TINGKAT KECEMASAN MAHASISWA PJKR ANGKATAN 2020 FIK UNY DALAM MENGIKUTI MATA KULIAH KETERAMPILAN DASAR SENAM

TUGAS AKHIR SKRIPSI

Diajukan kepada Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta untuk memenuhi sebagian persyaratan guna memperoleh gelar sarjana pendidikan

Oleh:

Gusti Mada Prawira

17601244098

PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI

FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN

UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA

2021

SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Gusti Mada Prawira

NIM : 17601244098

Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Judul TAS : Tingkat Kecemasan Mahasiswa PJKR Angkatan 2020 FIK UNY Dalam Mengikuti Mata Kuliah Keterampilan Dasar Senam

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

Yogyakarta, April 2021

Yang Menyatakan,

Gusti Mada Prawira

NIM. 17601244098

PERSETUJUAN

Tugas Akhir Skripsi dengan judul

TINGKAT KECEMASAN MAHASISWA PJKR ANGKATAN 2020 FIK UNY DALAM MENGIKUTI MATA KULIAH KETERAMPILAN DASAR SENAM

Disusun oleh:

Gusti Mada Prawira

NIM 17601244098

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

Yogyakarta, April 2021

Mengetahui,	Disetujui,
Koordinator Program Studi	Dosen Pembimbing
Dr. Drs. Jaka Sunardi, M.Kes	Prof. Dr. Pamuji Sukoco, M.Pd.
NIP. 19610731199001 1 001	NIP. 19620806198803 1 001

HALAMAN PENGESAHAN

Tugas Akhir Skripsi

TINGKAT KECEMASAN MAHASISWA PJKR ANGKATAN 2020 FIK UNY DALAM MENGIKUTI MATA KULIAH KETERAMPILAN DASAR SENAM

Disusun oleh:

Gusti Mada Prawira

NIM 17601244098

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

Pada tanggal Mei 2021

TIM PENGUJI

Nama/Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
Prof. Dr. Pamuji Sukoco, M.Pd.		25/05 - 2021
Ketua penguji	.....	.....
Dra. Farida Mulyaningsih, M.Kes.		25/05 - 2021
Sekretaris Penguji	.....	.....
Dr. Sri Winarni, M.Pd.		24/05 2021
Penguji Utama	.....	.....

Yogyakarta, Mei 2021

Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta

Dekan

Prof. Wawan S. Suherman, M.Ed.

NIP. 19640707 198812 1 001

MOTTO

1. Tidak ada perjuangan yang sia-sia selagi kita berusaha (Penulis)
2. Sesungguhnya kami telah memberikan kepadamu nikmat yang banyak (QS. Al-Kausar: 1)

PERSEMBAHAN

Dengan mengucapkan syukur Alhamdulillahi rabbil'alamin, saya persembahkan karya ini kepada:

1. Kedua orang tua saya, Bapak Surono dan Ibu Hasnawati yang senantiasa meberikan do'a, semangat, kasih sayang dan dukungan-dukungan dalam bentuk apapun yang tiada henti.
2. Paman saya yang selalu mengingatkan dan mendoakan serta memberikan motivasi untuk mengerjakan tugas ini.
3. Kakak saya, Fitri Ayu Sundari yang senantiasa memberikan do'a dan dukungan kepada saya.

TINGKAT KECEMASAN MAHASISWA PJKR ANGKATAN 2020 FIK UNY DALAM MENGIKUTI MATA KULIAH KETERAMPILAN DASAR SENAM

Oleh

Gusti Mada Prawira

17601244098

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kecemasan mahasiswa PJKR angkatan 2020 FIK UNY dalam mengikuti mata kuliah keterampilan dasar senam.

Jenis penelitian ini adalah penelitian deskriptif kuantitatif dengan metode survei. Populasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah mahasiswa aktif prodi PJKR angkatan 2020 FIK UNY dengan total 290 mahasiswa. Sampel yang diperoleh sebanyak 168 responden. Instrumen yang digunakan untuk mengumpulkan data dengan menggunakan kuesioner (angket). Uji validasi dan reliabilitas menggunakan 35 mahasiswa. Hasil dari 25 pernyataan dinyatakan valid semua, selanjutnya digunakan untuk pengumpulan data penelitian. Koefisien reliabilitasnya adalah sebesar 0,947. Teknik analisis data menggunakan analisis deskriptif persentase.

Hasil penelitian secara keseluruhan menunjukkan bahwa tingkat kecemasan mahasiswa PJKR angkatan 2020 FIK UNY dalam mengikuti mata kuliah keterampilan dasar senam terdapat 8 mahasiswa kategori sangat tinggi (5%), 43 mahasiswa kategori tinggi (26%), 60 mahasiswa kategori sedang (36%). 45 mahasiswa kategori rendah (27%), dan 12 mahasiswa kategori sangat rendah (7%). Dari data tersebut dapat dilihat bahwa kecemasan mahasiswa PJKR berkategori sedang dengan jumlah 60 mahasiswa (36%).

Kata kunci: *kecemasan, keterampilan dasar senam, FIK UNY*

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur dipanjatkan kehadirat Allah SWT atas karunia dan rahmat-Nya, penulis dapat menyelesaikan Tugas Akhir Skripsi dengan judul "Tingkat Kecemasan Mahasiswa PJKR Angkatan 2020 FIK UNY Dalam Mengikuti Mata Kuliah Keterampilan Dasar Senam" dapat diselesaikan dengan lancar. Selesainya Tugas Akhir Skripsi ini tidak lepas dari bimbingan, pengarahan dan bantuan dari berbagai pihak, karena itu pada kesempatan ini penulis dampaikan ucapan terima kasih sebesar-besarnya kepada:

1. Bapak Prof. Dr, Pamuji Sukoco, M.Pd selaku pembimbing Tugas Akhir Skripsi yang telah memberikan bimbingan, arahan dan dukungan selama penyusunan Tugas Akhir Skripsi ini.
2. Bapak Dr. Jaka Sunardi, M.Kes selaku Ketua Program Studi PJKR yang telah memberikan izin penelitian Tugas Akhir Skripsi.
3. Bapak Prof. Wawan S. Suherman, M.Ed selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memberikan izin penelitian Tugas Akhir Skripsi.
4. Mahasiswa PJKR 2020 yang telah membantu meluangkan waktu untuk mengisi angket dalam penelitian ini.
5. Teman-teman PJKR E 2017 yang memberikan dukungan dan kerjasama selama perkulihan sampai dengan saat ini.
6. Semua pihak yang telah membatu dalam menyelesaikan Tugas Akhir Skripsi ini yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu.

Akhirnya, penulis hanya dapat mendoakan semoga bantun yang telah diberikan dapat menjadi amalan yang baik dan mendapat balasan yang baik juga dari Allah SWT. Semoga Tugas Akhir Skripsi ini dapat bermanfaat bagi penulis khusunya dan menjadi informasi bagi pembaca dan pihak lain yang membutuhkannya.

Yogyakarta, April 2021

Penulis

Gusti Mada Prawira

NIM. 17601244098

DAFTAR ISI

SURAT PERNYATAAN ii

PERSETUJUAN iii

HALAMAN PENGESAHAN iv

MOTTO v

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 5
C. Batasan Masalah 5
D. Rumusan Masalah 5
E. Tujuan Masalah 6
F. Manfaat Penelitian 6

BAB II KAJIAN PUSTAKA

A. Kajian Teori 7
   1. Hakikat Kecemasan 7
   2. Hakikat Senam 14
   3. Pembelajaran Keterampilan Dasar Senam di Prodi PJKR 17
   4. Karakteristik Mahasiswa FIK UNY 23
B. Penelitian yang Relevan 25
C. Kerangka Berfikir 27

BAB III METODE PENELITIAN

A. Jenis Penelitian 29
B. Tempat dan Waktu Penelitian 29

C. Populasi dan Sampel Penelitian 29
1. Pupulasi Penelitian 29
2. Sampel Penelitian 30
D. Devinisi Oprasional Variabel Penelitian 31
E. Instrumen dan Teknik Pengumpulan Data 32
1. Instrumen Penelitian 32
2. Teknik Pengumpulan Data 33
F. Uji Validitas dan Reliabilitas Instrumen 34
1. Uji Validitas Instrumen 34
2. Uji Reliabilitas Instrumen..... 36
G. Teknik Analisa Data..... 38

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Deskripsi Lokasi dan Subyek Penelitian..... 40
B. Hasil Penelitian 40
1. Emosi Naik Turun 43
2. Tidak Bisa Berkonsentrasi..... 45
3. Tidak Percaya Diri dan Ragu-ragu Dalam Mengambil Keputusan 46
C. Pembahasan..... 49

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan 54
B. Implikasi Hasil Penelitian 54
C. Keterbatasan Penelitian..... 54
D. Saran..... 55

DAFTAR PUSTAKA..... 56

LAMPIRAN..... 60

DAFTAR TABEL

Tabel 1. Mahasiswa PJKR Angkatan 2020 FIK UNY 30

Tabel 2. Kisi-kisi Uji Coba Instrumen 33

Tabel 3. Kriteria Penskoran Butir Pernyataan..... 34

Tabel 4. Hasil Uji Coba Instrumen 35

Tabel 5. Tingkat Reliabilitas Berdasarkan Nilai Alph 37

Tabel 6. Hasil Uji Reliabilitas Instrumen..... 37

Tabel 7. Deskriptif statistik Tingkat Kecemasan Mahasiswa PJKR 2020 Angkatan 2020 FIK UNY Dalam Mengikuti Mata Kuliah Keterampilan Dasar Senam 40

Tabel 8. Distribusi Frekuensi Tingkat Kecemasan Mahasiswa PJKR Angkatan 2020 FIK UNY Dalam Mengikuti Mata Kuliah Keterampilan Dasar Senam 41

Tabel 9. Deskriptif Statistik Emosi Naik Turun..... 43

Tabel 10. Distribusi Frekuensi Berdasarkan Emosi Naik Turun 43

Tabel 11. Deskriptif statistik Tidak Bisa Konsentrasi 45

Tabel 12. Distribusi Frekuensi Berdasarkan Tidak Bisa Berkonsentrasi..... 45

Tabel 13. Deskriptif Statistik Tidak Percaya Diri dan Ragu-ragu Dalam Mengambil Keputusan 47

Tabel 14. Distribusi Frekuensi Tidak Percaya Diri dan Ragu-ragu Dalam Mengambil Keputusan 47

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Histogram Tingkat Kecemasan Mahasiswa PJKR Angkatan 2020 FIK UNY Dalam Mengikuti Mata Kuliah Keterampilan Dasar Senam 42

Gamabar 2. Histogram Berdasarkan Emosi Naik Turun..... 44

Gamabar 3. Histogram Berdasarkan Tidak Dapat Berkonsentrasi 46

Gamabar 4. Histogram Berdasarkan Tidak Percaya Diri dan Ragu-ragu Dalam Mengambil Keputusan 48

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat disposisi Dosen pembimbing dari Ketua Program Studi 61

Lampiran 2. Kartu Bimbingan TAS 62

Lampiran 3. Surat Ijin Penelitian 63

Lampiran 4. Surat Persetujuan Expert Judgement 64

Lampiran 5. Angket Penelitian 65

Lampiran 6. Hasil Data Penelitian 68

Lampiran 7. Hasil dari Statistical Product and Service Solution (SPSS) Penelitian Tingkat Kecemasan Mahasiswa PJKR Angkatan 2020 FIK UNY Dalam Mengikuti Mata Kuliah Keterampilan Dasar Senam 73

Lampiran 8. Pedoman Wawancara 77

Lampiran 9. Hasil Wawancara 78

Dokumentasi penelitian 85

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Mata Kuliah Keterampilan Dasar Senam memiliki bobot 2 SKS dengan meliputi 1SKS teori dan 1SKS praktik. Dengan ada nya pandemi di awal pertemuan kuliah dilakukan secara daring sesuai surat edaran nomor 20/SE/2020, pembelajaran daring merupakan pemelajaran yang menggunakan jaringan internet sebagai keterkaitan, hubungan, keleluasaan serta mampu untuk membangun berbagai jenis interaksi (Ali Sadikin, dkk 2020:216). Saat pembelajaran dilakukkan secara daring untuk penugasan teori menggunakan google class room, google meet maupun besmart dan untuk penugasan praktik mahasiswa diminta untuk mevideo ataupun merekan. Dibulan oktober 2020 perkulihan praktik sudah bisa tatap muka atau dilakukan di kampus dengan mematuhi protokol kesehatan.

Mata kuliah Keterampilan Dasar Senam ini merupakan mata kuliah yang wajib ditempuh mahasiswa, agar mahasiswa dapat mengambil mata kuliah pembelajaran senam dan ritmik guna untuk syarat melakukan PK / Praktik Kependidikan dimana nantinya mahasiswa mengajar langsung di SMP maupun SMA. Meskipun mata kuliah wajib tidak menjadikan mahasiswa bersemangat saat mengikuti pembelajaran, masih ada mahasiswa yang mengalami cemas. Terbukti saat pembelajaran berlangsung ada mahasiswa yang mengalami cemas saat mengikuti maupun mencoba gerakan senam yang diberikan saat pembelajaran tersebut. Kesemasan mahasiswa tersebut menjadi kendala tersendiri dalam kelancaran pembelajaran Keterampilan Dasar Senam.

Salah satu materi yang diajarkan dalam mata kuliah keterampilan dasar senam adalah senam lantai. Adapun pengertian dari senam lantai yaitu rangkaian gerak yang terpadu dimana saat melakukannya harus dengan tepat, cepat, lancar dan luwes sehingga indah saat dipandang (Tim Abdi Guru KTSP 2006:26). Sedangkan mahasiswa yang mengalami kecemasan akan ke sulitan untuk melakukan karena saat seseorang mengalami kecemasan badan akan gemetar, berkeringan, tidak tenang serta otot-otot pada tubuh akan menjadi kaku (Nevid Jeffrey S, Spencer A, & Greene Beverly 2005:164).

Kesulitan belajar sering kali disebabkan oleh faktor kecemasan ketika mengikuti pelajaran tertentu. Kecemasan merupakan hal normal yang bisa terjadi pada setiap individu, reaksi umum terhadap stress kadang disertai dengan kemunculan kecemasan (Solihah & Liana, 2017). Perasaan takut atau tegang dalam menghadapi suatu persoalan yang dialami oleh seseorang disebut dengan kecemasan. Crow & Crow (dalam Handayani, 2016: 27) mengemukakan bahwa kecemasan adalah sesuatu kondisi kurang menyenangkan yang dialami oleh individu yang dapat mempengaruhi keadaan fisiknya.

Kondisi sarana dan prasarana untuk perkuliahan keterampilan dasar senam di FIK memadai. Hall senam yang cukup luas, terdapat beberapa matras dan alat senam lainnya yang akan memudahkan dosen dan mahasiswa saat proses pelaksanaan pembelajaran. Dalam proses pembelajaran ini terkadang tidak efektif. Pada saat perkuliahan terkadang ada penumpukan mahasiswa untuk menunggung giliran praktik, akibatnya hal tersebut masih ada mahasiswa menunggu giliran dengan bercanda dengan teman-temannya, dan terlihat mahasiswa yang merasa

cemas, tegang, takut karena kurang menguasi materi yang diberikan oleh dosen hal ini juga membuat mahasiswa enggan melakukan praktik senam tersebut sehingga ada juga mahasiswa yang mencari kesempatan dengan pindah kebarisan mahasiswa yang sudah melakukan praktik. Mahasiswa yang mengalami rasa cemas dan tegang maka akan berpengaruh terhadap kelentukan tubuh mereka, ketidak nyamanan membuat tubuhnya kaku saat melakukan gerakan (Taylor dalam Tysar 2009).

Mahasiswa dengan tingkat kecemasan yang rendah berprestasi lebih baik dari pada mahasiswa dengan kecemasan tinggi. Jadi dalam hal ini kecemasan merupakan hal utama yang harus diperhatikan, jika seorang mahasiswa mengalami kecemasan pasti akan berakibat dirinya mengalami kesulitan dalam belajar. Kecemasan adalah permasalahan psikologis yang sering kali muncul pada setiap individu. Dalam pembelajaran keterampilan dasar senam, kecemasan dapat muncul pada setiap mahasiswa yang mengikuti pembelajaran tersebut. Kecemasan yang timbul akan memecahkan konsentrasi mahasiswa dan menjadikan mahasiswa merasa takut untuk melakukan gerakan. Harusnya untuk melakukan gerakan senam tersebut dibutuhkan konsentrasi dan juga keberanian.

Tugas dari pendidik di universitas yaitu harus mampu dan memahami karakteristik mahasiswa untuk mengatasi masalah belajar perlu mengadakan pendekatan pribadi di samping pendekatan instruksional dalam berbagai bentuk kemungkinan dosen dapat lebih mengenal dan memahami mahasiswa serta masalah belajarnya terutama pada tingkat kecemasan yang sangat mempengaruhi hasil belajar mahasiswa pada pembelajaran keterampilan dasar senam.

Dengan demikian, berdasarkan hasil wawancara dari 3 perwakilan mahasiswa PJKR 2020 Universitas Negeri Yogyakarta menunjukkan dari beberapa hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa tingkat kecemasan mahasiswa dalam mengikuti mata kuliah ketrampilan senam dasar adanya sebuah faktor internal atau dapat disebut faktor psikologi seperti motivasi mereka dalam mengikuti mata kuliah tersebut dapat dibilang karena hanya menjalankan kewajiban sebagai mahasiswa dalam mengikuti mata kuliah yang bersifat wajib diikuti oleh setiap mahasiswa. Masing-masing mahasiswa dalam mengikuti perkuliahan tersebut, masih ada individu yang merasa was-was atau khawatir jika mereka tidak menguasai materi baik dari teori dan praktik dari perkuliahan tersebut. Cara mereka dalam mempersiapkan perkuliahan tersebut yaitu dengan cara memahami setiap materi yang akan diujikan serta dipraktikan sebelum perkuliahan dilakukan, praktik tersebut dilakukan di rumah sebelum perkuliahan esok dimulai. Dari masing-masing individu pun adanya merasa takut cidera dalam kegiatan praktik ketrampilan gerak senam, cidera yang sering dialami oleh beberapa mahasiswa seperti kaki terkilir atau kesleo sehingga menimbulkan rasa cemas bagi setiap mahasiswa dalam melaksanakan praktik senam. Maka, setiap mahasiswa memiliki motivasi tersendiri untuk mengurangi rasa cemas dalam mengikuti perkuliahan ini dengan cara yaitu percaya akan kemampuan yang ia miliki dan tidak berlebihan dalam melakukan praktik senam untuk menghindari rasa takut cidera. Berdasarkan kondisi diatas peneliti memfokuskan penelitian "Tingkat Kecemasan Mahasiswa PJKR Angkatan 2020 FIK UNY Dalam Mengikuti Mata Kuliah Keterampilan Dasar Senam".

B. Identifikasi Masalah

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

1. Ada kesulitan yang sering dialami oleh mahasiswa dalam melaksanakan senam.
2. Kurangmya semangat mahasiswa dalam mengikuti pembelajaran mata kuliah keterampilan dasar senam.
3. Belum diketahui tingkat kecemasan mahasiswa dalam mengikuti mata kuliah keterampilan dasar senam.

C. Batasan Masalah

Mengingat luasnya permasalahan dalam penelitian dan keterbatasan yang ada dalam peneliti, maka perlu adanya pembatasan masalah yang jelas. Untuk itu penelitian ini dibatasi pada tingkat kecemasan mahasiswa PJKR angkatan 2020 FIK UNY dalam mengikuti Mata Kuliah Keterampilan Dasar Senam.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah, identifikasi masalah, dan pembatasan masalah pada peneliti ini perlu dirumuskan permasalahannya. Adapun perumusan masalah dalam penelitian ini yaitu: “Seberapa tinggi tingkat kecemasan mahasiswa PJKR FIK UNY angkatan 2020 dalam mengikuti Mata Kuliah Keterampilan Dasar Senam?”.

E. Tujuan Penelitian

Sesuai dengan rumusan masalah di atas, maka tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui tingkat kecemasan mahasiswa PJKR angkatan 2020 FIK UNY dalam mengikuti Mata Kuliah Keterampilan Dasar Senam.

F. Manfaat Penelitian

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

1. Teoritis

a. Dapat dijadikan sebagai rujukan bagi peneliti yang serupa dengan variabel yang berbeda.

b. Dapat memberikan informasi ilmiah yang berkaitan dengan tingkat kecemasan yang dialami mahasiswa PJKR angkatan 2020 FIK UNY terhadap mata kuliah keterampilan dasar senam.

2. Praktis

a. Menjadi bahan masukan untuk meningkatkan pembelajaran Mata Kuliah Keterampilan Dasar Senam.

b. Bagi mahasiswa agar lebih mudah memahami materi yang diajarkan.

c. Bagi pembaca untuk mengetahui tingkat kecemasan mahasiswa PJKR angkatan 2020 FIK UNY dalam mengikuti mata kuliah keterampilan dasar senam.

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Kajian Teori

1. Hakiat Kecemasan

a. Pengertian Kecemasan

Pada dasarnya setiap manusia pernah mengalami kecemasan. Kecemasan merupakan rasa khawatir, takut yang tidak tau apa penyebabnya. Kecemasan juga merupakan salah satu kekuatan yang besar dalam menggerakkan tingkah laku, baik tingkah laku yang menyimpang ataupun yang terganggu. Keduaduanya menggambarkan pernyataan, penampilan, penjelmaan dari pertahanan terhadap kecemasan tersebut (Singgih D. Gunarsa, 2008:27).

Kecemasan merupakan reaksi situasional terhadap berbagai rangsangan stres. Gerald (2007: 19) berpendapat bahwasanya kecemasan yang tidak dapat ditanggulangi dengan tindakan-tindakan yang efektif disebut traumatik, yang akan menjadikan seseorang merasa tidak berdaya, dan belum mendapatkan jati diri yang sebenarnya. Jika ego tidak dapat menanggulangi kecemasan dengan cara-cara rasional, sehingga dia akan kembali pada cara-cara yang tidak realistik yang dikenal istilah mekanisme pertahanan diri seperti: represi, proyeksi, pembentukan reaksi, fiksasi dan regresi. Semua bentuk mekanisme pertahanan diri tersebut memiliki ciri-ciri umum yaitu: (1) mereka menyangkal, memalsukan atau mendistorsikan kenyataan dan (2) mereka bekerja ataupun berbuat secara tidak sadar, sehingga membuat mereka menjadi tidak tahu apa yang sedang terjadi.

Kecemasan dapat dialami siapapun dan di mana pun, termasuk juga oleh para mahasiswa. Kecemasan yang dialami mahsiswa bisa berbentuk kecemasan realistik, neurotik atau kecemasan moral. Kecemasan merupakan proses psikis yang sifatnya tidak tampak ke permukaan maka untuk menentukan apakah seseorang mahasiswa mengalami kecemasan atau tidak, diperlukan penelaahan yang seksama, dengan berusaha mengenali simptom atau gejala-gejalanya, beserta faktor-faktor yang melatar belakangi dan mempengaruhinya. Kendati demikian, perlu diperhatikan bahwa gejala gejala kecemasan yang dapat diamati di permukaan hanyalah sebagian kecil saja dari masalah yang sesungguhnya (Gerald, 2007: 28)

Cashmore (dalam Mahakharisma, 2014: 8) menjelaskan bahwa kecemasan mengacu kepada emosi yang tidak menyenangkan dan ditandai dengan perasaan samar, tetapi terus menerus merasa prihatin dan kekuatan. Kecemasan adalah ketegangan mental yang biasanya disertai dengan gangguan tubuh yang menyebabkan individu yang bersangkutan merasa tidak berdaya dan mengalami kelelahan karena senantiasa harus berada dalam keadaan waspada terhadap ancaman bahaya yang tidak jelas (Komarudin, 2015: 102).

Kesimpulan yang dapat diambil dari beberapa pendapat diatas bahwa kecemasan merupakan suatu situasi dimana seseorang merasakan perasaan tegang, perasaan takut, perasaan cemas yang membuat seseorang tidak berdaya dan kesulitan untuk menyelesaikan masalah ataupun tantangan yang nanti nya menimbulkan perubahan yang tampak pada tubuh individu itu sendiri.

b. Macam-macam kecemasan

Menurut Wiramiharja dalam (Haruman, 2013:23) kecemasan dibagi menjadi 4 yaitu:

1) Panic disorder ialah gangguan yang timbul akibat munculnya satu atau dua serangan atau panik yang disebabkan adanya hal-hal yang menurut orang lain bukan merupakan peristiwa yang luar bisa.
2) Phobia yaitu pernyataan perasaan cemas atau takut atas sesuatu yang tidak jelas, tidak logis, tidak sesuai.
3) Obesesive-compulsive merupakn suatu pikiran yang terus menerus secara patologis tibul dari dalam diri individu, sedangkan komplusif ialah suatu sikap yang didorong oleh implus yang berulang kali dilakukan.
4) Gangguan kecemasan yang tergenerelisasikan dengan ditandai adanya rasa khawatir yang ekstrem dan serius.

Sedangkan pendapat Santiadarma (2000:96) membedakan kecemasan menjadi dua yaitu:

1) Kecemasan bawaan (trait anxiety) yaitu faktor kepribadian yang mempengaruhi seseorang untuk mempersepsi suatu keadaan sebagai situasi yang mengandung ancaman, atau situasi yang mengancam.
2) Kecemasan sesaat (state anxiety) yaitu suatu keadaan atau kondisi yang berubah-ubah dari suatu waktu ke waktu yang lainya, yang sangat dipengaruhi oleh kondisi dan situasi yang terjadi saat kini.

Dijelaskan juga oleh Husdarta (2011:80) bahwa kecemasan yang sering dirasakan oleh para atlet saat waktu tertentu, misalkan menjelang pertandingan (state anxiety) dan kecemasan yang dirasakan karana atlet termasuk pencemas (trait anxiety). Dadang Hawari (2001:65) menambahkan ciri kepribadian pecemasan antara lain: cemas, khawatir, tidak tenang, tidak percaya diri, ragu dalam mengambil keputusan, tidak bisa tenang serta gelisah.

Robert S Weinberg dalam Safitri Mila Esta Murata (2011:11) menjelaskan bahwa kecemasan somatif merupakan kecemasan mengenai perubahan keadaan yang dirasakan secara fisiologis, adapun tanda-tanda perubahan secara fisiologis

saat seseorang mengalami kecemasan antara lain: keringat dingin, mual, muntah-muntah, pusing serta otot menegang dan sebagainya. Kecemasan kognitif merupakan kecemasan mengenai tingkat kekhawatiran dan pikiran negatif yang dirasakan individu. Pikiran negatif antara lain: ragu-ragu, emosional, cemas, bayangan kekalahan atau perasaan malu. Pikiran-pikiran tersebut yang menyebabkan individu selalu merasa dirinya cemas. Kedua jenis kecemasan tersebut saling berkaitan, artinya ketika seorang atlet mengalami keraguraguan saat akan bertanding, maka setelah itu akan timbul kecemasan somatik yang terlihat. Satiadarma (2000:11) menyatakan bahwa dalam dunia olahraga kecemasan (anxiety), gugahan (arousal) dan stress (stress) ialah aspek yang mempunyai hubungan yang sangat erat satu sama lain maka sulit untuk dipisahkan.

Berdasarkan uraian diatas tentang macam-macam kecemasan secara umum dapat diklasifikasikan antara lain: (1) kecemasan menurut sumber yang menyebabkannya (baik sumber yang berasal pada dalam dirinya ataupun dari luar dirinya) dan (2) kecemasan menurut keadaan yang dirasakan (kecemasan somatif dan kecemasan kognitif).

c. Gejala Kecemasan

Berdasarkan pendapat (Wicaksono, 2013: 27) mengemukakan gejala kecemasan ada bermacam-macam bentuk dan kompleksitasnya, hanya biasanya cukup mudah dikenali. Individu yang mengalami kecemasan cenderung untuk terus menerus merasa khawatir akan keadaan yang buruk yang akan menimpa dirinya atau diri orang lain yang dikenalnya dengan baik. Biasanya individu yang

mengalami kecemasan cenderung tidak sadar, mudah tersinggung, sering mengeluh, sulit untuk fokus dan mudah terganggu tidurnya atau mengalami kesulitan untuk tidur.

Gejala-gejala yang bersifat fisik diantaranya adalah: jari tangan dingin, detak jantung makin cepat, berkeringat dingin, kepala pusing, nafsu makan berkurang, tidur tidak nyenyak, dada sesak. Gejala yang bersifat mental adalah ketakutan merasa akan ditimpa bahaya, tidak dapat memusatkan perhatian, tidak tenteram, ingin lari ri kenyataan (Siti Sundari, 2004:62).

Menurut Apta Mylsidayu (2015:48) berpendapat bahwa gejala kecemasan adalah:

1) Sesorang seringkali terus menerus merasa khawatir terhadap keadaan yang buruk, yang menimpa dirinya atau orang lain yang di kenalnya dengan baik.
2) Sering juga mereka merasakan tidak sabar, mudah tersinggung, sering mengeluh, sulit berkonsentrasi dan mudah terganggu tidurnya ataupun mengalami kesulitan tidur.
3) Biasanya cenderung berkeringat berlebihan walaupun udara tidak panas ataupun setelah berolahraga, jantung dan nadi berdetak cepat, tangan dan kaki terasa dingin, mengalami gangguan pencernaan, mulut dan tenggorokan terasa kering, tampak pucat, sering buang air kecil melebihi batas kewajaran, gemetar, mulut menjadi kering, membesarnya pupil mata, sesak nafas, mual, muntah dan diare.
4) Mengeluh sakit pada persendian, otot menjadi kaku, merasa cepat kelelahan, tidak bisa dalam keadaan tenang, sering terkejut dan kadang di sertai gerakan wajah atau anggota tubuh yang berlebihan.

Selain itu, ada 2 faktor yang menyebabkan seseorang merasakan gejala kecemasan yaitu faktor fisiologis dan faktor psikis adapun pengertian dari faktor fisiologis dan faktor psikis yaitu:

1) Faktor fisiologis

Berdasarkan pendapat dari Siti Sundari (1986:37) berpendapat bawah faktor fisiologis adalah faktor yang sangat berhubungan daengan fisik ataupun kondisi jasmani seseorang. Untuk faktor fisiologis ditandai dengan seperti jari-jari taangan yang merasa dingin, jantung berdetak lebih cepat, keringat dingin, kepala pusing, nafsu makan kurang, sulit tidur dan dada menjadi sesak. Sedangkan pendapat dari taylor dalam Tysar (2009) gejala dari faktor fisiologis berupa denyut jantung yang meningkat, telapak tangan berkeringat, gemeteran, mulut kering yang menimbulkan rasa haus, mual-mual, dan otot-otot leher dan pundak menjadi kaku

2) Faktor psikologis

Berdasarkan pendapat dari Siti Sundari (1986:37) berpendapat bahwa faktor psikologis merupakan faktor yang berhubungan dengan mental individu. Faktor psikologis memiliki gelaja sebagai berikut, perasaan takut berlebihan, merasa dirinya dalam bahaya, tidak dapat berkonsentrasi, tidak nyaman dan ingin lari dari kenyataan. Sedangkan Taylor dalam Tysar (2009) berpendapat bawha gejala dari psikologis yaitu gelisah, tegang, panik, emosi yang tidak stabil, tidak bisa focus berfikir sehingga kemampuan berfikir menjadi terganggu dan ragu-ragu dalam mengambil keputusan.

Berdasarkan uraian dari beberapa ahli di atas, dapat disimpulkan bahwa gejala kecemasan mudah untuk dikenali, ada dua faktor kecemasan yaitu faktor fisiologis ditandai dengan kondisi fisik dengan detak jantung berdetak lebih cepat, berkeringat dingin, telapak tanggan berkeringat, gemetar, bibir kering, mual dan otot-otot pundak serta leher menjadi kaku sedangkan faktor psikologis ditandai

dengan gelisah, gugup, cemas, sulit berfikir, sulit untuk mengambil keputusan rasa tidak aman dan takut.

d. Penyebab Kecemasan

Berdasarkan pendapat Deffenbacher dan Hazaleus dalam (M. Nur Ghufron dan Risnawati, 2014:143) menyatakan bahwa sumber dari penyebab kecemasan, meliputi beberapa hal di bawah ini, seperti:

1) Kekhawatiran *(worry)* yaitu pikiran negatif pada dirinya sendiri, seperti perasaan negatif bahwa dirinya lebih buruk dibandingkan dengan temannya.
2) Emosionalitas *(imosionality)* merupakan reaksi diri terhadap rangsangan saraf otonomi, seperti jantung berdebar lebih cepat, keringat dingin dan tegang dalam menghadapi suatu masalah.
3) Ganguan dan hambatan dalam menyelesaikan tugas *(task generated interference)* adalah kecenderungan yang dialami seseorang yang tertekan terhadap pemikirannya yang rasional terhadap tugas.

Adler dan Rodman dalam (M. Nur Ghufron dan Rini Risnawati, 2014:145) menambahkan bahwa penyebab kecemasan ada dua yaitu:

1) Pengalaman Negatif pada Masa Lalu

Pengalaman negatif pada masa lalu merupakan hal yang dialami seseorang berupa tidak menyenangkan yang terjadi pada masa lalunya mengenai peristiwa yang dapat terulang lagi pada masa mendatang, jika individu tersebut menghadapi situasu atau kejadian yang tidak menyenangkan.

2) Pikiran yang Tidak Rasional

Pikiran yang tidak rasional merupakan kecemasan yang terjadi bukan karena suatu kejadian, melainkan kepercayaan atau keyakinan tentang kejadian itulah yang menyebabkan kecemasan.

Berdasarkan uraian di atas maka dapat disimpulkan bahwa seseorang yang mengalami kecemasan dibebkan oleh kekhawatiran, emosional, pengalaman negatif pada masa lalu dan pola pikir yang keliru. Sikap dan tingkah laku orang itu juga berbeda, baik itu disadari maupun tidak disadari oleh dirinya sendiri.

2. Hakikat Senam

a. Pengertian Senam

Senam merupakan satu cabang olahraga yang memerlukan kelentukan dan koordinasi yang baik antara anggota tubuh, Prasetyo (dalam Sari, et al, 2016:55). Sedangkan pendapat dari Muhajir dan Sutrisno (2013:139) berpendapat bahwa senam merupakan bentuk pembelajaran fisik yang disusun secara sistematis dengan melibatkan gerakan yang terpilih serta terencana untuk mencapai tujuan tertentu.

Berdasarkan pendapat Imam Hidayat (dalam Agus Mahendra, 2001:2) menyatakan senam sebagai suatu latihan tubuh yang dipilih dan dibentuk dengan sengaja, dilakukan secara sadar serta terencana. Disusun secara sistemastis dengan tujuan meningkatkan kebugaran jasmani, mengembangkan keterampilan serta menanam nilai-nilai mental spiritual.

Menurut Nurdini (2013:55) senam merupakan salah satu cabang olahraga yang mengandalkan aktifitas, baik sebagai olahraga sendiri maupun untuk cabang olahraga lain. Berdasarkan uaraian di atas maka dapat disimpulkan bahwa senam adalah salah satu cabang olahraga yang berupa aktifitas fisik yang disususn secara sistematis dan mempunyai gerakan-gerakan terpilih serta memerlukan kelentukan dan koordinasi anggota tubuh yang baik.

b. Jenis-jenis Senam

Senam sangat banyak jenisnya sehingga kesulitan dalam membagi senam ke dalam jenis-jenisnya. Untuk mempermudah penjenisan senam maka FIG (Federation Internationale de Gymnastique), Mahendra (2000: 11-14) membagi senam menjadi 6 kelompok yaitu:

1) Senam Artistik

Senam artistik merupakan senam yang menggabungkan aspek tumbling dan akrobatik untuk mendapatkan efek-efek artistik dari gerakan-gerakan yang dilakukan pada alat-alat sebagai berikut: (1) lantai (floor exercises) ,(2) kuda pelana (pommel horse), (3) gelang-gelang (rings), (4) kuda lompat (vaulting horse), (5) palang sejajar (parallel bars), (6) palang tunggal (horizontal bar) untuk senam artistik putra, sedangkan alat untuk senam artistic putri adalah sebagai berikut: (1) kuda lompat (vaulting horse), (2) palang bertingkat (uneven bars), (3) balok keseimbangan (balance beam), (4) lantai (floor exercises).

2) Senam Ritmik Sport

Senam ritmik sport merupakan senam yang dikembangkan dari senam irama sehingga dapat dipertandingkan. Kreasi gerakan yang diantarkan melalui tuntunan irama musik dalam menghasilkan gerak-gerak tubuh dan alat yang artistik. Alat-alat yang digunakan adalah sebagai berikut: bola (ball), pita (ribbon), tali (rope), simpai (hoop), dan gada (clubs)

3) Senam Akrobatik

Senam akrobatik merupakan senam yang mengandalkan akrobatik dan tumbling, sehingga latihannya banyak mengandung salto dan putaran yang harus

mendarat ditempat-tempat yang sulit. Senam ini biasanya dilakukan tunggal dan berpasangan.

4) Senam Aerobik Sport

Senam aerobic sport adalah pengembangan dari senam aerobik agar pantas dipertandingkan, latihan-latihan senam aerobik yang merupakan tarian atau kalistenik tertentu digabung dengan gerakan-gerakan akrobatik yang sulit.

5) Senam Trampolin

Senam trampolin adalah pengembangan dari suatu bentuk latihan yang dilakukan di atas trampolin. Trampolin merupakan sejenis alat pantul yang terbuat dari rajutan kain yang dipasang pada kerangka besi berbentuk segi empat, sehingga trampolin memiliki daya pantul yang sangat besar.

6) Senam Umum

Senam umum merupakan segala jenis senam di luar kelima janis senam di atas, seperti senam aerobik, senam pagi, senam SKJ, senam wanita dsb

c. Pengertian Senam Lantai

Senam lantai merupakan materi yang diajarkan di mata kuliah keterampilan dasar senam, menurut pendapat Nurdini (2013:56) menyatakan bahwa senam lantai adalah gerakan dengan berbagai variasi, antara lain guling ke depan, guling ke belakang, guling lenting, loncat harimau, meroda dan lenting tangan. Sedangkan menurut Muhajir (2014:197) menyatakan senam lantai merupakan satu dari rumpun senam. Sesuai dengan istilah lantai, gerakan ataupun bentuk latihan yang dilakukan di lantai.

Menurut pendapat (Hidayat dalam Mahendra, 2001:12) menyatakan senam lantai adalah suatu latihan tubuh yang di pilih dan di desain dengan sengaja. Dilakukan secara sadar dan terencana, disusun dengan sistematis yang bertujuan untuk meningkatkan kesegaran jasmani, mengembangkan keterampilan serta menambahkan nilai-nilai spiritual.

Menurut pendapat Peter H. Werner dalam Mahendra (2001:13) mengatakan bahwa senam lantai merupakan latihan pada lantai ataupun pada alat yang dirancang untuk meningkatkan daya tahan, kelentukan, kekuatan, koordinasi dan control tubuh yang baik.

Berdasarkan pendapat para ahli diatas dapat disimpulkan senam lantai adalah suatu cabang olahraga yang dilakukan di lantai ataupun matra secara sadar dan terencana, untuk meningkatkan keterampilan yang bermanfaat untuk mengembangkan komponen fisik serta mencapai tujuan tertentu.

3. Pembelajaran Keterampilan Dasar Senam di Prodi PJKR

a. Pengertian Pembelajaran

Pembelajaran merupakan kegiatan dalam proses belajar mengajar dalam suatu instansi pendidikan baik dari pendidikan sekolah dasar maupun sampai di perguruan tinggi. Pembelajaran ini melibatkan interaksi antara guru ataupun dosen dengan peserta didik dengan terencana untuk menyampaikan materi yang akan diberikan agar peserta didik dalam menerima materi yang disampaikan dengan mudah.

Menurut pendapat Suprihatiningrum (2013:75) mengatakan bahwa pembelajaran merupakan serangkaian kegiatan yang di dalamnya melibatkan

informasi dan lingkungan (metode, media serta sarana prasarana) yang disusun secara terencana sehingga memudahkan peserta didik dalam belajar. Pembelajaran merupakan proses utama yang dilakukan dalam kehidupan di sekolah antara guru ataupun dosen yang mengajar dan peserta didik yang belajar.

Sedangkan pendapat Sanjaya dalam suprihatiningrum (2013:76) manyatakan bahwa pembelajarn adalah terjemahan dari *intruction*, yang diartikan dapat mempermudah peserta didik dalam mempelajari berbagai hal melalui beragam macam media (cetak, audio, elektronik, visual) sehingga semua itu mendorong terjadinya perubahan peran seorang guru dalam melaksanakan proses belajar mengajar, yang tadinya guru menjadi sumber belajar berganti menjadi guru sebagai fasilitator dalam proses belajar mengajar.

Nasution dalam Sugihartono, et al (2007:80) menyatakan pembelajaran adalah suatu aktifitas yang mengorganisasi ataupun mengatur lingkungan dengan sebaik-baiknya dan mengorelasikan dengan peserta didik sehingga terjadi proses belajar. Lingkuungan pada hal ini tidak hanya ruang belajar, akan tetatpi meliputi guru, alat peraga, media, laboratorium, perpustakaan serta segala yang relevan dengan kegiatan belajar peserta didik.

Mulyananingsih (2009:54) pembelajaran adalah proses membelajarkan peserta didik menggunakan asas pendidikan maupun teori belajar merupakan penentu utama untuk keberhasilan dalam pendidikan. Pembelajaran itu sendiri ialah proses komunikasi dua arah, yang mana mengajar dilakukan oleh pihak guru ataupun dosen sebagai pendidik, sedangkan belajar dilakukan oleh peserta didik ataupun mahasiswa.

Sedangkan menurut Sudjana dalam Sugihartono, et al. (2007:80) pembelakjaran ialah setiap upaya yang dilakukan dengan sengaja oleh seorang pendidik yang membuat peserta didik dapat melakukan kegiatan belajar.

Berdasarkan pendapat para ahli diatas tentang pengertian dari pembelajaran, maka dapat disimpulkan bahwa pembelajaran adalah suatu proses interaksi antara seorang pendidik dan peserta didik sehingga terjadinya kegiatan belajar, yang mana sudah disusun secara terencana agar peserta didik menerima materi yang disampaikan dengan mudah, efektif dan efisien. Guru ataupun dosen bukan lagi menjadi sumber belajar untuk peserta didik, akan tetapi sebagai fasilitator dalan proses belajar mengajar.

b. Pembelajaran Keterampilan Dasar Senam di Prodi PJKR

Keterampulan dasar senam adalah salah satu mata kuliah yang wajib ditempuh dan lulus untuk nantinya mahasiswa dapat menempuh mata kuliah pembelajaran senam dan ritmik di semester selanjutnya. Mata kuliah keterampilan dasar senam dengan kode JKR6205 berbobot 2 SKS yang meliputi 1 SKS teori dan 1 SKS praktik yang diberikan guna membekali mahasiswa agar dapat melakukan rangkaian gerak dengan cepat tepat serta dapat memanfaatkan kekuatan, daya tahan, kelentukan dan koordinasi anggota tubuh.

Sesuai dengan surat edaran nomor 20/SE/2020 yang mengatakan bahwa dosen dan mahasiswa melakukan pembelajaran, pembimbingan serta ujian secara daring. Daring merupakan pembelajaran dilakukan secara online yang bisa diakses dimana saja dan kapan saja, dengan menggunakan aplikasi pembelajaran atau media sosial. Melalui jaringan pembelajaran dapat dilaksanakan secara masif

dengan peserta yang tidak terbatas (Bilfaqih, Yusuf dan M. Nur Qomarudin, 2015:1). Sedangkan menurut Dewi (2020:58) pembelajaran daring dapat menggunakan teknologi digital seperti *google classroom, video converence,* rumah belajar, *live chat*, telpon, *whatsapp, meet, zoom* dan lainnya.

Pada di pertengahan bulan oktober 2020 perkuliahan praktik dapat dilakukan di kampus bagi mahasiswa yang tinggal di jogja dengan tetap menerapkan protokol kesehatan. Untuk mahasiswa yang berada diluar jogja masih dilakukan secara daring, mahasiswa yang berada diluar jogja bisa saja mengikuti pembelajaran tatap muka yang dilakukan di kampus dengan mengikuti prosedur yang sudah ada dengan cara mengisi formulir, melakukan tes repid dengan hasil tes negative dan karantina mandiri selama 14 hari. Apabila mahasiswa memenuhi syarat bisa mengkonfirmasi kedosen mata kuliah dan bisa ikut kuliah praktik dengan tatap muka.

Dalam pelaksanaannya dosen mata kuliah keterampilan dasar senam membagi menjadi beberapa kelompok dan setiap kelompok diberikan satu gerakan senam lantai. Setelah ditentukan kelompok dan pembagian gerakan, mahasiswa ditugaskan untuk mencari definisi, hakekat serta cara melakukan atau urutan pelaksanaan gerakan senam lantai, guna untuk mendemonstrasikan gerakan, diberikan dua pertemuan untuk melakukan latihan dan dipertemuan berikutnya dilakukan penilaian dan berlanjut ke materi selanjutnya.

Macam-macam keterampilan dasar dalam senam lantai yang di berikan kepada mahasiswa PJKR ankatan 2020 dalam mata kuliah keterampilan dasar senam adalah:

1) Guling depan *(forward roll)*

Menurut Roji (2004:115) yang dimaksud dengan guling depan adalah gerakan badan yang berguling kea rah depan melalui bagian bagian belakang badan (tengkuk) pinggul dan panggul bagian belakang.

2) Guling belakang *(backward roll)*

Pada prinsipnya roll belakang ini hamper sama dengan guling depan, hanya saja arah dan perkenaan anggota tubuh pertama yang berbeda. Roji (2004:115). Yang dimaksud dengan berguling ke kebelakang yaitu badan mulai dari pinggul bagian belakang, pinggang, punggung dan tengkuk. Pendapat dari Muhajir dalam Prasetyo & Sunarti (2016:6) roll belakang atau sering disebut guling belakang ialah mengguling kebelakang dengan posisi badan tetap harus membulat, yaitu kaki dilipat, lutut didekatkan di dada, menundukan kepada hingga dagu hampir melekat di dada.

3) Roll kip

Roll kip adalah gerakan melentingkan tubuh dengan cara bertumpuan pada tengkuk atau pundak, kemudian kedua telapak tangan memberikan tolakan dan dibantu kedua kaki melenting ke atas dengan kuat dan cepat serta pinggul dan pinggang melejut untuk membantu badan terangkat.

4) Meroda

Berdasarkan pendapat Sukamti (2017:16) Meroda merupakan gerakan memutar badan dari sikap awalan menyamping dengan tumpuan gerakan pada kedua kaki dan tangan.

5) Sikap lilin

Menurut Federation International de Gymnastique (FIG) dalam Jeria, et al (2017:39) sikap lilin adalah sikap tidur terlentang dengan kedua kaki diangkat keras ke atas dan dirapatkan bersama-sama serta tungkai lurus, dengan pinggang ditopang kedua tangan dan pundak menempel pada lantai.

6) Loncat harimau

Menurut penndapat Sukamti (2017:15) Loncat harimau adalah sikap meloncat membusur dengan kedua lengan tangan lurus ke depan pada saat melayang dan saat kedua telapak tangan menyentuh lantai atau matras diteruskan dengan gerakan mengguling ke depan dan diakhiri dengan sikap jongkok.

7) Round off

Menurut Sukamti (2017:18) round off merupakan sauatu satuan gerakan yang terdiri dengan melakukan *hand stand* yang berputar pada sumbu tegak dan menolak dengan ke dua tangan yang menjadi tumpuan ketika ke dua kaki akan mendarat di lantai.

8) Berdiri dengan tangan *(Handstand)*

Menurut Sukamti (2017:16) yang dimaksud dengan berdiri dengan tangan (handstand) adalah sikap tegak dengan berumpu pada kedua telapak tangan dengan kedua lengan lurus serta kedua kaki lurus ke atas.

9) Kayang

Menurut Sukamti (2017:21) yang dimaksud dengan kayang ialah dimana kedua telapak tangan dan kedua telapak kaki menjadi tumpuan dengan keadaan badan menghadap ke atas dengan meregang dan mengangkat perut serta pinggul.

10) Berdiri dengan kepala *(headstand)*

Pada prinsipnya gerakan headstand hampir sama dengan gerakan handstand hanya saja tumpuannya yang berbeda. Menurut Sukamti (2017:20) mengatakan bahwa bediri dengan kepada merupakan suatu gerakan menegakkan badan lurus keatas dengan bertumpu pada dahi dan kedua telapak tangan, dengan posisi kedua telapak tangan dan dahi membentuk segitiga sama sisi.

4. Karakteristik Mahasiswa FIK UNY

Mahasiswa merupakan pelaku belajar di tingkat perguruan tinggi negeri maupun swasta. Mahasiswa diharapkan agar menjadi lebih mandiri dan aktif dibandingkan dengan tingkat pendidikan sebelumnya dalam mendalami berbagai ilmu yang sudah dipilih sesuai dengan apa yang diinginkan dan dicita-citakan. Dalam hal ini mahasiswa nantinya akan siap diterjunkan ke dalam kehidupan bermasyarakat dan dalam berbagai lapangan pekerjaan.

Mahasiswa adalah kalangan muda yang berumur antara 19 sampai 28 tahun. Dalam usia tersebut mahasiswa mengalami suatu peralihan dari tahap remaja ke tahap dewasa. Pada umumnya mereka memiliki masa mencari jati diri. Dilihat dari segi fisiknya, mereka sudah bukan anak-anak lagi melainkan sudah seperti orang dewasa, namun jika mereka diperlakukan sebagai orang dewasa, ternyata belum dapat memperlihatkan sikap dewasa (Ali & Asrori, 2005: 16).

Menurut pendapat Irawan, dkk (2017: 3) menyatakan bahwa para mahasiswa akan cenderung lebih dekat dengan teman sebaya untuk saling bertukar pikiran dan saling memberikan dukungan, karena dapat kita ketahui bahwa sebagian besar dari mahasiswa berada jauh dari orang tua ataupun keluarga.

Irawan, dkk (2017: 3) menambahkan bahwa karakteristik mahasiswa yang unggul merupakan mahasiswa yang memiliki prakiraan di masa depan, baik dalam hal karir maupun hubungan percintaan. Mereka akan memperdalam keahlian dibidangnya masing-masing untuk mempersiapkan diri menghadapi dunia kerja yang membutuhkan mental tinggi. Sedangkan karakteristik mahasiswa PJKR adalah memiliki rasa ingin tahu terhadap kemajuan berbagai cabang olahraga untuk mencari inovasi-inovasi terbaru sebagai bekal jika sudah menjadi tenaga pendidik.

Mahasiswa yang sedang menempuh pendidikan di Fakultas Ilmu Keolahragaan UNY Program Studi PJKR telah diberikan berbagai mata kuliah yang menggunakan kurikulum 2014 yang menuntut mahasiswa menjadi lebih mandiri. Program studi PJKR adalah program studi pendidikan yang bergerak dibidang olahraga. Yang lulusannya diharapkan menjadi tenaga pendidik pendidikan jasmani ditingkat dasar dan menengah yang berkompeten, memiliki pemikiran yang luas, memiliki keterampilan dalam berbagai macam cabang olahraga, serta menjadi pendidik yang kreatif juga inovatif.

Adapun visi dan misi serta profil lulusan Prodi PJKR UNY adalah sebagai berikut (Buku Kurikulum 2014 Prodi PJKR):

1) Visi
   Menjadikan program studi unggul dan berdaya saing dalam bidang pendidikan jasmani kesehatan dan rekreasi, pendidikan jasmani adaptif ditingkat nasional pada tahun 2019 dan regional pada tahun 2025 dijiwai nilai-nilai Empati, Mandiri, Adaptif dan Sportif (EMAS).
2) Misi
a) Menyelenggarakan proses pembelajaran pendidikan jasmani, kesehatan, rekreasi dan pendidikan jasmani adaptif pada tingkat pendidikan menengah pertama dan menengah atas yang berkualitas

dan berkelanjutan guna menghasilkan sarjana yang unggul, bertaqwa kepada Tuhan YME, berkepribadian dan berwawasan global, mandiri, kreatif, dan mampu bersinergi di masyarakat.

b) Menyelenggarakan penelitian dan pengembangan dibidang pendidikan jasmani, kesehatan, rekreasi dan pendidikan jasmani adaptif untuk tingkat pendidikan menengah pertama dan atas dengan dukungan IPTEK, yang dapat digunakan sesuai dengan kebutuhan stakeholder.

c) Menyelenggarakan pengabdian kepada masyarakat sesuai dengan keilmuan dibidang pendidikan jasmani, kesehatan, rekreasi dan pendidikan jasmani adaptif pada tingkat pendidikan menengah pertama dan menengah atas, dengan rasa empati dan sesuai dengan kebutuhan masyarakat.

d) Menyelenggarakan berbagai kerjasama dengan lembaga mitra dibidang pendidikan jasmani dan pendidikan jasmani adaptif baik nasional maupun regional.

e) Menyelenggarakan aktivitas pendukung untuk ke pengembangan softskill dan kemampuan bahas inggris.

3) Profil lulusan

Profil lulusan merupakan peran yang diharapkan dapat dilakukan oleh lulusan program studi di masyarakat maupun di dunia kerja. Profil ini adalah outcome pendidikan yang akan dituju. Adapun profil lulusan program studi ini akan membentuk mahasiswa yang dapat berperan menjadi:

a) Tenaga pendidik Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (PJOK) di tingkat pendidikan dasar sampai menengah.

b) Widyaiswara Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (PJOK) di tingkat pendidikan dasar sampai menengah.

c) Penelitian Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (PJOK) di tingkat pendidikan dasar sampai menengah.

B. Penelitian yang Relevan

1. Penelitian yang dilakukan oleh Ahya Gosporwa Prajatma (2020) yang berjudul “Kecemasan Siswa Kelas X Terhadap Pembelajaran Senam Lantai Guling Depan Di SMA Muhammadiyah 3 Yogyakarta”. Penelitian ini berjenis deskriptif kualitatif, data yang dihasilkan berupa laporan mengenai penyebab kecemasan yang dialami siswa di SMA Muhammadiya 3 Yogyakarta. Teknik pengumpulan data dengan observasi, wawancara, dan dokumentasi. Penelitian ini menghasilkan beberapa faktor yang

menyebabkan kecemasan siswa di SMA Muhammadiyah 3 Yogyakarta terhadap pembelajaran senam lantai guling depan meliputi faktor perasaan negatif (takut cidera), faktor emosionalitas (perasaan malu dan tidak memiliki keyakinan), gangguan dan hambatan dalam menyelesaikan tugas (kurangnya minat) dan pengalaman negatif pada masa lalu (riwayat cidera pada masa lalu) ketika melaksanakan senam lantai guling depan.

2. Penelitian yang dilakukan oleh Amin Nurjayadi (2016) yang berjudul "Tingkat Kecemasan Siswa Kelas VI SD Negeri 3 Pengasih Terhadap Pembelajaran Kayang Dalam Senam Lantai Tahun Pembelajaran 2015/1016". Tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui seberapa besar tingkat kecemasan siswa kelas VI SD Negeri 3 pengasih terhadap pembelajaran kayang dalam senam lantai tahun pembelajaran 2015/2016. Penelitian ini berjenis deskriptif kuantitatif, dengan menggunakan metode survei. Adapun populasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah seluruh siswa kelas VI SD Negeri 3 Pengasih sebanyak 27 siswa. Sempel dalam penelitian ini semua populasi, sehingga disebut penelitian populasi. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini berupa angket. Dari hasil uji coba dari 31 butir peryataan dinyatakan 8 butir gugur sehingga yang valid 23 butir pernyataan yang digunakan untuk penelitian. Dengan teknik analisis data menggunakan analisis deskriptif presentase. Hasil penelitian secara keseluruhan menunjukan bahwa tingkat kecemasan siswa kelas VI SD Negeri 3 Pengasih terhadap kayang dalam senam lantai tahun pembelajaran 2015/2016 masuk dalam katagori sedang

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

C. Kerangka Berfikir

Mata kuliah keterampilan dasar senam merupakan mata kuliah yang wajib ditempuh mahasiswa guna untuk dapat mengambil mata kuliah pembelajaran senam dan rikmik di semester selanjutnya. Keterampilan dasar senam ini bertujuan untuk melatih kelentukan tubuh pada mahasiswa. Tetapi pada pelaksanaannya terkadang berlangsung kurang sesuai dengan yang diharapkan. Hal ini dikarenakan mahasiswa tidak siap untuk mengikuti mata kuliah keterampilan dasar senam. Kurangnya latihan dan pengetahuan tentang keterampilan dasar senam sehingga mahasiswa khawatir akan terjadinya cedera. Rasa khawatir itu akan terjadinya cidera tersebut adalah salah satu penyebab yang membuat kecemasan pada mahasiswa.

Pada pembelajaran keterampilan dasar senam, kecemasan dapat muncul pada setiap mahasiswa. Kecemasan yang muncul dapat memecah konsentrasi sehingga mengakibatkan kesalahan dalam melakukan gerakan serta mahasiswa tidak dapat melakukan gerakan dengan baik dan benar. Kecemasan merupakan masalah mental yang sering sekali muncul pada saat mahasiswa akan melakukan pembelajaran keterampilan dasar senam.

Kecemasan hampir selalu ada dan dirasakan pada mahasiswa ketika akan melakukan pembelajaran keterampilan dasar senam. Kecemasan yang berlebihan akan berdampak negatif ketika saat melakukan gerakan, salah satunya adalah mahasiswa tidak dapat melakukan gerakan dengan baik dan benar.

Berdasarkan kondisi tersebut, maka peneliti bermaksud mengungkap tingkat kecemasan yang muncul pada mahasiswa PJKR angkatan 2020 terhadap mata kuliah keterampilan dasar senam, melalui penelitian deskriptif yang berjudul "Tingkat Kecemasan Mahasiswa PJKR Angkatan 2020 FIK UNY Dalam Mengikuti Mata Kuliah Keterampilan Dasar Senam".

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Jenis Penelitian

Penelitian ini menggunakan penelitian deskriptif kuantitatif yaitu penelitian yang dilakukan untuk mengetahui satu variabel maupun lebih tanpa harus membuat perbandingan ataupun menghubungkan antara variabel satu dengan variabel lainnya. Dalam penelitian ini variabel nya adalah tingkat kecemasan mahasiswa PJKR angkatan 2020 FIK UNY dalam mengikuti mata kuliah keterampilan dasar senam. Metode yang digunakan adalah metode survei dengan menggunakan angket.

B. Tempat dan Waktu Penelitian

Penelitian ini dilakukan di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta yang beralamat di kampus Universitas Negeri Yogyakarta Karangmalang No. 1 Sleman Daerah Istimewa Yogyakarta pada bulan Maret 2021.

C. Populasi dan Sampel Penelitian

1. Populasi Penelitian

Populasi merupakan wilayah generalisasi yang terdiri atas obyek/subyek yang memiliki kualitas dan karakteristik tertentu. Popilasi juga bukan hanya orang, tetapi juga obyek dan benda alam yang lainnya (Sugiyono 2003:90). Popilasi dalam penelitian ini merupakan seluruh mahasiswa PJKR angkatan 2020 FIK UNY yang berjumlah 290 mahasiswa.

Tabel 1. Mahasiswa PJKR Angkatan 2020 FIK UNY

No	Prodi	Kelas	Jumlah
1	PJKR	A	56
2	PJKR	B	59
3	PJKR	C	58
4	PJKR	D	58
5	PJKR	E	59
Jumlah			290

2. Sampel Penelitian

Sampel adalah bagian atau jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut. Apa yang dipelajari dari sampel itu, kesimpulannya akan diberlakukan untuk populasi. Untuk itu sampel yang diambil dari populasi harus betul-betul komprehensif (Sugiyono, 2011). Untuk menentukan ukuran sampel dari populasi yang telah diketahui jumlahnya digunakan dengan rumus slovin.

$$n = \frac{\mathrm{N}}{1 + (\mathrm{N}e^2)}$$

Keterangan :
n : ukuran sampel
N : ukuran populasi
e : Kelonggaran ketidaktelitian karena kesalahan pengambilan sampel yang dapat ditolerir =5%.

Umar dalam Kriyantono (2006:164) menjelaskan batas kesalahan yang ditolerir bagi setiap populasi tidak sama. Ada yang 1%, 2%, 3%, 4%, 5% atau 10%. Dalam penelitian ini mengambil batas kesalahan yang ditolerir sebesar 5%.

$$n = \frac{290}{1 + (290 \text{ x } 0{,}05^2)}$$

$$= 168{,}116$$

Dikarenakan sampel dari penelitian ini adalah mahasiswa PJKR angkatan 2020 FIK UNY memiliki karakteristik yang sama maka penelitian ini menggunakan taknik random sampling, dengan cara acak mengambil beberapa mahasiswa di setiap kelasnya sehingga diperoleh 168 mahasiswa yang menjadi sampel dalam penelitian ini. Rincian jumlah sampel masing-masing kelas adalah sebagai berikut:

PJKR A = 32 siswa

PJKR B = 34 siswa

PJKR C = 34 siswa

PJKR D = 34 siswa

PJKR E = 34 siswa

D. Definisi Oprasional Variabel Penelitian

Sugiyono (2003:38) mengatakan bahwa variabel adalah segala sesuatu yang berbentuk apa saja telah ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari sehingga diperoleh informasi tentang hal tersebut, sehingga dapat menarik kesimpulan. Variabel dalam penelitian ini yaitu tingkat kecemasan mahasiswa PJKR angkatan 2020 dalam mengikuti mata kuliah keterampilan dasar senam. Kecemasan yang dimaksud dalam penelitian ini yaitu kondisi psikologis mahasiswa yang bersifat negatif yang ditandai dengan perasan khawatir, was-was hingga ketakutan yang disebabkan adanya ancaman terhadap keamanan dalam dirinya baik nyata maupun tidak nyata. Hal ini dapat dilihat dari tanda-tanda yang dialami mahasiswa saat

melakukan pembelajaran keterampilan dasar senam. Kecemasan tumbuh sejalan dengan adanya peristiwa-peristiwa yang terjadi serta tidak bisa dihindari. Rasa cemas ini timbul akibat adanya bayang-bayang yang salah. Untuk mendapatkan informasi tentang tingkat kecemasan mahasiswa tersebut, peneliti menggunakan pernyataan yang termuat dalam bentuk angket.

E. Instrumen dan Teknik Pengumpulan Data

1. Instrumen Penelitian

Instrumen yang digunakan pada penelitian ini berupa angket. Menurut Mardalis (2004:67) mengatakan bahwa kuesioner atau angket merupakan teknik pengmpulan data melalui formulir-formulir yang isinya tentang pernyataan/pertanyaan yang diajukan kepada seseorang atau sekelompok orang agar mendapat jawaban atau tanggapan serta informasi yang dibutuhkan peneliti.

Menurut Hadi (1991:6) ada tiga yang harus dilakukan dalam menyusun instrumen yaitu:

a. Mendefinisikan Konstrak

Definisi konstrak merupakan upaya membuat batasan mengenai ubahan atau variabel yang akan diukur. Konstrak dalam penelitian ini adalah tingkat kecemasan mahasiswa PJKR angkatan 2020 FIK UNY dalam mengikuti mata kuliah keterampilan dasar senam. Kecemasan dalam penelitian ini adalah psikologis mahasiswa dalam mengikuti pembelajaran keterampilan dasar senam.

b. Menyidik Faktor

Penelitian mengenai kecemasan ini mempunyai faktor yang akan dianalisis selanjutnya yaitu faktor psikologi yaitu faktor yang berasal dari dalam diri

individu itu sendiri dengan indikator emosi naik turun, tidak bisa berkonsentrasi dan tidak percaya diri serta ragu-ragu dalam mengambil keputusan.

c. Menyusun Butir-butir Soal

Menyusun butir-butir pernyataan atau pertanyaan berdasarkan faktor yang menyusun konstrak. Sebelum menyusun butir-butir pernyataan atau pertanyaan peneliti menyusun table kisi-kisi variabel penelitian.

Kisi-kisi instrumen penelitian tingkat kecemasan mahasiswa PJKR angkatan 2020 FIK UNY dalam mengikuti mata kuliah keterampilan dasar senam dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

Tabel 2. Kisi-kisi Uji Coba Instrumen

Variabel	Faktor	Indikator	Buir soal		Jumlah
			Positif	Negatif	
Tingkat kecemasan mahasiswa PJKR angkatan 2020 FIK UNY dalam mengikuti mata kuliah keterampilan dasar senam	Faktor psikologis	Emosi naik turun	1,2, 8, 9,10, 11, 12	3, 4, 5, 6, 7	12
		Tidak bisa berkonstrasi	14, 15	13, 16	4
		Tidak percaya diri dan ragu-ragu dalam mengambil keputusan	17, 20, 21, 22, 23, 24, 25	18, 19	9
Jumlah			16	9	25

2. Teknik Pengumpulan Data

Metode penelitian data dalam penelitian ini menggunakan metode survei dengan teknik pengumpulan data menggunakan angket. Teknik pengumpulan data menggunakan angket yang terdiri atas pernyataan atau pertanyaan dengan sejumlah pilihan jawaban. Angket dalam penelitian ini sesuai dengan Skala Likert.

Tabel 3. Kriteria Penskoran Butir Pernyataan

Pernyataan	Alternarif Pilihan			
	SS	S	TS	STS
Positif	4	3	2	1
Negatif	1	2	3	4

F. Uji Validitas dan Reliabilitas Instrumen

1. Uji Validitas Instrumen

Uji validitas instrument ini dilakukan untuk menentukan kesahihan dan ketereandalan instrumen, selain itu juga untuk mengetahui apakah angket yang diberikan berisi tentang faktor psikologi (emosi naik turun, tidak bisa berkonsentrasi dan tidak percaya diri serta ragu-ragu dalam mengambil keputusan) sudah dapat dipahami oleh responden sehingga ia dapat mengisinya dengan mudah dan sesuai dengan apa yang dirasakan pada dirinya karena sudah paham. Instrumen ini sudah di validasi oleh Prof. Dr. Pamuji Sukoco, M.Pd. selaku dosen pembimbing. namun, untuk lebih menguji keterandalan instrumen ini dilakukan uji validasi secara manual.

Instrumen dinyatakan valid apabila mampu mengukur apa yang di inginkan dan mampu mengungkapkan data dari variabel yang diteliti secara tepat (Arikunto 2002:145). Dalam penelitian ini untuk mengukur validitas digunakan korelasi pearson, dapat dihitung dengan rumus Pearson Product Moment sebagai berikut (Arikunto, 2006: 170).

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

Keterangan:

r : korelasi momen tangkar
N : cacah subjek uji coba
$\sum X$: sigma/jumlah X skor (skor butir)
$\sum X^2$: sigma X kuadrat
$\sum Y$: sigma/jumlah Y skor (skor faktor)
$\sum Y^2$: sigma Y kuadrat
$\sum XY$: sigma tangkar (perkalian X dan Y)

Variabel penelitian dapat dinyatakan valid apabila hasil pengujian diperoleh nilai r hitung lebih besar dari r tabel dihitung dengan bantuan program excel ataupun SPSS (Irianto, 2007:136). Penelitian ini untuk menguji valid nya butir dengan menggunakan bantuan komputer SPSS.25. Pengujian dilakukan terhadap mahasiswa PJKR angkatan 2020 sebanyak 35 mahasiswa.

Tabel 4. Hasil Uji Coba Instrumen

No Item	R Hitung	R Tabel	Keterangan
1	0,763	0,334	Valid
2	0,507	0,334	Valid
3	0,547	0,334	Valid
4	0,533	0,334	Valid
5	0,578	0,334	Valid
6	0,595	0,334	Valid
7	0,630	0,334	Valid
8	0,796	0,334	Valid

9	0,714	0,334	Valid
10	0,410	0,334	Valid
11	0,591	0,334	Valid
12	0,764	0,334	Valid
13	0,609	0,334	Valid
14	0,583	0,334	Valid
15	0,703	0,334	Valid
16	0,771	0,334	Valid
17	0,767	0,334	Valid
18	0,835	0,334	Valid
19	0,762	0,334	Valid
20	0,661	0,334	Valid
21	0,472	0,334	Valid
22	0,819	0,334	Valid
23	0,743	0,334	Valid
24	0,891	0,334	Valid
25	0,634	0,334	Valid

Berdasarkan tabel di atas dengan responden sebanyak 35, maka sesuai dengan tabel nilai keofisien pearson dengan taraf signifikasi sebesar 5% maka pernyataan dikatakan valid apabila mempunyai hasil minimal 0,334, jadi dapat disimpulkan jika nilai hitung lebih besar dari pearson tabel maka butir instrumen dikatakan valid, tetapi apabila nilai hitung lebih kecil dari pearson tabel maka butir pernyataan dinyatakan tidak valid. Sehingga dari tabel di atas dapat disimpulkan bahwa dari 25 butir pernyataan dinyatakan valid semua karena nilainya lebih besar dari 0,334.

2. Uji Reliabilitas Instrumen

Reliabilitas adalah kesesuaian alat ukur yang diukur, sehingga alat ukur itu dapat diandalkan atau dipercaya. Reliabilitas dalam penelitian ini menggunakan metode *Cronbach alpha* yaitu metode untuk menguji kelayakan terhadap

konsistensi seluruh skala yang digunakan dalam penelitian. Suatu instrument penelitian dapat dikatakan reliabel ketika nilai koefesien reliabilitasnya lebih besar dari 0,6 dengan menggunakan bantuan program SPSS (Jogiyanto, 2016:55)

Tabel 5. Tingkat Reliabilitas Berdasarkan Nilai Alpha

Alpha	Tingkat Reliabilitas
Antara 0,00 sampai dengan 0,20	Kurang Reliabel
Antara > 0,20 sampai dengan 0,40	Agak Reliabel
Antara > 0,40 sampai dengan 0,60	Cukup Reliabel
Antara > 0,60 sampai dengan 0,80	Reliabel
Antara > 0,80 sampai dengan 1,00	Sangat Reliabel

Tabel 6. Hasil Uji Reliabilitas Instrumen

Variabel	Koef. Alpha	Keterangan
Tingkat Kecemasan Mahasiswa PJKR Angkatan 2020 FIK UNY Dalam Mengikuti Mata Kuliah Keterampilan Dasar Senam	0,947	Sangat Reliabel

Berdasarkan tabel di atas, dapat diketahui bahwa nilai Cronbach's Alpha pada instrumen penelitian tingkat kecemasan mahasiswa PJKR angkatan 2020

FIK UNY dalam mengikuti mata kuliah keterampilan dasar senam senilai 0,947. Koefisien Alpha Cronbach berada pada interval patokan tingkat reliabilitas, dengan demikian instrument pada penelitian ini masuk dalam kategori sangat reliabel.

G. Teknik Analisa Data

Penelitian ini menggunakan teknik analisi data statistik deskriptif dengan presentase. Menurut Sudijono (2000:142) statistik deskriptif ialah statistik yang digunakan untuk menganalisis suatu data dengan cara mendeskripsikan atau menggambarkan data yang telah terkumpul sebagaimana adanya tanpa maksud membuat kesimpulan yang terlaku umum ataupun generalisasi.

Sudijono (2000:40) mengatakan bahwa frekuensi relatif atau tabel presentase disebut dengan frekuensi relatif karena frekuensi yang disajikan disini bukanlah frekuensi yang sebeneranya melainkan frekuensi yang dituangkan dalam bentuk presentase, maka untuk menghitung presentasi responden digunakan rumus sebagai berikut:

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

Keterangan:
P = Angka Presentase
F = Frekuensi
N = Jumlah responden

Pada pengkategorikan data akan ditentukan terlebih dahulu kategori indikator dari faktor berdasarkan acuan klasifikasi kategori dari (Sudijono, 2000:161) yaitu:

1. X > M + 1,5 Sd Kategori Sangat Tinggi

2. $M + 0,5\ Sd < X \leq M + 1,5\ Sd$ Kategori Tinggi

3. $M - 0,5\ Sd < X \leq M + 0,5\ Sd$ Kategori Sedang

4. $M - 1,5\ Sd < X \leq M - 0,5\ Sd$ Kategori Rendah

5. $X \leq M - 1,5\ Sd$ Kategori Sangat Rendah

Keterangan :

M = Mean (rata-rata)

Sd = Standar Deviasi

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Deskripsi Lokasi dan Subyek Penelitian

Lokasi Penelitian ini di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta Jl. Colombo No 1, Karang Malang, Caturtunggal, Kec. Depok, Kab. Sleman, Daerah Istimewa Yogyakarta 55281. Penelitian ini dilaksanakan pada bulan Maret 2021. Subyek penelitian merupakan benda, hal, atau orang sebagai tempat data untuk variabel melekat dan yang dipermasalahkan (Arikunto, 2010:88). Sampel yang diperoleh dalam penelitian ini sebanyak 168 mahasiswa PJKR 2020 yang terdiri dari 5 kelas yang ada di prodi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi.

B. Hasil Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif, sehingga keadaan objek akan digambarkan sesuai dengan data yang sudah diperoleh. Dari penelitian tentang tingkat kecemasan mahasiswa PJKR angkatan 2020 FIK UNY dalam mengikuti mata kuliah keterampilan dasar senam perlu di deskripsikan secara keseluruhan variabel penelitian. Agar mempermudah pendiskripsian data, sehingga dilakukan pengkategorian yang meliputi pengkategorian seluruh tanggapan dan pengkategorian tiap indikator.

Tabel 7. Deskriptif statistik Tingkat Kecemasan Mahasiswa PJKR 2020 Angkatan 2020 FIK UNY Dalam Mengikuti Mata Kuliah Keterampilan Dasar Senam

Statistik	
N	168
Mean	57,8

Median	58
Mode	51
Std. Deviation	9,879
Minimum	25
Maximum	82

Secara keseluruhan, hasil penelitian tentang tingkat kecemasan mahasiswa PJKR angkatan 2020 FIK UNY dalam mengikuti mata kuliah keterampilan dasar senam memperoleh nilai minimal sebesar 25 dan nilai maksimal sebesar 82 dari 25 butir soal pernyataan dengan skor 1 sampai 4. Rerata sebesar 57,81 dan standar deviasi sebesar 9,879. Setelah itu data dikategorikan sesuai dengan rumus yang telah ditentukan menjadi 5 kategori, yaitu kategori sangat tinggi, tinggi, sedang, rendah dan sangat rendah berdasarkan nilai mean dan standar devisiasi. Distribusi tingkat kecemasan mahasiswa PJKR angkatan 2020 FIK UNY dalam mengikuti mata kuliah keterampilan dasar senam disajikan sebagai berikut:

Tabel 8. Distribusi Frekuensi Tingkat Kecemasan Mahasiswa PJKR Angkatan 2020 FIK UNY Dalam Mengikuti Mata Kuliah Keterampilan Dasar Senam

No	Interval	Kategori	Frekuensi	%
1	Lebih dari 72,61	Sangat Tinggi	8	5%
2	62,739 - 72,60	Tinggi	43	26%
3	52,860 - 62, 738	Sedang	60	36%
4	42,981 – 52, 859	Rendah	45	27%
5	Kurang dari 42,980	Sangat Rendah	12	7%

Jumlah	168	100%

Bedasarkan distribusi frekuensi pada tabel diatas, didapatkan data tingkat kecemasan mahasiswa PJKR angkatan 2020 FIK UNY dalam mengikuti mata kuliah keterampilan dasar senam yaitu sebanyak 8 mahasiswa (5%) mempunyai tingkat kecemasan sangat tinggi, 43 mahasiswa (26%) mempunyai tingkat kecemasan tinggi, 60 mahasiswa (36%) mempunyai tingkat kecemasan sedang, 45 mahasiswa (27%) mempunyai tingkat kecemasan rendah dan 12 (7%) yang mempunyai tingkat kecemasan sangat rendah. Frekuensi terbanyak terletak pada kategori sedang yaitu 60 mahasiswa (36%), sehingga dapat dikatakan bahwa tingkat kecemasan mahasiswa PJKR angkatan 2020 FIK UNY dalam mengikuti mata kuliah keterampilan dasar senam secara keseluruhan berada pada kategori sedang. Agar lebih jelasnya dapat dilihat pada gambar histogram sebagai berikut:

Gambar 1. Histogram Tingkat Kecemasan Mahasiswa PJKR Angkatan 2020 FIK UNY Dalam Mengikuti Mata Kuliah Keterampilan Dasar Senam

1. Emosi Naik Turun

Deskriptif statistik data hasil penelitian tentang tingkat kecemasan mahasiswa PJKR angkatan 2020 FIK UNY dalam megikuti mata kuliah keterampilan dasar senam ditinjau dari indikator emosi naik turun memperoleh nilai terendah sebesar 12, nilai tertinggi sebesar 40, rata-rata sebesar 28,16 dan nilai standar devisiasi sebesar 4,738. Lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel sebagi berikut:

Tabel 9. Deskriptif Statistik Emosi Naik Turun

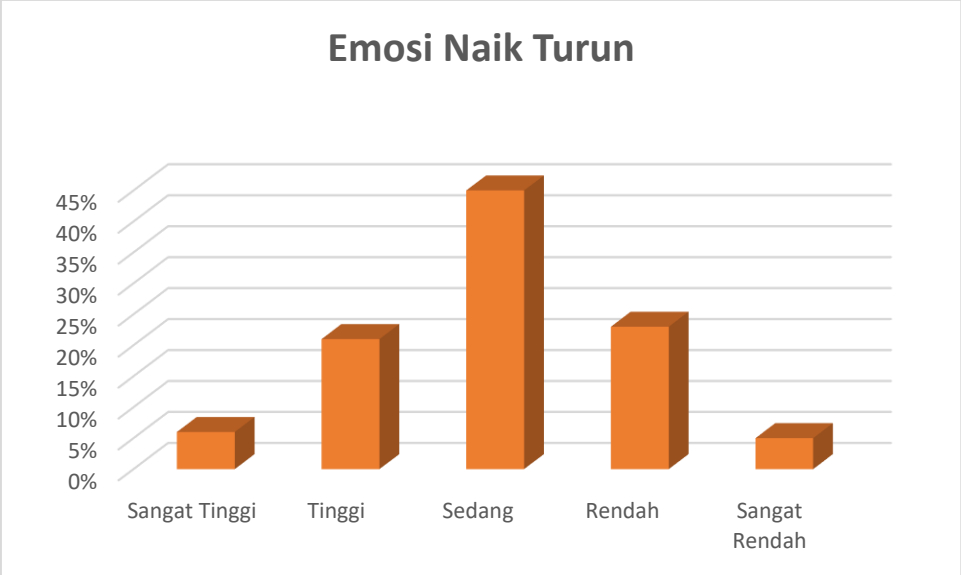
Statistik	
N	168
Mean	28,16
Median	28
Mode	30
Std. Deviation	4,737
Minimum	12
Maximum	40

Apabila ditampilkan dalam bentuk distribusi frekuensi, tingkat kecemasan mahasiswa PJKR angkatan 2020 FIK UNY dalam mengikuti mata kuliah keterampilan dasar senam berdasarkan emosi naik turun sebagai berikut:

Tabel 10. Distribusi Frekuensi Berdasarkan Emosi Naik Turun

No	Interval	Kategori	Frekuensi	%
1	Lebih dari 35,26	Sangat Tinggi	10	6%
2	30,53 – 35,25	Tinggi	35	21%
3	25,79 – 30,52	Sedang	76	45%
4	21,05 – 25,78	Rendah	38	23%
5	Kurang dari 21,04	Sangat Rendah	9	5%
Jumlah			168	100%

Berdasarkan distribusi frekuensi pada tabel di atas, tingkat kecemasan mahasiswa PJKR angkatan 2020 FIK UNY dalam mengikuti mata keterampilan dasar senam bberdasarkan emosi naik turun disajikan dalam bentuk histogram pada gamabar 2 sebagai berikut:



Gamabar 2. Histogram Berdasarkan Emosi Naik Turun

Berdasarkan tabel dan gambar 2 di atas menuntukan bahawa tingkat kecemasan mahasiswa PJKR angkatan 2020 FIK UNY dalam mengikuti mata kuliah keterampilan dasar senam berdasarkan emosi naik turun berada pada kategori sangat tinggi sebesar 6% (10 mahasiswa), tinggi 21% (35 mahasiswa), sedang sebesar 45% (76 mahasiswa), rendah sebesar 23% (38 mahasiswa) dan sangat rendah sebesar 5% (9 mahasiswa). Frekuensi terbanyak terletak pada kategori sedang yaitu 45% (75 mahasiswa).

2. Tidak Bisa Berkonsentrasi

Deskriptif statistik data hasil penelitian tentang tingkat kecemasan mahasiswa PJKR angkatan 2020 FIK UNY dalam megikuti mata kuliah

keterampilan dasar senam ditinjau dari indikator tidak bisa berkonsentrasi memperoleh nilai terendah sebesar 4, nilai tertinggi sebesar 13, rata-rata sebesar 8,363 dan nilai standar devisiasi sebesar 1,587. Lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel sebagi berikut:

Tabel 11. Deskriptif statistik Tidak Bisa Konsentrasi

Statistik	
N	168
Mean	8,363
Median	8
Mode	8
Std. Deviation	1,587
Minimum	4
Maximum	13

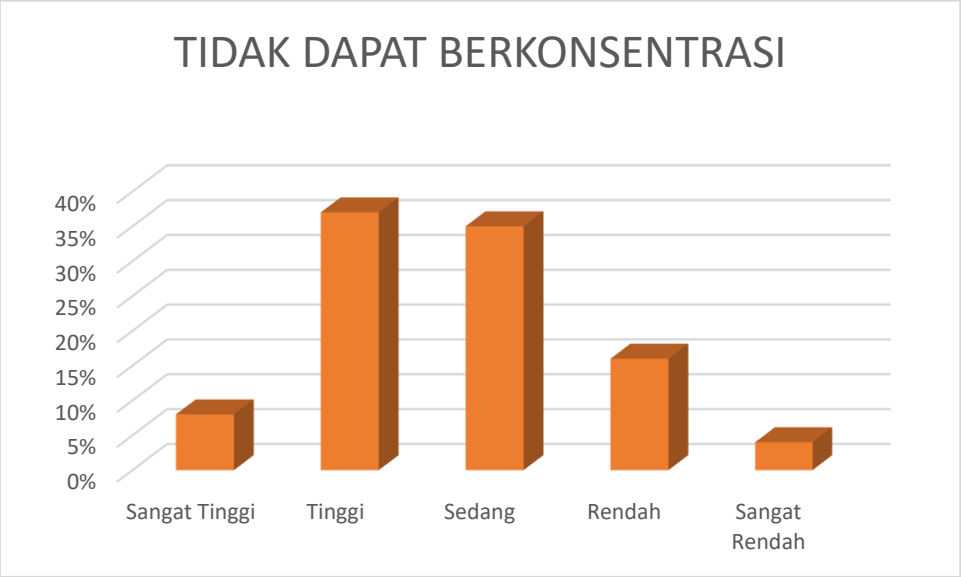
Apabila ditampilkan dalam bentuk distribusi frekuensi, tingkat kecemasan mahasiswa PJKR angkatan 2020 FIK UNY dalam mengikuti mata kuliah keterampilan dasar senam berdasarkan Tidak Bisa Berkonsentrasi sebagai berikut:

Tabel 12. Distribusi Frekuensi Berdasarkan Tidak Bisa Berkonsentrasi

No	Interval	Kategori	Frekuensi	%
1	Lebih dari 10,75	Sangat Tinggi	13	8%
2	9,15 – 10,74	Tinggi	63	37%
3	7,57 – 9,14	Sedang	59	35%
4	5,98 – 7,56	Rendah	27	16%
5	Kurang dari 5,97	Sangat Rendah	7	4%
Jumlah			168	100%

Berdasarkan distribusi frekuensi pada tabel di atas, tingkat kecemasan mahasiswa PJKR angkatan 2020 FIK UNY dalam mengikuti mata keterampilan

dasar senam bberdasarkan indikator tidak bisa berkonsentrasi disajikan dalam bentuk histogram pada gamabar 3 sebagai berikut:



Gamabar 3. Histogram Berdasarkan Tidak Dapat Berkonsentrasi

Berdasarkan tabel dan gambar 3 di atas menuntukan bahawa tingkat kecemasan mahasiswa PJKR angkatan 2020 FIK UNY dalam mengikuti mata kuliah keterampilan dasar senam berdasarkan indikator tidak bisa berkonsentrasi berada pada kategori sangat tinggi sebesar 8% (13 mahasiswa), tinggi 37% (62 mahasiswa), sedang sebesar 35% (59 mahasiswa), rendah sebesar 16% (27 mahasiswa) dan sangat rendah sebesar 4% (7 mahasiswa). Frekuensi terbanyak terletak pada kategori tinggi yaitu 37% (62 mahasiswa).

3. Tidak Percaya Diri dan Ragu-ragu Dalam Mengambil Keputusan

Deskriptif statistik data hasil penelitian tentang tingkat kecemasan mahasiswa PJKR angkatan 2020 FIK UNY dalam megikuti mata kuliah keterampilan dasar senam ditinjau dari indikator tidak percaya diri dan ragu-ragu dalam mengambil keputusan memperoleh nilai terendah sebesar 9, nilai tertinggi

sebesar 33, rata-rata sebesar 21,285 dan nilai standar devisiasi sebesar 4,277. Lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel sebagi berikut:

Tabel 13. Deskriptif Statistik Tidak Percaya Diri dan Ragu-ragu Dalam Mengambil Keputusan

Statistik	
N	168
Mean	21,285
Median	21
Mode	18
Std. Deviation	4,277
Minimum	9
Maximum	33

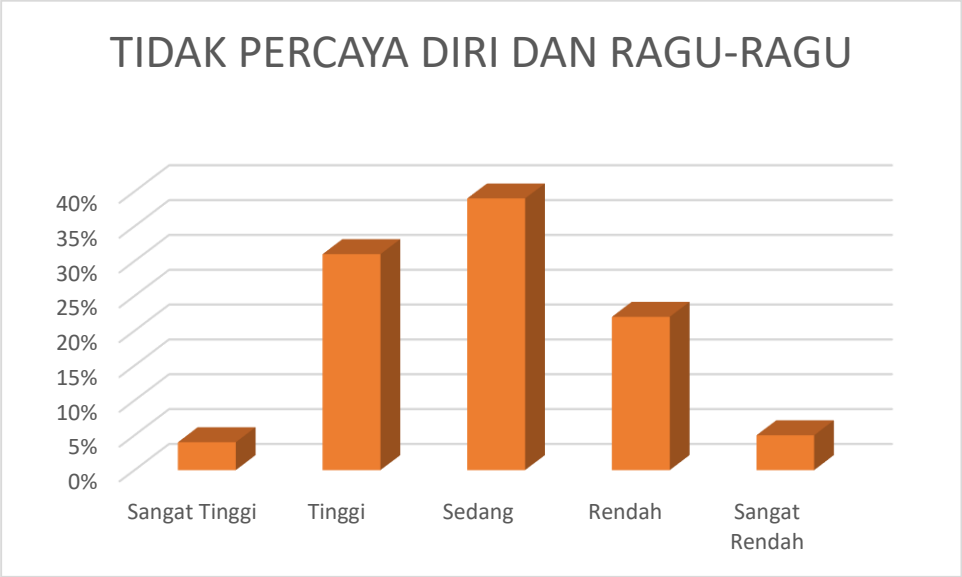
Apabila ditampilkan dalam bentuk distribusi frekuensi, tingkat kecemasan mahasiswa PJKR angkatan 2020 FIK UNY dalam mengikuti mata kuliah keterampilan dasar senam berdasarkan tidak percaya diri dan ragu-ragu dalam mengambil keputusan sebagai berikut:

Tabel 14. Distribusi Frekuensi Tidak Percaya Diri dan Ragu-ragu Dalam Mengambil Keputusan

No	Interval	Kategori	Frekuensi	%
1	Lebih dari 27,71	Sangat Tinggi	6	4%
2	23,43 – 27,70	Tinggi	52	31%
3	19,15 – 23,42	Sedang	65	39%
4	14,87 – 19,14	Rendah	37	22%
5	Kurang dari 14,86	Sangat Rendah	8	5%
Jumlah			168	100%

Berdasarkan distribusi frekuensi pada tabel di atas, tingkat kecemasan mahasiswa PJKR angkatan 2020 FIK UNY dalam mengikuti mata keterampilan dasar senam bberdasarkan indikator tidak percaya diri dan ragu-ragu dalam

mengambil keputusan disajikan dalam bentuk histogram pada gamabar 4 sebagai berikut:



Gamabar 4. Histogram Berdasarkan Tidak Percaya Diri dan Ragu-ragu Dalam Mengambil Keputusan

Berdasarkan tabel dan gambar 4 di atas menuntukan bahawa tingkat kecemasan mahasiswa PJKR angkatan 2020 FIK UNY dalam mengikuti mata kuliah keterampilan dasar senam berdasarkan indikator Tidak Percaya Diri dan Ragu-ragu Dalam Mengambil Keputusan berada pada kategori sangat tinggi sebesar 4% (6 mahasiswa), tinggi 31% (52 mahasiswa), sedang sebesar 39% (65 mahasiswa), rendah sebesar 22% (37 mahasiswa) dan sangat rendah sebesar 5% (8 mahasiswa). Frekuensi terbanyak terletak pada kategori tinggi yaitu 39% (65 mahasiswa).

C. Pembahasan

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui seberapa tinggi tingkat kecemasan mahasiswa PJKR angkatan 2020 FIK UNY dalam mengikuti mata kuliah keterampilan dasar senam. Penelitian ini dilakukan menggunakan instrumen berupa angket. Teknik analisis data yang digunakan adalah analisis deskriptif dengan perhitungan menggunakan presentase.

Hasil penelitian dan presentase menunjukan bahwa data Tingkat Kecemasan Mahasiswa PJKR Angkatan 2020 FIK UNY Dalam Mengikuti Mata Kuliah Keterampilan Dasar Senam yaitu sebesar 5% (8 mahasiswa) mempunyai tingkat kecemasan sangat tinggi, 26% (43 mahasiswa) mempunyai tingkat kecemasan tinggi, 36% (60 mahasiswa) mempunyai tingkat kecemasan sedang, 27% (45 mahasiswa) mempunyai tingkat kecemasan rendah dan 7% (12 mahasiswa) mempunyai tingkat kecemasan sangat rendah. Frekuensi terbanyak terletak pada interval dengan kategori sedang yaitu 36% (60 mahasiswa), sehingga dapat dikatakan bahwa Tingkat Kecemasan Mahasiswa PJKR Angkatan 2020 FIK UNY Dalam Mengikuti Mata Kuliah Keterampilan Dasar Senam secara keseluruhan berada pada kategori sedang. Presentase faktor psikologi yang terdiri dari indikator emosi naik turun sebesar 48,70%, indikator tidak bisa berkonsentrasi sebesar 14,46%, indikator tidak percaya diri dan ragu-ragu dalam mengambil keputusan sebesar 36,83%. Dari hasil tersebut tanda-tanda kecemasan dari faktor psikologi dengan indikator emosi naik turun lebih dirasakan oleh mahasiswa PJKR angkatan 2020 dalam mengikuti mata kuliah keterampilan dasar senam.

Hasil penelitian yang menunjukkan kategori sedang berarti pembelajaran mata kuliah keterampilan dasar senam pada mahasiswa PJKR angkatan 2020 FIK UNY membutuhkan pembelajaran tambahan baik teori dan praktik. Hal tersebut dapat dilihat dari tanda-tanda kecemasan secara psikologi yang muncul pada mahasiswa saat mengikuti pembelajaran keterampilan dasar senam. Sedangkan fasilitas, sarana dan prasarana di Universitas Negeri Yogyakarta sudah baik untuk melaksanakan pembelajaran tersebut. Mata kuliah keterampilan dasar senam memang dilaksanakn sebanyak 16 kali peremuan, akan tetapi untuk melakukan suatu keterampilan dasar senam perlu dilakukan latihan berkali-kali agar mampu, bisa serta berani melakukan.

Seperti yang telah diuraikan bahwa kecemasan adalah kondisi psikologi individu yang bersifat negatif yang ditandai dengan emosi naik turun, tidak dapat berkonsentrasi, tidak percaya diri serta ragu-ragu dalam mengambil keputusan. Seseorang yang mengalami kecemasan akan muncul reaksi pada tubuhnya, reaksi tersebut bisa berupa tindakan ataupun perbuatan yang disadari maupun tidak disadari oleh seseorang. Hal tersebut dapat muncul pada mahasiswa saat mengikuti pembelajaran mata kuliah keterampilan dasar senam pada saat kuliah. Mahasiswa yang cemas akan mengalami perubahan perasaan dan juga pikiran yang mempengarui dirinya. Jadi mahasiswa yang seharusnya mampu, bisa serta berani melakukan gerakan senam tetapi ia merasa cemas maka dalam melakukan gerakan tersebut menjadi tidak maksimal.

Peneliti mencari informasi lebih lanjut melalui wawancara kepada 3 mahasiswa PJKR angkatan 2020 sebagai perwakilan mengenai tingkat kecemasan

mahasiswa dalam mengikuti mata kuliah keterampilan dasar senam. Hasil wawancara kepada siswa mengenai motivasi mahasiswa dalam mengikuti pembelajaran keterampilan dasar senam, dimana dari 3 jawaban mahasiswa tersebut menyimpulkan sebagian besar mahasiswa mengikuti perkuliahan berdasarkan mata kuliah wajib tempuh, bahkan adanya kecemasan dalam mengikuti perkuliahan karena takut kurang menguasai materi perkuliahan baik secara teori ataupun praktik. Selanjutnya mengenai antusias mahasiswa dalam mengikuti pembelajaran, diamana dapat disimpulkan beberapa mahasiswa dirasa cukup antusias dan tenang dalam mengikuti perkuliahan ketrampilan gerakan senam, namun ada juga mahasiswa merasa cemas saat pengambilan nilai saat perkuliahan berlangsung dengan berbagai faktor dalam individu mahasiswa. Pertanyaan selanjutnya mengenai cara mahasiswa untuk tetap berkonsentrasi dalam mengikuti pembelajaran, disimpulkan bahwa dari tiga jawaban mahasiswa tersebut para mahasiswa mampu berkonsentrasi dalam mengikuti perkuliahan tersebut dengan cara mencari informasi lebih lanjut mengenai materi perkuliahan baik secara teori ataupun praktik serta mengikuti instruksi dosen saat diterangkan pada perkuliahaan. Pertanyaan selanjutnya mengenai keberanian mahasiswa dalam mempraktikkan gerakan senam, rata-rata jawanaban mahasiswa yaitu masih ada mahasiswa masih merasa ragu saat melakukan gerakan senam yang dirasa sulit untuk dilakukan dan adanya keraguan akan menguasaan materi praktik dalam kegiatan gerakan senam tersebut. Pertanyaan selanjutnya mengenai ketakutan terjadinya cidera saat mahasiswa melakukan praktik senam, rata-rata jawaban mahasiswa bahwa masih ada mahasiswa merasa cemas dan takut cidera saat

melaksanakan ketrampilan senam yang dirasa sulit dilakukan untuk diri mereka. Pertanyaan selanjutnya mengenai perasaan cemas yang dialami mahasiswa saat mengikuti pembelajaran, disimpulkan dari 3 jawaban tersebut bahawa sebagian besar mahasiswa merasa cemas saat pengambilan nilai, bahkan jika ditunjuk untuk menjadi contoh saat praktik jika yang ditunjuk kurang menguasai gerakan tersebut. Pertanyaan terakhir mengenai cara mahasiswa mengurangi cemas, kesimpulan dari jawaban mahasiswa yaitu sebagian besar mahasiwa untuk mengurangi rasa cemas yaitu dengan meyakinkan diri mereka jika mereka mampu melakukannya berdasarkan usaha yang sudah mereka lakukan.

berdasarkan hasil wawancara, faktor yang mempengaruhi tingkat kecemasan mahasiswa yaitu dari faktor internal atau dapat disebut faktor psikologi seperti motivasi mereka dalam mengikuti mata kuliah tersebut dapat dibilang karena hanya menjalankan kewajiban sebagai mahasiswa dalam mengikuti mata kuliah yang bersifat wajib diikuti oleh setiap mahasiswa. Masing-masing mahasiswa dalam mengikuti perkuliahan tersebut, ada individu yang merasa was-was atau khawatir jika mereka tidak menguasai materi baik dari teori dan praktik dari perkuliahan tersebut. Cara mereka dalam mempersiapkan perkuliahan tersebut yaitu dengan cara memahami setiap materi yang akan diujikan serta dipraktikan sebelum perkuliahan dilakukan, praktik tersebut dilakukan di rumah sebelum perkuliahan esok dimulai. Dari masing-masing individu pun adanya merasa takut cidera dalam kegiatan praktik ketrampilan gerak senam, cidera yang sering dialami oleh beberapa mahasiswa seperti kaki terkilir atau kesleo sehingga menimbulkan rasa cemas bagi setiap mahasiswa dalam melaksanakan praktik

senam. Maka, setiap mahasiswa memiliki motivasi tersendiri untuk mengurangi rasa cemas dalam mengikuti perkuliahan ini dengan cara yaitu percaya akan kemampuan yang ia miliki dan tidak ngoyo atau berlebihan dalam melakukan praktik senam untuk menghindari rasa takut cidera.

BAB IV

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil dari penelitian tingkat kecemasan mahasiswa PJKR angkatan 2020 FIK UNY dalam mengikuti mata kuliah keterampilan dasar senam terdapat 8 mahasiswa masuk dalam kategori sangat tinggi (5%), 43 mahasiswa masuk dalam kategori tinggi (26%), 60 mahasiswa masuk dalam kategori sedang (36%), 45 mahasiswa masuk dalam kategori rendah (27%) dan 12 mahasiswa masuk dalam kategori sangat rendah (7%). Dari data tersebut dapat dilihat bahwa tingkat kecemasan mahasiswa PJKR angkatan 2020 FIK UNY dalam mengikuti mata kuliah keterampilan dasar senam ternyata berkategori sedang dengan jumlah 60 mahasiswa (36%).

B. Implikasi Hasil Penelitian

Hasil penelitian ini berimplikasi praktis, yaitu:

1. Tolak ukur seberapa besar tingkat kecemasan mahasiswa PJKR angkatan 2020 FIK UNY dalam mengikuti mata kuliah keterampilan dasar senam.
2. Dengan hasil penelitian ini sebagai acuan untuk fakultas dan dosen untuk memberikan pemanasan yang cukup, pendekatan yang baik serta pengetahuan yang baik dan maksimal agar mahasiswa mampu memahami pemebelajar yang dilakukan.

C. Keterbatasan Penelitian

Pelaksanaan penelitian ini sudah diupayakan semaksimal mungkin sesuai dengan maksud dan tujuan penelitian. Akan tetepi masih dirasakan adanya

keterbatasan dan kelemahan yang tidak dapat dihindari antara lain adalah instrumen dalam penelitian ini berupa angket, sehingga tidak menutup kemungkinan responden dalam mengisi angket tidak bersungguh-sungguh dan kurang luasnya lingkup instrumen penelitian yang memungkinkan unsur yang lebih penting tidak terungkap dalam penelitian ini.

D. Saran

Ada beberapa saran yang perlu disampaikan sehubung dengan hasil penelitian ini, antara lain:

1. Bagi Mahasiswa agar lebih semangat dang bersungguh-sungguh dalam mengikuti mata kuliah karena sangat dibutuhkan di masa yang akan datang jika sudah menjadi seorang tenaga pendidik.
2. Bagi Peneliti Selanjutnya agar dapat mengembangkan penelitian ini pada populasi yang lebih besar dan dengan variabel yang beragam serta lebih lebih teliti dalam menentukan masalah sehingga hasil penelitian akan lebih maksimal.

DAFTAR PUSTAKA

Ali, M., Asrori, M,. (2005). Psikologi Remaja: *Perkembangan Peserta Didik.* Jakarta: PT Bumi Aksara.

Ali Sadikin, dkk. (2020). *Pembelajarn Daring di Tengah Wabah Covid-19.* Jurnal Pendidikan Biologi. Vol 06, No.02. Universitas Jambi.

Arikunto, S. (2002). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktis.* Jakarta: Rineka Cipta.

_____. (2006). *Prosedur penelitian (suatu pendekatan praktik).* Jakarta: Rineka Cipta.

_____. (2010). *Prosedur penelitian suatu pendekatan praktik.* Jakarta: PT Bina Aksara.

Bilfaqih, Yusuf dan M. Nur Qomarudin. (2015). *Esensi Menyusun Materi Pembelajaran Daring.* Yogyakarta: DEEPUBLISH

Effrey, N., Rathus, A.S., & Greene B. (2005). Psikologi abnormal. (Alih bahasa: Tim Fakultas Psikologi UI). Jakarta: Penerbit Erlangga.

Gerald, C. (2007). *Teori dan praktik konseling. Bandung*: PT. Rafika Aditama.

Gunarsa, S.D (2008). *Psikologi Olahraga Prestasi.* Jakarta: Gunung Mulia.

Hadi, S. (1991). *Analisis butir untuk instrumen angket, tes dan skala nilai dengan BASICA.* Yogyakarta: Andi Offset.

Handayani, S. D. (2016). *Pengaruh Konsep Diri Dan Kecemasan Siswa Terhadap Pemahaman Konsep Matematika.* Jurnal Formatif, 6(1), 23-34.

Haruman. (2013). *Pengaruh Terapi Musik Terhadap Penurunan Kecemasan Atlet Anggar Sesbelum Menghadapi Pertandingan.* Skripsi, sarjana tidak diterbitkan. Universitas Pendidikan Indonesia, Bandung.

Husdarta, H.J.S. (2011). *Psikologi olahraga. Bandung*: Alfabeta

Hawari, Dadang. (2001). *Manajemen Stress Cemas dan Depresi.* Jakarta: Balai Penerbitan FKUI.

Irawan, R., Nurharsono, T., Raharjo, A. (2017). *Pengembangan Produk Permainan Mikro Tenis Sebagai Alternatif Keterbatasan Ketersediaan Fasilitas Lapangan Tenis*. Jurnal Pendidikan Jasmani, Vol 29, No.2. Universitas Negeri Malang.

Jeffrey, N., Rathus, A.S., & Greene B. (2005). Psikologi abnormal. (Alih bahasa: Tim Fakultas Psikologi UI). Jakarta: Penerbit Erlangga.

Jogiyanto. (2016). *Pedoman Survei Kuesioner*. Fakultas Ekonomi Bisnis: UGM

Komarudin. (2015). *Psikologi Olahraga Latihan Mental Dalam Olahraga Kompetitif*. Bandung: PT REMAJA ROSDAKARYA.

Kusumawardani, A. (2017). *Faktor penghambat peserta didik dalam pembelajaran senam lantai kelas VII di SMP Negeri 2 Piyungan Bantul Tahun Pelajaran 2016/2017*. Skripsi, sarjana tidak diterbitkan. Universitas Negeri Yogyakarta, Yogyakarta.

Mahakharisma, R. (2014). *Tingkat kecemasan dan stres atlet bulu tangkis menjelang kompetisi Pomnas XII Tahun 2013 di Daerah Istimewa Yogyakarta*. Skripsi, sarjana tidak diterbitkan. Universitas Negeri Yogyakarta, Yogyakarta.

Mahendra, A. (2000). Pemanduan bakat olahraga senam. Jakarta: Depdiknas.

_____. (2001). *Pembelajaran Senam*. Jakarta: Depdiknas.

Mardalis. (2004). *Metode penelitian (suatu pendekatan proposal).* Jakarta: Bumi Aksara.

Mylsidayu, Apta. (2015). *Ilmu Kepelatihan Dasar*. Jakarta: Alfabeta.

Muhajir, & Sutrisno, B. (2013). *Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan Kelas VII.* Jakarta: Politeknik Negeri Media Kreatif.

_____. (2014). *Buku guru pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan kelas VII.* Jakarta: Pusat Kurikulum Dan Perbukuan, Balitbang, Kemendikbud

Mulyananingsih, F. (2009). *Inovasi model pembelajaran pendidikan jasmani untuk Penelitian Tindakan Kelas (PTK).* Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia, Volume 6, Nomor 1.

Nurdini.(2013).*Optimalisasi pelatihan ketahanan otot, kelincahan serta keseimbangan dalam olahraga senam lantai untuk meningkatkan prestasibelajardan kemampuan melakukan senam dengan baik dan benar pada siswa kelas X semester II SMK Maospati Kabupaten Magetan tahun pelajaran 2012/2013*. Jurnal ilmiah pendidikan,1.1,53-56.

Prasetyo, I.D. & Sunarti. (2016). Meningkatkan kemampuan senam lantai guling belakang melalui penggunaan media video. *Jurnal pendidikan jasmani indonesia, 12.1, 6.*

Roji. (2004). *Pendidikan jasmani untuk smp kelas VIII.* Jakarta: Erlangga.

Safitri Mila Esta Murata. (2011). Tingkat Kecemasan Wasit Juri Pencak Silat Sebelum Saat dan Sesudah Memimpin Pertandingan. Skripsi. Yogyakarta: FIK UNY.

Santidarma, M.P. (2000). *Dasar-Dasar Psikologi Olahraga.* Jakarta: Pustaka Sinar Harapan.

Sari, W.H.K., *et al.* (2016*). Pengembangan pembelajaran senam lantai rangkaian sederhana siswa kelas VIII di SMP Negeri 2 Ngoro Kabupaten Mojokerto*. Jurnal pendidikan jasmani, *26.1, 55.*

Stuart, G.W. (2013). *Keperawatan jiwa*. Jakarta: EGC.

Sudijono, A. (2000). *Pengantar Statistik Pendidikan.* Jakarta: PT Raja Grafindo

Sugihartono, *et al*. (2007). *Psikologi pendidikan.* Yogyakarta:UNY Press.

Sugiyono. (2003). *Metode Penelitian Administrasi Dilengkapi dengan Metode R&D.* Bandung: ALFABETA.

_____. (2011). *Metode penelitian kombinasi*. Jakarta: alfabeta

Sukamti, E R. (2017). *Pemandu Bakat Senam Artistik Usia Dini.* Yogyakarta: UNY Press.

Sundari, Siti. (1986). *Kesehatan Mental.* Yogyakarta: Swadaya Yogyakarta.

_____. (2004). *Perkembangan Anak & Remaja.* Jakarta: Rineka Cipta.

Suprihatiningrum, J. (2013). *Strategi pembelajaran: teori & aplikasi.* Yogyakarta: Ar-Ruzz Media.

Solihah, F. I., & Liana, C. (2017). *Pengaruh Tingkat Kecemasan Siswa Terhadap Prestasi Belajar Sejarah Siswa Kelas X IPS 2 SMAN 12 Surabaya.* AVATARA: E-Journal Pendidikan Sejarah, 5(3), 1138-1150.

Tim Abdi Guru. (KTSP 2006). *Penjasorkes untuk SD.* Jakarta: Erlangga.

Tysar. (2009). Kecemasan. Diambil pada tanggal 1 Februari2020, dari https://tysar.wordpress.com/2009/06/24/pengertian-kecemasan/ *Psikologi perkembangan anak dan remaja*. Bandung: PT Remaja

Wicaksono, A,F. (2013). *Mengelola kecemasan siswa dalam pembelajaran matematika*. Jurnal Pendidikan Matematika, ISBN \: 978 – 979 – 16353 – 9 – 4

LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat disposisi Dosen pembimbing dari Ketua Program Studi.

KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
JURUSAN PENDIDIKAN OLAHRAGA
Alamat : Jl. Colombo No. 1, Yogyakarta Telp. 513092, 586168 Psw. 1341

Nomor : 37.b/POR/II/2021 — 17 Februari 2021
Lamp. : 1 bendel
Hal : Pembimbing Proposal TAS

Yth. Prof. Dr. Pamuji Sukoco, M.Pd.
Jurusan POR FIK Universitas Negeri Yogyakarta

Diberitahukan dengan hormat, bahwa dalam rangka membantu mahasiswa dalam menyusun TAS untuk persyaratan ujian TAS, dimohon kesediaan Bapak/Ibu untuk menjadi pembimbing penulisan TAS saudara :

Nama	:	GUSTI MADA PRAWIRA
NIM	:	17601244098
Judul Skripsi	:	TINGKAT KECEMASAN MAHASISWA PJKR ANGKATAN 2020 FIK UNY DALAM MENGIKUTI MATA KULIAH KETERAMPILAN DASAR SENAM

Bersama ini pula kami lampirkan proposal penulisan TAS yang telah dibuat oleh mahasiswa yang bersangkutan, topik/judul tidaklah mutlak. Sekiranya kurang sesuai, mohon kiranya diadakan pembenahan sehingga tidak mengurangi makna dari masalah yang diajukan.

Atas perhatian dan kesediaan Bapak/Ibu disampaikan terima kasih.

Ketua Jurusan POR,

Dr. Jaka Sunardi, M.Kes.
NIP. 19610731 199001 1 001

Lampiran 2. Kartu Bimbingan TAS

KARTU BIMBINGAN TUGAS AKHIR SKRIPSI

Nama Mahasiswa : Gusti Mada Prawira

NIM : 17601244098

Program Studi : PJKR

Pembimbing : Prof. Dr. Pamuji Sukoco, M.Pd.

No.	Tanggal	Pembahasan	Tanda - Tangan
1	17 Feb 2021	Konfirmasi	
2	19 Feb 2021	Bab I	
3	22 Feb 2021	Bab I & II	
4	26 Feb 2021	Bab I, II, III	
5	5 Maret 2021	Bab III & Instrumen	
6	9 Maret 2021	Instrumen	
7	1 April 2021	Hasil	
8	8 April 2021	Bab IV	
9	14 April 2021	Bab IV	
10	20 April 2021	Bab IV & V	
11	26 April 2021	Persetujuan Maju Sidang	

Ketua Jurusan POR,

Dr. Jaka Sunardi, M.kes.
NIP. 19610731 199001 1 001

Lampiran 3. Surat Ijin Penelitian

KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
Alamat : Jalan Colombo Nomor 1 Yogyakarta 55281
Telepon (0274) 586168, ext. 560, 557, 0274-550826, Fax 0274-513092
Laman: fik.uny.ac.id E-mail: humas_fik@uny.ac.id

Nomor : 541/UN34.16/PT.01.04/2021 — 9 Maret 2021
Lamp. : 1 Bendel Proposal
Hal : **Izin Penelitian**

Yth. Kaprodi PJKR FIK UNY
Jl. Colombo Yogyakarta No. 1, Karang Malang, Caturtunggal, Kec. Depok, Kabupaten Sleman, Daerah Istimewa Yogyakarta 55281

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

Nama	:	Gusti Mada Prawira
NIM	:	17601244098
Program Studi	:	Pendidikan Jasmani, Kesehatan, Dan Rekreasi - S1
Tujuan	:	Memohon izin mencari data untuk penulisan Tugas Akhir Skripsi (TAS)
Judul Tugas Akhir	:	Tingkat Kecemasan Mahasiswa PJKR Angkatan 2020 FIK UNY Dalam Mengikuti Mata Kuliah Keterampilan Dasar Senam
Waktu Penelitian	:	8 - 30 Maret 2021

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

Demikian atas perhatian dan kerjasamanya kami sampaikan terima kasih.

Wakil Dekan Bidang Akademik,

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

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

Lampiran 4. Surat Persetujuan Expert Judgement.

SURAT PERSETUJUAN *EXPERT JUDGEMENT*

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Prof. Dr. Pamuji Sukoco, M.Pd.

NIP : 19620806 198803 1 001

Dengan ini menyatakan bahwa instrumen angket yang disusun untuk penelitian telah saya teliti, dalam rangka penyelesaian Tugas Akhir Skripsi yang berjudul:

"Tingkat Kecemasan Mahasiswa PJKR Angkatan 2020 FIK UNY Dalam Mengikuti Mata Kuliah Keterampilan Dasar Senam"

Instrumen yang disusun oleh:

Nama : Gusti Mada Prawira

NIM : 17601244098

Telah disetujui dan layak digunakan sebagai instrument penelitian penyelesaian Tugas Akhir Skripsi. Demikian persetujuan ini dibuat agar dipergunakan semestinya.

Yogyakarta, Maret 2021

Expert Judgement

Prof. Dr. Pamuji Sukoco, M.Pd.

NIP. 19620806 198803 1 001

Lampiran 5. Angket Penelitian.

ANGKET PENELITIAN TINGKAT KECEMASAN MAHASISWA PJKR ANGKATAN 2020 FIK UNY DALAM MENGIKUTI MATA KULIAH KETERAMPILAN DASAR SENAM

Petunjuk pengisian

1. Tulis nama, kelas dan jenis kelamin anda
2. Isilah semua nomor dalam angket ini dan jangan ada yang terlewatkan dengan memberi tanda centang (√) pada setiap pernyataan.
3. Pilihlah :
    - SS, jika anda sangat setuju dengan pernyataan tersebut.
    - S, jika anda setuju dengan pernyataan tersebut.
    - TS, jika anda tidak setuju dengan pernyataan tersebut.
    - STS, jika anda sangat tidak setuju dengan pernyataan tersebut.

Nama :

Kelas :

Jenis Kelamin :

No	**Pernyataan**	**JAWABAN**			
	Emosi Naik Turun	**SS**	**S**	**TS**	**STS**
1	Saya merasa gugup ketika mengikuti pembelajaran senam.				
2	Perasaan gelisah membuat sulit untuk duduk dengan tenang.				
3	Saya merasa nyaman pada saat mengikuti pembelajaran senam.				
4	Perasaan saya tetap tenang ketika mengikuti pembelajaran senam.				

5	Saya merasa senang mengikuti pembelajaran. senam.				
6	Saya tidak merasa gelisah ketika mengikuti pembelajaran senam.				
7	Saya merasa berani untuk melakukan gerakan senam.				
8	Saya merasa gelisah ketika akan pengambilan nilai pembelajaran senam.				
9	Kurang latihan membuat saya panik ketika mengikuti pembelajaran senam.				
10	Saya takut terjadi cidera ketika saya melakukan senam.				
11	Saya takut tidak bisa melakukan gerakan senam dengan baik pada saat mengikuti pembelajaran senam.				
12	Saya sering merasa gugup saat diminta dosen untuk memberikan contoh gerakan senam.				
NO	**PERNYATAAN**	**JAWABAN**			
	TIDAK BISA BERKONSENTRASI	**SS**	**S**	**TS**	**STS**
13	Saya selalu berkonsentrasi saat melakukan gerakan senam.				
14	Saya tidak bisa berkonsentrasi penuh pada saaat melakukan gerakan senam.				
15	Konsentrasi saya buyar ketika saat urutan saya untuk melakukan gerakan senam				
16	Saya mudah berkonsentrasi pada saat diminta dosen untuk melakukan gerakan senam.				
	PERNYATAAN	**JAWABAN**			

	TIDAK PERCAYA DIRI SERTA RAGU-RAGU MENGAMBIL KEPUTUSAN	SS	S	TS	STS
17	Saya selalu was-was terhadap apa yang akan terjadi ketika saya akan melakukan gerakan senam.				
18	Saya merasa percaya diri dan yakin bisa ketika melakukan gerakan senam.				
19	Pada saat melakukan gerakan senam saya tidak pernah merasa ragu-ragu.				
20	Saya merasa tidak percaya diri pada saat melakukan gerakan senam.				
21	Saya merasa cemas saat menunggu giliran untuk melakukan gerakan senam.				
22	Saya sering merasa tidak mampu melakukan gerakan senam ketika diminta dosen.				
23	Saya merasa tidak tenang saat menunggu giliran untuk pengambilan nilai senam,				
24	Saya sering merasa tidak bisa mengendalikan rasa khawatir saat pembelajaran senam.				
25	Pada saat pengambilan nilai senam saya sering merasa gagal.				

Lampiran 6. Hasil Data Penelitian

R	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	T
1	2	2	2	2	1	2	1	4	2	2	2	4	1	2	2	1	2	1	1	2	2	2	2	2	3	49
2	2	3	2	2	2	2	2	2	3	4	2	2	1	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	1	53
3	2	3	2	2	2	3	2	3	3	3	4	4	3	3	4	3	3	2	3	3	4	3	3	4	2	73
4	2	3	2	2	2	2	2	3	3	3	3	3	2	2	2	2	3	3	3	2	2	3	2	2	2	60
5	3	3	2	2	2	2	2	3	3	4	3	3	2	3	3	2	3	2	2	3	3	3	3	3	3	67
6	2	3	2	2	3	2	2	3	3	3	2	2	2	2	2	2	3	2	3	2	2	2	2	2	3	58
7	3	3	2	2	2	3	2	3	3	3	3	3	2	2	2	3	3	2	3	3	3	3	3	3	2	66
8	2	3	2	2	2	2	2	2	3	3	3	3	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	3	3	2	58
9	2	2	2	2	2	3	2	2	3	3	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	56
10	2	3	2	2	2	2	2	3	3	3	3	3	2	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	62
11	3	3	3	3	3	2	2	4	4	3	4	3	2	2	3	3	4	2	2	2	4	2	4	4	2	73
12	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	51
13	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	2	2	2	2	2	3	2	3	2	2	2	2	2	2	55
14	4	3	3	3	2	3	2	3	4	4	4	3	2	2	3	2	3	2	3	3	3	3	3	3	4	74
15	2	3	2	2	2	2	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	2	66
16	2	2	2	2	2	1	1	3	3	4	3	2	2	2	2	2	3	3	3	3	3	2	2	3	2	59
17	2	3	2	2	2	2	2	2	3	4	4	2	1	1	2	2	4	1	2	1	3	4	2	4	4	61
18	2	4	2	1	1	3	2	4	4	4	2	4	3	4	3	3	4	2	2	3	3	3	3	4	2	72
19	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	3	3	1	3	2	3	2	3	2	2	64
20	2	4	2	2	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	69
21	2	3	2	2	2	2	2	3	3	3	3	3	2	3	2	2	3	2	2	2	2	2	2	3	2	59
22	2	3	2	2	2	2	1	2	3	2	3	2	3	2	2	1	2	1	1	2	2	2	3	2	2	51
23	2	3	2	2	2	2	2	3	3	3	3	2	2	2	2	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	57
24	2	3	2	2	2	2	2	2	3	4	4	2	1	1	2	2	4	1	2	1	3	4	2	4	4	61
25	2	3	2	2	2	2	2	3	3	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	56
26	3	2	2	2	2	3	2	3	3	3	3	2	2	2	2	2	3	2	3	3	2	2	2	3	2	60
27	2	3	1	1	1	1	1	3	4	4	2	1	1	4	1	2	2	1	1	1	1	1	2	1	2	44
28	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	2	2	2	2	2	2	3	2	2	3	2	2	2	55
29	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	2	2	3	2	2	3	2	3	3	2	2	2	2	2	57
30	4	3	3	2	3	3	3	3	4	4	4	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	4	3	3	2	79
31	3	3	3	2	3	3	2	3	2	3	3	3	2	2	2	3	3	2	3	2	3	2	3	3	2	65
32	1	1	1	1	1	1	2	3	3	3	2	2	1	1	1	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	43
33	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	3	3	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	56
34	2	4	2	4	2	2	2	2	2	4	4	4	2	2	3	2	4	2	3	2	3	3	3	3	2	68
35	2	2	2	2	2	2	1	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	51
36	2	3	2	2	2	2	3	3	3	4	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	3	2	3	2	3	60
37	2	3	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	68
38	1	1	1	1	1	4	1	1	2	2	4	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	34

39	1	2	1	2	1	2	1	2	3	4	3	3	2	3	1	1	4	1	2	2	1	2	1	1	2	48
40	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	3	3	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	54
41	1	2	1	1	1	1	1	1	3	3	3	2	1	2	2	2	2	1	1	1	2	2	2	2	2	42
42	2	1	2	2	2	3	2	2	2	2	2	3	2	4	3	3	2	3	3	3	2	3	2	2	2	59
43	3	2	2	2	2	2	2	4	3	3	4	3	2	2	3	2	3	2	3	3	3	4	3	3	3	68
44	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	3	3	2	2	2	3	2	2	2	2	3	3	2	3	3	58
45	2	2	2	2	2	2	3	3	3	3	3	3	2	2	3	2	3	3	3	2	3	3	3	3	3	65
46	2	3	2	2	2	2	2	3	3	3	3	2	2	2	2	2	3	2	3	2	2	3	3	2	3	60
47	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	54
48	2	3	2	2	2	2	2	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	2	3	2	3	3	3	2	3	64
49	3	3	2	2	2	1	3	3	4	4	3	3	2	2	4	3	4	3	3	3	4	4	2	3	4	74
50	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	3	3	2	2	2	3	2	2	2	2	3	3	2	3	3	58
51	4	3	2	2	3	3	2	4	4	3	4	4	2	2	4	3	4	3	3	3	4	4	4	4	4	82
52	1	1	1	1	1	1	1	2	2	3	3	2	1	1	1	2	2	2	2	2	1	2	1	1	2	39
53	2	2	2	2	1	2	2	3	3	3	3	3	2	2	2	3	3	3	3	2	2	3	2	2	3	60
54	2	2	3	2	2	2	3	3	3	3	3	2	2	2	2	2	3	2	3	3	3	3	3	3	2	63
55	2	3	2	2	2	2	3	3	3	3	3	3	2	2	3	2	3	2	3	3	3	3	3	3	3	66
56	3	1	2	3	3	3	3	3	2	3	3	3	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	68
57	2	3	2	2	2	2	3	3	3	3	3	3	2	2	2	3	3	2	3	2	2	2	2	2	2	60
58	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	2	2	2	2	3	3	3	3	2	2	3	2	3	3	60
59	2	2	3	2	3	2	3	3	2	3	3	2	2	2	2	3	2	3	3	3	2	3	3	2	3	63
60	1	3	1	1	1	1	2	2	3	3	3	3	1	2	1	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	49
61	2	2	2	2	1	2	2	3	3	4	3	3	2	2	2	2	3	2	2	2	3	2	2	2	3	58
62	1	3	1	1	1	1	2	2	3	3	3	3	1	2	1	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	49
63	2	3	2	2	2	2	3	3	3	3	3	3	2	2	3	2	3	2	3	3	3	3	3	3	3	66
64	3	3	2	2	2	2	2	3	3	3	3	3	2	4	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	69
65	2	4	2	2	2	2	2	3	3	3	3	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	57
66	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	52
67	2	2	2	2	1	2	2	3	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	52
68	2	2	2	2	2	2	1	2	3	3	3	3	2	3	2	2	3	2	3	3	2	3	2	3	2	59
69	3	3	3	3	2	3	2	3	4	4	3	2	1	2	2	1	3	2	3	2	2	4	2	2	3	64
70	1	1	1	1	1	1	1	2	4	2	2	3	1	2	2	2	3	1	2	2	2	2	2	2	2	45
71	2	3	2	2	2	2	2	2	3	3	2	3	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	3	56
72	4	3	2	2	2	3	2	4	4	3	3	3	1	2	3	3	4	2	2	3	2	3	3	3	2	68
73	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	53
74	3	4	3	3	3	3	3	3	4	4	4	3	2	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	79
75	3	2	2	2	2	2	2	3	3	3	3	3	2	3	2	2	3	2	3	2	3	3	3	2	3	63
76	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	3	3	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	56
77	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	3	2	2	3	2	3	2	2	2	2	2	3	3	2	58
78	3	2	2	2	2	2	2	3	3	3	3	3	2	3	2	2	3	2	3	2	3	3	3	2	3	63
79	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	25

80	1	1	2	2	1	1	1	1	4	3	4	1	1	1	1	1	4	1	1	1	1	1	1	1	1	38
81	2	3	2	2	2	2	2	2	3	3	3	3	2	2	2	2	3	2	3	2	2	2	2	2	2	57
82	3	3	2	3	2	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	2	3	3	3	2	3	69
83	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	51
84	2	2	3	2	2	2	2	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	68
85	2	2	2	2	2	2	1	2	3	3	3	3	2	3	2	2	3	2	3	3	2	3	2	3	2	59
86	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	56
87	2	2	2	2	2	1	1	2	3	1	2	2	1	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	46
88	2	2	2	2	2	1	1	2	3	1	2	2	1	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	46
89	3	3	3	3	2	3	2	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	2	2	3	3	2	3	68
90	3	3	2	2	2	2	2	3	3	3	3	3	2	2	3	2	3	2	2	3	3	3	3	3	3	65
91	3	2	2	2	2	2	2	3	3	2	3	2	2	3	2	2	3	1	2	3	2	2	2	3	2	57
92	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	51
93	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	50
94	2	2	2	2	2	1	1	2	3	1	2	2	1	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	46
95	3	3	2	2	2	2	2	3	3	3	3	3	2	2	3	2	3	2	2	3	3	3	3	3	3	65
96	3	3	3	3	2	3	2	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	2	2	3	3	2	3	68
97	4	2	1	2	1	1	1	3	4	4	4	3	1	2	4	1	4	1	1	1	3	2	4	4	3	61
98	2	3	2	2	2	2	2	3	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	3	2	2	55
99	1	1	2	2	1	2	2	2	3	3	2	3	1	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	4	52
100	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	52
101	1	3	1	2	1	1	1	2	3	2	3	2	1	1	2	2	2	1	1	2	2	2	2	2	1	43
102	1	1	1	1	1	1	1	1	1	4	1	1	1	1	1	1	4	1	1	1	1	1	1	1	1	31
103	2	2	2	2	4	2	2	2	3	3	3	3	2	2	2	3	3	2	3	3	3	2	3	2	2	62
104	1	3	1	3	1	1	1	1	3	2	2	2	1	2	2	1	3	1	1	2	2	2	2	2	2	44
105	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	50
106	2	3	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	49
107	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	4	2	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	70
108	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	51
109	3	3	2	2	2	3	2	3	3	3	3	3	2	2	2	3	3	3	3	3	3	2	3	3	2	66
110	2	4	2	2	2	2	3	2	4	4	4	3	2	2	3	2	3	3	3	3	3	2	3	3	2	68
111	3	2	2	2	2	3	3	3	4	3	3	3	2	2	2	2	2	3	3	3	3	3	2	3	3	66
112	1	3	1	1	1	1	1	2	3	2	3	2	1	1	2	2	2	1	1	2	2	2	2	1	2	42
113	2	2	2	2	1	2	2	3	3	3	3	2	2	2	1	2	2	1	2	2	3	1	2	3	1	51
114	2	2	2	2	2	3	2	4	4	4	3	3	2	3	3	3	4	2	3	3	3	3	3	2	2	69
115	2	3	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	53
116	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	51
117	1	1	1	2	1	1	2	2	3	3	2	2	2	2	2	3	3	2	2	2	2	2	2	1	1	47
118	2	3	2	2	2	2	2	2	3	2	3	3	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	55
119	2	3	2	2	2	2	2	3	3	2	3	2	1	2	2	3	2	2	3	3	2	2	3	2	3	58
120	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	51

121	1	1	1	1	1	1	2	1	2	1	1	1	1	2	1	2	1	1	1	1	2	1	1	1	1	30
122	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	3	3	2	2	2	2	2	3	3	3	3	3	3	2	3	62
123	3	3	2	2	2	3	2	3	3	3	3	3	2	2	2	3	3	3	3	3	3	2	3	3	2	66
124	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	3	3	2	3	2	2	3	2	3	1	2	2	2	3	2	58
125	3	3	1	2	2	1	2	3	3	4	3	3	2	3	3	2	3	2	2	3	3	3	3	4	3	66
126	3	3	1	2	2	1	2	3	3	4	3	3	2	3	3	2	3	2	2	3	3	3	3	4	3	66
127	2	3	1	2	1	2	2	3	3	2	3	2	2	2	2	3	2	2	3	2	2	2	2	2	2	54
128	3	3	2	3	2	3	2	3	3	2	3	3	2	1	2	2	3	1	2	2	3	3	2	2	3	60
129	2	3	2	2	2	2	2	2	3	3	3	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	55
130	1	3	1	1	1	1	1	2	3	3	3	2	1	2	2	2	4	2	2	2	2	2	2	2	2	49
131	2	3	2	2	2	2	2	3	3	3	2	3	2	2	3	2	4	2	2	3	3	3	3	3	3	64
132	4	4	2	2	2	3	2	3	3	3	3	3	1	2	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	69
133	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	2	3	58
134	2	3	2	2	2	2	2	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	68
135	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	2	2	1	2	2	2	3	2	3	2	2	2	2	2	2	53
136	2	2	2	2	2	1	1	3	3	2	2	2	1	2	2	1	2	1	2	2	3	2	3	2	2	49
137	3	3	1	2	1	2	2	3	4	4	3	3	1	2	2	2	3	1	2	3	3	3	2	3	3	61
138	3	4	2	3	2	3	3	4	4	4	4	3	1	2	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	74
139	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	2	3	2	2	3	2	3	3	62
140	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	51
141	2	2	2	2	2	2	2	3	3	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	53
142	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	53
143	3	3	2	3	2	3	3	3	4	4	3	2	2	2	2	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	72
144	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	73
145	2	2	2	2	2	2	2	3	4	3	3	3	2	2	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	66
146	2	2	2	3	3	3	3	4	4	2	4	4	2	3	3	3	4	3	3	4	4	3	4	3	4	79
147	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	3	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	53
148	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	52
149	2	2	1	2	2	2	2	2	2	3	3	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	3	2	2	53
150	3	2	2	2	2	2	2	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	66
151	2	2	2	2	1	2	2	3	3	3	3	3	2	2	2	3	2	2	2	2	2	3	3	2	2	57
152	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	3	3	2	3	3	2	3	2	2	3	3	2	3	3	3	63
153	2	2	1	2	1	2	1	2	2	2	3	2	2	1	1	2	2	1	2	3	1	2	2	1	3	45
154	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	50
155	3	3	3	3	3	2	3	4	3	4	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	74
156	2	3	3	1	3	2	2	3	2	2	2	3	3	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	56
157	2	3	2	2	2	2	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	3	3	3	3	2	3	3	2	3	64
158	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	51
159	2	2	2	2	2	2	2	3	3	2	2	2	2	2	2	2	3	2	3	2	2	3	2	2	3	56
160	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	2	3	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	54
161	2	2	1	1	1	1	1	3	3	2	2	2	2	4	2	2	2	1	2	2	2	2	3	2	2	49

162	2	2	2	2	2	2	2	3	3	2	3	3	2	2	2	2	3	2	2	2	3	3	3	2	2	58
163	3	2	3	3	3	3	3	4	4	2	3	3	2	2	2	3	3	2	3	2	3	3	3	3	3	70
164	2	2	2	2	2	2	1	3	4	3	3	2	1	2	1	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	53
165	2	2	2	2	2	3	2	3	2	2	2	3	2	3	1	2	2	2	3	2	2	2	3	2	2	55
166	2	3	2	2	2	2	1	1	2	1	1	1	2	3	1	2	1	2	2	2	1	2	1	2	1	42
167	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	3	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	53
168	1	1	1	1	1	1	1	1	3	2	4	1	1	1	1	2	2	1	2	1	1	1	1	1	1	34

Lampiran 7. Hasil dari Statistical Product and Service Solution (SPSS) Penelitian Tingkat Kecemasan Mahasiswa PJKR Angkatan 2020 FIK UNY Dalam Mengikuti Mata Kuliah Keterampilan Dasar Senam

Statistics

		Keseluruhan	Emosi Naik Turun	Tidak Bisa Berknsentrasi	Tidak Percaya Diri dan Ragu-ragu
N	Valid	168	168	168	168
	Missing	0	0	0	0
Mean		57,8095	28,1607	8,3631	21,2857
Median		58,0000	28,0000	8,0000	21,0000
Mode		51.00[a]	30,00	8,00	18.00[a]
Std. Deviation		9,87948	4,73783	1,58747	4,27658
Variance		97,604	22,447	2,520	18,289
Range		57,00	28,00	9,00	24,00
Minimum		25,00	12,00	4,00	9,00
Maximum		82,00	40,00	13,00	33,00
Sum		9712,00	4731,00	1405,00	3576,00

Keseluruhan

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	25.00	1	0,6	0,6	0,6
	30.00	1	0,6	0,6	1,2
	31.00	1	0,6	0,6	1,8
	34.00	2	1,2	1,2	3,0
	38.00	1	0,6	0,6	3,6
	39.00	1	0,6	0,6	4,2
	42.00	3	1,8	1,8	6,0
	43.00	2	1,2	1,2	7,1
	44.00	2	1,2	1,2	8,3
	45.00	2	1,2	1,2	9,5
	46.00	3	1,8	1,8	11,3
	47.00	1	0,6	0,6	11,9
	48.00	1	0,6	0,6	12,5
	49.00	7	4,2	4,2	16,7
	50.00	3	1,8	1,8	18,5
	51.00	11	6,5	6,5	25,0
	52.00	5	3,0	3,0	28,0
	53.00	10	6,0	6,0	33,9

	54.00	4	2,4	2,4	36,3
	55.00	6	3,6	3,6	39,9
	56.00	8	4,8	4,8	44,6
	57.00	6	3,6	3,6	48,2
	58.00	10	6,0	6,0	54,2
	59.00	5	3,0	3,0	57,1
	60.00	8	4,8	4,8	61,9
	61.00	4	2,4	2,4	64,3
	62.00	4	2,4	2,4	66,7
	63.00	5	3,0	3,0	69,6
	64.00	5	3,0	3,0	72,6
	65.00	4	2,4	2,4	75,0
	66.00	11	6,5	6,5	81,5
	67.00	1	0,6	0,6	82,1
	68.00	10	6,0	6,0	88,1
	69.00	5	3,0	3,0	91,1
	70.00	2	1,2	1,2	92,3
	72.00	2	1,2	1,2	93,5
	73.00	3	1,8	1,8	95,2
	74.00	4	2,4	2,4	97,6
	79.00	3	1,8	1,8	99,4
	82.00	1	0,6	0,6	100,0
	Total	168	100,0	100,0	

Emosi Naik Turun

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	12.00	1	0,6	0,6	0,6
	14.00	1	0,6	0,6	1,2
	15.00	1	0,6	0,6	1,8
	18.00	1	0,6	0,6	2,4
	19.00	1	0,6	0,6	3,0
	20.00	4	2,4	2,4	5,4
	21.00	5	3,0	3,0	8,3
	22.00	7	4,2	4,2	12,5
	24.00	8	4,8	4,8	17,3
	25.00	18	10,7	10,7	28,0
	26.00	8	4,8	4,8	32,7
	27.00	17	10,1	10,1	42,9
	28.00	14	8,3	8,3	51,2
	29.00	15	8,9	8,9	60,1

	30.00	22	13,1	13,1	73,2
	31.00	10	6,0	6,0	79,2
	32.00	8	4,8	4,8	83,9
	33.00	6	3,6	3,6	87,5
	34.00	7	4,2	4,2	91,7
	35.00	4	2,4	2,4	94,0
	36.00	3	1,8	1,8	95,8
	37.00	2	1,2	1,2	97,0
	38.00	2	1,2	1,2	98,2
	39.00	2	1,2	1,2	99,4
	40.00	1	0,6	0,6	100,0
	Total	168	100,0	100,0	

Tidak Dapat Berkonsentrasi

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	4.00	4	2,4	2,4	2,4
	5.00	3	1,8	1,8	4,2
	6.00	13	7,7	7,7	11,9
	7.00	14	8,3	8,3	20,2
	8.00	59	35,1	35,1	55,4
	9.00	44	26,2	26,2	81,5
	10.00	18	10,7	10,7	92,3
	11.00	8	4,8	4,8	97,0
	12.00	3	1,8	1,8	98,8
	13.00	2	1,2	1,2	100,0
	Total	168	100,0	100,0	

Tidak Percaya Diri dan Ragu-ragu

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	9.00	1	0,6	0,6	0,6
	10.00	2	1,2	1,2	1,8
	11.00	1	0,6	0,6	2,4
	12.00	3	1,8	1,8	4,2
	14.00	1	0,6	0,6	4,8
	15.00	4	2,4	2,4	7,1
	16.00	1	0,6	0,6	7,7
	17.00	11	6,5	6,5	14,3
	18.00	21	12,5	12,5	26,8

19.00	21	12,5	12,5	39,3
20.00	15	8,9	8,9	48,2
21.00	8	4,8	4,8	53,0
22.00	10	6,0	6,0	58,9
23.00	11	6,5	6,5	65,5
24.00	10	6,0	6,0	71,4
25.00	18	10,7	10,7	82,1
26.00	12	7,1	7,1	89,3
27.00	12	7,1	7,1	96,4
28.00	3	1,8	1,8	98,2
30.00	1	0,6	0,6	98,8
32.00	1	0,6	0,6	99,4
33.00	1	0,6	0,6	100,0
Total	168	100,0	100,0	

Lampiran 8. Pedoman Wawancara

1. Apakah anda merasa siap dalam mengikuti pembelajaran Mata Kuliah Pembelajaran Senam?

2. Apakah anda merasa tenang dan nyaman dalam mengikuti KBM tersebut? Jika iya atau tidak, mohon dijelaskan!

3. Bagaimana cara anda untuk dapat berkonsentrasi mengikuti perkuliahan ini? Jelaskan!

4. Apakah anda merasa berani dalam melakukan gerakan senam? Jika iya atau tidak, jelaskan motivasi anda!

5. Apakah anda merasa takut cidera dalam melakukan kegiatan gerakan senam saat KBM? Jelaskan!

6. Apakah anda merasa cemas saat mengikuti gerakan senam pada proses pembelajaran? Apa sebabnya? Jelaskan!

7. Bagaimana cara anda mengurangi rasa cemas tersebut? Jelaskan!

Lapiran 9. Hasil Wawancara

1. Apakah anda merasa siap dalam mengikuti pembelajaran Mata Kuliah Pembelajaran Senam?				
No	**Narasumber**	**Jawaban**	**Reduksi**	**Kesimpulan**
1.	Mahasiswa A	siap mengikuti mata kuliah ini karena mata kuliah wajib di tempuh oleh mahasiswa	Mengikuti perkuliahan tersebut berdasarkan kewajiban wajib tempuh dalam mengambil mata kuliah	Sebagian besar mahasiswa mengikuti perkuliahan berdasarkan mata kuliah wajib tempuh, bahkan adanya kecemasan dalam mengikuti perkuliahan karena takut kurang menguasai materi perkuliahan baik secara teori ataupun praktik
2.	Mahasiswa B	iya saya siap mengikuti mata kuliah ini dengan sungguh-sungguh	Mahasiswa ini sangat bersungguh-sungguh mengiktui perkuliahan ini	
3.	Mahasiswa C	siap mengikuti mata kuliah ini walaupun saya sering kali merasa cemas karena kurang menguasi materi.	Adanya rasa cemas dalam mengikuti perkuliahan dengan adanya faktor dalam diri sendiri mengenai penguasaan materi	

2. . Apakah anda merasa tenang dan nyaman dalam mengikuti KBM tersebut? Jika iya atau tidak, mohon dijelaskan!				
No	**Narasumber**	**Jawaban**	**Reduksi**	**Kesimpulan**
1.	Mahasiswa A	Iya saya merasa tenang dan nyaman saat mengikuti pembelajaran karena saya mampu melakukan gerakaran senam	Mampu mengikuti perkuliahan dengan baik serta melakukan praktek perkuliahan gerakan senam	Beberapa mahasiswa dirasa cukup antusias dan tenang dalam mengikuti perkuliahan ketrampilan gerakan senam, namun juga ada beberapa mahasiswa merasa cemas saat pengambilan nilai saat perkuliahan berlangsung dengan berbagai faktor dalam individu mahasiswa
2.	Mahasiswa B	Ya tapi kadang-kadang saya merasa tidak tenang saat mengikuti kbm karena saya kurang menguasi materi	Takut kurang menguasai materi baik teori dan praktek	
3.	Mahasiswa C	Terkadang saya merasa cemas apa lagi saat pengambilan nilai dan langsung berhadapan dengan dosen.	Cemas saat perkuliahan berlangsung, jika saat pengambilan nilai	

3. Bagaimana cara anda untuk dapat berkonsentrasi mengikuti perkuliahan ini? Jelaskan!				
No	**Narasumber**	**Jawaban**	**Reduksi**	**Kesimpulan**
1.	Mahasiswa A	biasanya saya berlatih dan mencari informasi tentang materi apa yang akan diberikan dari dosen	Berlatih serta mencari informasi mengenai materi perkuliahan	Mahasiswa mampu berkonsentrasi dalam mengikuti perkuliahan tersebut dengan cara mencari informasi lebih lanjut mengenai materi perkuliahan baik secara teori ataupun praktek serta mengikuti instruksi dosen saat diterangkan pada perkuliahaan
2.	Mahasiswa B	mencari informasi terkait materi yang akan diberikan	Mencari informasi terkait perkuliahan	
3.	Mahasiswa C	memperhatikan dan mendengarkan instruksi yang diberikan oleh dosen	Memperhatikan instruksi dari dosen	

4. Apakah anda merasa berani dalam melakukan gerakan senam? Jika iya atau tidak, jelaskan motivasi anda!				
No	**Narasumber**	**Jawaban**	**Reduksi**	**Kesimpulan**
1.	Mahasiswa A	iya berani selagi saya menguasi	Berani selagi bisa mneguasai	Beberapa mahasiswa masih merasa ragu

		materinya	materi	saat melakukan gerakan senam yang dirasa sulit untuk dilakukan dan adanya keraguan akan menguasaan materi praktek dalam kegiatan gerakan senam tersebut.
2.	Mahasiswa B	berani tapi ya kandang-kadang juga suka ragu gitu untuk melakukan gerakan senam yang susah	Ragu sat melakuakn gerakan senam yang susah	
3.	Mahasiswa C	ya berani tapi sering merasa ragu gitu kalo diminta melakukan gerakan senam yang tidak begitu saya kuasai	Ragu, jika tidak mampu menguasai gerakan senam secara langsung (praktek)	

5. Apakah anda merasa takut cidera dalam melakukan kegiatan gerakan senam saat KBM? Jelaskan!				
No	**Narasumber**	**Jawaban**	**Reduksi**	**Kesimpulan**
1.	Mahasiswa A	ya kalo rasa takut cidera pasti ada tapi kalo kita sudah melakukan pemanas dengan maksimal kemungkinan resiko cidera kecil	Ada rasa takut, untuk meminimalisir cidera harus dilakukannya pemanasan terlebih dahulu	Beberapa mahasiswa merasa cemas dan takut cidera saat melaksanakan ketrampilan senam yag dirasa sulit dilakukan untuk diri mereka
2.	Mahasiswa B	ya sering merasa takut cidera apalagi	Takut cidera	

		kalo materinya susah		
3.	Mahasiswa C	iya terkadang merasa takut cidera itu yang kadang membuat saya cemas saat mengikuti kbm	Rasa cemas saat mengikuti perkuliahaan akibat takut cidera	

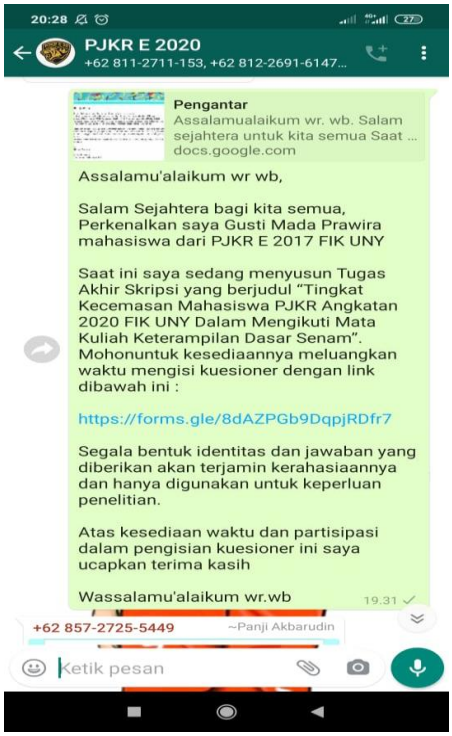
6. Apakah anda merasa cemas saat mengikuti gerakan senam pada proses pembelajaran? Apa sebabnya? Jelaskan!				
No	**Narasumber**	**Jawaban**	**Reduksi**	**Kesimpulan**
	Mahasiswa A	iya kadangkadang saya merasa cemas saat pembelajaran apalagi kalo pas pengambilan nilai gitu.	Merasa cemas saat pengambilan nilai	Sebagian besar mahasiswa merasa cemas saat pengambilan nilai, bahkan jika ditunjuk untuk menjadi contoh saat praktek jika yang ditunjuk kurang menguasai gerakan tersebut
	Mahasiswa B	iya sering merasa cemas pas mau pengambilan nilai dan langsung berhadapan dengan dosennya.	Merasa cemas saat pengambilan nilai dan	

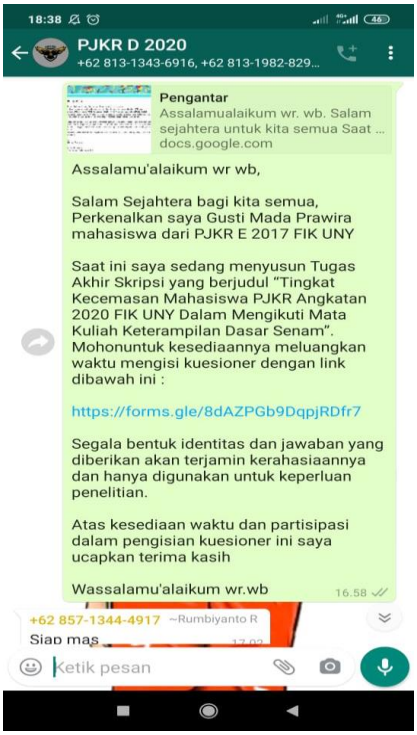
			berhadapan dengan dosen	
	Mahasiswa C	iya saya sering merasa cemasa kalo saya tidak menguasi materi dan disuruh dosen untuk melakukan praktek atupun diminta untuk memberikan contoh kepada temen-teman.	Merasa cemas jika ditunjuk oleh dosen untuk menjadi contoh dalam praktej, namun ia kurang menguasai gerakan tersebut	

7. Bagaimana cara anda mengurangi rasa cemas tersebut? Jelaskan!				
No	**Narasumber**	**Jawaban**	**Reduksi**	**Kesimpulan**
	Mahasiswa A	ya biasanya saya ngeyakinin diri saya kalo saya bisa melakukannya	Meyakinkan diri sendiri jika dirinya bisa	Sebagian besar mahasiwa untuk mengurangi rasa cemas yaitu dengan meyakinkan diri mereka jika mereka mampu
	Mahasiswa B	melakukan sesuai dengan kemampuan saya	Melakukan sesuai kemampuan	

	Mahasiswa C	ya yang penting sudah berusaha	Berusaha	melakukannya berdasarkan usaha yang sudah mereka lakukan

Dokumentasi Penelitian





Pengisian angket oleh mahasiswa