan peti lompat atau pada teman yang membungkuk, sehingga anak-anak berusaha meloncat melewati penanda dan diakhiri dengan menggulingkan tubuh ke depan sebanyak dua kali atau tiga kali.

Dari beberapa uraian diatas dapat disimpulkan bahwa loncat harimau adalah salah satu gerakan senam lantai yang gerakannya ialah melompat membusur dengan

kedua tangan lurus ke depan pada saat melayang dan diteruskan dengan gerakan mengguling ke depan.

b. Langkah-langkah Melakukan Gerakan Loncat Harimau

Menurut Aip Syarifuddin Muhadi (1991: 112) langkah-langkah gerakan loncat harimau dapat dilakukan dengan cara:

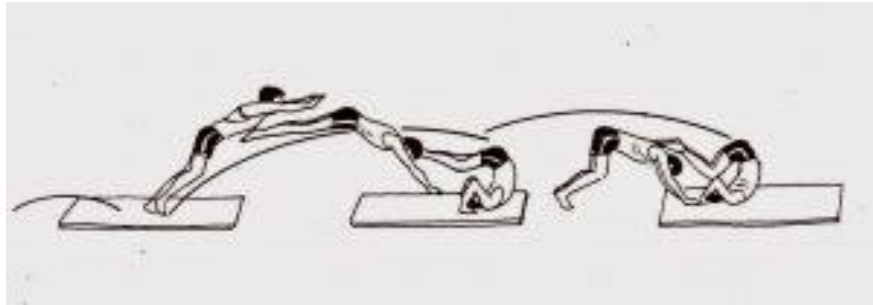
- Sikap permulaan jongkok, kedua kaki rapat, kedua tangan sejajar bahu lurus ke depan agak serong ke atas, kedua telapak tangan menghadap ke depan.

- Gerakannya :

“Bersamaan dengan menolakkan kaki pada matras, lonjakkan badan ke atas ke depan (usahakan kedua kaki dan badan lurus atau membusur), kemudian terus meletakkan kedua telapak tangan pada matras. Pada saat kedua telapak tangan kena pada matras segera kepala masukkan ke antara dua tangan hingga seluruh pundak kena matras, dan terus berguling ke depan bulat.”

Sedangkan menurut Sukma Aji (2016: 103) cara melakukan loncat harimau adalah sebagai berikut:

- 1) Berdiri tegak dengan kedua kaki rapat
- 2) Kedua tangan diluruskan di depan dada
- 3) Kedua lutut dibengkokkan dengan siap melakukan loncatan
- 4) Meloncat ke depan sejauh mungkin dengan kedua tangan dan kaki lurus melayang di udara.
- 5) Mendarat dengan kedua tangan lebih dahulu
- 6) Berguling ke depan
- 7) Kembali ke sikap semula



Gambar 1. Langkah-langkah Melakukan Gerakan Loncat Harimau

(Sumber: Tya Handara Putri, 2013)

c. Hubungan antara Kecemasan dan Loncat Harimau

Kecemasan merupakan suatu keadaan emosi negatif yang ditandai dengan gugup, khawatir, dan ketakutan dan terkait dengan aktivasi atau kegairahan pada tubuh (Weinberg dan Gould dalam Apta Mylsidayu, 2015: 43).

Sedangkan menurut Rendra (2015: 6) loncat harimau adalah jenis olahraga dengan rangkaian gerak senam lantai dan merupakan pengembangan dari gerakan salto ke depan. Agar lebih menarik untuk anak-anak biasanya dilakukan dengan memberikan penanda atau rintangan di depan matras, rintangan dapat menggunakan peti lompat atau teman yang membungkuk. Sehingga anak berusaha melompati rintangan dan kemudian berguling ke depan.

Kecemasan sangat berhubungan erat dengan senam lantai khususnya loncat harimau. Gerakan loncat harimau yang sulit dan beresiko dapat menyebabkan siswa menjadi cemas. Setiap kecemasan yang dialami siswa berbeda-beda tingkatnya. Jika kecemasan yang dialami siswa tinggi maka keberanian dan penampilan siswa akan menurun bahkan siswa bisa saja menjadi takut dan tidak mau melakukan gerakan loncat harimau.

5. Karakteristik Siswa

Karakteristik siswa pada masa kanak-kanak akhir (usia 6-11 tahun) menurut Rita Eka Izzaty, dkk (2008: 105-113) adalah sebagai berikut:

a. Perkembangan Fisik

Pertumbuhan fisik cenderung lebih stabil. Anak menjadi lebih tinggi, lebih berat, lebih kuat, serta belajar berbagai keterampilan. Keterampilan gerak mengalami kemajuan pesat, semakin lancar, dan lebih terkoordinasi. Kegiatan fisik sangat perlu untuk mengembangkan kestabilan tubuh dan kestabilan gerak, serta melatih koordinasi untuk menyempurnakan berbagai keterampilan.

b. Perkembangan Kognitif

Kemampuan berpikir ditandai dengan aktivitas-aktivitas mental seperti mengingat, memahami, dan memecahkan masalah. Pengalaman hidupnya memberikan andil dalam mempertajam konsep. Anak mampu mengelompokkan benda-benda yang berbeda.

c. Perkembangan Bahasa

Kemampuan anak terus tumbuh. Anak lebih baik kemampuannya dalam memahami dan menginterpretasikan komunikasi lisan dan tulisan. Anak bicara lebih terkendali dan terseleksi.

d. Perkembangan Moral

Perkembangan moral ditandai dengan kemampuan anak untuk memahami aturan, norma, dan etika yang berlaku di masyarakat. Perkembangan moral terlihat dari perilaku moralnya di masyarakat yang menunjukkan kesesuaian dengan nilai dan norma

di masyarakat. Perilaku moral banyak dipengaruhi oleh pola asuh orang tua serta perilaku moral dari orang-orang disekitarnya.

e. Perkembangan Emosi

Emosi memainkan peran yang sangat penting dalam kehidupan anak. Akibat dari emosi ini juga dirasakan oleh fisik anak terutama jika emosi itu kuat dan berulang-ulang. Sering dan kuatnya emosi anak akan merugikan penyesuaian sosial anak.

f. Perkembangan Sosial

Ciri yang membedakan manusia dengan makhluk lainnya adalah ciri sosialnya. Sejak lahir anak dipengaruhi oleh lingkungan sosial dimana ia berada secara terus menerus. Orang-orang disekitarnya yang banyak mempengaruhi perilaku sosialnya. Sejak permulaan hidupnya kehidupan sosial dan emosi selalu terlibat setiap kali anak berhubungan dengan orang lain.

Ciri khas pada anak masa kelas-kelas tinggi sekolah dasar menurut Rita Eka Izzaty, dkk (2008: 116-117) adalah:

- 1) Perhatiannya tertuju pada kehidupan praktis sehari-hari.
- 2) Ingin tahu, ingin belajar dan realistis.
- 3) Timbul minat kepada pelajaran-pelajaran khusus.
- 4) Anak memandang nilai sebagai ukuran yang tepat mengenai prestasi belajarnya disekolah.
- 5) Anak suka membentuk kelompok sebaya untuk bermain bersama, mereka membuat peraturan sendiri dalam kelompoknya.

Sedangkan menurut Uyoh Sadulloh, dkk (2011: 141) menjelaskan bahwa:

“masa anak-anak (usia 7-12 tahun) adalah masa pencarian pengetahuan sebanyak mungkin. Informasi yang cocok dan hal-hal yang menyangkut uraian tentang dunia nyata akan memukau pada tahap ini. Masa ini adalah masa realistis, dan karena itu komunikasi peserta didik dengan pendidik pada masa ini lebih bersifat stabil”.

B. Penelitian Yang Relevan

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

1. Penelitian yang dilakukan oleh Bekky Muhadjirin mengenai tingkat kecemasan wasit sepakbola di kota Yogyakarta saat memimpin pertandingan. Populasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah wasit pengcab PSSI di kota Yogyakarta sebanyak 37 orang yang berlisensi C1 dan C2. Teknik analisis data yang digunakan adalah dengan statistik deskriptif kuantitatif. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat kecemasan wasit masuk kategori tinggi dengan persentase mencapai 67.57%. Secara lebih rinci, tingkat kecemasan wasit yaitu: (1) faktor emosional masuk kategori tinggi sebesar 28.28%, (2) faktor somatik masuk kategori rendah sebesar 21.77%, (3) faktor kognitif masuk kategori tinggi sebesar 29.22%, dan (4) faktor psikomotorik masuk kategori tinggi sebesar 20.72%.
2. Penelitian yang dilakukan oleh Alfian Afandi mengenai tingkat kecemasan pemain futsal sebelum bertanding pada peserta liga futsal antar instansi kota Yogyakarta tahun 2010. Populasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah pemain atau peserta liga futsal antar instansi kota Yogyakarta tahun 2010 yang berjumlah 135 orang yang berasal dari 9 tim. Teknik analisis data yang digunakan adalah teknik deskriptif dengan persentase. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat kecemasan pemain futsal sebelum bertanding pada peserta liga futsal antar

instansi kota Yogyakarta tahun 2010 yang termasuk dalam kategori rendah terdapat 22 orang pemain dengan persentase sebesar 16.30%, termasuk kategori sedang terdapat 85 orang pemain dengan persentase sebesar 62.96%, dan termasuk kategori tinggi terdapat 28 orang pemain dengan persentase sebesar 20.74%.

C. Kerangka Berfikir

Pembelajaran senam khususnya loncat harimau di sekolah dasar merupakan pembelajaran yang salah satunya bertujuan untuk melatih kelentukan tubuh siswa. Tetapi dalam pelaksanaannya, pembelajaran tersebut kurang berjalan dengan maksimal. Hal ini dikarenakan siswa masih takut dalam menghadapi atau melakukan gerakan loncat harimau tersebut, ini diketahui setelah penulis melakukan wawancara dengan siswa. Saat akan melakukan gerakan loncat harimau tubuh siswa banyak yang mengeluarkan keringat dingin, wajah mereka juga mendadak berubah menjadi pucat. Beberapa gejala yang dialami siswa tersebut merupakan gejala-gejala timbulnya kecemasan pada siswa.

Dalam pembelajaran loncat harimau, kecemasan dapat muncul pada setiap siswa yang mengikutinya. Kecemasan yang muncul mengakibatkan siswa ragu dan belum berani dalam melakukan gerakan loncat harimau. Kecemasan merupakan permasalahan mental yang sering muncul pada seseorang yang menghadapi sesuatu yang dianggapnya mengancam dirinya, pada hal ini adalah siswa yang mengikuti pembelajaran loncat harimau. Kecemasan yang timbul dapat disebabkan dari dua

sumber (dari diri sendiri dan dari luar diri sendiri), selain itu kecemasan juga dapat dilihat pada perubahan diri seseorang baik secara fisiologis maupun psikologis.

Kecemasan hampir selalu ada dan dirasakan oleh seseorang dalam menghadapi sesuatu, dalam hal ini ialah siswa yang mengikuti pembelajaran loncat harimau. Kecemasan yang berlebih akan berdampak negatif pada siswa yang akan melakukan gerakan loncat harimau, salah satunya ialah siswa menjadi ragu dan bahkan siswa menjadi tidak berani melakukannya. Berdasarkan kondisi tersebut peneliti bermaksud mengungkap tingkat kecemasan yang muncul pada siswa kelas V yang melakukan gerakan loncat harimau, melalui penelitian deskriptif yang berjudul “Tingkat Kecemasan Siswa Kelas V SD Negeri 1 Mireng dan SD Negeri 3 Palar dalam Melakukan Gerakan Loncat Harimau”.

BAB III METODOLOGI PENELITIAN

A. Desain Penelitian

Penelitian ini adalah penelitian deskriptif, peneliti hanya meneliti sampai taraf melukiskan atau menggambarkan suatu objek, dalam hal ini yaitu tingkat kecemasan siswa kelas V SD Negeri 1 Mireng dan SD Negeri 3 Palar dalam melakukan gerakan loncat harimau. Pada penelitian ini peneliti menggunakan metode survei. Teknik pengumpulan data pada penelitian ini menggunakan angket.

B. Definisi Operasional Variabel Penelitian

Variabel dalam penelitian ini adalah tingkat kecemasan siswa kelas V dalam melakukan gerakan loncat harimau. Kecemasan yang dimaksud dalam penelitian ini adalah kondisi siswa kelas V yang bersifat negatif yang ditandai dengan keluarnya keringat dingin, wajah menjadi pucat, badan gemeteran, tidak bisa berkonsentrasi, detak jantung menjadi lebih cepat, otot-otot menjadi kaku dan tidak percaya diri yang terjadi akibat adanya ancaman kepada dirinya baik yang nyata maupun tidak nyata dalam melakukan gerakan loncat harimau. Hal tersebut dapat dilihat pada siswa saat yang akan melakukan gerakan loncat harimau. Untuk mendapatkan informasi tentang tingkat kecemasan siswa kelas V tersebut, diungkap dengan menggunakan angket.

C. Populasi dan Sampel Penelitian

Populasi pada penelitian ini adalah seluruh siswa kelas V SD Negeri 1 Mireng dan SD Negeri 3 Palar yang berjumlah 63 siswa. Sedangkan sampel dalam penelitian ini adalah keseluruhan dari jumlah populasi yaitu sebanyak 63 siswa, sehingga disebut penelitian populasi.

Tabel 1. Subjek Penelitian

| No | Nama Sekolah | Jumlah Siswa |
|--------------|--------------------|--------------|
| 1 | SD Negeri 1 Mireng | 28 |
| 2 | SD Negeri 3 Palar | 35 |
| Jumlah siswa | | 63 |

D. Instrumen dan Teknik Pengumpulan Data

1. Instrumen Penelitian

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah menggunakan angket. Instrumen ini mengambil dari skripsi Amin Nurjayadi (2016: 35-42) yang digunakan untuk mengukur tingkat kecemasan siswa kelas VI terhadap pembelajaran kayang yang terdiri dari 2 faktor yaitu fisiologis dan psikologis. Adapun kisi-kisi instrumen penelitian menurut Amin Nurjayadi (2016: 40-41) adalah sebagai berikut:

Tabel 2. Kisi-kisi Instrumen Penelitian

| Variabel | Faktor | Indikator | Butir Soal | | Jumlah |
|---|------------|--|-------------|---------|--------|
| | | | Positif | Negatif | |
| Tingkat kecemasan siswa kelas VI terhadap pembelajaran kayang | fisiologis | Berkeringat dingin | 1,2 | | 2 |
| | | Detak jantung menjadi cepat dan dada terasa sesak | | 3 | 1 |
| | | Terasa gemeteran, lemas, dan susah berbicara (gagap) | | 4,5 | 2 |
| | | Kepala pusing dan gangguan pada pencernaan | | 6,7,8 | 3 |
| | | Otot-otot menjadi kaku | | 9,10 | 2 |
| | | Tidur tidak nyenyak | 11 | 12 | 2 |
| | psikologis | Gejolak emosi naik turun | 13,14,15,16 | 17,18 | 6 |
| | | Tidak bisa berkonsentrasi | 19 | 20 | 2 |
| | | Tidak percaya diri dan ragu-ragu dalam mengambil keputusan | 21,22 | 23 | 3 |
| Jumlah | | | 10 | 13 | 23 |

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

2. Teknik Pengumpulan Data

Dalam pengumpulan data, penulis menggunakan angket dari Amin Nurjayadi yang dimodifikasi. Angket berupa pertanyaan/ Pernyataan yang isinya mengungkap tingkat kecemasan siswa kelas V. Jenis angket yang disajikan adalah bentuk angket tertutup dan dijawab langsung oleh responden. Jawaban diberikan dengan tanda *checklist* (✓) pada kolom jawaban yang disediakan.

Dalam instrumen ini menggunakan empat pilihan jawaban skala *Likert*, yaitu: (Sl: Selalu, Sr: Sering, K: Kadang - kadang, TP: Tidak Pernah) untuk memperoleh data dari pernyataan siswa, pemberian skor terhadap tiap-tiap jawaban dapat dilihat pada tabel berikut ini:

Tabel 3. Pemberian Skor Jawaban

| Alternatif Jawaban | Skor Positif | Skor Negatif |
|--------------------|--------------|--------------|
| Selalu | 4 | 1 |
| Sering | 3 | 2 |
| Kadang - Kadang | 2 | 3 |
| Tidak Pernah | 1 | 4 |

Dalam penelitian ini tidak perlu dilakukan uji coba instrumen lagi karena instrumen yang digunakan mengambil instrumen dari Amin Nurjayadi. Instrumen tingkat kecemasan dari skripsi Amin Nurjayadi (2015: 38-42) ini telah di uji tingkat validitas dan reliabilitasnya. Adapun hasil dari uji validitas dari Amin Nurjayadi (2015: 38) adalah 0.843 yang dihitung menggunakan rumus korelasi *Pearson Product Moment* sebagai berikut :

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

| | |
|------------|---|
| N | = jumlah subyek |
| r_{xy} | = koefisien korelasi antara X dan Y |
| $\sum X$ | = jumlah skor butir |
| $\sum Y$ | = jumlah skor total |
| $\sum Y^2$ | = jumlah skor kuadrat variabel Y |
| $\sum X^2$ | = jumlah skor kuadrat variabel X |
| $\sum XY$ | = jumlah perkalian antara skor variabel X dan skor variabel Y |

Sedangkan hasil dari uji reliabilitasnya adalah 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} | = Reliabilitas yang dicari |
| V_x | = Variansi butir-butir |
| V_t | = Varians total (faktor) |
| M | = Jumlah butir pernyataan |

E. Teknik Analisis Data

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif dengan menggunakan analisis deskriptif atau statistik deskriptif. Menurut Sugiyono (2017: 147) teknik analisis data statistik deskriptif adalah statistik yang digunakan untuk menganalisis data dengan cara mendeskripsikan atau menggambarkan data yang telah terkumpul sebagaimana adanya tanpa bermaksud membuat kesimpulan yang berlaku untuk umum atau

generalisasi. Selanjutnya dapat dilakukan pemaknaan sebagai pembahasan atas permasalahan yang diajukan dalam bentuk presentase.

Menurut Anas Sudijono (2012: 43) rumus untuk menghitung frekuensi relatif (persentase) sebagai berikut:

$$p = \frac{f}{n} \times 100 \%$$

Keterangan:

P = Angka Persentase

F = Jumlah Frekuensi jawaban

N = Jumlah Subjek (responden)

Untuk memperjelas proses analisis maka dilakukan pengkategorian. Pengkategorian tersebut menggunakan *Mean* dan *Standar Deviasi*. Menurut Saifuddin Azwar (2010: 43) untuk menentukan kriteria skor dengan menggunakan Penilaian Acuan Norma (PAN) dalam skala dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 4. Norma Pengkategorian

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

Keterangan:

M = Rata-rata hitung

X = Jumlah Subyek

SD = Standar Deviasi

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif, sehingga keadaan objek akan digambarkan sesuai dengan data yang diperoleh. Dari hasil penelitian tentang tingkat kecemasan siswa kelas V SD Negeri 1 Mireng dan SD Negeri 3 Palar dalam melakukan gerakan loncat harimau perlu dideskripsikan secara keseluruhan variabel penelitian. Untuk mempermudah pendiskripsian data, maka dilakukan pengkategorian yang meliputi pengkategorian seluruh tanggapan dan pengkategorian tiap faktor.

Tabel 5. Statistik Tingkat Kecemasan Siswa

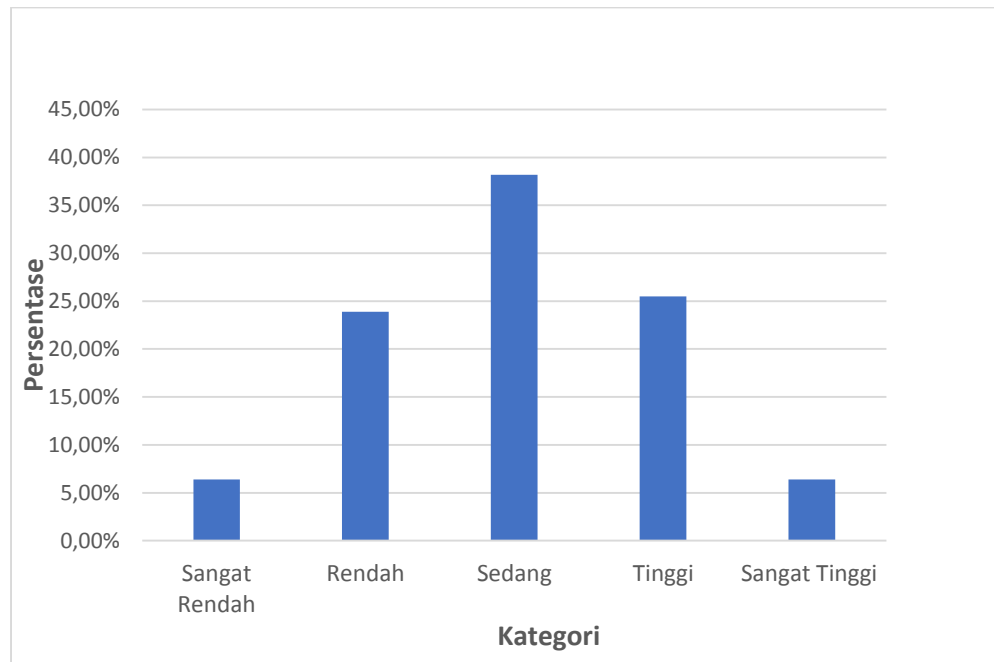
| | |
|-----------------|-------|
| Nilai Maksimum | 78 |
| Nilai Minimum | 37 |
| Mean | 62.30 |
| Standar Deviasi | 9.491 |
| Median | 63.00 |

Secara keseluruhan, hasil penelitian tentang tingkat kecemasan siswa kelas V SD Negeri 1 Mireng dan SD Negeri 3 Palar dalam melakukan gerakan loncat harimau memperoleh nilai maksimum sebesar 78 dan nilai minimum 37 dari 23 butir soal dengan skor 1 sampai 4. Rerata diperoleh sebesar 62.30, median sebesar 63.00 dan standar deviasi (SD) sebesar 9.491. Selanjutnya data dikategorikan sesuai dengan rumus yang telah ditentukan menjadi 5 kategori, yaitu kategori sangat rendah, rendah, sedang, tinggi, dan sangat tinggi berdasarkan nilai mean dan standar deviasi. Distribusi tingkat kecemasan siswa kelas V SD Negeri 1 Mireng dan SD Negeri 3 Palar dalam melakukan gerakan loncat harimau disajikan sebagai berikut:

Tabel 6. Distribusi Frekuensi Tingkat Kecemasan Siswa Kelas V SD Negeri 1 Mireng dan SD Negeri 3 Palar dalam Melakukan Gerakan Loncat Harimau.

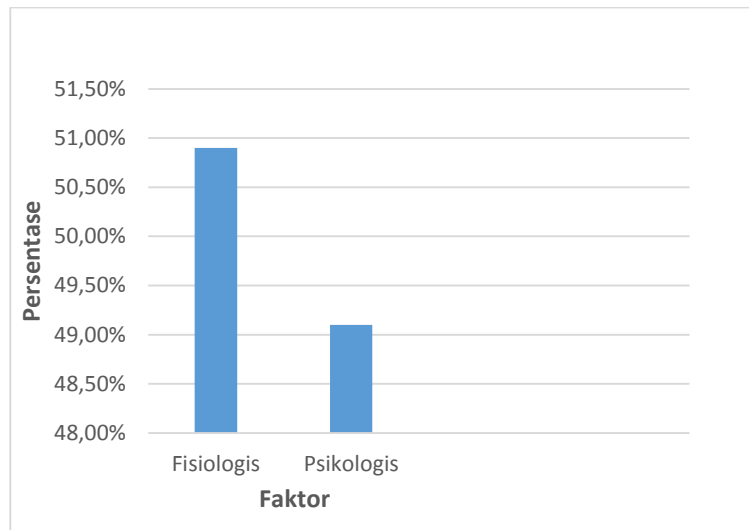
| No | Interval | Kategori | Frekuensi | Frekuensi Relatif (%) |
|---------------|-------------------|---------------|-----------|-----------------------|
| 1 | Lebih dari 76.54 | Sangat Tinggi | 4 | 6.4 |
| 2 | 67.04 – 76.53 | Tinggi | 16 | 25.5 |
| 3 | 57.55 – 67.03 | Sedang | 24 | 38.2 |
| 4 | 48.06 – 57.54 | Rendah | 15 | 23.9 |
| 5 | Kurang dari 48.05 | Sangat Rendah | 4 | 6.4 |
| Jumlah | | | 63 | 100 |

Dari tabel di atas diperoleh data tingkat kecemasan siswa kelas V SD Negeri 1 Mireng dan SD Negeri 3 Palar dalam melakukan gerakan loncat harimau yaitu sebanyak 4 siswa (6.4%) mempunyai tingkat kecemasan sangat tinggi, 16 siswa (25.5%) mempunyai tingkat kecemasan tinggi, 24 siswa (38.2%) mempunyai tingkat kecemasan sedang, 15 siswa (23.9%) mempunyai tingkat kecemasan rendah dan ada 4 siswa (6.4%) mempunyai tingkat kecemasan sangat rendah. Frekuensi terbanyak terletak pada interval dengan kategori sedang yaitu 24 siswa (38.2%), maka dapat dikatakan bahwa tingkat kecemasan kelas V SD Negeri 1 Mireng dan SD Negeri 3 Palar berada pada kategori sedang. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada diagram batang di bawah ini:



Gambar 2. Diagram Batang Tingkat Kecemasan Siswa Kelas V SD Negeri 1 Mireng dan SD Negeri 3 Palar Dalam Melakukan Gerakan Loncat Harimau.

Berdasarkan hasil analisis tingkat kecemasan siswa kelas V SD Negeri 1 Mireng dan SD Negeri 3 Palar dalam melakukan gerakan loncat harimau diketahui bahwa hasil penelitian menunjukkan kategori sedang. Jika dilihat dari perolehan skor tiap faktor, maka besarnya persentase tingkat kecemasan dari faktor fisiologis sebesar 50,9%, dan faktor psikologis sebesar 49,1%. Maka dapat dikatakan bahwa tanda-tanda kecemasan dari faktor fisiologis lebih tinggi persentasenya dari pada faktor psikologis. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada diagram batang di bawah ini:



Gambar 3. Diagram Batang Persentase Faktor Fisiologis dan Psikologis

Faktor-faktor yang mempengaruhi tingkat kecemasan siswa kelas V SD Negeri

1 Mireng dan SD Negeri 3 Palar dalam melakukan gerakan loncat harimau selengkapnya dideskripsikan sebagai berikut:

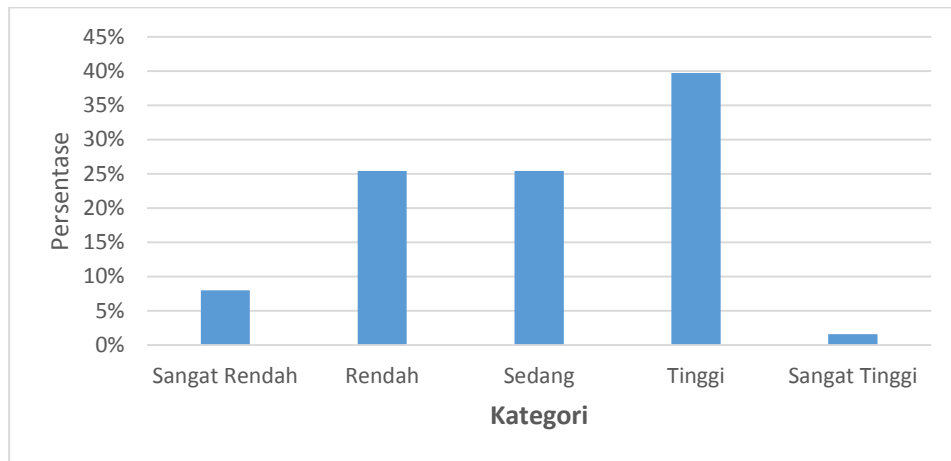
1. Faktor Fisiologis

Tingkat kecemasan siswa kelas V SD Negeri 1 Mireng dan SD Negeri 3 Palar dalam melakukan gerakan loncat harimau ditinjau dari faktor fisiologis memperoleh nilai maksimum 41 dan nilai minimum 21 dari 12 butir soal. Rerata diperoleh 31.73, Median sebesar 33.00 dan standar deviasi (SD) sebesar 4.458. Distribusi frekuensi faktor fisiologis disajikan pada tabel di bawah ini:

Tabel 7. Distribusi Frekuensi Faktor Fisiologis

| No | Interval | Kategori | Frekuensi | Frekuensi Relatif (%) |
|---------------|-------------------|---------------|-----------|-----------------------|
| 1 | Lebih dari 38.42 | Sangat Tinggi | 1 | 1.6 |
| 2 | 33.96 – 38.41 | Tinggi | 25 | 39.7 |
| 3 | 29.50 – 33.95 | Sedang | 16 | 25.4 |
| 4 | 25.04 – 29.49 | Rendah | 16 | 25.4 |
| 5 | Kurang dari 25.03 | Sangat Rendah | 5 | 8.0 |
| Jumlah | | | 63 | 100 |

Dari tabel diatas, dapat dilihat ada 1 siswa (1.6%) yang mempunyai tingkat kecemasan sangat tinggi, sebanyak 25 siswa (39.7%) mempunyai tingkat kecemasan tinggi, 16 siswa (25.4%) mempunyai tingkat kecemasan sedang, 16 siswa (25.4%) mempunyai tingkat kecemasan rendah, dan ada 5 siswa (8.0%) mempunyai tingkat kecemasan sangat rendah. Frekuensi terbanyak terletak pada interval dengan kategori tinggi yaitu 25 siswa (39.7%), maka dapat dikatakan bahwa tingkat kecemasan kelas V SD Negeri 1 Mireng dan SD Negeri 3 Palar ditinjau dari faktor fisiologis adalah berada pada kategori tinggi. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada diagram batang di bawah ini:



Gambar 4. Diagram Batang Faktor Fisiologis

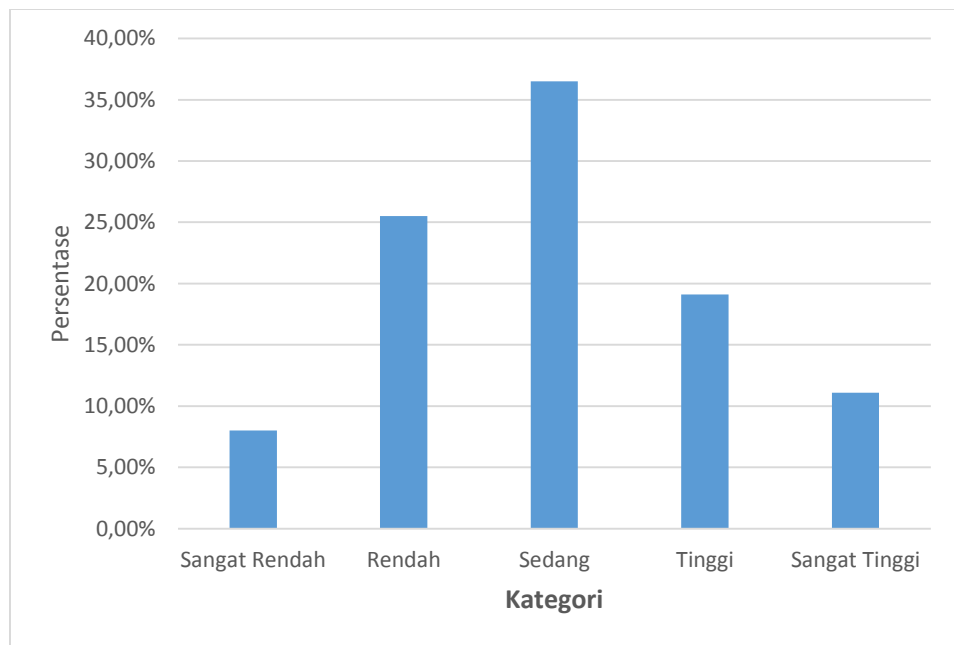
2. Faktor Psikologis

Tingkat kecemasan siswa kelas V SD Negeri 1 Mireng dan SD Negeri 3 Palar dalam melakukan gerakan loncat harimau ditinjau dari faktor psikologis memperoleh nilai maksimum 42 dan nilai minimum 14 dari 11 butir soal. Rerata diperoleh 30.57, Median sebesar 32.00 dan standar deviasi (SD) sebesar 6.111. Distribusi frekuensi faktor psikologis disajikan pada tabel di bawah ini:

Tabel 8. Distribusi Frekuensi Faktor Psikologis

| No | Interval | Kategori | Frekuensi | Frekuensi Relatif (%) |
|---------------|-------------------|---------------|-----------|-----------------------|
| 1 | Lebih dari 39.74 | Sangat Tinggi | 7 | 11.1 |
| 2 | 33.62 – 39.73 | Tinggi | 12 | 19.1 |
| 3 | 27.51 – 33.61 | Sedang | 23 | 36.5 |
| 4 | 21.40 – 27.50 | Rendah | 16 | 25.5 |
| 5 | Kurang dari 21.39 | Sangat Rendah | 5 | 8.0 |
| Jumlah | | | 63 | 100 |

Dari tabel diatas, dapat dilihat sebanyak 7 siswa (11.1%) mempunyai tingkat kecemasan sangat tinggi, 12 siswa (19.1%) mempunyai tingkat kecemasan tinggi, 23 siswa (36.5%) mempunyai tingkat kecemasan sedang, 16 siswa (25.5%) mempunyai tingkat kecemasan rendah, dan 5 siswa (8.0%) mempunyai tingkat kecemasan sangat rendah. Frekuensi terbanyak terletak pada interval dengan kategori sedang yaitu 23 siswa (36.5%), maka dapat dikatakan bahwa tingkat kecemasan kelas V SD Negeri 1 Mireng dan SD Negeri 3 Palar ditinjau dari faktor psikologis adalah berada pada kategori sedang. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada diagram batang di bawah ini:



Gambar 5. Diagram Batang Faktor Psikologis

B. Pembahasan

Kecemasan adalah keadaan emosi negatif yang ditandai dengan gugup, khawatir, dan ketakutan dan terkait dengan aktivasi atau kegairahan pada tubuh (Weinberg dan Gould dalam Apta Mylsidayu, 2015: 43). Seseorang yang mengalami kecemasan akan muncul reaksi fisiologis dan psikologis dalam tubuhnya. Reaksi tersebut dapat berupa tindakan atau perbuatan yang disadari maupun yang tidak disadari oleh seseorang itu. Hal tersebut juga dapat terjadi pada siswa yang akan melakukan gerakan loncat harimau. Siswa yang cemas akan mengalami perubahan perasaan dan pikiran yang mempengaruhi dirinya, sehingga siswa yang seharusnya bisa dan berani melakukan gerakan loncat harimau menjadi takut dan gerakannya tidak maksimal.

Berdasarkan hasil penelitian dan persentase menunjukkan bahwa tingkat kecemasan siswa kelas V SD Negeri 1 Mireng dan SD Negeri 3 Palar dalam melakukan gerakan loncat harimau termasuk dalam kategori sedang dengan persentase secara keseluruhan 38.2% atau sebanyak 24 siswa. Meskipun sudah diberikan pembelajaran loncat harimau kepada siswa namun tingkat kecemasan pada siswa yang mengikuti praktek loncat harimau masih berbeda – beda tingkatnya, ini dapat dilihat pada hasil penelitian bahwa ada siswa yang mempunyai tingkat kecemasan sangat tinggi, tinggi, sedang, rendah dan sangat rendah. Kecemasan siswa tersebut dapat disebabkan oleh beberapa faktor diantaranya adalah rasa takut, pesimis dan kurangnya

persiapan atau latihan karena disekolah loncat harimau hanya diajarkan 1 – 2 kali pertemuan, sehingga hal itu berdampak pada kepercayaan diri siswa. Seperti yang disampaikan oleh Nur Ghufon dan Rini Risnawati (2014: 147) faktor – faktor yang menyebabkan timbulnya kecemasan dibagi menjadi 2, yaitu 1) faktor internal yang meliputi tingkat religiusitas yang rendah, rasa pesimis, takut gagal, pengalaman negatif masa lalu, dan pikiran yang tidak rasional, 2) faktor eksternal yang meliputi kurangnya dukungan sosial. Menurut Deffenbacher dan Hazaleus dalam M. Nur Ghufon dan Rini Risnawati (2014: 143) mengemukakan bahwa penyebab kecemasan meliputi: 1) kekhawatiran (*worry*), 2) emosionalitas (*imosionality*), 3) gangguan dan hambatan dalam menyelesaikan tugas (*task generated interference*).

Dengan demikian maka hasil yang diperoleh dari penelitian tentang tingkat kecemasan siswa kelas V SD Negeri 1 Mireng dan SD Negeri 3 Palar dalam melakukan gerakan loncat harimau secara keseluruhan berada pada kategori sedang.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan dapat ditarik kesimpulan bahwa Tingkat Kecemasan Siswa Kelas V SD Negeri Se-Kecamatan Trucuk Dalam Melakukan Gerakan Loncat Harimau adalah sedang. Hal ini dapat dilihat dari hasil penelitian menunjukkan sebanyak 4 siswa (6.4%) mempunyai tingkat kecemasan sangat tinggi, 16 siswa (25.5%) mempunyai tingkat kecemasan tinggi, 24 siswa (38.2%) mempunyai tingkat kecemasan sedang, 15 siswa (23.9%) mempunyai tingkat kecemasan rendah dan ada 4 siswa (6.4%) mempunyai tingkat kecemasan sangat rendah.

B. Implikasi Hasil Penelitian

Hasil penelitian ini mempunyai implikasi bagi pihak sekolah terkait yaitu:

1. Bagi guru pendidikan jasmani diharapkan untuk memberikan pengetahuan yang baik dan maksimal kepada siswa sehingga siswa mampu memahami pembelajaran dengan baik serta memberikan latihan lebih banyak kepada siswa.
2. Bagi siswa, penelitian ini diharapkan dapat memberikan kepercayaan kepada siswa bahwa pembelajaran senam lantai khususnya loncat harimau tidak perlu dicemaskan dan perlu melakukan latihan yang rutin.

3. Bagi pihak akademis, penelitian ini dapat dijadikan referensi umumnya kepada orang yang menekuni dunia olahraga dan khususnya kepada guru pendidikan jasmani Sekolah Dasar.

C. Keterbatasan Penelitian

Penelitian ini telah dilaksanakan dengan usaha dan upaya semaksimal mungkin sesuai dengan maksud dan tujuan penelitian. Namun masih dirasakan adanya keterbatasan dan kelemahan yang tidak bisa dihindari, diantaranya yaitu instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah angket, sehingga ada kemungkinan dalam pengisian angket responden kurang bersungguh-sungguh.

D. Saran

Berdasarkan hasil penelitian dan kesimpulan diatas, maka penulis mengajukan saran sebagai berikut:

1. Bagi Guru Pendidikan Jasmani

Diharapkan guru pendidikan jasmani lebih banyak menambah porsi latihan atau pertemuan dan pengetahuan kepada siswa tentang loncat harimau serta lebih memaksimalkan sarana dan prasarana agar pembelajaran menjadi lebih menarik bagi siswa yang mengikutinya.

2. Bagi Sekolah

Diharapkan sekolah mengambil masukan dalam upaya peningkatan pembelajaran dan hasil belajar materi senam lantai khususnya loncat harimau.

3. Bagi Siswa

Diharapkan dalam mengikuti pembelajaran senam lantai khususnya loncat harimau siswa lebih bersungguh-sungguh agar nantinya dapat melakukan gerakan loncat harimau dengan baik dan tidak mengalami kecemasan yang berlebihan.

DAFTAR PUSTAKA

- Afandi, A. (2010). *Tingkat Kecemasan Pemain Futsal Sebelum Bertanding pada Peserta Liga Futsal antar Instansi Kota Yogyakarta Tahun 2010. Skripsi.* Yogyakarta: FIK UNY.
- Aji, S. (2016). *Buku Olahraga.* Pamulang: ILMU
- Arikunto, S. (2009). *Manajemen Penelitian.* Jakarta: PT Rineka Cipta.
- Azwar, S. (2010). *Penyusunan Skala Psikologi.* Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Depdiknas. (2003). *Kompetensi Pedoman Khusus Pengembangan Silabus Berbasis Sekolah Menengah Pertama Mata Pelajaran Pendidikan Jasmani.* Jakarta: Depdiknas
- Ghufron, M.N. & Risnawati, R. (2014). *Teori-Teori Psikologi.* Yogyakarta: Ar-Ruzz Media.
- Izzaty, R.E., dkk. (2008). *Perkembangan Peserta Didik.* Yogyakarta: UNY Press.
- Mahendra, A. (2001). *Pembelajaran Senam di Sekolah Dasar.* Jakarta: Departemen Pendidikan Nasional: Direktorat Jenderal Pendidikan Dasar dan Menengah dan Direktorat Jenderal Olahraga.
- Muhadi, A.S. (1991). *Pendidikan Jasmani Kesehatan.* Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan dan Direktorat Jenderal Pendidikan Tinggi.
- Muhadjirin, B. (2011). *Tingkat Kecemasan Wasit Sepakbola di Kota Yogyakarta Saat Memimpin Pertandingan. Skripsi.* Yogyakarta: FIK UNY.
- Mylsidayu, A. (2015). *Psikologi Olahraga.* Jakarta: PT Bumi Aksara.
- Nurjayadi, A. (2016). *Tingkat Kecemasan Siswa Kelas VI SD N 3 Pengasih Terhadap Pembelajaran Kayang Dalam Senam Lantai Tahun Pembelajaran 2015/2016. Skripsi.* Yogyakarta: FIK UNY.
- Putri, T.H. (2013). *Tiger Sprong.* Diambil pada tanggal 7 Januari 2018, dari <http://tyahandaraputri.blogspot.co.id/2013/11/tiger-sprong.html>
- Rendra. (2015). *Lompat Harimau.* Diambil pada tanggal 7 Januari 2018, dari <http://pendidikan-kita-semua.blogspot.co.id/2015/08/lompat-harimau.html>

- Sadulloh, U. (2011). *Pedagogik (Ilmu Mendidik)*. Bandung: CV. Alfabeta.
- Sudijono, A. (2009). *Pengantar Statistik Pendidikan*. Jakarta: PT Rajawali Pers.
- Sugiyono. (2017). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Sundari, S. (1986). *Kesehatan Mental*. Yogyakarta: Swadaya Masyarakat.
- Tysar. (2009). *Kecemasan*. Diambil pada tanggal 6 Januari 2018, dari <http://tysar.wordpress.com/2017/12/19/pengertian-kecemasan/>
- Yunita, W. (2015). *Makalah lompat harimau*. Diambil pada tanggal 7 Januari 2018, dari <http://myispecialsmallnote.blogspot.co.id/2015/09/makalah-lompat-harimau.html>

LAMPIRAN

Lampiran 1. Kartu Bimbingan Tugas Akhir Skripsi

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

Nama Mahasiswa : Wachid Adi Prasetyo
NIM : 14609229030
Program Studi : PGSD Penjas
Jurusan : PER
Pembimbing : Dr. Dimiyati, M.Si.

| No. | Tanggal | Pembahasan | Tanda tangan Dosen Pembimbing |
|-----|-----------|----------------------------------|-------------------------------|
| 1 | 12-1-2018 | Cari instrumen keemasan akhir | |
| 2. | 15-1-2018 | Revisi Bab I, perbaiki | |
| 3 | 29-1-2018 | Revisi Bab II | |
| 4. | 29-1-2018 | Lanjut Bab II | |
| 5 | 1-2-2018 | Revisi Bab II | |
| 6 | 7-2-2018 | Lanjut Bab III | |
| 7 | 12-2-2018 | Revisi Bab III | |
| 8 | 19-2-2018 | Revisi Bab III | |
| 9. | 23-2-2018 | Lanjut Penelitian. | |
| 10. | 27-2-2018 | Ijin Penelitian. | |
| 11. | 26-3-2018 | Revisi Bab IV | |
| 12 | 5-4-2018 | Lanjut Bab IV | |
| 13 | 12-4-2018 | Revisi Abstrak & Daftar Pustaka. | |
| 14. | 29-4-2018 | Daftar Ujian. | |

Mengetahui
Kaprod PGSD Penjas

Dr. Subagyo, M.Pd
NIP. 19561107 198203 1 003

Lampiran 2. Surat Ijin Penelitian



KEMENTERIAN RISET, TEKNOLOGI DAN PENDIDIKAN TINGGI
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA

FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN

Alamat : Jl. Kolombo No.1 Yogyakarta 55281 Telp.(0274) 513092, 586168 psw: 282, 299, 291, 541

Nomor : 03.04/UN.34.16/PP/2018.

1 Maret 2018.

Lamp. : 1Eks

Hal : Permohonan Izin Penelitian.

Kepada Yth.

Ka. Badan Kesatuan Bangsa dan Politik

Daerah Istimewa Yogyakarta.

Jl. Jenderal Sudirman No. 5 Yogyakarta

Diberitahukan dengan hormat, bahwa mahasiswa kami dari Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta, bermaksud memohon izin wawancara, dan mencari data untuk keperluan penelitian dalam rangka penulisan Tugas Akhir Skripsi, kami mohon Bapak/Ibu/Saudara berkenan untuk memberikan izin bagi mahasiswa:

Nama : Wachid Adi Prasetyo
NIM : 14604224030
Program Studi : PGSD Penjas
Dosen Pembimbing : Dr. Dimiyati, M.Si.
NIP : 196701271992031002
Penelitian akan dilaksanakan pada :
Waktu : Maret s/d Mei 2018.
Tempat/Objek : SD Negeri se Kecamatan Trucuk.
Judul Skripsi : Tingkat Kecemasan Siswa Kelas V SD Negeri se Kecamatan Trucuk, Kabupaten Klaten dalam Melakukan Gerakan Lompat Harimau.

Demikian surat ini dibuat agar yang berkepentingan maklum, serta dapat dipergunakan sebagaimana mestinya. Atas kerjasama dan izin yang diberikan, kami ucapkan terima kasih.



Dekan,

Dr. Suherman, M.Ed.
(9649707198812100)

Tembusan :

1. Kepala SD N
2. Kaprodi PGSD Penjas.
3. Pembimbing TAS.
4. Mahasiswa ybs.



PEMERINTAH DAERAH DAERAH ISTIMEWA YOGYAKARTA
BADAN KESATUAN BANGSA DAN POLITIK
Jl. Jenderal Sudirman No 5 Yogyakarta – 55233
Telepon : (0274) 551136, 551275, Fax (0274) 551137

Yogyakarta, 2 Maret 2018

Kepada Yth. :

Nomor : 074/2540/Kesbangpol/2018
Perihal : Rekomendasi Penelitian

Gubernur Jawa Tengah
Up. Kepala Dinas Penanaman Modal dan
Pelayanan Terpadu Satu Pintu Provinsi Jawa
Tengah

di Semarang

Memperhatikan surat :

Dari : Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri
Yogyakarta
Nomor : 03.04/UN.34.16/PP/2018
Tanggal : 1 Maret 2018
Perihal : Permohonan Izin Penelitian

Setelah mempelajari surat permohonan dan proposal yang diajukan, maka dapat diberikan surat rekomendasi tidak keberatan untuk melaksanakan riset/penelitian dalam rangka penyusunan skripsi dengan judul proposal : **"TINGKAT KECEMASAN SISWA KELAS V SD NEGERI SE-KECAMATAN TRUCUK KABUPATEN KLATEN DALAM MELAKUKAN GERAKAN LOMPAT HARIMAU"** kepada:

Nama : WACHID ADI PRASETYO
NIM : 14604224030
No.HP/Identitas : 085640231129/3310060203960002
Prodi/Jurusan : PGSD Penjas/POR
Fakultas : Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta
Lokasi Penelitian : SD Negeri Se-Kecamatan Trucuk Kabupaten Klaten
Waktu Penelitian : 2 Maret 2018 s.d 31 Mei 2018
Sehubungan dengan maksud tersebut, diharapkan agar pihak yang terkait dapat memberikan bantuan / fasilitas yang dibutuhkan.

Kepada yang bersangkutan diwajibkan:

1. Menghormati dan mentaati peraturan dan tata tertib yang berlaku di wilayah riset/penelitian;
2. Tidak dibenarkan melakukan riset/penelitian yang tidak sesuai atau tidak ada kaitannya dengan judul riset/penelitian dimaksud;
3. Menyerahkan hasil riset/penelitian kepada Badan Kesbangpol DIY.
4. Surat rekomendasi ini dapat diperpanjang maksimal 2 (dua) kali dengan menunjukkan surat rekomendasi sebelumnya, paling lambat 7 (tujuh) hari kerja sebelum berakhirnya surat rekomendasi ini.

Rekomendasi Ijin Riset/Penelitian ini dinyatakan tidak berlaku, apabila ternyata pemegang tidak mentaati ketentuan tersebut di atas.

Demikian untuk menjadikan maklum.


AGUNG SUPRIYONO, SH
NIP. 19601026 199203 1 004

Tembusan disampaikan Kepada Yth :

1. Gubernur DIY (sebagai laporan)
2. Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta;
3. Yang bersangkutan.



**PEMERINTAH PROVINSI JAWA TENGAH
DINAS PENANAMAN MODAL
DAN PELAYANAN TERPADU SATU PINTU**

Jalan Mgr. Sugiyopranoto Nomor 1 Semarang Kode Pos 50131 Telepon : 024 – 3547091, 3547438,
3541487 Faksimile 024-3549560 Laman [http //dpmpptsp.jatengprov.go.id](http://dpmpptsp.jatengprov.go.id) Surat Elektronik
dpmpptsp@jatengprov.go.id

Semarang, 06 Maret 2018

Nomor : 070/2304/2018
Sifat : Biasa
Lampiran : 1 (Satu) Berkas
Perihal : Rekomendasi Penelitian

Kepada
Yth. Bupati Klaten
U.p Kepala BAPPEDA Kabupaten
Klaten

Dalam rangka memperlancar pelaksanaan kegiatan penelitian bersama ini terlampir disampaikan Penelitian Nomor 070/5204/04.5/2018 Tanggal 06 Maret 2018 atas nama WACHID ADI PRASETYO dengan judul proposal TINGKAT KECEMASAN SISWA KELAS V SD NEGERI SE-KECAMATAN TRUCUK DALAM MELAKUKAN GERAKAN LOMPAT HARIMAU, untuk dapat ditindaklanjuti.

Demikian untuk menjadi maklum dan terimakasih.

KEPALA DINAS PENANAMAN MODAL DAN
PELAYANAN TERPADU SATU PINTU
PROVINSI JAWA TENGAH

Dr. PRASETYO ARIBOWO, SH, Msoc, SC.
Pembina Utama Madya
NIP.19611115 198603 1 010

Tembusan :

1. Gubernur Jawa Tengah;
2. Kepala Badan Kesbangpol Provinsi Jawa Tengah;
3. Kepala Badan Kesatuan Bangsa Dan Politik Daerah Istimewa Yogyakarta;
4. Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta;
5. Sdr. WACHID ADI PRASETYO.



**PEMERINTAH PROVINSI JAWA TENGAH
DINAS PENANAMAN MODAL
DAN PELAYANAN TERPADU SATU PINTU**

Jalan Mgr. Sugiopranoto Nomor 1 Semarang Kode Pos 50131 Telepon : 024 – 3547091, 3547438,
3541487 Faksimile 024-3549560 Laman <http://dpmtsp.jatengprov.go.id> Surat Elektronik
dpmtsp@jatengprov.go.id

REKOMENDASI PENELITIAN

NOMOR : 070/5204/04.5/2018

- Dasar : 1. Peraturan Menteri Dalam Negeri Republik Indonesia Nomor 07 Tahun 2014 tentang Perubahan atas Peraturan Menteri Dalam Negeri Republik Indonesia Nomor 64 Tahun 2011 tentang Pedoman Penerbitan Rekomendasi Penelitian ;
2. Peraturan Gubernur Jawa Tengah Nomor 72 Tahun 2016 tentang Organisasi dan Tata Kerja Dinas Penanaman Modal dan Pelayanan Terpadu Satu Pintu Provinsi Jawa Tengah ;
3. Peraturan Gubernur Jawa Tengah Nomor 18 Tahun 2017 tentang Penyelenggaraan Pelayanan Terpadu Satu Pintu di Provinsi Jawa Tengah.
- Memperhatikan : Surat Kepala Badan Kesatuan Bangsa Dan Politik Daerah Istimewa Yogyakarta Nomor : 074/2540/Kesbangpol/2018 Tanggal : 2 Maret 2018 Perihal : Rekomendasi Penelitian

Kepala Dinas Penanaman Modal dan Pelayanan Terpadu Satu Pintu Provinsi Jawa Tengah, memberikan rekomendasi kepada :

1. Nama : WACHID ADI PRASETYO
2. Alamat : Karangkulon 002/001, Bero, Trucuk, Klaten, Provinsi Jawa Tengah.
3. Pekerjaan : Mahasiswa

Untuk : Melakukan Penelitian dengan rincian sebagai berikut :

- a. Judul Proposal : TINGKAT KECEMASAN SISWA KELAS V SD NEGERI SE-KECAMATAN TRUCUK DALAM MELAKUKAN GERAKAN LOMPAT HARIMAU
- b. Tempat / Lokasi : SD Negeri Se-Kecamatan Trucuk
- c. Bidang Penelitian : Ilmu Keolahragaan
- d. Waktu Penelitian : 06 Maret 2018 sampai 31 Mei 2018
- e. Penanggung Jawab : Dr. Dimiyati, M.Si.
- f. Status Penelitian : Baru
- g. Anggota Peneliti : -
- h. Nama Lembaga : Universitas Negeri Yogyakarta

Ketentuan yang harus ditaati adalah :

- a. Sebelum melakukan kegiatan terlebih dahulu melaporkan kepada Pejabat setempat / Lembaga swasta yang akan di jadikan obyek lokasi;
- b. Pelaksanaan kegiatan dimaksud tidak disalahgunakan untuk tujuan tertentu yang dapat mengganggu kestabilan pemerintahan;
- c. Setelah pelaksanaan kegiatan dimaksud selesai supaya menyerahkan hasilnya kepada Kepala Dinas Penanaman Modal dan Pelayanan Terpadu Satu Pintu Provinsi Jawa Tengah;
- d. Apabila masa berlaku Surat Rekomendasi ini sudah berakhir, sedang pelaksanaan kegiatan belum selesai, perpanjangan waktu harus diajukan kepada instansi pemohon dengan menyertakan hasil penelitian sebelumnya;
- e. Surat rekomendasi ini dapat diubah apabila di kemudian hari terdapat kekeliruan dan akan diadakan perbaikan sebagaimana mestinya.

Demikian rekomendasi ini dibuat untuk dipergunakan seperlunya.

Semarang, 06 Maret 2018



KEPALA DINAS PENANAMAN MODAL DAN
PELAYANAN TERPADU SATU PINTU
PROVINSI JAWA TENGAH

PRASETYO ARIBOWO



PEMERINTAH KABUPATEN KLATEN
BADAN PERENCANAAN, PENELITIAN DAN PENGEMBANGAN DAERAH
Jl. Pemuda No. 294 Gedung Pemda II Lt. 2 Telp. (0272)3210 16 Psw 314-318 Faks 328730
KLATEN 57424

Nomor : 072/248/III/31
Lampiran : -
Perihal : Ijin Penelitian

Klaten, 8 Maret 2018
Kepada Yth.
Ka. SD Negeri Se-Kecamatan Trucuk (Terlampir)
Di-
KLATEN

Menunjuk Surat Dari Dinas Penanaman Modal Dan Pelayanan Terpadu Satu Pintu Provinsi Jateng Nomor 070/2304/2018 Tanggal 6 Maret 2018 Perihal Rekomendasi Penelitian, dengan hormat kami beritahukan bahwa di Instansi/Wilayah yang saudara pimpin akan dilaksanakan Penelitian oleh :

Nama : Wachid Adi Prasetyo
Alamat : Karangkulon 002/001, Bero, Trucuk, Klaten, Provinsi Jawa Tengah
Pekerjaan : Mahasiswa UNY
Penanggungjawab : Prasetyo Aribowo
Judul/topik : Tingkat Kecemasan Siswa Kelas V SD Negeri Se-Kecamatan Trucuk Dalam Melakukan Gerakan Lompat Harimau
Jangka Waktu : 3 bulan (8 Maret s/d 8 Juni 2018)
Catatan : Menyerahkan Hasil Penelitian Berupa **Hard Copy** Dan **Soft Copy** Ke Bidang PPPE BAPPEDA Kabupaten Klaten

Besar harapan kami, agar berkenan memberikan bantuan seperlunya.

An. BUPATI KLATEN
Kepala BAPPEDA Kabupaten Klaten
Ub. Kepala Bidang PPPE
Kasubid Dalev

Sri Wana Haris Yuliyanta, ST, MT
Pembina
NIP. 19720716 199903 1 008

Tembusan disampaikan Kepada Yth :

1. Ka. Kantor Kesbangpol Kab. Klaten
2. Ka. Dinas Pendidikan Kab Klaten
3. Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan UNY
4. Yang Bersangkutan
5. Arsip

Lampiran : Kepada Yth

1. Ka. SD Negeri 1 Bero
2. Ka. SD Negeri 1 Sajen
3. Ka. SD Negeri 1 Gaden
4. Ka. SD Negeri 1 Jatipuro
5. Ka. SD Negeri 1 Kalikebo
6. Ka. SD Negeri 1 Karangpakek
7. Ka. SD Negeri 1 Mandol
8. Ka. SD Negeri 1 Mireng
9. Ka. SD Negeri 1 Planggu
10. Ka. SD Negeri 1 Sabranglor
11. Ka. SD Negeri 1 Trucuk
12. Ka. SD Negeri 1 Wanglu
13. Ka. SD Negeri 1 Wonosari
14. Ka. SD Negeri 2 Bero
15. Ka. SD Negeri 2 Gaden
16. Ka. SD Negeri 2 Jatipuro
17. Ka. SD Negeri 2 Kalikebo
18. Ka. SD Negeri 2 Karangpakek
19. Ka. SD Negeri 2 Mandong
20. Ka. SD Negeri 2 Mireng
21. Ka. SD Negeri 2 Palar
22. Ka. SD Negeri 2 Planggu
23. Ka. SD Negeri 2 Puluhan
24. Ka. SD Negeri 2 Pundungsari
25. Ka. SD Negeri 2 Sabranglor
26. Ka. SD Negeri 2 Sumber
27. Ka. SD Negeri 2 Trucuk
28. Ka. SD Negeri 2 Wanglu
29. Ka. SD Negeri 2 Wonosari
30. Ka. SD Negeri 3 Bero
31. Ka. SD Negeri 3 Gaden
32. Ka. SD Negeri 3 Kalikebo
33. Ka. SD Negeri 3 Karangpakek
34. Ka. SD Negeri 3 Palar
35. Ka. SD Negeri 3 Puluhan
36. Ka. SD Negeri 3 Pundungsari
37. Ka. SD Negeri 3 Sajen
38. Ka. SD Negeri 4 Kalikebo
39. Ka. SD Negeri Kradenan

Lampiran 3. Surat Keterangan Penelitian



PEMERINTAH KABUPATEN KLATEN
UNIT PELAKSANA TEKNIS DINAS PENDIDIKAN KECAMATAN TRUCUK
SEKOLAH DASAR NEGERI 3 PALAR
Alamat : Daleman, Palar, Trucuk, 57467

SURAT KETERANGAN

NO : 060/ SD.33/ III/ 2018

Menindak lanjuti Surat dari Dinas Penanaman Modal dan Pelayanan Terpadu No 070/2304/2018, Tanggal 6 Maret 2018 Perihal Penelitian.

Yang bertanda tangan dibawah ini Kepala Sekolah SD Negeri 3 Palar UPTD Pendidikan Kecamatan Trucuk Kabupaten Klaten.

Menerangkan bahwa yang namanya tersebut dibawah ini :

Nama : **WACHID ADI PRASETYO**
Alamat : Karangkulon, Rt 002/ Rw 001, Bero, Trucuk, Klaten
Pekerjaan : Mahasiswa

Benar – benar sudah melaksanakan penelitian di SD Negeri 3 Palar UPTD Pendidikan Kecamatan Trucuk Kabupaten Klaten pada tanggal 14 Maret 2018 dengan baik.

Demikian Surat Keterangan ini dibuat sehingga dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

13 Maret 2018
Kepala Sekolah

JAROT WARDoyo, S.Pd
DINAS PENDIDIKAN
601023 198304 1 004



**PEMERINTAH KABUPATEN KLATEN
DINAS PENDIDIKAN KABUPATEN KLATEN
UPTD PENDIDIKAN KECAMATAN TRUCUK
SEKOLAH DASAR NEGERI 1 MIRENG**

Alamat: Mireng, Trucuk, Klaten

SURAT KETERANGAN

Nomor: 35/SP.0/111/2018

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : TRI HERTUTI, S.Pd.MM.
NIP : 19600225 198201 2 004
Jabatan : Kepala Sekolah SD Negeri 1 Mireng

Menerangkan bahwa Mahasiswa di bawah ini :

Nama : WACHID ADI PRASETYO
NIM : 14604224030
Prodi : PGSD Penjas
Fakultas : Fakultas Ilmu Keolahragaan (FIK)
Universitas : Universitas Negeri Yogyakarta (UNY)

Telah melaksanakan penelitian di SD Negeri 1 Mireng pada hari Rabu tanggal 14 Maret 2018 dengan judul "Tingkat Kecemasan Siswa Kelas V SD Negeri Se-kecamatan Trucuk Dalam Melakukan Gerakan Lompat Harimau".

Demikian surat keterangan ini kami buat, agar dapat digunakan semestinya.

Klaten, 14 Maret 2018

Kepala Sekolah



TRI HERTUTI, S.Pd.MM.

NIP. 19600225 198201 2 004

Lampiran 4. Angket Penelitian

ANGKET PENELITIAN

A. Identitas Responden

Nama :

Kelas : V (lima)

Sekolah :

B. Petunjuk Pengisian

1. Berdoalah sebelum mengisi angket ini.
2. Bacalah setiap butir pertanyaan/pernyataan dengan saksama.
3. Berilah tanda centang (✓) pada salah satu jawaban yang sesuai dengan tanggapan saudara pada kolom disamping pernyataan.

Contoh:

| No. | Pernyataan | Sl | Sr | K | TP |
|-----|------------|----|----|---|----|
| 1 | | | ✓ | | |

Keterangan :

Sl : Selalu

Sr : Sering

K : Kadang – Kadang

TP : Tidak Pernah

C. Butir Soal

| No. | Pernyataan | SI | Sr | K | TP |
|-----|---|----|----|---|----|
| 1 | Saya tidak berkeringat dingin pada saat melakukan gerakan loncat harimau. | | | | |
| 2 | Telapak tangan saya tidak berkeringat pada saat saya melakukan gerakan loncat harimau. | | | | |
| 3 | Dada saya mendadak terasa sesak ketika mendapat giliran melakukan gerakan loncat harimau. | | | | |
| 4 | Badan saya menjadi lemas ketika mengetahui bahwa pembelajaran pada hari ini adalah pembelajaran loncat harimau. | | | | |
| 5 | Saya mendadak gagap (susah berbicara) saat mengikuti pembelajaran loncat harimau. | | | | |
| 6 | Saya merasa mual-mual ketika akan mengikuti pembelajaran loncat harimau. | | | | |
| 7 | Saya sering buang air kecil pada saat mengikuti pembelajaran loncat harimau. | | | | |
| 8 | Mulut saya menjadi kering dan terasa haus pada saat melakukan gerakan loncat harimau. | | | | |
| 9 | Otot-otot pundak saya terasa kaku saat mendapat giliran melakukan gerakan loncat harimau. | | | | |
| 10 | Otot leher saya mendadak terasa kaku saat mendapat giliran melakukan gerakan loncat harimau. | | | | |
| 11 | Saya bisa tidur nyenyak meski telah mengetahui akan diadakan pembelajaran loncat harimau di | | | | |

| | | | | | |
|------------|---|-----------|-----------|----------|-----------|
| | sekolah pada pertemuan yang akan datang. | | | | |
| 12 | Saya susah tidur setelah mengetahui bahwa pertemuan yang akan datang, akan diadakan pembelajaran loncat harimau di sekolah. | | | | |
| No. | Pernyataan | SI | Sr | K | TP |
| 13 | Saya merasa nyaman pada saat melakukan gerakan loncat harimau. | | | | |
| 14 | Saya tetap merasa tenang ketika akan melakukan gerakan loncat harimau. | | | | |
| 15 | Saya merasa senang mengikuti pembelajaran loncat harimau di sekolah. | | | | |
| 16 | Saya berani melakukan gerakan loncat harimau. | | | | |
| 17 | Saya merasa gelisah ketika akan melakukan gerakan loncat harimau. | | | | |
| 18 | Saya selalu was-was terhadap apa yang akan terjadi ketika saya akan melakukan gerakan loncat harimau. | | | | |
| 19 | Saya selalu berkonsentrasi pada saat melakukan gerakan loncat harimau. | | | | |
| 20 | Saya tidak bisa berkonsentrasi penuh ketika melakukan gerakan loncat harimau. | | | | |
| 21 | Saya merasa percaya diri dan yakin bisa ketika melakukan gerakan loncat harimau. | | | | |
| 22 | Pada saat melakukan gerakan loncat harimau saya tidak pernah merasa ragu-ragu. | | | | |
| 23 | Saya tidak percaya diri pada saat melakukan gerakan loncat harimau. | | | | |

Lampiran 5. Contoh Pengisian Angket

ANGKET PENELITIAN

A. Identitas Responden

Nama : Megannesta Devin Saputra

Kelas : V (lima)

Sekolah : SD N 1 MIRENG

B. Petunjuk Pengisian

1. Berdoalah sebelum mengisi angket ini.
2. Bacalah setiap butir pertanyaan/ Pernyataan dengan saksama.
3. Berilah tanda centang (✓) pada salah satu jawaban yang sesuai dengan tanggapan saudara pada kolom disamping pernyataan.

Contoh:

| No. | Pernyataan | Sl | Sr | K | TP |
|-----|------------|----|----|---|----|
| 1 | | | ✓ | | |

Keterangan :

Sl : Selalu

Sr : Sering

K : Kadang – Kadang

TP : Tidak Pernah

C. Butir Soal

| No. | Pernyataan | SI | Sr | K | TP |
|-----|--|----|----|---|----|
| 1 | Saya tidak berkeringat dingin pada saat melakukan gerakan lompat harimau. | | | ✓ | |
| 2 | Telapak tangan saya tidak berkeringat pada saat saya melakukan gerakan lompat harimau. | ✓ | | | |
| 3 | Dada saya mendadak terasa sesak ketika mendapat giliran melakukan gerakan lompat harimau. | | ✓ | | |
| 4 | Badan saya menjadi lemas ketika mengetahui bahwa pembelajaran pada hari ini adalah pembelajaran lompat harimau. | | | | ✓ |
| 5 | Saya mendadak gagap (susah berbicara) saat mengikuti pembelajaran lompat harimau. | | | | ✓ |
| 6 | Saya merasa mual-mual ketika akan mengikuti pembelajaran lompat harimau. | | | | ✓ |
| 7 | Saya sering buang air kecil pada saat mengikuti pembelajaran lompat harimau. | | | | ✓ |
| 8 | Mulut saya menjadi kering dan terasa haus pada saat melakukan gerakan lompat harimau. | | | ✓ | |
| 9 | Otot-otot pundak saya terasa kaku saat mendapat giliran melakukan gerakan lompat harimau. | ✓ | | | |
| 10 | Otot leher saya mendadak terasa kaku saat mendapat giliran melakukan gerakan lompat harimau. | | ✓ | | |
| 11 | Saya bisa tidur nyenyak meski telah mengetahui akan diadakan pembelajaran lompat harimau di sekolah pada pertemuan yang akan datang. | ✓ | | | |
| 12 | Saya susah tidur setelah mengetahui bahwa pertemuan yang akan datang, akan diadakan pembelajaran lompat harimau di sekolah. | | ✓ | | |
| No. | Pernyataan | SI | Sr | K | TP |
| 13 | Saya merasa nyaman pada saat melakukan gerakan lompat harimau. | ✓ | | | |
| 14 | Saya tetap merasa tenang ketika akan melakukan gerakan lompat harimau. | ✓ | | | |

| | | | | | |
|----|---|---|--|---|---|
| 15 | Saya merasa senang mengikuti pembelajaran lompat harimau di sekolah. | ✓ | | | |
| 16 | Saya berani melakukan gerakan lompat harimau. | ✓ | | | |
| 17 | Saya merasa gelisah ketika akan melakukan gerakan lompat harimau. | | | ✓ | |
| 18 | Saya selalu was-was terhadap apa yang akan terjadi ketika saya akan melakukan gerakan lompat harimau. | ✓ | | | |
| 19 | Saya selalu berkonsentrasi pada saat melakukan gerakan lompat harimau. | ✓ | | | |
| 20 | Saya tidak bisa berkonsentrasi penuh ketika melakukan gerakan lompat harimau. | | | | ✓ |
| 21 | Saya merasa percaya diri dan yakin bisa ketika melakukan gerakan lompat harimau. | ✓ | | | |
| 22 | Pada saat melakukan gerakan lompat harimau saya tidak pernah merasa ragu-ragu. | ✓ | | | |
| 23 | Saya tidak percaya diri pada saat melakukan gerakan lompat harimau. | | | | ✓ |

ANGKET PENELITIAN

A. Identitas Responden

Nama : Virgilawan Gandhi Ustianto
Kelas : V (lima)
Sekolah : SDN 2 PALAR

B. Petunjuk Pengisian

1. Berdoalah sebelum mengisi angket ini.
2. Bacalah setiap butir pertanyaan/ Pernyataan dengan saksama.
3. Berilah tanda centang (✓) pada salah satu jawaban yang sesuai dengan tanggapan saudara pada kolom disamping pernyataan.

Contoh:

| No. | Pernyataan | Sl | Sr | K | TP |
|-----|------------|----|----|---|----|
| 1 | | | ✓ | | |

Keterangan :

Sl : Selalu

Sr : Sering

K : Kadang – Kadang

TP : Tidak Pernah

C. Butir Soal

| No. | Pernyataan | SI | Sr | K | TP |
|-----|--|----|----|---|----|
| 1 | Saya tidak berkeringat dingin pada saat melakukan gerakan lompat harimau. | | ✓ | | |
| 2 | Telapak tangan saya tidak berkeringat pada saat saya melakukan gerakan lompat harimau. | | ✓ | | |
| 3 | Dada saya mendadak terasa sesak ketika mendapat giliran melakukan gerakan lompat harimau. | | ✓ | | |
| 4 | Badan saya menjadi lemas ketika mengetahui bahwa pembelajaran pada hari ini adalah pembelajaran lompat harimau. | ✓ | | | |
| 5 | Saya mendadak gagap (susah berbicara) saat mengikuti pembelajaran lompat harimau. | ✓ | | | |
| 6 | Saya merasa mual-mual ketika akan mengikuti pembelajaran lompat harimau. | | ✓ | | |
| 7 | Saya sering buang air kecil pada saat mengikuti pembelajaran lompat harimau. | ✓ | | | |
| 8 | Mulut saya menjadi kering dan terasa haus pada saat melakukan gerakan lompat harimau. | | ✓ | | |
| 9 | Otot-otot pundak saya terasa kaku saat mendapat giliran melakukan gerakan lompat harimau. | ✓ | | | |
| 10 | Otot leher saya mendadak terasa kaku saat mendapat giliran melakukan gerakan lompat harimau. | | ✓ | | |
| 11 | Saya bisa tidur nyenyak meski telah mengetahui akan diadakan pembelajaran lompat harimau di sekolah pada pertemuan yang akan datang. | ✓ | | | |
| 12 | Saya susah tidur setelah mengetahui bahwa pertemuan yang akan datang, akan diadakan pembelajaran lompat harimau di sekolah. | | | | ✓ |
| No. | Pernyataan | SI | Sr | K | TP |
| 13 | Saya merasa nyaman pada saat melakukan gerakan lompat harimau. | | ✓ | | |
| 14 | Saya tetap merasa tenang ketika akan melakukan gerakan lompat harimau. | | ✓ | | |

| | | | | | |
|----|---|---|---|---|--|
| 15 | Saya merasa senang mengikuti pembelajaran lompat harimau di sekolah. | | ✓ | | |
| 16 | Saya berani melakukan gerakan lompat harimau. | | ✓ | | |
| 17 | Saya merasa gelisah ketika akan melakukan gerakan lompat harimau. | | ✓ | | |
| 18 | Saya selalu was-was terhadap apa yang akan terjadi ketika saya akan melakukan gerakan lompat harimau. | ✓ | | | |
| 19 | Saya selalu berkonsentrasi pada saat melakukan gerakan lompat harimau. | | | ✓ | |
| 20 | Saya tidak bisa berkonsentrasi penuh ketika melakukan gerakan lompat harimau. | ✓ | | | |
| 21 | Saya merasa percaya diri dan yakin bisa ketika melakukan gerakan lompat harimau. | | | ✓ | |
| 22 | Pada saat melakukan gerakan lompat harimau saya tidak pernah merasa ragu-ragu. | | ✓ | | |
| 23 | Saya tidak percaya diri pada saat melakukan gerakan lompat harimau. | | ✓ | | |

ANGKET PENELITIAN

A. Identitas Responden

Nama : Febri Mayasari

Kelas : V (lima)

Sekolah : SD N 1 Mireng

B. Petunjuk Pengisian

1. Berdoalah sebelum mengisi angket ini.
2. Bacalah setiap butir pertanyaan/pernyataan dengan saksama.
3. Berilah tanda centang (✓) pada salah satu jawaban yang sesuai dengan tanggapan saudara pada kolom disamping pernyataan.

Contoh:

| No. | Pernyataan | Sl | Sr | K | TP |
|-----|------------|----|----|---|----|
| 1 | | | ✓ | | |

Keterangan :

Sl : Selalu

Sr : Sering

K : Kadang – Kadang

TP : Tidak Pernah

C. Butir Soal

| No. | Pernyataan | Sl | Sr | K | TP |
|-----|--|----|----|---|----|
| 1 | Saya tidak berkeringat dingin pada saat melakukan gerakan lompat harimau. | | ✓ | | |
| 2 | Telapak tangan saya tidak berkeringat pada saat saya melakukan gerakan lompat harimau. | | ✓ | | |
| 3 | Dada saya mendadak terasa sesak ketika mendapat giliran melakukan gerakan lompat harimau. | | ✓ | | |
| 4 | Badan saya menjadi lemas ketika mengetahui bahwa pembelajaran pada hari ini adalah pembelajaran lompat harimau. | | | ✓ | |
| 5 | Saya mendadak gagap (susah berbicara) saat mengikuti pembelajaran lompat harimau. | | | ✓ | |
| 6 | Saya merasa mual-mual ketika akan mengikuti pembelajaran lompat harimau. | | | ✓ | |
| 7 | Saya sering buang air kecil pada saat mengikuti pembelajaran lompat harimau. | | ✓ | | |
| 8 | Mulut saya menjadi kering dan terasa haus pada saat melakukan gerakan lompat harimau. | | ✓ | | |
| 9 | Otot-otot pundak saya terasa kaku saat mendapat giliran melakukan gerakan lompat harimau. | | | ✓ | |
| 10 | Otot leher saya mendadak terasa kaku saat mendapat giliran melakukan gerakan lompat harimau. | | | ✓ | |
| 11 | Saya bisa tidur nyenyak meski telah mengetahui akan diadakan pembelajaran lompat harimau di sekolah pada pertemuan yang akan datang. | | ✓ | | |
| 12 | Saya susah tidur setelah mengetahui bahwa pertemuan yang akan datang, akan diadakan pembelajaran lompat harimau di sekolah. | | | ✓ | |
| No. | Pernyataan | Sl | Sr | K | TP |
| 13 | Saya merasa nyaman pada saat melakukan gerakan lompat harimau. | | | ✓ | |
| 14 | Saya tetap merasa tenang ketika akan melakukan gerakan lompat harimau. | | ✓ | | |

| | | | | | |
|----|---|---|---|---|---|
| 15 | Saya merasa senang mengikuti pembelajaran lompat harimau di sekolah. | | ✓ | | |
| 16 | Saya berani melakukan gerakan lompat harimau. | | ✓ | | |
| 17 | Saya merasa gelisah ketika akan melakukan gerakan lompat harimau. | | ✓ | | |
| 18 | Saya selalu was-was terhadap apa yang akan terjadi ketika saya akan melakukan gerakan lompat harimau. | | | ✓ | |
| 19 | Saya selalu berkonsentrasi pada saat melakukan gerakan lompat harimau. | ✓ | | | |
| 20 | Saya tidak bisa berkonsentrasi penuh ketika melakukan gerakan lompat harimau. | | | | ✓ |
| 21 | Saya merasa percaya diri dan yakin bisa ketika melakukan gerakan lompat harimau. | ✓ | | | |
| 22 | Pada saat melakukan gerakan lompat harimau saya tidak pernah merasa ragu-ragu. | ✓ | | | |
| 23 | Saya tidak percaya diri pada saat melakukan gerakan lompat harimau. | | | | ✓ |

ANGKET PENELITIAN

A. Identitas Responden

Nama : JESIKA DESTA PIANI

Kelas : V (lima)

Sekolah : SD N 3 PALAR

B. Petunjuk Pengisian

1. Berdoalah sebelum mengisi angket ini.
2. Bacalah setiap butir pertanyaan/ Pernyataan dengan saksama.
3. Berilah tanda centang (✓) pada salah satu jawaban yang sesuai dengan tanggapan saudara pada kolom disamping pernyataan.

Contoh:

| No. | Pernyataan | Sl | Sr | K | TP |
|-----|------------|----|----|---|----|
| 1 | | | ✓ | | |

Keterangan :

Sl : Selalu

Sr : Sering

K : Kadang – Kadang

TP : Tidak Pernah

C. Butir Soal

| No. | Pernyataan | SI | Sr | K | TP |
|-----|--|----|----|---|----|
| 1 | Saya tidak berkeringat dingin pada saat melakukan gerakan lompat harimau. | | | ✓ | |
| 2 | Telapak tangan saya tidak berkeringat pada saat saya melakukan gerakan lompat harimau. | | ✓ | | |
| 3 | Dada saya mendadak terasa sesak ketika mendapat giliran melakukan gerakan lompat harimau. | ✓ | | | |
| 4 | Badan saya menjadi lemas ketika mengetahui bahwa pembelajaran pada hari ini adalah pembelajaran lompat harimau. | | ✓ | | |
| 5 | Saya mendadak gagap (susah berbicara) saat mengikuti pembelajaran lompat harimau. | | | ✓ | |
| 6 | Saya merasa mual-mual ketika akan mengikuti pembelajaran lompat harimau. | | ✓ | | |
| 7 | Saya sering buang air kecil pada saat mengikuti pembelajaran lompat harimau. | ✓ | | | |
| 8 | Mulut saya menjadi kering dan terasa haus pada saat melakukan gerakan lompat harimau. | | | ✓ | |
| 9 | Otot-otot pundak saya terasa kaku saat mendapat giliran melakukan gerakan lompat harimau. | ✓ | | | |
| 10 | Otot leher saya mendadak terasa kaku saat mendapat giliran melakukan gerakan lompat harimau. | ✓ | | | |
| 11 | Saya bisa tidur nyenyak meski telah mengetahui akan diadakan pembelajaran lompat harimau di sekolah pada pertemuan yang akan datang. | | | | ✓ |
| 12 | Saya susah tidur setelah mengetahui bahwa pertemuan yang akan datang, akan diadakan pembelajaran lompat harimau di sekolah. | ✓ | | | |
| No. | Pernyataan | SI | Sr | K | TP |
| 13 | Saya merasa nyaman pada saat melakukan gerakan lompat harimau. | | | | ✓ |
| 14 | Saya tetap merasa tenang ketika akan melakukan gerakan lompat harimau. | | | ✓ | |

| | | | | | |
|----|---|---|---|---|---|
| 15 | Saya merasa senang mengikuti pembelajaran lompat harimau di sekolah. | | | | ✓ |
| 16 | Saya berani melakukan gerakan lompat harimau. | | | | ✓ |
| 17 | Saya merasa gelisah ketika akan melakukan gerakan lompat harimau. | ✓ | | | |
| 18 | Saya selalu was-was terhadap apa yang akan terjadi ketika saya akan melakukan gerakan lompat harimau. | | ✓ | | |
| 19 | Saya selalu berkonsentrasi pada saat melakukan gerakan lompat harimau. | | | ✓ | |
| 20 | Saya tidak bisa berkonsentrasi penuh ketika melakukan gerakan lompat harimau. | | | | ✓ |
| 21 | Saya merasa percaya diri dan yakin bisa ketika melakukan gerakan lompat harimau. | | ✓ | | |
| 22 | Pada saat melakukan gerakan lompat harimau saya tidak pernah merasa ragu-ragu. | | | | ✓ |
| 23 | Saya tidak percaya diri pada saat melakukan gerakan lompat harimau. | | ✓ | | |

Lampiran 6. Tabel Data Penelitian

| Responden | Nomor Soal | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | Jml |
|--------------|------------|---|---|---|---|---|---|---|---|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|-----|
| | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | |
| Responden 1 | 4 | 3 | 1 | 3 | 3 | 4 | 3 | 3 | 4 | 4 | 4 | 1 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 1 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 78 |
| Responden 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 2 | 4 | 3 | 1 | 3 | 3 | 1 | 2 | 2 | 3 | 2 | 2 | 2 | 3 | 4 | 4 | 4 | 3 | 4 | 62 |
| Responden 3 | 2 | 2 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 1 | 1 | 2 | 2 | 2 | 1 | 2 | 2 | 2 | 1 | 2 | 4 | 50 |
| Responden 4 | 1 | 4 | 1 | 3 | 3 | 4 | 3 | 3 | 2 | 3 | 4 | 2 | 3 | 4 | 3 | 2 | 4 | 1 | 3 | 1 | 3 | 1 | 3 | 61 |
| Responden 5 | 3 | 3 | 3 | 4 | 3 | 4 | 3 | 1 | 3 | 3 | 4 | 1 | 4 | 4 | 4 | 3 | 4 | 1 | 2 | 1 | 4 | 3 | 4 | 69 |
| Responden 6 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 2 | 3 | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 2 | 2 | 61 |
| Responden 7 | 4 | 3 | 3 | 4 | 3 | 2 | 1 | 2 | 3 | 4 | 2 | 2 | 4 | 3 | 3 | 2 | 4 | 3 | 3 | 1 | 3 | 2 | 4 | 65 |
| Responden 8 | 2 | 3 | 1 | 3 | 4 | 4 | 2 | 3 | 4 | 4 | 4 | 1 | 2 | 4 | 2 | 1 | 1 | 1 | 3 | 1 | 4 | 4 | 4 | 62 |
| Responden 9 | 4 | 1 | 3 | 3 | 4 | 3 | 3 | 2 | 3 | 4 | 3 | 4 | 3 | 3 | 3 | 4 | 3 | 2 | 4 | 4 | 3 | 4 | 3 | 73 |
| Responden 10 | 2 | 2 | 3 | 2 | 3 | 4 | 3 | 1 | 3 | 3 | 1 | 2 | 2 | 3 | 2 | 2 | 2 | 3 | 4 | 4 | 3 | 2 | 4 | 60 |
| Responden 11 | 1 | 4 | 1 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 1 | 4 | 3 | 4 | 4 | 3 | 2 | 4 | 3 | 2 | 1 | 4 | 4 | 1 | 64 |
| Responden 12 | 2 | 4 | 2 | 4 | 4 | 4 | 4 | 3 | 1 | 2 | 4 | 2 | 4 | 4 | 4 | 4 | 3 | 1 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 76 |
| Responden 13 | 2 | 2 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 | 3 | 51 |
| Responden 14 | 1 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 1 | 3 | 4 | 4 | 3 | 2 | 4 | 3 | 3 | 2 | 3 | 2 | 4 | 66 |
| Responden 15 | 2 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 | 3 | 2 | 3 | 2 | 1 | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 2 | 2 | 59 |
| Responden 16 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 69 |
| Responden 17 | 4 | 1 | 2 | 3 | 2 | 3 | 4 | 1 | 4 | 3 | 3 | 3 | 4 | 3 | 3 | 4 | 3 | 2 | 3 | 3 | 4 | 3 | 3 | 68 |
| Responden 18 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 4 | 3 | 4 | 66 |
| Responden 19 | 2 | 2 | 3 | 3 | 4 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 3 | 3 | 2 | 3 | 64 |
| Responden 20 | 4 | 1 | 3 | 3 | 4 | 3 | 3 | 2 | 3 | 4 | 3 | 4 | 4 | 3 | 3 | 4 | 3 | 2 | 4 | 4 | 3 | 4 | 3 | 74 |
| Responden 21 | 1 | 4 | 1 | 2 | 2 | 4 | 4 | 3 | 3 | 4 | 2 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 1 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 75 |
| Responden 22 | 4 | 2 | 2 | 3 | 2 | 4 | 2 | 2 | 3 | 3 | 4 | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 | 3 | 2 | 4 | 4 | 4 | 4 | 3 | 74 |
| Responden 23 | 4 | 3 | 1 | 2 | 2 | 3 | 2 | 1 | 2 | 1 | 4 | 2 | 4 | 4 | 3 | 4 | 3 | 1 | 4 | 2 | 4 | 4 | 3 | 63 |
| Responden 24 | 1 | 1 | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 4 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 4 | 3 | 3 | 2 | 3 | 60 |
| Responden 25 | 2 | 2 | 3 | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 | 4 | 4 | 3 | 3 | 3 | 4 | 4 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 72 |
| Responden 26 | 2 | 3 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 | 2 | 1 | 4 | 1 | 3 | 3 | 3 | 52 |

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|--------------|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|
| Responden 27 | 2 | 2 | 4 | 3 | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 | 4 | 3 | 3 | 3 | 4 | 4 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 72 |
| Responden 28 | 4 | 4 | 2 | 2 | 3 | 2 | 3 | 1 | 3 | 4 | 3 | 4 | 4 | 4 | 3 | 2 | 1 | 3 | 2 | 2 | 3 | 4 | 3 | 66 |
| Responden 29 | 4 | 3 | 3 | 4 | 1 | 3 | 3 | 1 | 3 | 2 | 4 | 4 | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 77 |
| Responden 30 | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 3 | 3 | 4 | 4 | 4 | 3 | 4 | 4 | 3 | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 78 |
| Responden 31 | 3 | 2 | 3 | 2 | 3 | 3 | 1 | 1 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 2 | 3 | 2 | 1 | 3 | 1 | 2 | 2 | 4 | 3 | 55 |
| Responden 32 | 2 | 3 | 1 | 3 | 2 | 4 | 4 | 1 | 2 | 3 | 2 | 1 | 2 | 2 | 2 | 3 | 2 | 4 | 4 | 4 | 4 | 2 | 2 | 59 |
| Responden 33 | 3 | 4 | 3 | 1 | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 4 | 3 | 3 | 4 | 3 | 3 | 1 | 3 | 68 |
| Responden 34 | 3 | 3 | 2 | 1 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 | 4 | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 | 3 | 2 | 51 |
| Responden 35 | 2 | 2 | 3 | 2 | 4 | 2 | 3 | 2 | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 | 1 | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 | 54 |
| Responden 36 | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 3 | 3 | 4 | 4 | 4 | 3 | 4 | 4 | 3 | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 78 |
| Responden 37 | 2 | 3 | 1 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 1 | 1 | 4 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 4 | 4 | 4 | 1 | 3 | 58 |
| Responden 38 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 67 |
| Responden 39 | 3 | 2 | 3 | 4 | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 68 |
| Responden 40 | 4 | 3 | 3 | 4 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 4 | 3 | 3 | 4 | 3 | 3 | 4 | 3 | 2 | 3 | 4 | 4 | 3 | 4 | 72 |
| Responden 41 | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 69 |
| Responden 42 | 2 | 2 | 1 | 1 | 3 | 2 | 1 | 2 | 2 | 3 | 2 | 1 | 2 | 2 | 1 | 2 | 1 | 1 | 4 | 2 | 4 | 3 | 4 | 48 |
| Responden 43 | 2 | 3 | 1 | 2 | 3 | 2 | 1 | 3 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 | 1 | 1 | 2 | 2 | 4 | 3 | 1 | 41 |
| Responden 44 | 2 | 2 | 1 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 4 | 3 | 1 | 3 | 3 | 3 | 3 | 1 | 2 | 4 | 4 | 4 | 4 | 64 |
| Responden 45 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 64 |
| Responden 46 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 2 | 3 | 3 | 2 | 3 | 2 | 2 | 54 |
| Responden 47 | 2 | 3 | 1 | 1 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 | 4 | 67 |
| Responden 48 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 2 | 3 | 2 | 2 | 2 | 3 | 2 | 2 | 3 | 2 | 3 | 3 | 2 | 3 | 2 | 3 | 56 |
| Responden 49 | 2 | 3 | 1 | 1 | 2 | 4 | 1 | 1 | 3 | 3 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 3 | 1 | 2 | 1 | 1 | 37 |
| Responden 50 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 2 | 3 | 2 | 2 | 3 | 59 |
| Responden 51 | 2 | 3 | 1 | 2 | 3 | 1 | 3 | 1 | 1 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 | 1 | 3 | 4 | 3 | 1 | 2 | 41 |
| Responden 52 | 3 | 2 | 2 | 1 | 2 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 4 | 2 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 1 | 3 | 2 | 2 | 4 | 2 | 57 |
| Responden 53 | 3 | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 2 | 2 | 1 | 1 | 2 | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 | 2 | 3 | 49 |
| Responden 54 | 3 | 2 | 3 | 4 | 2 | 3 | 2 | 3 | 4 | 3 | 3 | 2 | 3 | 4 | 3 | 3 | 3 | 2 | 4 | 2 | 3 | 2 | 3 | 66 |
| Responden 55 | 2 | 3 | 1 | 1 | 1 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 2 | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 1 | 3 | 3 | 2 | 4 | 1 | 50 |

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|--------------|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|------|
| Responden 56 | 4 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 4 | 3 | 69 |
| Responden 57 | 4 | 3 | 3 | 2 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 2 | 2 | 3 | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 2 | 2 | 3 | 56 | |
| Responden 58 | 3 | 2 | 3 | 2 | 3 | 3 | 2 | 2 | 3 | 2 | 3 | 3 | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 | 2 | 4 | 3 | 3 | 2 | 4 | 57 |
| Responden 59 | 2 | 3 | 3 | 2 | 3 | 2 | 3 | 2 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 2 | 2 | 3 | 57 |
| Responden 60 | 3 | 1 | 1 | 3 | 1 | 2 | 3 | 2 | 4 | 1 | 3 | 2 | 3 | 4 | 3 | 2 | 1 | 4 | 3 | 1 | 3 | 4 | 4 | 58 |
| Responden 61 | 2 | 3 | 4 | 1 | 2 | 4 | 1 | 3 | 1 | 2 | 2 | 1 | 1 | 4 | 4 | 3 | 1 | 4 | 3 | 4 | 2 | 4 | 2 | 58 |
| Responden 62 | 1 | 4 | 1 | 1 | 4 | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 | 3 | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 2 | 3 | 2 | 2 | 2 | 57 |
| Responden 63 | 3 | 4 | 3 | 4 | 3 | 4 | 3 | 4 | 3 | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 74 |
| Jumlah | 167 | 167 | 141 | 161 | 175 | 190 | 167 | 145 | 177 | 178 | 176 | 155 | 171 | 180 | 174 | 172 | 158 | 139 | 193 | 178 | 194 | 175 | 192 | 3925 |

Lampiran 7. Statistik Deskriptif Keseluruhan

Frequencies

| Statistics | | |
|----------------|---------|--------|
| Keseluruhan | | |
| N | Valid | 63 |
| | Missing | 0 |
| Mean | | 62,30 |
| Median | | 63,00 |
| Std. Deviation | | 9,491 |
| Variance | | 90,085 |
| Range | | 41 |
| Minimum | | 37 |
| Maximum | | 78 |
| Sum | | 3925 |

Interval Nilai Keseluruhan

| | Frequency | Percent | Valid Percent | Kategori |
|-------|-------------------|---------|---------------|---------------|
| Valid | Lebih dari 76.54 | 4 | 6.4 | Sangat Tinggi |
| | 67.04 – 76.53 | 16 | 25.5 | Tinggi |
| | 57.55 – 67.03 | 24 | 38.2 | Sedang |
| | 48.06 – 57.54 | 15 | 23.9 | Rendah |
| | Kurang dari 48.05 | 4 | 6.4 | Sangat Rendah |
| total | | 63 | 100.0 | |

| Keseluruhan | | | | | |
|-------------|-------|-----------|---------|---------------|--------------------|
| | | Frequency | Percent | Valid Percent | Cumulative Percent |
| Valid | 37 | 1 | 1,6 | 1,6 | 1,6 |
| | 41 | 2 | 3,2 | 3,2 | 4,8 |
| | 48 | 1 | 1,6 | 1,6 | 6,3 |
| | 49 | 1 | 1,6 | 1,6 | 7,9 |
| | 50 | 2 | 3,2 | 3,2 | 11,1 |
| | 51 | 2 | 3,2 | 3,2 | 14,3 |
| | 52 | 1 | 1,6 | 1,6 | 15,9 |
| | 54 | 2 | 3,2 | 3,2 | 19,0 |
| | 55 | 1 | 1,6 | 1,6 | 20,6 |
| | 56 | 2 | 3,2 | 3,2 | 23,8 |
| | 57 | 4 | 6,3 | 6,3 | 30,2 |
| | 58 | 3 | 4,8 | 4,8 | 34,9 |
| | 59 | 3 | 4,8 | 4,8 | 39,7 |
| | 60 | 2 | 3,2 | 3,2 | 42,9 |
| | 61 | 2 | 3,2 | 3,2 | 46,0 |
| | 62 | 2 | 3,2 | 3,2 | 49,2 |
| | 63 | 1 | 1,6 | 1,6 | 50,8 |
| | 64 | 4 | 6,3 | 6,3 | 57,1 |
| | 65 | 1 | 1,6 | 1,6 | 58,7 |
| | 66 | 4 | 6,3 | 6,3 | 65,1 |
| | 67 | 2 | 3,2 | 3,2 | 68,3 |
| | 68 | 3 | 4,8 | 4,8 | 73,0 |
| | 69 | 4 | 6,3 | 6,3 | 79,4 |
| | 72 | 3 | 4,8 | 4,8 | 84,1 |
| | 73 | 1 | 1,6 | 1,6 | 85,7 |
| | 74 | 3 | 4,8 | 4,8 | 90,5 |
| | 75 | 1 | 1,6 | 1,6 | 92,1 |
| | 76 | 1 | 1,6 | 1,6 | 93,7 |
| | 77 | 1 | 1,6 | 1,6 | 95,2 |
| | 78 | 3 | 4,8 | 4,8 | 100,0 |
| | Total | 63 | 100,0 | 100,0 | |

Lampiran 8. Statistik Deskriptif Faktor Fisiologis

Frequencies

| Statistics | | |
|----------------|---------|--------|
| Fisiologis | | |
| N | Valid | 63 |
| | Missing | 0 |
| Mean | | 31,73 |
| Median | | 33,00 |
| Std. Deviation | | 4,458 |
| Variance | | 19,878 |
| Range | | 20 |
| Minimum | | 21 |
| Maximum | | 41 |
| Sum | | 1999 |

Interval Nilai Faktor Fisiologis

| | | Frequency | Percent | Valid Percent | Kategori |
|-------|-------------------|-----------|---------|---------------|---------------|
| Valid | Lebih dari 38.42 | 1 | 1.6 | 1.6 | Sangat Tinggi |
| | 33.96 – 38.41 | 25 | 39.7 | 39.7 | Tinggi |
| | 29.50 – 33.95 | 16 | 25.4 | 25.4 | Sedang |
| | 25.04 – 29.49 | 16 | 25.4 | 25.4 | Rendah |
| | Kurang dari 25.03 | 5 | 8.0 | 8.0 | Sangat Rendah |
| total | | 63 | 100.0 | 100.0 | |

| Fisiologis | | | | | |
|------------|-------|-----------|---------|---------------|--------------------|
| | | Frequency | Percent | Valid Percent | Cumulative Percent |
| Valid | 21 | 2 | 3,2 | 3,2 | 3,2 |
| | 22 | 1 | 1,6 | 1,6 | 4,8 |
| | 23 | 1 | 1,6 | 1,6 | 6,3 |
| | 25 | 1 | 1,6 | 1,6 | 7,9 |
| | 26 | 3 | 4,8 | 4,8 | 12,7 |
| | 27 | 1 | 1,6 | 1,6 | 14,3 |
| | 28 | 6 | 9,5 | 9,5 | 23,8 |
| | 29 | 6 | 9,5 | 9,5 | 33,3 |
| | 30 | 5 | 7,9 | 7,9 | 41,3 |
| | 31 | 1 | 1,6 | 1,6 | 42,9 |
| | 32 | 3 | 4,8 | 4,8 | 47,6 |
| | 33 | 7 | 11,1 | 11,1 | 58,7 |
| | 34 | 5 | 7,9 | 7,9 | 66,7 |
| | 35 | 10 | 15,9 | 15,9 | 82,5 |
| | 36 | 1 | 1,6 | 1,6 | 84,1 |
| | 37 | 7 | 11,1 | 11,1 | 95,2 |
| | 38 | 2 | 3,2 | 3,2 | 98,4 |
| | 41 | 1 | 1,6 | 1,6 | 100,0 |
| | Total | 63 | 100,0 | 100,0 | |

Lampiran 9. Statistik Deskriptif Faktor Psikologis

Frequencies

| Statistics | | |
|----------------|---------|--------|
| Psikologis | | |
| N | Valid | 63 |
| | Missing | 0 |
| Mean | | 30,57 |
| Median | | 32,00 |
| Std. Deviation | | 6,111 |
| Variance | | 37,346 |
| Range | | 28 |
| Minimum | | 14 |
| Maximum | | 42 |
| Sum | | 1926 |

Interval Nilai Faktor Psikologis

| | Frequency | Percent | Valid Percent | Kategori |
|-------|-------------------|---------|---------------|---------------|
| Valid | Lebih dari 39.74 | 7 | 11.1 | Sangat Tinggi |
| | 33.62 – 39.73 | 12 | 19.1 | Tinggi |
| | 27.51 – 33.61 | 23 | 36.5 | Sedang |
| | 21.40 – 27.50 | 16 | 25.5 | Rendah |
| | Kurang dari 21.39 | 5 | 8.0 | Sangat Rendah |
| total | | 63 | 100.0 | |

| Psikologis | | | | | |
|------------|-------|-----------|---------|---------------|--------------------|
| | | Frequency | Percent | Valid Percent | Cumulative Percent |
| Valid | 14 | 1 | 1,6 | 1,6 | 1,6 |
| | 19 | 1 | 1,6 | 1,6 | 3,2 |
| | 20 | 2 | 3,2 | 3,2 | 6,3 |
| | 21 | 1 | 1,6 | 1,6 | 7,9 |
| | 22 | 1 | 1,6 | 1,6 | 9,5 |
| | 23 | 1 | 1,6 | 1,6 | 11,1 |
| | 24 | 3 | 4,8 | 4,8 | 15,9 |
| | 25 | 2 | 3,2 | 3,2 | 19,0 |
| | 26 | 7 | 11,1 | 11,1 | 30,2 |
| | 27 | 2 | 3,2 | 3,2 | 33,3 |
| | 28 | 3 | 4,8 | 4,8 | 38,1 |
| | 30 | 2 | 3,2 | 3,2 | 41,3 |
| | 31 | 5 | 7,9 | 7,9 | 49,2 |
| | 32 | 9 | 14,3 | 14,3 | 63,5 |
| | 33 | 4 | 6,3 | 6,3 | 69,8 |
| | 34 | 5 | 7,9 | 7,9 | 77,8 |
| | 35 | 1 | 1,6 | 1,6 | 79,4 |
| | 36 | 3 | 4,8 | 4,8 | 84,1 |
| | 37 | 3 | 4,8 | 4,8 | 88,9 |
| | 40 | 2 | 3,2 | 3,2 | 92,1 |
| | 41 | 4 | 6,3 | 6,3 | 98,4 |
| | 42 | 1 | 1,6 | 1,6 | 100,0 |
| | Total | 63 | 100,0 | 100,0 | |

Lampiran 10. Dokumentasi



Gambar 1. Siswa sedang mengisi angket



Gambar 2. Siswa melakukan praktek penilaian loncat harimau



Gambar 3. Siswa sedang mengisi angket



Gambar 4. Siswa melakukan praktek penilaian loncat harimau