

**TINGKAT KECEMASAN PESERTA DIDIK KELAS V DALAM  
MENGIKUTI PEMBELAJARAN PRAKTIK PERMAINAN  
ROUNDERS DI SD BARAN KAPANEWON PUNDONG  
KABUPATEN BANTUL**

**TUGAS AKHIR SKRIPSI**

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



Disusun Oleh:  
Dian Kusumaningrum  
NIM 18604221056

PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI SEKOLAH DASAR  
DEPARTEMEN PENDIDIKAN JASMANI SEKOLAH DASAR  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN DAN KESEHATAN  
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA

2023

**TINGKAT KECEMASAN PESERTA DIDIK KELAS V DALAM  
MENGIKUTI PEMBELAJARAN PRAKTIK PERMAINAN  
ROUNDERS DI SD BARAN KAPANEWON PUNDONG  
KABUPATEN BANTUL**

**Oleh:  
Dian Kusumaningrum  
NIM. 18604221056**

**ABSTRAK**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui seberapa tinggi tingkat kecemasan peserta didik kelas V SD Baran dalam mengikuti pembelajaran praktik permainan *rounders*. Penelitian ini menggunakan desain penelitian deskriptif kuantitatif. Sebanyak 23 peserta didik kelas V SD Baran menjadi subyek dalam penelitian ini.

Pengumpulan data menggunakan angket dengan total keseluruhan sebanyak 35 item pernyataan yang telah diuji validitas dan reliabilitasnya. Sebagai metode analisis data, menggunakan analisis statistik deskriptif berupa histogram yang dibagi menjadi lima kategori yaitu sangat tinggi, tinggi, sedang, rendah, dan sangat rendah.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa peserta didik kelas V SD Baran mengalami kecemasan yang berada pada kategori “sedang” ketika mengikuti pembelajaran permainan *rounders*. Hal ini terlihat dari penelitian yang mengungkapkan bahwa 2 peserta didik (8,7%) memiliki tingkat kecemasan sangat rendah, 4 peserta didik (17,4%) memiliki tingkat kecemasan rendah, 9 peserta didik (39,1%) memiliki tingkat kecemasan sedang, dan 8 peserta didik (34,8%) memiliki tingkat kecemasan tinggi. Sembilan peserta didik atau (39,1%) memiliki frekuensi tertinggi di antara keseluruhan peserta didik dengan tingkat kecemasan yang termasuk dalam kategori “sedang”.

**Kata Kunci:** *Kecemasan, permainan rounders*

## **SURAT PERNYATAAN**

Saya Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Dian Kusumaningrum

NIM : 18604221056

Program Studi : Pendidikan Jasmani Sekolah Dasar

Judul TAS : Tingkat Kecemasan Peserta Didik Kelas V dalam  
Mengikuti Pembelajaran Praktik Permainan Rounders

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

Bantul, 6 Januari 2023  
Yang Menyatakan,



Dian Kusumaningrum

**LEMBAR PERSETUJUAN**

Tugas Akhir Skripsi dengan Judul

**TINGKAT KECEMASAN PESERTA DIDIK KELAS V DALAM  
MENGIKUTI PEMBELAJARAN PRAKTIK PERMAINAN  
ROUNDERS DI SD BARAN KECAMATAN PUNDONG  
KABUPATEN BANTUL**

Disusun Oleh:

Dian Kusumaningrum  
NIM 18604221056

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

Yogyakarta, 6 Januari 2023

Mengetahui,  
Koor Prodi PJSD



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

Disetujui,  
Dosen Pembimbing



Dr. Nurhadi Santoso, M. Pd.  
NIP. 197403172008121003

**HALAMAN PENGESAHAN**

Tugas Akhir Skripsi

**TINGKAT KECEMASAN PESERTA DIDIK KELAS V DALAM  
MENGIKUTI PEMBELAJARAN PRAKTIK PERMAINAN  
ROUNDERS DI SD BARAN KAPANEWON PUNDONG  
KABUPATEN BANTUL**

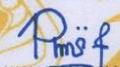
Disusun Oleh:

Dian Kusumaningrum  
NIM. 18604221056

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

Pada tanggal 17 Januari 2023

**TIM PENGUJI**

Nama/Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
Dr. Nurhadi Santoso, M.Pd Ketua Penguji/Pembimbing		24/1/2023
Riky Dwihandaka, S.Pd.Kor., M.Or Sekretaris Penguji		24/1/2023
Dr Hari Yulianto, M.Kes. Penguji Utama		20/1-2023

Yogyakarta, Januari 2023

Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan  
Universitas Negeri Yogyakarta  
Dekan,



Prof. Dr. Wawan Sundawan Suherman, M.Ed.,  
NIP. 196407071988121001

## **PERSEMBAHAN**

Dengan mengucapkan syukur Alhamdulillah dan terimakasih kepada Allah SWT, saya persembahkan karya ini untuk orang-orang yang saya sayangi:

1. Kakek dan nenek saya, Alm Bapak Kajiran dan Ibu Sarti tercinta, atas segala doa, kesabaran, serta dukungan dari segi fisik maupun mental yang tiada henti-hentinya diberikan kepada saya di setiap usaha-usaha kecil yang saya lakukan.
2. Kedua orang tua saya, Bapak Harsono dan Ibu Sarmini atas segala doa dan dukungannya kepada saya.

## **KATA PENGANTAR**

Saya panjatkan puji syukur kehadirat Allah SWT atas rahmat dan karunia-Nya, saya dapat menyelesaikan Tugas Akhir Skripsi yang merupakan salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan dengan judul “Tingkat Kecemasan Siswa Kelas V Dalam Mengikuti Pembelajaran Praktikum Permainan *Rounders* Di SD Baran Kapanewon Pundong Kabupaten Bantul”. Penulis menyadari bahwa, tanpa bantuan dan kerjasama dari berbagai pihak, skripsi ini tidak dapat terselesaikan. Bapak Dr. Nurhadi Santoso, M.Pd., selaku Dosen Pembimbing TAS yang telah banyak memberikan semangat, dorongan, dan bimbingan kepada saya selama penyusunan Tugas Akhir Skripsi ini. Oleh karena itu, penulis mengucapkan terima kasih kepada yang terhormat:

1. Bapak Prof. Dr. Sumaryanto, M.Kes., selaku Rektor UNY yang telah memberikan semangat dan motivasi selama penyusunan Tugas Akhir Semester ini.
2. Bapak Prof. Dr. Wawan Sundawan Suherman, M.Ed., selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memberikan izin dalam penyusunan Tugas Akhir Skripsi.
3. Bapak Dr. Hari Yulianto, M.Kes., selaku Ketua Departemen Pendidikan Jasmani Sekolah Dasar dan Koor Program Studi Pendidikan Jasmani Sekolah Dasar beserta dosen dan staff yang telah memberikan bantuan dan fasilitas selama proses penyusunan pra proposal sampai dengan selesainya TAS ini.

4. Ibu Danik Setyaningsih S.Pd., selaku Kepala Sekolah SD Baran yang telah memberikan izin dan bantuan dalam pelaksanaan penelitian Tugas Akhir Skripsi ini.
5. Para guru dan staff SD Baran yang telah memberikan bantuan untuk memperlancar pengambilan data selama proses penelitian Tugas Akhir Skripsi ini.
6. Semua pihak, secara langsung maupun tidak langsung, yang tidak dapat saya sebutkan atas bantuan dan perhatiannya selama penyusunan Tugas Akhir Skripsi ini.

Semoga segala bantuan yang telah diberikan semua pihak di atas kepada saya menjadi amalan yang bermanfaat dan mendapatkan balasan dari Allah SWT dan Tugas Akhir Skripsi ini menjadi informasi bermanfaat bagi pembaca atau pihak lain yang membutuhkan.

Bantul, 6 Januari 2023  
Penulis,



Dian Kusumaningrum  
NIM. 18604221056

## MOTTO

1. *Sometimes you're doing better. Sometimes you're doing worse. But at the end it's you. I want you to feel yourself grow and just to love yourself. There are no one who doesn't have a hard time (Mark Lee).*
2. *Never forget that you are the prettiest, cutest, loveliest, and most handsome person in the world. You are very, very precious people. Never think you're worse than anyone. There's no such thing as that. Because each of you is a precious person (Na Jaemin).*
3. *Be you, be unique, be crazy, you're beautiful (Ten Lee).*
4. *Don't try to get happiness from others, get it from yourself. You should know how to make yourself happy (Zong Chenle).*

## DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL.....	i
ABSTRAK.....	ii
SURAT PERNYATAAN.....	iii
HALAMAN PERSETUJUAN.....	iv
HALAMAN PENGESAHAN.....	v
PERSEMBAHAN.....	vi
KATA PENGANTAR.....	vii
MOTTO.....	ix
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR TABEL.....	xii
DAFTAR GAMBAR.....	xiii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiv
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah.....	5
C. Batasan Masalah.....	6
D. Rumusan Masalah.....	6
E. Tujuan Penelitian.....	6
F. Manfaat Penelitian.....	7
BAB II KAJIAN PUTAKA.....	8
A. Kajian Teori.....	8
1. Hakikat Kecemasan.....	8
2. Hakikat Pembelajaran PJOK.....	17
3. Hakikat Permainan <i>Rounders</i> .....	19
4. Hakikat Melempar Bola.....	23
5. Hakikat Memukul Bola.....	26
6. Hakikat Menangkap Bola.....	26
7. Hakikat Kecepatan Lari.....	28
8. Karakteristik Peserta Didik Kelas V Sekolah Dasar.....	28
B. Kajian Penelitian yang Relevan.....	29
C. Kerangka Berfikir.....	30
BAB III METODE PENELITIAN.....	32
A. Desain Penelitian.....	32
B. Tempat dan Waktu Penelitian.....	32
C. Populasi Penelitian.....	33
D. Definisi Operasional Variabel Penelitian.....	33
E. Instrumen dan Teknik Pengumpulan Data.....	34

F. Validitas dan Reliabilitas Instrumen .....	36
G. Teknik Analisis Data .....	39
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN .....</b>	<b>41</b>
A. Hasil Penelitian.....	41
B. Pembahasan .....	45
<b>BAB V SIMPULAN DAN SARAN .....</b>	<b>48</b>
A. Kesimpulan.....	48
B. Implikasi .....	48
C. Saran .....	49
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>50</b>
<b>LAMPIRAN .....</b>	<b>53</b>

## DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1. Kisi-kisi Angket Uji Coba .....	35
Tabel 2. Alternatif Jawaban Angket.....	36
Tabel 3. Kisi-kisi Instrumen Penelitian.....	38
Tabel 4. Pengkategorian.....	40
Tabel 5. Distribusi Frekuensi Tingkat Kecemasan Peserta Didik Kelas V SD Baran dalam Mengikuti Pembelajaran Permainan <i>Rounders</i> .....	41
Tabel 6. Distribusi Frekuensi Faktor Fisiologis.....	43
Tabel 7. Distribusi Frekuensi Faktor Psikologis .....	44

## DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1. Lapangan <i>Rounders</i> .....	20
Gambar 2. Pemukul dan bola <i>rounders</i> .....	21
Gambar 3. Teknik dasar melempar bola melambung .....	24
Gambar 4. Teknik dasar melempar bola mendatar .....	24
Gambar 5. Teknik dasar melempar bola menyusur tanah.....	25
Gambar 6. Teknik dasar melempar bola bagi pelambung.....	25
Gambar 7. Menangkap bola melambung .....	27
Gambar 8. Menangkap bola mendatar .....	27
Gambar 9. Menangkap bola menyusur tanah.....	28
Gambar 10. Diagram Batang Kecemasan Peserta Didik Kelas V dalam Mengikuti Praktik Pembelajaran Permainan <i>Rounders</i> .....	42
Gambar 11. Diagram Batang Faktor Fisiologis .....	44
Gambar 12. Diagram Batang Faktor Psikologis .....	45

## DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Surat Keterangan Pembimbing TAS .....	54
Lampiran 2. Kartu Bimbingan TAS .....	55
Lampiran 3. Surat Izin Uji Coba Instrumen Penelitian.....	56
Lampiran 4. Surat Telah Melakukan Uji Coba Penelitian .....	57
Lampiran 5. Surat Izin Penelitian.....	58
Lampiran 6. Surat Telah Melakukan Penelitian.....	59
Lampiran 7. Instrumen Uji Coba Penelitian .....	60
Lampiran 8. Contoh Pengisian Soal Uji Coba Instrumen .....	63
Lampiran 9. Data Hasil Uji Coba Instrumen Penelitian .....	66
Lampiran 10. Hasil Validitas .....	67
Lampiran 11. Hasil Reliabilitas.....	69
Lampiran 12. Instrumen Penelitian .....	70
Lampiran 13. Data Hasil Penelitian .....	73
Lampiran 14. Deskriptif Statistik Keseluruhan.....	74
Lampiran 15. Deskriptif Statistik Faktor Fisiologis.....	76
Lampiran 16. Deskriptif Statistik Faktor Psikologis.....	78

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang Masalah**

Pendidikan merupakan suatu proses belajar yang tiada henti, di dalam pendidikan terdapat beberapa peranan penting diantaranya adalah untuk meningkatkan pengetahuan, mengembangkan bakat, menggali potensi diri, sebagai salah satu cara untuk membekali diri dalam kehidupan bermasyarakat, serta meningkatkan pola pikir dan kualitas manusia. Berbagai macam bidang ilmu harus dipelajari pada jenjang sekolah dasar (SD), salah satunya adalah Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan.

“Pendidikan jasmani ialah salah satu bagian yang berperan penting dari kegiatan dipendidikan. Artinya pembelajaran pendidikan jasmani bukan hanya dekorasi atau pelengkap yang dibuat-buat didalam program sekolah sebagai alat untuk menjadi sibuk peserta didik” (Melyza & Agus, 2021: 9). Bidang pendidikan yang dikenal dengan pendidikan jasmani menekankan pada aktivitas jasmani sebagai sarana pembinaan pertumbuhan dan perkembangan individu. Pendidikan jasmani dapat mendorong pertumbuhan dan perkembangan fisik peserta didik, perkembangan psikologis, perkembangan keterampilan motorik, serta mengajarkan pola hidup sehat kepada peserta didik.

Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan (PJOK) merupakan mata pelajaran yang wajib ditempuh oleh semua peserta didik di berbagai jenjang sekolah, mulai dari jenjang sekolah dasar (SD), sekolah menengah pertama (SMP), hingga sekolah menengah atas (SMA). PJOK memiliki ciri khas bila dibandingkan

dengan mata pelajaran lainnya, karena pada pembelajaran ini menggunakan aktivitas gerak fisik sebagai sarana atau media ketika mendidik peserta didik.

Irianto (2019: 59) PJOK merupakan bagian dari upaya untuk mencapai tujuan pendidikan nasional yakni berkembangnya potensi peserta didik agar menjadi manusia yang beriman dan bertakwa kepada Tuhan Yang Maha Esa (sikap spritual), berakhlak mulia, sehat, mandiri, dan menjadi warga negara yang demokratis serta bertanggung jawab (sikap sosial), berilmu (pengetahuan), cakap, kreatif (keterampilan).

Terdapat beberapa tujuan dalam pembelajaran PJOK yaitu meletakkan dan mengembangkan 1) landasan karakter melalui internalisasi nilai, 2) landasan kepribadian (cinta damai, sosial, toleransi dalam kemajemukan budaya etnis dan agama), 3) berpikir kritis, 4) sikap sportif, jujur, disiplin, bertanggung jawab, kerjasama percaya diri, dan demokratis, 5) keterampilan gerak, teknik, strategi berbagai permainan dan olahraga, senam, aktivitas ritmik, akuatik dan pendidikan luar kelas, 6) keterampilan pengelolaan diri, pemeliharaan kebugaran jasmani dan pola hidup sehat, 7) keterampilan menjaga keselamatan diri sendiri dan orang lain, 8) konsep aktivitas jasmani untuk mencapai kesehatan, kebugaran dan pola hidup sehat, serta 9) mengisi waktu luang yang bersifat rekreatif (Depdiknas dalam Surahni, 2017).

Permainan *rounders* merupakan salah satu cabang olahraga bola kecil. Widyatmoko (2016: 3) menegaskan “permainan *rounders* merupakan salah satu jenis permainan yang lebih mengembangkan kemampuan dan keterampilan gerak dasar”. Permainan ini dilakukan secara beregu, dengan memanfaatkan bola kecil yang nantinya akan dipukul menggunakan tongkat pemukul. Permainan *rounders* dimainkan oleh dua regu yang saling bergantian dengan satu tim bertugas sebagai tim penjaga dan yang lainnya sebagai tim pemukul. Dalam permainan *rounders* keterampilan dasar memukul, menangkap, melempar bola, dan berlari cepat harus dikuasai oleh peserta didik. Dalam pelaksanaannya, permainan ini tidak hanya memberikan pengalaman gerak manipulatif, lokomotor, dan non lokomotor saja, namun juga mengajarkan sportifitas dan kerja sama tim. Dan tentunya akan sangat

mudah untuk memenangkan setiap pertandingan jika setiap kelompok dapat bekerja sama dengan baik.

Kecemasan merupakan permasalahan psikologis yang dapat muncul pada berbagai individu dengan tingkatan yang berbeda-beda. Begitu juga saat belajar bermain *rounders*. Tingkat kecemasan siswa yang meningkat tentunya akan menghambat kemampuan mereka untuk berkonsentrasi dalam belajar. Kecemasan yang berlebihan dapat menjadikan seseorang merasakan ketakutan dan kekhawatiran pada batas yang tidak wajar. Perasaan cemas ditandai dengan munculnya perasaan khawatir dan was-was, tegang, serta muncul pikiran negatif. Kecemasan dapat timbul ketika seseorang mendapatkan tekanan dari berbagai pihak, berada di depan umum, dan ketika mengikuti ujian.

Ketika kegiatan belajar mengajar berlangsung di SD Baran selama mahasiswa melakukan kegiatan PPL, mahasiswa mengamati bahwa sebagian peserta didik kelas V takut ketika akan memukul dan menangkap bola, berlari dari *base* satu menuju *base* selanjutnya. Akibat dari rasa takut tersebut, menimbulkan rasa cemas pada peserta didik. Peserta didik memukul dengan sembarangan karena merasa harus berlari secepat-cepatnya menuju ke *base*, sehingga tidak jarang bolanya tidak terpukul ataupun ketika terpukul langsung ditangkap oleh tim penjaga sehingga dapat segera dimatikan. Perasaan takut akan dimatikan oleh tim penjaga apabila tidak dapat menjangkau *base* secepat mungkin mengakibatkan peserta didik tidak dapat memukul bola. Hal ini juga terjadi pada peserta didik yang menangkap atau mengejar bola dan akan mematikan tim pemukul, peserta didik merasa kurang percaya diri dengan keputusan yang akan diambil, apakah bola tersebut akan

langsung dilemparkan kepada tim pemukul yang sedang berlari menuju *base* atau akan dilemparkan terlebih dahulu kepada teman satu timnya yang posisinya berada lebih dekat dengan tim pemukul yang berlari menuju *base*. Pada akhirnya peserta didik hanya memegang bola tersebut dan melihat tim pemukul yang sudah mencapai *base*, tidak jarang pula peserta didik yang akan mematikan tim pemukul melemparkan bola secara sembarangan sehingga mengakibatkan bola terpental semakin jauh dan menguntungkan tim lawan untuk dapat kembali ke *home base*. Hal ini tentu sangat menguntungkan tim lawan karena dapat mencapai *base* maupun *home base* dengan aman ketika tim penjaga mengambil bola yang terpental jauh dari lapangan bermain.

Perasaan kurang kepercayaan diri pada anak dapat menimbulkan rendahnya penilaian anak pada dirinya sendiri, termasuk kompetensi-kompetensi yang dimilikinya. Dalam hal ini peserta didik akan merasa tidak mampu dalam mengikuti permainan *rounders*, memukul dan menangkap bola, peserta didik tidak yakin bahwa kemampuan berlarnya baik. Sebenarnya kemampuan-kemampuan tersebut baik-baik saja, hanya saja karena kurangnya kepercayaan diri dan rasa takut yang kemudian menimbulkan kecemasan pada peserta didik menjadikan kemampuannya terpendam. Keadaan ini mengakibatkan praktik pembelajaran permainan *rounders* yang berlangsung di SD Baran kurang maksimal

Selain faktor kecemasan, keadaan lapangan juga menjadi salah satu faktor yang menyebabkan pembelajaran permainan *rounders* di SD Baran kurang maksimal. Lapangan yang digunakan yaitu memanfaatkan halaman sekolah yang tentunya kurang memadai apabila dilihat dari ukurannya, ditambah lagi dengan adanya

pohon di tengah-tengah halaman sehingga hal ini mengakibatkan pada saat peserta didik memukul bola, tidak jarang bola terkena atau membentur pohon atau ranting-rantingnya sehingga menyebabkan bola memantul ke segala arah dan menyulitkan tim penjaga.

Pada saat penulis melaksanakan kegiatan PPL dan mengamati pembelajaran permainan *rounders* kelas V di SD Baran, terdapat peserta didik yang merasa takut yang akhirnya memunculkan perasaan cemas, dan tidak mau mengikuti permainan *rounders* bahkan pada pertemuan pertama terdapat peserta didik yang menangis. Peserta didik merasa tidak percaya diri ketika memukul bola dan juga terdapat beberapa peserta didik yang tidak mau bermain karena baru pertama kali mengikuti permainan *rounders* dan merasa asing dengan peraturan permainan. Padahal guru sudah memberikan motivasi, contoh, memberikan pertolongan, serta peraturan yang sedikit dimodifikasi agar mempermudah peserta didik dalam mengikuti pembelajaran *rounders*. Namun, peserta didik masih saja merasa ragu dan cemas. Perasaan cemas yang timbul pada peserta didik mengakibatkan pembelajaran permainan *rounders* menjadi kurang maksimal.

Dengan melihat permasalahan tersebut, peneliti ingin mengkaji sebuah penelitian mengenai “Tingkat Kecemasan Siswa Kelas V Dalam Mengikuti Pembelajaran Praktik Permainan Rounders di SD Baran Kapanewon Pundong Kabupaten Bantul”.

## **B. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan masalah yang telah di uraikan di atas, dapat diidentifikasi masalah sebagai berikut:

1. Kecemasan dapat muncul pada siapapun, termasuk peserta didik kelas V SD Baran yang mengikuti pembelajaran praktik permainan *rounders*.
2. Perasaan takut dan kurangnya kepercayaan diri yang mengakibatkan timbulnya kecemasan pada peserta didik ketika memukul dan menangkap bola, serta pada saat melemparkan bola untuk mematikan tim lawan menjadikan peserta didik kurang maksimal dalam mengikuti pembelajaran.
3. Keadaan lapangan di SD Baran menjadikan pembelajaran permainan *rounders* belum maksimal.
4. Saat ini belum diketahui seberapa tinggi kecemasan siswa kelas V SD Baran pada saat mengikuti pembelajaran permainan *rounders*.

### **C. Batasan Masalah**

Berdasarkan bukti nyata dari permasalahan yang telah dikemukakan di atas, maka permasalahan dibatasi pada “Tingkat Kecemasan Peserta Didik Kelas V Dalam Mengikuti Pembelajaran Praktik Permainan *Rounders* Di SD Baran Kapanewon Pundong Kabupaten Bantul”.

### **D. Rumusan Masalah**

Rumusan masalah yang dapat diambil berdasarkan latar belakang, identifikasi, dan batasan masalah yang diuraikan di atas sebagai berikut: “Seberapa tinggi tingkat kecemasan peserta didik kelas V SD Baran terhadap pembelajaran praktek permainan *rounders*?”

### **E. Tujuan Penelitian**

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui tingkat kecemasan peserta didik kelas V dalam mengikuti pembelajaran praktik permainan *rounders* di SD Baran.

## **F. Manfaat Penelitian**

### 1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan wawasan ilmiah mengenai tingkat kecemasan yang dialami peserta didik kelas V SD Baran ketika mengikuti pembelajaran permainan *rounders*.

### 2. Manfaat Praktis

- a. Bagi sekolah dapat digunakan sebagai titik awal untuk mengetahui seberapa tinggi kecemasan peserta didik di SD Baran ketika mengikuti pembelajaran permainan *rounders*.
- b. Bagi para pendidik PJOK dapat dijadikan sebagai informasi agar pembelajaran *rounders* dapat berjalan lebih baik dan optimal kedepannya.
- c. Bagi peserta didik untuk memudahkan dalam berpartisipasi dalam pembelajaran permainan *rounders* karena faktor-faktor penyebab kecemasan dapat dihilangkan.

## **BAB II**

### **KAJIAN PUTAKA**

#### **A. Kajian Teori**

##### **1. Hakikat Kecemasan**

###### **a. Definisi Kecemasan**

Kecemasan dapat dialami oleh siapapun termasuk peserta didik. Akibat timbulnya kecemasan dapat menjadikan peserta didik memiliki pemikiran negatif ketika akan mengikuti suatu pembelajaran sehingga peserta didik enggan untuk mengikuti pembelajaran.

Kecemasan adalah gangguan emosional (afektif) yang ditandai dengan perasaan takut atau khawatir yang terus-menerus, dan berkelanjutan, tidak mengganggu penilaian realitas, kepribadian utuh, dan perilaku dapat terganggu tetapi dalam batas normal (Hawari, dalam Darmayanti, Irawan, Ningrum, dkk, 2022: 131).

Rudiansyah, Amirullah, & Yunus, (2016: 97) “kecemasan atau *anxiety* merupakan salah satu bentuk emosi individu yang berkenaan dengan adanya rasa terancam oleh sesuatu, biasanya dengan objek ancaman yang tidak begitu jelas”. Mylsidayu, mengutip Weinberg & Gould (2015: 43) yang menyatakan “kecemasan adalah keadaan emosi negatif yang ditandai dengan kegugupan, kekhawatiran, dan ketakutan yang terkait dengan aktivasi atau kegembiraan dalam tubuh”. Pendapat lain menurut Weinberg dan Gould yang dikutip oleh Rohmansyah (2017: 45) menyatakan bahwa “kecemasan merupakan sebuah perasaan negatif yang memiliki ciri gugup, rasa gelisah, ketakutan akan sesuatu yang terjadi, dan yang terjadi pergerakan atau kegairahan dalam tubuh”. Sedangkan Kartini dalam Rohmansyah, (2017: 45) mengemukakan bahwa “kecemasan adalah semacam kegelisahan,

kekhawatiran, dan ketakutan terhadap sesuatu yang tidak jelas dan mempunyai ciri yang merugikan". Jannah dalam Widodo, Laelasari, Sari, et al. (2017: 68) menyatakan bahwa,

Kecemasan dapat timbul apabila menghadapi situasi yang tampak berada diluar kendali mereka, perasaan tidak berdaya dan tidak mampu mengendalikan apa yang terjadi merupakan pokok dari sebagian besar teori kecemasan, karena perasaan cemas merupakan emosi yang sangat tidak menyenangkan, maka kecemasan dapat diatasi dengan kemampuan emosi untuk mengendalikan situasi yang sedang dihadapi.

Richard & Lazarus dalam Lisman (2019 :38) kecemasan memiliki 2 arti yaitu:

- 1) Kecemasan sebagai suatu respon, merupakan reaksi individu terhadap kejadian atau peristiwa yang menimpa dirinya. Hal ini dapat dilihat dari apa yang dilakukannya, apa yang dikatakannya, dan perubahan-perubahan fisik yang terjadi.
- 2) Kecemasan sebagai variabel perantara, reaksi dan keadaan yang disebabkan oleh beberapa stimulus yang dapat berakibat tertentu dan dirasakan oleh individu lebih lanjut, atau suatu keadaan yang mempengaruhi rangkaian stimulus dan respon. Kecemasan ini dapat diketahui secara langsung, dari keadaan yang mendahului serta akibat-akibatnya.

Dimungkinkan untuk menarik kesimpulan bahwa bahwa kecemasan adalah bentuk emosi negatif yang menimbulkan rasa terancam oleh sesuatu yang tidak begitu jelas. Hal ini ditandai dengan munculnya rasa gugup, khawatir, ketakutan, dan kegelisahan. Kecemasan memiliki ciri yang merugikan dan timbul apabila seorang individu menghadapi situasi yang tampak berada diluar kendali, perasaan tidak berdaya, dan tidak mampu mengendalikan apa yang terjadi.

#### **b. Jenis-Jenis Kecemasan**

Kecemasan di mana seseorang merasa takut secara berlebihan ketika berada di lingkungan sosial tanpa alasan yang jelas disebut sebagai *Social Anxiety Disorder* atau dengan kata lain adalah fobia sosial (Wahyuningsih dalam Saman, Aryani, Bakhtiar (2017: 321). Kecemasan ini timbul dari perasaan takut diamati, dikata-

katai, sampai dikritik orang lain. Gejala yang muncul terhadap orang yang memiliki kecemasan sosial adalah merasakan cemas ketika berada di keramaian, menghindari keramaian atau lingkungan sosial, sedangkan gejala fisik yang timbul antara lain: jantung berdegup kencang, berkeringat dan rasa malu yang berlebihan, gemetar, otot tegang, sakit perut, bahkan sampai diare.

Lahey & Ciminero dalam Parnawi (2019 :38) menyebutkan jenis-jenis kecemasan berdasarkan sifatnya adalah:

- 1) Kecemasan bersifat afersif, merupakan pengalaman yang tidak menyenangkan sehingga seseorang yang mengalaminya dengan intensitas tinggi biasanya berusaha keras untuk mengurangi atau menghindari kecemasan dengan menghindari diri dari berbagai stimulus yang dapat menghasilkan kecemasan.
- 2) Kecemasan bersifat mengganggu, kecemasan dapat menjadi pengalaman yang mengganggu kemampuan kognitif dan motorik.
- 3) Kecemasan yang bersifat psikofisiologis, berkaitan dengan pengalaman aspek psikologis dan biologis artinya selama periode kecemasan berlangsung terjadi perubahan dalam pola perilaku atau perubahan psikologis dan gejala-gejala fisiologis.

Corey yang dikutip oleh Hayat (2017: 54) terdapat dua jenis kecemasan, yaitu

kecemasan biasa (*normal anxiety*) dan kecemasan neurotic (*neurotic anxiety*).

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

Weinberg dan Gould dalam Rohmansyah, (2017: 46-47) membedakan kecemasan menjadi dua bagian, yaitu:

- 1) Kecemasan sebagai suatu keadaan (*State anxiety*).  
State anxiety merupakan keadaan emosional yang memiliki karakteristik subjektif, perasaan sadar dari ketakutan dan ketegangan, disertai dengan aktivasi atau gairah dari system saraf otonom. *State anxiety* merupakan keadaan emosional berupa tegang dan takut yang muncul tiba-tiba dan diikuti

oleh perubahan fisiologis tertentu. Saat dihadapkan pada masalah yang menimbulkan rasa takut, cemas, dan khawatir, kecemasan ini bersifat singkat.

2) Kecemasan sebagai suatu sifat (*Trait anxiety*)

*Trait anxiety* yakni sesuatu yang diperoleh dari kecenderungan tingkah laku atau disposisi dari pengaruh tingkah laku. Ini menunjukkan bahwa kecemasan yang terjadi pada seseorang adalah bagian alami dari diri mereka. Kecenderungan dasar seseorang untuk mempersiapkan diri terhadap bahaya atau ancaman di lingkungan tertentu dikenal sebagai kecemasan sifat.

Corey dalam Parnawi (2019 :37) terdapat 3 macam kecemasan yaitu:

- 1) Kecemasan Realistik, merupakan ketakutan terhadap bahaya dari dunia eksternal, dan taraf kecemasannya sesuai dengan ancaman yang ada. Dalam kehidupan sehari-hari kecemasan ini disebut juga dengan perasaan takut.
- 2) Kecemasan Moral yaitu, kecemasan yang dirasakan ketika ancaman datang bukan dari dunia luar atau dari luar fisik, tetapi dari dunia sosial siper ego yang telah diinternalisasikan ke dalam diri seseorang. Dengan kata lain kecemasan ini adalah rasa malu, rasa bersalah, atau rasa takut mendapatkan sanksi. Kecemasan ini merupakan ketakutan terhadap hati nurani sendiri.
- 3) Kecemasan Neurotik, perasaan takut jenis ini muncul akibat rangsangan-rangsangan ide, jika seseorang pernah merasakan 'kehilangan ide, gugup, tidak mampu mengendalikan diri, perilaku, akal dan bahkan pikiran, maka orang tersebut dikatakan mengalami kecemasan neurotic. Neurotic merupakan kata lain dari perasaan gugup.

Berdasarkan beberapa pendapat yang telah dikemukakan di atas, dapat disimpulkan bahwa kecemasan memiliki beberapa jenis yaitu, 1) Kecemasan biasa merupakan kecemasan yang tidak perlu diubah atau di khawatirkan karena kecemasan ini cukup wajar dan memiliki motivasi ke arah perubahan, 2) kecemasan neurotik merupakan kecemasan yang terjadi di luar kesadaran dan cenderung menjadikan seseorang tidak memiliki keseimbangan, 3) state anxiety merupakan kecemasan berupa ketegangan dan ketakutan yang tiba-tiba muncul dan diikuti perubahan fisiologis tertentu, 4) trait anxiety merupakan kecenderungan dasar pada seseorang untuk mempersiapkan diri terhadap bahaya atau ancaman.

### c. Gejala Kecemasan

HARS (*Hamilton Anxiety Rating Scale*) merupakan alat yang digunakan untuk mengukur kecemasan berdasarkan pada munculnya symptom (gejala) pada individu yang mengalami kecemasan. Alat ini dinilai sangat baik ketika digunakan untuk mengukur kecemasan karena memiliki konsistensi internal yang sangat baik. Terdapat 14 kategori gejala, dimana setiap item mendapatkan skor 0 dan 4 (total 0-56), kecemasan ringan <17, kecemasan menengah 18-24, kecemasan parah memiliki poin  $\geq 25$  (Riskind et al dalam Ranti dan Theresia, 2022: 3). Ranti dan Theresia (2022: 5) skala HARS dalam menilai kecemasan terdiri dari 14 item, meliputi:

- 1) Perasaan cemas seperti firasat buruk, mudah tersinggung.
- 2) Ketegangan seperti gelisah, gemetar, dan mudah terganggu dan lesu.
- 3) Ketakutan; takut terhadap gelap, terhadap orang asing, takut pada binatang besar.
- 4) Gangguan tidur: kesulitan tidur, terbangun pada malam hari, tidur tidak pulas, sering mengalami mimpi buruk.
- 5) Gangguan kecerdasan: penurunan daya ingat, mudah lupa dan sulit berkonsentrasi.
- 6) Perasaan depresi: hilangnya minat, sedih berkepanjangan.
- 7) Gejala somatik: nyeri pada otot-otot dan kaku, suara tidak stabil dan kedutan otot.
- 8) Gejala sensorik: penglihatan kabur, muka merah dan pucat serta merasa lemas.
- 9) Gejala kardiovaskuler: nyeri di dada, denyut nadi mengeras dan detak jantung hilang sekejap.
- 10) Gejala pernafasan: rasa tertekan di dada, sering menarik nafas panjang dan merasa nafas lebih pendek.
- 11) Gejala gastrointestinal: sulit menelan, obstipasi, berat badan menurun, mual dan muntah, nyeri lambung sebelum dan sesudah makan, perasaan panas di perut.
- 12) Gejala urogenital: sering kencing, tidak dapat menahan kencing, impotensi.
- 13) Gejala vegetatif: mulut kering, mudah berkeringat, muka merah, sakit kepala.
- 14) Perilaku sewaktu wawancara: gelisah, jari-jari gemetar, mengerutkan dahi, muka tegang.

Dacey dalam Rudiansyah, Amirullah, & Yunus (2016: 99) menyatakan bahwa dalam mengenali gejala kecemasan dapat diperiksa melalui tiga komponen sebagai berikut:

- 1) Komponen psikologis, berupa perasaan cemas, takut, gugup, tegang, gelisah, cepat terkejut, serta rasa tidak aman.
- 2) Komponen fisiologis, berupa telapak tangan yang berkeringat dingin, emosi gampang terpancing, jantung berdebar, berkurangnya respon kulit terhadap sentuhan dari luar, semakin sering melakukan gerakan berulang-ulang tanpa disadari, gejala pernafasan, serta gejala pencernaan.
- 3) Komponen sosial, sebuah perilaku yang ditunjukkan individu dilingkungannya. Perilaku ini dapat berupa tingkah laku (sikap) dan gangguan tidur.

Dadang Hawari dalam Annisa (2016: 96) mengemukakan gejala kecemasan diantaranya:

- 1) Merasa cemas, khawatir, tidak tenang, ragu dan bimbang.
- 2) Memandang masa depan dengan rasa was-was (khawatir).
- 3) Kurang percaya diri, merasa gugup apabila tampil di muka umum (demam panggung).
- 4) Merasa tidak bersalah, sering menyalahkan orang lain atas kesalahannya sendiri.
- 5) Tidak mudah mengalah.
- 6) Gerakan sering serba salah, gelisah.
- 7) Sering mengeluh ini dan itu.
- 8) Mudah tersinggung, suka membesar-besarkan masalah.
- 9) Dalam mengambil keputusan sering kali diliputi rasa bimbang dan ragu.
- 10) Bila mengemukakan sesuatu atau bertanya sering diulang-ulang.
- 11) Bertindak histeris ketika sedang emosi.

Gejala kecemasan menurut Martens, Vealey dan Burton dalam Sari dan Irawan (2020: 13) antara lain:

1. Merasa khawatir secara terus menerus.
2. Cenderung tidak sabar, mudah tersinggung, sering mengeluh, sulit berkonsentrasi, dan mengalami kesulitan tidur
3. Berkeringat berlebihan meskipun udara tidak panas, dan tidak sedang melakukan aktivitas fisik, jantung berdegup dengan cepat, keringat dingin pada tangan dan kaki, gangguan pencernaan, mulut dan tenggorokan terasa kering, nampak pucat, gemetar, sesak nafas, percepatan pada nadi dan detak jantung, mual, muntah, hingga diare.

Berdasarkan sudut pandang di atas, dapat ditarik kesimpulan bahwa gejala kecemasan terdiri dari tiga komponen: 1) komponen psikologis berupa rasa takut, gugup, tegang, cemas, dan khawatir; 2) komponen fisiologis berupa telapak tangan berkeringat dingin, jantung berdebar, gejala pernafasan hingga gangguan pencernaan; dan 3) komponen sosial berupa perilaku yang ditunjukkan oleh orang-orang di lingkungannya.

#### **d. Faktor Penyebab Kecemasan**

Faktor yang mempengaruhi kecemasan peserta didik yaitu faktor internal maupun eksternal (Wahyudin, dalam Fitriyani dan Sucipto 2021: 12). Faktor internal yang dimaksud merupakan faktor yang timbul dari dalam diri sendiri, sedangkan faktor eksternal merupakan faktor yang terjadi di luar individu seperti faktor lingkungan. Kecemasan yang muncul dan terlihat dari faktor fisiologis seperti gelisah, ekspresi wajah yang tegang, berkeringat secara berlebihan, mulut kering, kencing secara terus menerus, sulit untuk berkonsentrasi, tangan sering berkeringat, dan jantung berdebar-debar. Sedangkan kecemasan yang bersifat psikologis diantaranya ketakutan, pikiran kacau, panik, tegang, dan bingung.

Dampak dari kecemasan berhubungan dengan gejala-gejala yang dialami. Kecemasan memunculkan respon secara fisiologis dan psikologis. Respon fisiologis misalnya, jantung berdebar lebih cepat, berkeringat dingin, nafas lebih cepat dan tersengal. Sejalan dengan pendapat Soemanto dalam Mukholil (2018: 13) kecemasan yang dapat dilihat dari fisiknya antara lain sakit kepala, sakit perut tanpa ada sebab, menggigit kuku, berkeringat, tersendat-sendat saat sedang berbicara.

Selanjutnya dari psikis antara lain merasa kikuk, tidak bisa diam, merasa kebingungan.

Faktor fisiologis merupakan faktor-faktor yang berhubungan dengan internal individu berupa kondisi fisik individu, faktor ini dibedakan menjadi dua macam yaitu keadaan tonus dan keadaan fungsi jasmani. Dewi dan Marwan (2019: 697) keadaan tonus jasmani sangat mempengaruhi proses belajar, maka perlu adanya usaha menjaga kesehatan fisik, sama halnya dengan fungsi jasmani/fisiologis, selama proses belajar berlangsung, peran fungsi fisiologis pada tubuh manusia sangat mempengaruhi aktivitas belajar. Peserta didik yang memiliki gangguan fisik akan mempengaruhi kesiapannya untuk belajar dan juga mempengaruhi nilai yang diperolehnya, jika kondisi peserta didik menurun, maka akan mempengaruhi motivasinya untuk mengikuti pembelajaran. Gejala kecemasan yang ditimbulkan dari faktor fisiologis berupa: gemetaran, jantung berdebar kencang, berkeringat dingin,

Faktor psikologis merupakan faktor yang berkaitan dengan kondisi mental seseorang. Kondisi mental yang dapat menunjang keberhasilan belajar adalah kondisi mental yang mantab dan stabil. “Sikap mental yang positif dalam belajar misalnya memiliki ketekunan dalam belajar, tidak mudah putus asa atau frustrasi dalam menghadapi kesulitan atau kegagalan, berani bertanya, selalu percaya diri” Parnawi (2019: 7). “Fisiologis merupakan ilmu yang mempelajari mengenai tingkah laku individu dalam berinteraksi dengan lingkungannya” Parnawi (2019: 11). Stevani & Gumanti (2018: 107) “faktor psikologis mengacu pada keadaan fisik meliputi intelegensi, perhatian, minat, bakat, motif, motivasi, kematangan, dan

kesiapan”. Kondisi fisiologis merupakan kondisi yang membantu peserta didik untuk dapat berkonsentrasi ketika mengikuti pembelajaran.

Carnrgie dalam (Fadila, 2018: 30) terdapat tiga faktor yang dapat menyebabkan kecemasan yaitu:

- 1) Faktor kognitif individu, kecemasan muncul karena adanya keadaan yang membuat individu merasa takut atau tidak nyaman, sehingga jika pengalaman itu muncul kembali, maka reaksi cemas akan kembali hadir sebagai bentuk manifestasi dari keadaan bahaya yang pernah dirasakan.
- 2) Faktor lingkungan, kecemasan muncul karena bersentuhan langsung dengan adat istiadat atau nilai yang dipegang di suatu daerah. Kecemasan yang dialami individu dikarenakan individu belum siap menerima perubahan sosial yang begitu cepat dan mendadak, hal ini mengakibatkan tenggelamnya individu dalam situasi yang baru dan hal baru ini akan terus menerus mengalami perubahan.
- 3) Faktor proses belajar, individu mempelajari hal apa saja yang pernah menimbulkan reaksi ketidaknyamanan dan perlahan belajar untuk menyesuaikan diri dengan stimulus tersebut.

Pendapat lain mengenai faktor yang menyebabkan kecemasan dikemukakan oleh Adler dan Rodman (dalam Ghufroon & Risnawita, (2014: 145-146) mengemukakan bahwa terdapat dua faktor yang dapat menimbulkan kecemasan, yaitu:

- 1) Pengalaman negatif pada masa lalu  
Sebab utama dari timbulnya rasa cemas kembali pada masa kanak-kanak, yaitu timbulnya rasa tidak menyenangkan mengenai peristiwa yang dapat terulang kembali pada masa mendatang, apabila individu menghadapi situasi yang sama dan juga menimbulkan ketidaknyamanan, seperti pengalaman pernah gagal dalam mengikuti tes.
- 2) Pikiran yang tidak rasional  
Pikiran yang tidak rasional terbagi menjadi empat bentuk, yaitu:
  - a) Kegagalan ketastropik, yaitu adanya asumsi dari individu bahwa sesuatu yang buruk akan terjadi pada dirinya. Individu mengalami kecemasan serta perasaan ketidakmampuan dan ketidakanggupan dalam mengatasi permasalahannya.
  - b) Kesempurnaan, individu mengharapkan kepada dirinya untuk berperilaku sempurna dan tidak memiliki cacat. Individu menjadikan ukuran kesempurnaan sebagai sebuah target dan sumber yang dapat memberikan inspirasi.
  - c) Persetujuan.

- d) Generalisasi yang tidak tepat, yaitu generalisasi yang berlebihan, terjadi pada orang yang memiliki sedikit pengalaman.

Kecemasan dapat dikaitkan dengan dua faktor, antara lain 1) faktor fisiologis yang meliputi kondisi fisik (jasmaniah) 2) faktor psikologis (perasaan).

## **2. Hakikat Pembelajaran PJOK**

### **a. Definisi Pembelajaran**

Pembelajaran adalah sebuah usaha yang secara sengaja dilakukan untuk memastikan agar peserta didik dapat melakukan kegiatan belajar secara efektif dan efisien dengan hasil yang optimal. Pada dasarnya pembelajaran adalah suatu siklus yang bersesuaian, baik antara pendidik dan peserta didik, maupun antara peserta didik dan peserta didik lainnya dalam suatu lingkungan belajar, untuk mencapai tujuan yang telah ditetapkan sebelumnya. Sehingga dapat terjadi penyesuaian perilaku ke arah yang lebih baik. Adapun hal-hal yang perlu dicapai selama proses pembelajaran yang berkaitan dengan dimensi afektif, kognitif, dan psikomotorik dikenal dengan tujuan pembelajaran.

Pembelajaran adalah upaya untuk menciptakan kondisi belajar bagi peserta didik. Pembelajaran adalah perpaduan antara unsur manusia, material, fasilitas, peralatan, dan prosedur yang satu sama lain saling mempengaruhi untuk mencapai tujuan pembelajaran (Muktiani, 2014: 26).

Sugiharto dalam Fajri & Prasetyo (2015: 90) terdapat tiga konsep pengertian pembelajaran, yaitu:

- a. Pembelajaran kuantitatif  
Pembelajaran kuantitatif mengacu pada transfer pengetahuan dari guru ke siswa. Akibatnya, guru dituntut untuk menguasai pengetahuannya agar dapat mengkomunikasikannya secara efektif kepada siswa.
- b. Pembelajaran institusional  
Pembelajaran dalam konteks institusional Pembelajaran didefinisikan sebagai pengorganisasian segala kemampuan mengajar untuk memastikan bahwa

kegiatan belajar mengajar dilakukan secara efektif. Dalam hal ini pengajar harus selalu siap untuk mengadaptasikan berbagai metode pengajaran bagi siswa dengan berbagai perbedaan individu.

c. Pembelajaran kualitatif

Pembelajaran didefinisikan secara kualitatif sebagai upaya yang dilakukan oleh guru untuk memfasilitasi kegiatan belajar siswa. Pendidik diharapkan memberikan informasi kepada siswa, namun juga melibatkan siswa dalam kegiatan pembelajaran yang efektif dan produktif.

Mashud, (2017: 91), terdapat dua jenis pendekatan pembelajaran: a). Strategi pembelajaran yang berpusat pada siswa atau berorientasi pada siswa (*student centered approach*) b). strategi pembelajaran yang menitikberatkan pada guru atau berpusat pada guru (*teacher centered approach*).

Pembelajaran adalah proses interaksi antara pendidik dengan peserta didik dan sumber belajar dalam suatu lingkungan belajar yang dirancang untuk memberikan kemudahan selama proses pembelajaran berlangsung sehingga tujuan pembelajaran dapat tercapai dan perubahan perilaku peserta didik ke arah yang lebih baik. Kesimpulan ini dapat ditarik dari berbagai definisi di atas.

**b. Definisi Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan**

Pendidikan jasmani dilaksanakan sebagai salah satu alat untuk mencapai tujuan pendidikan nasional, dengan aspek kognitif, afektif, dan psikomotor. Walton, Fisette & Wuest dalam Mustafa (2020: 438),

Proses pendidikan menggunakan aktivitas fisik untuk membantu individu dalam memperoleh keterampilan, kebugaran, pengetahuan, dan sikap yang berkontribusi pada perkembangan optimal dan kesejahteraan siswa dikenal sebagai pendidikan jasmani.

Pendidikan jasmani adalah proses mendidik anak melalui kegiatan jasmani dan olahraga untuk membantunya tumbuh dan berkembang secara wajar sesuai dengan tujuan pendidikan nasional (Paturusi, 2012:12). Pendidikan jasmani merupakan suatu kegiatan yang bertujuan untuk meningkatkan kemampuan motorik dan nilai fungsional siswa yang meliputi aspek kognitif, afektif, psikomotorik, dan sosial.

Berdasarkan beberapa definisi yang telah dikemukakan sebelumnya dapat ditarik kesimpulan bahwa pembelajaran pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan merupakan sebuah tempat untuk mendidik siswa melalui aktivitas jasmani dengan aspek kognitif, afektif, dan psikomotor agar siswa dapat tumbuh dan berkembang dengan baik dari segi mental, emosional, dan sosial. agar semua aspek dapat berjalan secara seimbang dan serasi guna mencapai suatu tujuan pendidikan.

### **3. Hakikat Permainan *Rounders***

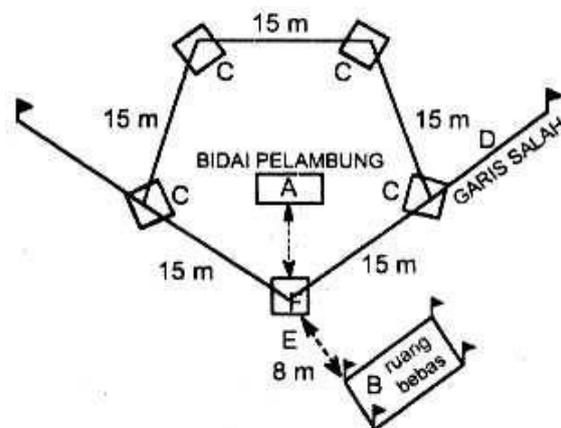
#### **a. Pengertian *Rounders***

*Rounders* merupakan jenis permainan bola kecil yang dimainkan oleh dua regu, yaitu regu pemukul dan regu penjaga. Regu pemukul mendapatkan poin dengan cara memukul bola kemudian berlari mengelilingi lapangan dan berusaha agar tidak dimatikan oleh regu penjaga. Sementara kelompok penjaga berusaha merebut bola dan mematikan tim pemukul. Dengan memukul bola dan berlari dari *base* pertama ke *base* terakhir, setiap tim berharap agar dapat mencetak poin bagi timnya. Tim dengan perolehan poin terbanyak di akhir pertandingan dinyatakan sebagai pemenang.

Terdapat nilai-nilai positif didalam permainan *rounders* yang sangat berguna bagi perkembangan jasmani peserta didik. Permainan *rounders* dapat memberikan pelajaran mengenai kejujuran, kerja sama, dan rasa tanggung jawab. *Rounders* juga dapat dimainkan oleh anak laki-laki dan perempuan. Oleh karena itu, anak-anak di sekolah dasar dapat memainkan permainan ini.

## b. Lapangan *Rounders*

Lapangan *rounders* berbentuk segi lima beraturan dengan masing-masing sisi berukuran 15 meter. Tiang hinggap (*base*) berada pada setiap sudut lapangan. Terdapat lima tiang hinggap diantaranya tiang hinggap I, II, III, IV, dan V. Tiang hinggap V disebut dengan *home base*, sedangkan untuk melambungkan bola disebut *pitcher base*.



**Gambar 1. Lapangan *Rounders***  
Sumber: Supardi & Suryono (2010: 70)

Keterangan:

Kotak di 5 sudut = *Base* 1-5

A = Pelambung

F = Penjaga belakang/penjaga *base* 5

## c. Peralatan Permainan *Rounders*

Peralatan yang digunakan untuk bermain *rounders* antara lain sebagai berikut:

- 1) Bola, terbuat dari bahan kulit atau karet. Berat bola sekitar 80 – 100 gram.  
Menggunakan bola kasti dalam permainan *rounders* juga diperbolehkan.

- 2) Pemukul, umumnya terbuat dari kayu berbentuk bulat panjang seperti pemukul pada permainan kasti. Panjang pemukul sekitar 50 – 80 cm dengan garis tangan 7 cm. Bagian pegangan alat pemukul lebih kecil dibandingkan bagian ujung pemukul.



**Gambar 2. Pemukul dan bola *rounders***  
**Sumber: Minarsih, Hadi & Hanjaeli (2010: 5)**

- 3) Tempat hinggap (*base*), terbuat dari sabut kelapa atau kapuk yang dibungkus dengan kain kanvas. Tempat hinggap ini berbentuk bantalan yang berukuran 37,5 cm x 37 cm atau 38 cm x 38 cm dengan tebal 5 – 12,5 cm. sedangkan ukuran tempat pelambung (*pitcher plate*) adalah 40 cm x 80 cm.
- 4) Tiang bendera batas, dipancangkan pada ujung garis perpanjangan dari garis-garis lurus dari tiang hinggap V ke I dan tiang hinggap V ke IV. Tinggi bendera batas adalah 1,5 m dari permukaan tanah.
- 5) Garis pembatas, digunakan untuk menentukan sah atau tidaknya bola yang jatuh. Garis pembatas ini harus jelas terlihat.

Gerakan dasar pada permainan *rounders* terdiri atas gerakan melempar bola, menangkap bola, dan memukul bola. Dalam permainan *rounders*, gerakan tersebut dikombinasikan dengan berlari menuju tiang hinggap (*base*).

#### **d. Peraturan Permainan *Rounders***

Permainan *rounders* dimainkan oleh dua tim, terdiri dari dua belas pemain yang akan bersaing dalam permainan *rounders*. Setiap pemain memiliki nomor dada dari nomor 1-12. Setiap pemain mendapatkan tiga kali kesempatan untuk memukul bola. Pemukul harus berlari ke tiang hinggap jika dapat memukul bola dengan baik. Pemain yang dapat memukul bola dengan baik akan memperoleh poin 1 pada setiap tiang hinggap yang dilaluinya.

Skor 5 akan diberikan kepada pemukul yang dapat kembali ke ruang bebas tanpa pernah dimatikan oleh tim penjaga. Namun, pemukul akan mendapatkan nilai 6 jika mampu memukul dengan baik, melewati semua *base*, dan kembali lagi ke ruang bebas dengan hasil pukulannya sendiri. Nilai 6 diperoleh dari lima tiang hinggap yang di lewati dan 1 poin hadiah. Dikenal dengan istilah home run dalam permainan *rounders*.

Dalam permainan *rounders*, pelari dapat dimatikan dengan cara "menTik" atau dengan membakar *base* yang akan di tuju oleh pelari. "MenTik" merupakan tindak lanjutan ketika akan membakar *base*, yaitu menyentuh bola ke badan pelari sebelum pelari berhasil menginjak *base*. Membakar *base* adalah ketika penjaga berhasil menangkap dan menguasai bola kemudian menginjak *base* sebelum pelari mencapainya. Bola tidak dapat dilempar atau dilepaskan dari tangan ketika akan "menTik".

Pergantian pemain terjadi apabila:

- 1) Regu penjaga berhasil menangkap bola yang dipukul oleh regu pemukul
- 2) Regu penjaga berhasil menangkap bola yang dipukul oleh regu pemukul sebanyak lima kali.
- 3) Regu pemukul telah mati sebanyak enam kali.
- 4) Alat pemukul terlepas dari tangan pemukul dan dianggap sangat membahayakan oleh wasit.

#### **4. Hakikat Melempar Bola**

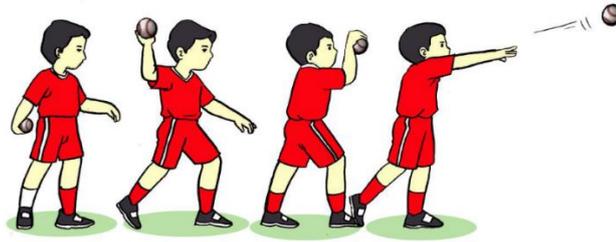
Melempar bola merupakan salah satu keterampilan dasar dalam permainan *rounders* yang harus dikuasai. Terutama untuk tim penjaga, agar dapat mengoper bola dengan baik ke rekan setimnya agar tidak kesulitan membakar *base* untuk mematikan pelari. Karena apabila lemparan tidak tepat, maka akan mempersulit rekan satu regu ketika akan menangkap bola. Akibat penjaga *base* yang kesulitan dalam menangkap bola karena hasil lemparan yang tidak tepat, maka tim pelari dapat masuk ke *base* dengan aman tanpa gangguan. Oleh karena itu, kemampuan melempar bola sangat diperlukan dalam permainan *rounders*.

Beberapa teknik melempar bola yang dikemukakan oleh Heryana & Verianti adalah sebagai berikut:

- 1) Teknik lemparan bola melambung (parabola), (Heryana & Verianti, 2010: 68).

Cara melakukannya adalah sebagai berikut:

- a) Posisikan bola di antara jari telunjuk, tengah, dan jari manis di pangkal ruas jari.
- b) Ketiga jari saling berpegangan, sedangkan jari kelingking dan ibu jari mengontrol bola agar tidak jatuh.
- c) Saat melempar, kaki berada di depan badan.
- d) Kaki kanan bergerak maju setelah bola lepas dari tangan.

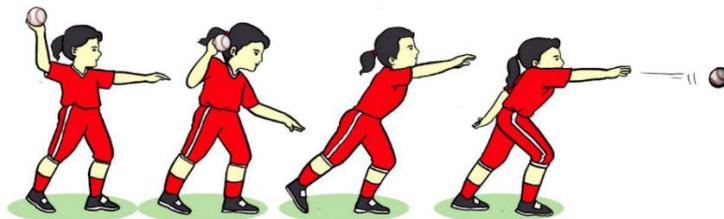


**Gambar 3. Teknik dasar melempar bola melambung**  
**Sumber: Simamora (2019: 35)**

- 2) Teknik lemparan bola mendatar, (Heryana dan Verianti, 2010: 68).

Cara melakukannya adalah sebagai berikut:

- a) Badan tidak terlalu condong ke belakang.
- b) Saat melempar mendatar, lengan tidak menjulur ke atas kepala melainkan mengayun dari belakang ke depan.



**Gambar 4. Teknik dasar melempar bola mendatar**  
**Sumber: Simamora (2019: 35)**

- 3) Teknik lemparan menyusur tanah, (Heryana dan Verianti, 2010: 69).

Cara melakukannya adalah sebagai berikut:

- a) Dengan kaki ditekuk dan badan condong ke depan, bola dilempar ke tanah.
- b) Setelah memegang bola, lengan pelempar menarik tangan ke belakang.
- c) Lempar bola dengan tangan terulur dan mengarah ke bawah.



**Gambar 5. Teknik dasar melempar bola menyusur tanah**  
**Sumber: Heryana & Verianti (2010: 69)**

- 4) Teknik lemparan bola bagi pelambung (Pitcher), (Heryana dan Verianti, 2010: 69).

Pitcher adalah pemain yang pertama apat mematikan lawan. Lemparannya yang keras dan cepat akan menyulitkan pemukul sehingga ia dengan mudah dapat mematikan regu pemukul.

Cara melakukannya adalah sebagai berikut:

- Berdiri tegak dengan kaki kanan ke depan.
- Bola dipegang di depan paha kaki kanan.
- Badan di condongan ke depan
- Lengan tangan yang memegang bola di putar 360° derajat.
- Melangkah ke depan dengan kaki kiri secara bersamaan, lepaskan bola saat dekat dengan paha kaki kanan, dan jentikkan pergelangan tangan untuk mengikutinya.



**Gambar 6. Teknik dasar melempar bola bagi pelambung**  
**Sumber: Heryana & Verianti (2010: 69)**

## **5. Hakikat Memukul Bola**

Keterampilan lain yang wajib dikuasai oleh setiap pemain *rounders* adalah keterampilan memukul bola. Apabila pemain dapat menguasai teknik memukul bola ini tentunya pemain dapat mengikuti permainan *rounders* dengan baik. Berdiri menghadap samping dari bidang lambungan merupakan cara terbaik untuk memukul bola *rounders*. Berdiri dengan lutut ditekuk dan punggung sedikit membungkuk, kaki dibuka selebar bahu. Kedua tangan memegang pemukul. Dengan kedua siku ditekuk, tarik tongkat kembali ke posisi semula. Ayunkan tongkat di depan dada ke arah sebaliknya dari posisi awal.

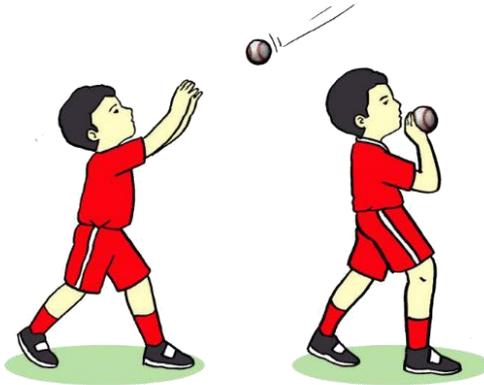
## **6. Hakikat Menangkap Bola**

Ketika pemain akan menangkap bola, pandangan harus mengarah kepada arah datangnya bola. Terdapat tiga teknik menangkap bola, yaitu teknik menangkap bola lambung, menangkap bola datar, dan menangkap bola menyusur tanah.

1) Menangkap Bola Lambung, menurut Supardi & Saryono (2010: 68).

Cara melakukannya sebagai berikut:

- a) Badan tegak dengan kaki sedikit dibuka, kedua lengan direntangkan di udara, lengan menyesuaikan arah datangnya bola.
- b) Pandangan mata ke arah bola.
- c) Kedua telapak tangan terbuka dan pergelangan tangan rapat.
- d) Saat bola tiba, pegang dengan kedua tangan.



**Gambar 7. Menangkap bola melambung**  
**Sumber: Simamora (2019: 38)**

- 2) Menangkap Bola Datar, (Supardi & Saryono, 2010: 67).

Cara melakukannya adalah sebagai berikut:

- Berdiri tegak dengan kaki sedikit terbuka. Kedua lengan direntangkan ke depan.
- Fokuskan perhatian ke arah datangnya bola.
- Pergelangan tangan dirapatkan dan kedua telapak tangan terbuka.
- Ketika bola tiba, pegang dengan kedua tangan.



**Gambar 8. Menangkap bola mendatar**  
**Sumber: Supardi & Suroyo (2010: 67)**

- 3) Menangkap Bola Menyusur Tanah, (Supardi & Saryono, 2010: 68).

Cara melakukannya adalah sebagai berikut:

- Posisi awal: Postur tubuh agak jongkok. Untuk menyongsong arah datangnya bola, letakkan kedua telapak tangan terbuka di tanah.
- Tangkap bola ketika bergerak di tanah. Gunakan kedua telapak tangan untuk menahan bola.



Sikap berdiri

Sikap jongkok

Sikap berlutut

### **Gambar 9. Menangkap bola menyusur tanah**

**Sumber: Supardi & Suryono (2010: 68)**

## **7. Hakikat Kecepatan Lari**

Kecepatan berlari merupakan salah satu kemampuan dasar yang harus dikuasai ketika akan bermain permainan *rounders*. Bagi regu pemukul, memiliki kemampuan berlari memiliki peran yang sangat penting dalam mendapatkan poin. Dengan menguasai kemampuan berlari, maka akan sangat memudahkan tim pemukul menuju ke *base* dengan aman dan menghasilkan nilai untuk timnya. Sedangkan bagi tim penjaga, memiliki kemampuan berlari yang baik juga dapat memudahkannya untuk mematikan lawannya. Menurut Muler dalam Doppingnya dan Ahmadi (2019) mengemukakan bahwa “definisi sprint merupakan lari secepat-cepatnya untuk mencapai jarak tertentu dengan waktu se sedikit mungkin”.

## **8. Karakteristik Peserta Didik Kelas V Sekolah Dasar**

Pada umumnya anak berusia 6 sampai 12 tahun, perkembangan fisik maupun rohaninya sudah berkembang dengan baik. Perkembangan fisik anak antara satu dengan yang lainnya tentu akan sangat berbeda. Hal ini disebabkan oleh perbedaan lingkungan, cara orang tua memperlakukan anaknya, kebiasaan hidup, nutrisi, dan faktor lainnya. Pemenuhan kebutuhan gizi sangat berpengaruh terhadap

perkembangan fisik anak. Olahraga merupakan faktor penting yang dapat mempengaruhi pertumbuhan fisik anak selain faktor nutrisi dan gizi. Gerakan dan kesehatan anak terganggu ketika mereka tidak cukup berolahraga dan tidak aktif setiap hari. Hal ini dapat menyebabkan anak menjadi kelebihan berat badan atau obesitas yang berakibat pada terganggunya kesehatan anak.

## **B. Kajian Penelitian Yang Relevan**

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

1. Penelitian yang dilakukan oleh Wachid Adi Prasetyo mengenai tingkat kecemasan siswa kelas V sd negeri 1 mireng dan sd negeri 3 palar dalam melakukan gerakan loncat harimau. Populasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah seluruh siswa kelas V SD negeri 1 mireng dan SD negeri 3 palar yang berjumlah 63 siswa. Teknik analisis data yang digunakan adalah penelitian deskriptif dengan menggunakan analisis deskriptif atau statistic deskriptif. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebanyak 4 siswa (6.4%) mempunyai tingkat kecemasan sangat tinggi, 16 siswa (25.5%) mempunyai tingkat kecemasan tinggi, 24 siswa (38.2%) mempunyai tingkat kecemasan sedang, 15 siswa (23.9%) mempunyai tingkat kecemasan rendah dan 4 siswa (6.4%) mempunyai tingkat kecemasan sangat rendah. Tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah seberapa besar tingkat kecemasan siswa kelas V SD Negeri 1 Mireng dan SD Negeri 3 Palar dalam melakukan gerakan loncat harimau.

2. Penelitian yang telah dilakukan oleh Amin Nurjayadi tentang tingkat kecemasan siswa kelas VI SD Negeri 3 Penyayang terhadap pembelajaran kayang dalam senam lantai tahun pelajaran 2015/2016. Penelitian ini menggunakan populasi sebanyak 27 siswa kelas VI SD Negeri 3 Pengasih. Metode statistik deskriptif yang digunakan dalam analisis data adalah deskriptif. Hasil penelitian menunjukkan terdapat 3 siswa (11,1%) memiliki tingkat kecemasan sangat tinggi, 4 siswa (14,8%) memiliki tingkat kecemasan tinggi, 13 siswa (48,1%) memiliki tingkat kecemasan sedang, 5 siswa (18,5%) memiliki tingkat kecemasan rendah, dan 2 siswa (7,4%) memiliki tingkat kecemasan yang sangat rendah. Tujuan yang ingin dicapai oleh peneliti adalah untuk mengetahui seberapa besar tingkat kecemasan siswa kelas VI SD 3 Pengasih terhadap pembelajaran kayang dalam senam lantai tahun pelajaran 2015/2016

### **C. Kerangka Berfikir**

*Rounders* adalah permainan bola kecil yang dimainkan oleh dua tim. Setiap tim harus dapat bekerja sama secara efektif untuk memenangkan permainan. Menguasai strategi dan teknik yang tepat sangat penting dalam permainan *rounders*. Persyaratan utama untuk bermain *rounders* adalah kemampuan melempar, memukul, dan menangkap bola. Namun, pembelajaran tidak berfungsi secara optimal dalam praktiknya. Hal ini disebabkan karena peserta didik kurang siap dalam mengikuti pembelajaran permainan *rounders*. Kurangnya pengetahuan menyebabkan peserta didik merasa khawatir ketika akan melakukan pukulan, berlari dari *base* satu ke *base* lainnya, hingga rasa khawatir akan dimatikan oleh

regu penjaga. Terdapat peserta didik yang mengalami keringat dingin, wajah menjadi pucat, tidak mau memukul bola, bahkan sampai menangis.

Setiap peserta didik yang mengikuti suatu pembelajaran dapat mengalami kecemasan. Kecemasan menjadikan seseorang sulit untuk fokus dan bersemangat, hal ini akan mempersulit peserta didik untuk berpartisipasi dalam pembelajaran dan membuatnya melakukan kesalahan saat bermain *rounders*. Kecemasan adalah masalah mental yang sering timbul ketika seseorang dihadapkan pada sesuatu yang dianggap mengancam dirinya sendiri. Perubahan fisik dan psikologis yang dialami seseorang akibat kecemasan dapat diamati. Saat dihadapkan pada sesuatu, kecemasan bisa dirasakan karena hampir selalu hadir. Peserta didik akan merasa kesulitan akibat kecemasan yang berlebihan.

Melalui penelitian yang berjudul “Tingkat Kecemasan Siswa Kelas V Dalam Mengikuti Pembelajaran Permainan *Rounders* di SD Baran”, peneliti bermaksud untuk mengungkap tingkat kecemasan yang muncul pada siswa kelas V di SD Baran saat mengikuti pembelajaran permainan *rounders*.

## **BAB III**

### **METODE PENELITIAN**

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

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif mengenai tingkat kecemasan peserta didik kelas V SD Baran dalam mengikuti pembelajaran permainan *rounders*. Sudjana dan Ibrahim dalam Jayusman dan Shavab (2020: 15) penelitian deskriptif adalah penelitian yang berusaha mendeskripsikan suatu gejala, peristiwa, kejadian yang terjadi pada saat sekarang. Kasiram dalam Silitonga (2021: 42) “penelitian kuantitatif merupakan suatu proses menemukan pengetahuan yang menggunakan data berupa angka sebagai alat menganalisis keterangan mengenai apa yang ingin diketahui”. “Pendekatan dengan menggunakan kuantitatif karena menggunakan angka, mulai dari pengumpulan data, penafsiran terhadap data tersebut, serta penampilan dari hasilnya”, Arinkunto dalam Jayusman dan Shavab (2020: 15). Metode pengumpulan data dari penelitian ini menggunakan kuesioner. Dalam Widya, Suharsimi (2021: 41) menyatakan bahwa “kuesioner adalah sekumpulan pertanyaan atau pernyataan tertulis yang digunakan untuk mengumpulkan data dari responden”.

#### **B. Tempat dan Waktu Penelitian**

Penelitian ini dilakukan di SD Baran yang beralamat di Piring, Srihardono, Pundong, Bantul. Waktu penelitian 12-23 Desember 2022.

### **C. Populasi Penelitian**

Sugiyono (2016: 81) menyatakan “populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri dari obyek/subyek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya”. Populasi dalam penelitian ini adalah peserta didik kelas V di SD Baran dengan jumlah 23 siswa. Sedangkan sampel dalam penelitian ini adalah keseluruhan dari jumlah populasi yaitu sebanyak 23 siswa.

Sugiyono (2016: 81), “populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri dari subyek/obyek dengan kualitas dan karakteristik tertentu yang dipilih peneliti untuk diselidiki dan kemudian ditarik kesimpulannya”. 23 peserta didik dari kelas V SD Baran menjadi sampel untuk penelitian ini. Sedangkan populasi dari penelitian ini adalah atau sebanyak 23 peserta didik.

### **D. Definisi Operasional Variabel Penelitian**

Arinkunto (2010: 161), variabel adalah “subjek penelitian atau subjek penelitian”. Tingkat kecemasan siswa terhadap pembelajaran permainan *rounders* menjadi variabel dalam penelitian ini. Kondisi siswa kelas V yang dimaksud dalam penelitian ini adalah kecemasan negatif yang ditandai dengan perasaan khawatir, cemas, dan takut dalam menanggapi ancaman terhadap keselamatan dirinya, baik yang nyata maupun yang tidak nyata. Hal ini dapat dilihat ketika peserta didik mengikuti pembelajaran permainan *rounders*. Peneliti menggunakan pernyataan dari kuesioner untuk mempelajari lebih lanjut tentang tingkat kecemasan yang dialami siswa kelas V.

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

### 1. Instrumen

“Instrumen adalah sarana atau alat yang digunakan oleh peneliti untuk mengumpulkan data agar pekerjaannya lebih mudah dan menghasilkan hasil yang lebih baik, lebih sistematis, lengkap, dan akurat” (Arikunto 2016: 136). Kuesioner digunakan untuk mengumpulkan data pada penelitian ini. Dalam penelitian ini menggunakan Skala *Likert*.

Skala *likert* adalah salah satu jenis skala pengukuran data kuantitatif yang di dapatkan atau banyak ditemukan pada angket saat melakukan survei tertentu mengenai apa yang akan diteliti. Sugiyono (2013: 230) “angket atau kuisisioner merupakan teknik pengumpulan data yang dilakukan dengan cara memberi seperangkat pertanyaan atau pernyataan tertulis kepada responden untuk dijawab”. Kuisisioner dapat dibedakan menjadi dua jenis, tergantung pada cara menjawab menurut sudut pandangnya sebagai berikut:

- a. Kuisisioner terbuka, memberikan kesempatan kepada responden untuk menjawab dengan kalimatnya sendiri.
- b. Kuisisioner tertutup, responden hanya memilih jawaban yang telah disediakan.

Terdapat beberapa langkah yang harus ditempuh dalam penyusunan instrumen adalah sebagai berikut:

- a. Menyidik Konstrak

Langkah pertama dalam membatasi variabel yang diukur dalam penelitian ini adalah menyelidiki konstruk. Tingkat kecemasan peserta didik terhadap pembelajaran permainan *rounders* merupakan variabel yang akan diukur.

b. Menyidik Faktor

Langkah selanjutnya adalah menyelidiki faktor konstruk. Menurut penelitian ini, faktor psikologis dan fisiologis berkontribusi terhadap kecemasan siswa kelas lima tentang belajar permainan *rounders*.

c. Menyusun Butir-butir Pertanyaan atau Pernyataan

Langkah ketiga adalah menyusun pernyataan, pertanyaan, atau pernyataan berdasarkan faktor konstruk. Tabel kisi variabel penelitian dibuat oleh peneliti sebelum menyusun item pernyataan atau pertanyaan. Tabel di bawah ini menggambarkan kisi-kisi instrumen penelitian:

**Tabel 1. Kisi-kisi Angket Uji Coba**

Variabel	Faktor	Indikator	Butir Soal		Jml
			Positif	Negatif	
Kecemasan peserta didik kelas V dalam mengikuti pembelajaran praktik permainan <i>rounders</i>	Faktor Fisiologis	Berkeringat dingin, detak jantung menjadi cepat	1,2,3	4	4
		Terasa gemeteran, lemas, dan susah bicara (gagap)	5	6,7	3
		Kepala pusing, mulut kering, dan gangguan pada pencernaan	8,9	10,11	4
		Otot-otot menjadi kaku, kesulitan tidur		12,13,14	3
	Faktor Psikologis	Merasa ketakutan	15,16	17,18,19	5
		Gelisah	20	21,22,23,24	5
		Tidak percaya diri	25,26,27	28	4
		Gejolak emosi naik turun	29,30	31,32,33	5
		Tidak biasa berkonsentrasi		34,35,36,37	4
		Ragu-ragu dalam mengambil keputusan		38,39,40	3
	Jumlah			14	26

Dalam penelitian ini yang menjadi responden merupakan siswa kelas V SD Baran, kemudian di dalam angket terdapat beberapa pernyataan dengan alternatif jawaban, yaitu “Sangat Setuju (SS)”, “Setuju” (S), “Tidak Setuju” (TS), “Sangat Tidak Setuju” (STS). Dalam skala ini terdapat dua bentuk pernyataan yakni pernyataan positif yang berfungsi mengukur sikap positif dan pernyataan negatif yang berfungsi untuk mengukur sikap negatif.

## 2. Teknik Pengumpulan Data

Peneliti menggunakan kuesioner yang disusun sesuai dengan tujuan penelitian untuk pengumpulan data. Pernyataan dalam angket mengungkapkan tingkat kecemasan peserta didik kelas V SD Baran ketika mempelajari permainan *rounders*. Jenis kuesioner yang diberikan adalah kuesioner tertutup yang langsung ditanggapi oleh responden.

Peneliti memilih empat tanggapan dari skala *Likert* yang telah dimodifikasi, yaitu sebagai berikut: (SS: Sangat setuju, S: Setuju, TS: Tidak Setuju, STS: Sangat Tidak Setuju). Agar hasil penelitian ini lebih meyakinkan, jawaban alternatif “Ragu-ragu” dihilangkan. Berikut tabel yang menampilkan skor setiap jawaban:

**Tabel 2. Alternatif Jawaban Angket**

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

## F. Validitas dan Reliabilitas Instrumen

Angket yang akan digunakan untuk mengumpulkan data yang sebenarnya, terlebih dahulu dilakukan uji coba. Dengan adanya uji coba ini, dimaksudkan untuk

mendapatkan instrument yang benar-benar valid (sahih) dan reliabel (andal). Instrumen yang akan di uji cobakan dilakukan kepada sampel yang memiliki karakteristik yang hamper sama dengan kondisi yang sesungguhnya. Subjek yang dijadikan uji coba adalah siswa kelas V SD N Tulung dengan jumlah 28 siswa. Selanjutnya dilakukan uji coba instrument dengan langkah-langkah sebagai berikut:

Survei yang akan digunakan untuk mengumpulkan informasi yang sebenarnya di uji terlebih dahulu. Tujuan dari percobaan ini adalah untuk menghasilkan instrumen yang benar-benar valid dan dapat dipercaya. Pada sampel yang hampir mirip dengan kondisi sebenarnya. 28 peserta didik kelas V SD N Tulung menjadi subjek dalam uji coba instrumen. Selain itu, uji coba dilakukan dengan mengikuti prosedur sebagai berikut:

#### 1. Uji Validitas

Hidayat menegaskan (2021: 12) “alat ukur instrumen atau instrumen yang akan dilakukan penelitian, agar menjadi instrumen yang dapat digunakan atau standar, maka instrumen ini harus melalui uji validitas dan reliabelitas yang sah dan tidak tergoyahkan (valid)”. Instrumen yang valid atau sah memiliki nilai validitas yang tinggi. Sedangkan di sisi lain nilai validitas yang rendah rendah memiliki validitas yang kurang.

Untuk menguji validitas butir-butir soal dalam penelitian ini menggunakan *Corection Item Total Correlation*, peneliti menggunakan bantuan program komputer SPSS.23. Jika koefisien ( $r_{xy}$ ) memiliki nilai positif dan lebih besar dari nilai tabel pada taraf signifikan 5%, maka kriteria pengujian dianggap valid. Ada 40 item angket yang diujikan, lima di antaranya gagal, termasuk butir soal nomor

1, 2, 3, 9, dan 24. Butir soal yang tidak berhasil atau gugur tidak digunakan dalam penelitian selanjutnya.

Adapun instrumen penelitian yang valid disajikan pada tabel berikut:

**Tabel 3. Kisi-kisi Instrumen Penelitian**

Variabel	Faktor	Indikator	Butir Soal		Jml	
			Positif	Negatif		
Kecemasan peserta didik kelas V dalam mengikuti pembelajaran praktik permainan rounders	Faktor Fisiologis	Berkeringat dingin, detak jantung menjadi cepat		1	1	
		Terasa gemeteran, lemas, dan susah bicara (gagap)	2	3,4	3	
		Kepala pusing, mulut kering, dan gangguan pada pencernaan	5	6,7	3	
		Otot-otot menjadi kaku, kesulitan tidur		8,9,10	3	
	Faktor Psikologis	Merasa ketakutan	11,12	13,14,15	5	
		gelisah	16	17,18,19	4	
		Tidak percaya diri	20,21,22	23	4	
		Gejolak emosi naik turun	24,25	26,27,28	5	
		Tidak biasa berkonsentrasi		29,30,31,32	4	
		Ragu-ragu dalam mengambil keputusan		33,34,35	3	
	Jumlah			10	25	35

## 2. Uji Reliabilitas

Sebagaimana yang telah dikemukakan Darma (2021: 17) tingkat kestabilan suatu pengukuran, dapat diandalkan, dan bebas dari kesalahan pengukuran merupakan konsep reliabilitas. Syarat instrument yang baik yaitu menuntut keajegan hasil pengamatan dengan instrumen (pengukuran). Tujuan dilakukan uji reliabilitas adalah untuk mengetahui bahwa instrumen yang digunakan benar-benar

dapat dipercaya atau dapat diandalkan, sehingga dapat digunakan untuk penelitian selanjutnya. Uji reliabilitas dalam penelitian ini menggunakan metode Cronbach's Alpha. Rumus yang digunakan adalah (Hadi, 1991: 56):

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

Keterangan:

R<sub>tt</sub> : Reliabilitas yang dicari

V<sub>x</sub> : Variansi butir-butir

V<sub>t</sub> : Variansi total (faktor)

M : Jumlah butir pertanyaan

Dari hasil perhitungan dapat diketahui bahwa variabel tersebut reliabel dan dapat di gunakan. Setelah dilakukan uji coba analisis, diperoleh butir sah yang mewakili semua faktor dengan koefisien sebesar 0,948. sehingga instrumen tersebut dapat digunakan untuk mengumpullkan data yang terpercaya.

### **G. Teknik Analisis Data**

Setelah semua data terkumpul, tindakan selanjutnya adalah menganalisis data sehingga data yang sudah terkumpul dapat ditarik kesimpulannya. Teknik analisis data dalam penelitian ini menggunakan analisis deskriptif dengan teknik statistic deskriptif. Sugiyono (2012: 147) teknik analisis data statistik deskriptif adalah “statistik yang digunakan untuk menganalisis data dengan cara mendeskripsikan atau menggambarkan data yang telah terkumpul sebgaimana adanya tanpa bermaksud membuat kesimpulan yang berlaku untuk umum atau generalisasi”. Selanjutnya dapat dilakukan pemaknaan sebagai pembahasan atas permasalahan yang diajukan dalam bentuk presentase. Sudijono (2012: 43) rumus untuk menghitung frekuensi relatif (presentase) sebagai berikut:

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

Keterangan:

P : Angka presentase

f : Jumlah frekuensi jawaban

N : Jumlah subyek (responden)

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

**Tabel 4. Pengkategorian**

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

Keterangan:

M : Nilai rata-rata (Mean)

X : Skor

SD : Standar deviasi

## BAB IV

### HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

#### A. Hasil Penelitian

Hasil penelitian ini dimaksudkan untuk menggambarkan seberapa tinggi kecemasan peserta didik kelas V SD Baran dalam mengikuti pembelajaran praktik permainan *rounders*, yang diungkapkan melalui pengisian angket berupa pernyataan dengan pilihan jawaban berupa sangat setuju (SS), setuju (S), tidak setuju (TS), dan sangat tidak setuju (STS) dengan jumlah total 35 pernyataan.

Dari total 35 butir soal dengan skor 1 sampai 4, mengenai tingkat kecemasan peserta didik kelas V dalam mengikuti pembelajaran permainan *rounders* memperoleh skor maksimal 124 dan skor minimal 79. Standar deviasi adalah 11,9 dan rata-ratanya adalah 106,6. Selanjutnya, data dibagi menjadi lima kategori berdasarkan nilai rata-rata dan standar deviasi dengan menggunakan rumus yang telah ditetapkan. Kategori tersebut adalah sangat rendah, rendah, sedang, tinggi, dan sangat tinggi. Berikut penjabaran tingkat kecemasan peserta didik kelas V SD Baran terhadap pembelajaran *rounders*:

**Tabel 5. Distribusi Frekuensi Tingkat Kecemasan Peserta Didik Kelas V SD Baran dalam Mengikuti Pembelajaran Permainan *Rounders***

No	Interval	Kategori	Frekuensi	Frekuensi Relatif
1	< 88,74	Sangat Rendah	2	8,7 %
2	88,75 – 100,64	Rendah	4	17,4 %
3	100,65 – 112,54	Sedang	9	39,1 %
4	112,55 – 124,44	Tinggi	8	34,8 %
5	124,45 <	Sangat Tinggi	-	-
Jumlah			23	100 %

Berdasarkan tabel 5 mengenai norma penilaian, kecemasan peserta didik kelas V SD Baran dalam mengikuti pembelajaran permainan *rounders* dapat disajikan pada grafik sebagai berikut:



**Gambar 10. Diagram Batang Kecemasan Peserta Didik Kelas V dalam Mengikuti Praktik Pembelajaran Permainan *Rounders***

Data tingkat kecemasan yang dialami peserta didik kelas V SD Baran ketika mengikuti praktik pembelajaran permainan *rounders* disimpulkan dari tabel di atas, yaitu sebanyak 2 peserta didik (8,7%) memiliki tingkat kecemasan sangat rendah, 4 peserta didik (17,4%) memiliki tingkat kecemasan rendah. kecemasan, 9 peserta didik (39,1%) memiliki tingkat kecemasan sedang, dan 8 peserta didik (34,8%) memiliki tingkat kecemasan tinggi. Interval dengan kategori tertinggi memiliki frekuensi tertinggi, dengan 9 peserta didik (39,1%). Berdasarkan hasil analisis data secara keseluruhan, peserta didik kelas V SD Baran memiliki tingkat kecemasan yang termasuk dalam kategori “sedang”. Berikut ini adalah daftar dua faktor yang

berkontribusi terhadap tingkat kecemasan yang dialami siswa kelas V SD Baran saat mempelajari permainan *rounders*:

1. Faktor Fisiologis

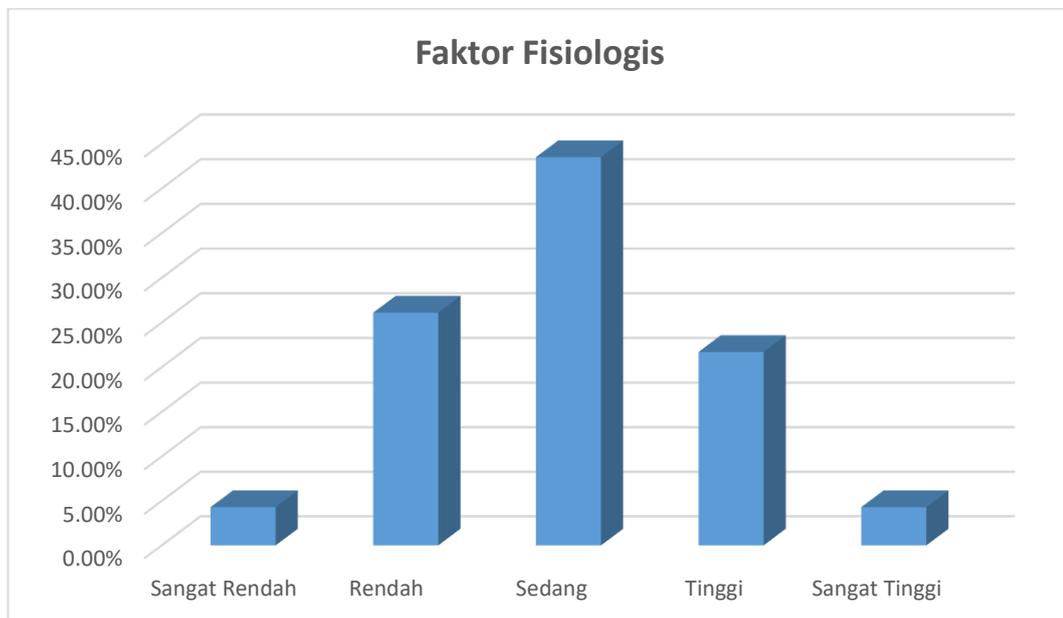
Dari total 11 item, faktor fisiologis yang menyebabkan kecemasan siswa kelas V mengikuti permainan *rounders* di SD Baran mendapat skor maksimal 41 dan skor minimal 21. Standar deviasi adalah 3,9, dan rata-rata adalah 30,6.

Tabel berikut menampilkan hasil penelitian:

**Tabel 6. Distribusi Frekuensi Faktor Fisiologis**

No	Interval	Kategori	Frekuensi	Frekuensi Relatif
1	< 24,14	Sangat Rendah	1	4,3%
2	24,15 – 28,64	Rendah	6	26,1%
3	28,65 – 32,54	Sedang	10	43,5%
4	32,55 – 36,44	Tinggi	5	21,7%
5	36,45 <	Sangat Tinggi	1	4,3%
Jumlah			23	100%

Berdasarkan tabel di atas, 1 peserta didik (4,3%) memiliki tingkat kecemasan sangat rendah, 6 peserta didik (26,1%) memiliki tingkat kecemasan rendah, 10 peserta didik (43,5%) memiliki tingkat kecemasan sedang, 5 peserta didik (21,7%) memiliki tingkat kecemasan tinggi, dan 1 peserta didik (4,3%) memiliki tingkat kecemasan yang sangat tinggi. Dari hasil analisis di atas, dapat di tarik kesimpulan bahwa tingkat kecemasan siswa kelas 5 SD Baran dalam mengikuti pembelajaran *rounders* ditinjau dari variabel fisiologis termasuk kedalam kategori “sedang”.



**Gambar 11. Diagram Batang Faktor Fisiologis**

## 2. Faktor Psikologis

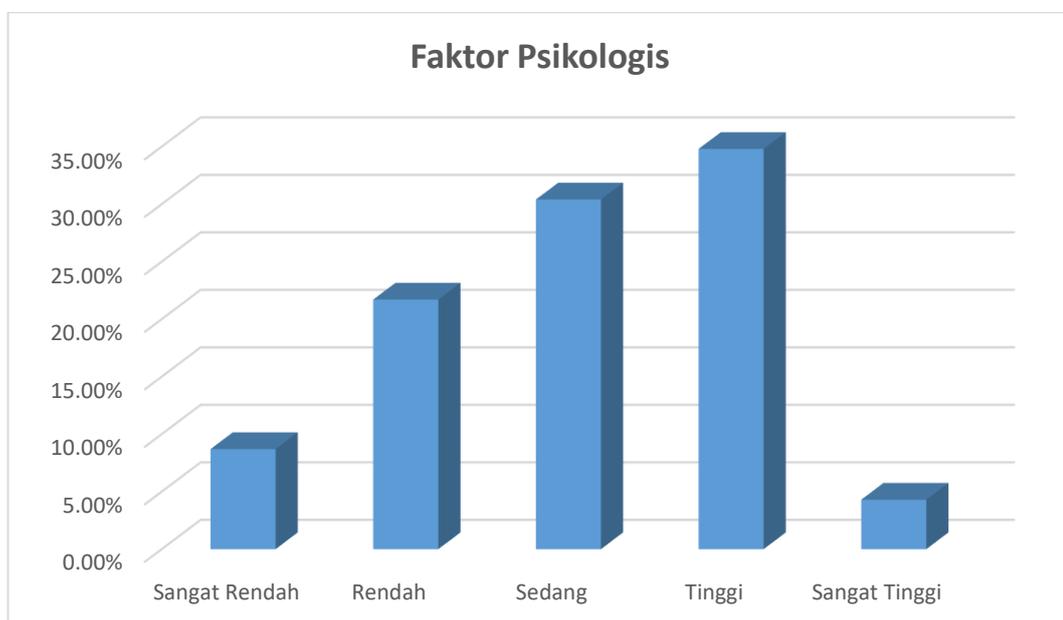
Tingkat kecemasan peserta didik kelas V SD Baran dalam mengikuti pembelajaran permainan *rounders* ditinjau dari faktor psikologis memperoleh nilai maksimum sebesar 92 dan nilai minimum sebesar 57 dari total 25 butir soal. Sedangkan rata-rata yang diperoleh sebesar 75 dan standar deviasi sebesar 9,4. Hasil penelitian tersebut dapat dilihat pada tabel sebagai berikut:

**Tabel 7. Distribusi Frekuensi Faktor Psikologis**

No	Interval	Kategori	Frekuensi	Frekuensi Relatif
1	< 60,8	Sangat Rendah	2	8,7%
2	60,9 – 70,2	Rendah	5	21,7%
3	70,3 – 79,6	Sedang	7	30,4%
4	79,7 – 89	Tinggi	8	34,8%
5	89,1 <	Sangat Tinggi	1	4,3%
Jumlah			23	100%

Berdasarkan tabel di atas, terdapat 2 peserta didik dengan tingkat kecemasan sangat rendah (8,7%), 5 peserta didik dengan tingkat kecemasan rendah (21,7%), 7

peserta didik dengan tingkat kecemasan sedang (30,4%), 8 peserta didik dengan tingkat kecemasan tinggi (34,8%), dan 1 peserta didik dengan tingkat kecemasan sangat tinggi (4,3%). Dari hasil analisis data di atas, dapat di simpulkan bahwa kecemasan peserta didik kelas 5 SD Baran dalam mengikuti pembelajaran permainan *rounders* ditinjau dari faktor fisiologis termasuk ke dalam kategori “tinggi”.



**Gambar 12. Diagram Batang Faktor Psikologis**

## B. Pembahasan

Tujuan dilakukannya penelitian ini adalah untuk mengetahui seberapa tinggi tingkat kecemasan peserta didik kelas V dalam mengikuti pembelajaran praktik permainan *rounders* di SD Baran yang diungkapkan melalui angket berupa soal pernyataan dengan jumlah total 35 butir pernyataan yang terbagi menjadi dua faktor yaitu faktor psikologis dan fisiologis. Dengan jumlah 10 butir soal fisiologis dan 25 butir soal psikologis.

Berdasarkan persentase dari hasil penelitian di atas, memperoleh hasil bahwa peserta didik kelas V SD Baran memiliki tingkat kecemasan yang masuk dalam kategori “tinggi”. Hasil penelitian tersebut menghasilkan skor yang diuraikan di bawah ini: dari total 23 peserta didik yang diuji, 2 peserta didik memiliki persentase (8,7%) yang termasuk dalam kategori "sangat rendah", 4 peserta didik memiliki persentase (17,4%) yang termasuk dalam kategori "rendah". 9 peserta didik memiliki persentase sebesar (39,1%) yang termasuk dalam kategori “sedang”, dan 8 peserta didik memiliki persentase sebesar 34,8% yang termasuk dalam kategori “tinggi”.

Aminullah, (2013: 208), “Kecemasan adalah perasaan subyektif berupa ketegangan mental yang membuat seseorang merasa cemas sebagai reaksi umum terhadap kurangnya rasa aman atau ketidakmampuan individu untuk mengatasi masalah”. Munculnya perasaan khawatir, cemas, dan takut sebagai respon terhadap ancaman yang nyata maupun yang dibayangkan terhadap keselamatan diri sendiri merupakan ciri khas dari kecemasan.

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

yang dapat berdampak pada dirinya. Peserta didik yang sebelumnya berani dan mampu mengikuti *rounders* mulai mengalami kecemasan, akibatnya tidak memungkinkan mereka untuk terlibat secara penuh dalam pembelajaran.

Hal tersebut dapat disebabkan karena peserta didik merasa kesulitan saat mengikuti permainan *rounders*. Seperti kesulitan dalam memukul bola, ataupun kurangnya percaya diri peserta didik ketika akan berlari dari *base* satu ke *base* selanjutnya. Setiap individu pasti memiliki rasa takut dengan porsi yang berbeda-beda. Begitupun peserta didik, rasa malu dan takut yang dialaminya karena belum menguasai kemampuan dasar permainan *rounders*, hingga belum memahami penjelasan guru. Selain itu, rasa malu peserta didik semakin besar ketika akan mendapat giliran untuk memukul bola, peserta didik merasa gerakan yang dihasilkan tidak sempurna, sehingga peserta didik merasa cemas apabila hal tersebut akan menjadi bahan tertawaan teman-temannya.

Seorang guru tentunya harus mampu membuat kelas menjadi nyaman dan menyenangkan sehingga siswa menjadi pembelajar yang aktif. Guru juga dapat menanamkan rasa tanggung jawab terhadap siswa untuk mencegah dan mengurangi kecemasan. Salah satu faktor yang dapat menghambat kemampuan seseorang untuk berkonsentrasi, mengingat, membentuk konsep, dan memecahkan masalah adalah kecemasan yang dianggap sebagai salah satu faktor penghambat dalam kegiatan belajar mengajar.

## **BAB V**

### **SIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Kesimpulan**

Kesimpulan yang dapat diambil dari analisis data dan pembahasan di atas adalah peserta didik kelas V di SD Baran memiliki tingkat kecemasan yang termasuk ke dalam kategori “sedang”. Ketika mengikuti pembelajaran permainan *rounders*. Hal ini dapat dilihat dari hasil penelitian yang menunjukkan bahwa terdapat 2 peserta didik (8,7%) memiliki tingkat kecemasan sangat rendah, 4 peserta didik (17,4%) memiliki tingkat kecemasan rendah, 8 peserta didik (34,8%) memiliki tingkat kecemasan tinggi, dan 9 peserta didik (39,1%) memiliki tingkat kecemasan sedang. Jumlah frekuensi yang paling banyak terdapat pada peserta didik dengan tingkat kecemasan yang masuk ke dalam kategori “sedang” yaitu 9 peserta didik dengan persentase sebesar (39,1%).

#### **B. Implikasi**

Dalam penarikan kesimpulan mengenai implikasi penelitian berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah disebutkan di atas. Bagi guru pendidikan jasmani diharapkan dapat memberikan pemanasan yang cukup dan penyampaian materi yang mudah dipahami peserta didik agar kegiatan belajar mengajar dapat berjalan dengan lancar dan mendapatkan hasil yang maksimal.

### **C. Saran**

Dari beberapa penjelasan yang telah diuraikan di atas, terdapat beberapa hal yang perlu dikemukakan kepada pihak terkait, yaitu:

1. Bagi guru, dalam hal mengurangi kecemasan peserta didik dalam mengikuti pembelajaran permainan *rounders*, sebaiknya guru selalu memberikan motivasi positif selama proses belajar mengajar.
2. Bagi peserta didik, diharapkan agar selalu mengikuti setiap pembelajaran yang ada di sekolah dengan sungguh-sungguh. Sehingga nantinya ketika mengikuti pembelajaran permainan *rounders* dapat berjalan secara efektif dan tanpa mengalami kecemasan yang berlebihan.

## DAFTAR PUSTAKA

- Alfin, J. (2014). Analisis Karakteristik Siswa Pada Tingkat Sekolah Dasar. 190-205.
- Aminullah, M. A. (2013). Kecemasan Antara Siswa SMP dan Santri Pondok Pesantren. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, 1(2), 205-215.
- Anas Sudijono. (2009). *Pengantar Statistik Pendidikan*. Jakarta: PT Rajawali Pers.
- Annisa, D. F., & Ifdil, I. (2016). Konsep Kecemasan (anxiety) Pada Lanjut Usia (Lansia). *Konselor*, 5(2), 93-99.
- Arinkunto, S. (2006). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: PT Rineka Cipta
- Arinkutno, S. (2010). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. (Rev.ed). Jakarta: PT Bina Aksara
- Azwar, S. (2010). *Penyusunan Skala Psikologi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Bakhtiar, M. I., Saman, A., & Aryani, F. (2017). Mengatasi Kecemasan Sosial Melalui Pendekatan Behavioral Rehearsal.
- Darmayanti, R., Irawan, E., Ningrum, T. P., Khasanah., U., & Presti, P. (2022). Gambaran Tingkat Kecemasan Pasien CAD Sebelum Tindakan Katerisasi Jantung di Ruang Intermediate. *Jurnal Keperawatan BSI*, 10(1), 130-137.
- Dewi, R., & Marwan, M. (2019). Pengaruh Faktor Fisiologis, Lingkungan Sekolah, dan Motivasi Belajar Terhadap Hasil Belajar Ekonomi Di SMAN 2 Painan. *Jurnal EcoGen*, 2(4), 696-705.
- Fajri, S.A & Prasetyo, Y. (2015). Pengembangan Busur Dari Pralon Untuk Pembelajaran Ekstrakurikuler Panahan Siswa Sekolah Dasar. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, Volume11, Nomor 2.
- Fitri, A. D. (2016). Konsep Kecemasan (anxiety) Pada Lanjut Usia (lansia). *Jurnal Konselor Volume*, 5.
- Ghufron, M.N. & Susilo, R.R. (2014). *Teori-Teori Psikologi*. Jogjakarta: Ar-Ruzz Media.
- Hadi, S. (1991). *Analisis Butir Untuk Instrumen*. Yogyakarta: Andi Offset.

- Hayat, A. (2017). Kecemasan dan Metode Pengendaliannya. *Khazanah: Jurnal Studi Islam dan Humaniora*, 12(1).
- Heryana, D. & Verianti, G. (2010). *Penjasorkes untuk SD/MI Kelas V*. Jakarta: Pusat Perbukuan Kementerian Pendidikan Nasional.
- Irianto, Tri. "Implementasi Kurikulum 2013 dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan di Sekolah Dasar. " *Multilateral: Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga* 13. 1 (2019).
- Lisma, E. (2019, September). Mengatasi Kecemasan Dalam Minat Belajar Matematika. In *Prosiding Seminar Nasional Hasil Penelitian* (Vol. 2, No. 2, pp. 1007-1016).
- Mashud, M. (2017). Pendekatan Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan di Era Abad 21. *Multilateral: Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga*, 14(2).
- Melyza, A., & Agus, R. M. (2021). Persepsi Siswa Terhadap Proses Penerapan Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan Pada Pandemi Covid-19. *Journal of Physical Education*, 2(1), 8-16)
- Mu'awwanah, U. (2017). Perilaku Insecure Pada Anak Usia Dini *As-Sibyan: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 2(01), 47-58.
- Mukholil, M. (2018). Kecemasan dalam Proses Belajar. *Eksponen*, 8(1), 1-8.
- Muktiani, M. R. (2014). Identifikasi Kesulitan Belajar Dasar Gerak Pencak Silat Pada Mahasiswa PJKR Bersubsidi Di FIK UNY. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, Volume 10, Nomor 1.
- Mustafa, P. S., & Dwiyoga, W. D. (2020). Kurikulum Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan di Indonesia Abad 21. *Jurnal Riset Teknologi dan Inovasi Pendidikan (JARTIKA)*, 3(2), 4222-438.
- Mylsidayu, A. (2014). *Anxiety (Kecemasan) (Psikologi Olahraga)*. Pt Bumi Aksara. Jl. Sawo Raya No. 18 Jakarta 13220. Jakarta, hal: 42. Cetakan 2
- Parnawi, A. (2019). *Psikologi Belajar*. Yogyakarta: CV Budi Utama.
- Paturusi, A. (2012). *Manajemen Pendidikan Jasmani dan Olahraga*. Jakarta Rineka Cipta.
- Rohmansyah, N. A. (2017). Kecemasan dalam olahraga. *Jurnal Ilmiah Penjas (Penelitian, Pendidikan dan Pengajaran)*, 3(1).

- Rudiansyah, R., Amirullah, A., & Yunus, M. (2016). Upaya Guru dalam Mengatasi Kecemasan Siswa dalam Menghadapi Tes (Pencapaian Hasil Belajar) Siswa di SMP Negeri 3 Banda Aceh. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Pendidikan Kewarganegaraan*, 1(1).
- Sari, D.M. Irawan, S. (2020). Profil Tingkat Kecemasan Atlet Pencak Silat. *Satya Widya*, 36(1), 1-8.
- Simamora, B.S. (2019). *Aktif Berolahraga Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan*. Jakarta: Pusat Kurikulum dan Perbukuan Balitbang Kemendikbud.
- Stevani & Gumanti, D. (2018). Analisis Faktor Fisiologis dan Motivasi Belajar Mempengaruhi Prestasi Belajar Ekonomi Siswa SMA Negeri Kota Padang. *Journal of Economic and Economic Education Vol*, 6(2), 106-111.
- Sugiyono. (2012). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Supardi & Suryono. (2010) *BSE: Penjasorkes untuk SD/MI Kelas V*. Jakarta: Pusat Perbukuan Kementrian Pendidikan Nasional.
- Surahni. (2017). Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan (PJOK) sebagai Sarana Pendidikan Moral. *The 6<sup>th</sup> University Research Colloquium 2017*, 6, 41-46.
- Widodo, S. A., Laelasari, L., Sari, R. M., Nur, I. R. D., & Putrianti, F. G. (2017). Analisis Faktor Tingkat Kecemasan, Motivasi, dan Prestasi Belajar Mahasiswa. *Taman Cendekia: Jurnal Pendidikan Ke-SD-An*, 1(1), 67-7

# LAMPIRAN

## Lampiran 1. Surat Keterangan Pembimbing TAS



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

Nomor : 1/PJSD/I/2023  
Lamp : 1 Bendel  
Hal : Pembimbing Proposal TAS

Kepada Yth : **Bapak Dr. Nurhadi Santoso, M.Pd.**  
Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan  
Universitas Negeri Yogyakarta

Diberitahukan dengan hormat, bahwa dalam rangka membantu mahasiswa dalam menyusun TAS, dimohon kesediaan Bapak untuk menjadi pembimbing penulisan TAS Saudara :

Nama : Dian Kusumaningrum  
NIM : 18604221056  
Judul Skripsi : Tingkat Kecemasan Peserta Didik Kelas V dalam Mengikuti Pembelajaran Praktik Permainan Rounders di SD Baran Kecamatan Pundong, Kabupaten Bantul.

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 disampaikan terima kasih.

Yogyakarta, 5 Januari 2023  
Koord. Prodi PJSD.

Dr. Hari Ytuliarto, M.Kes.  
NIP. 19670701 199412 1 001

Tembuan :  
1. Prodi  
2. Ybs

## Lampiran 2. Kartu Bimbingan TAS

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

Nama Mahasiswa : DIAN KUSUMAHINERUM  
NIM : 18604221056  
Program Studi : PJSD  
Jurusan : PJSD  
Pembimbing : Dr. NURHADI SANTOSO, M.Pd.

No.	Tanggal	Pembahasan	Tanda tangan Dosen Pembimbing
1.	10 JUNI 2022	Bab 1 (revisi latar belakang masalah)	<i>[Signature]</i>
2.	20 JUNI 2022	bab 1 (revisi sistematika penulisan)	<i>[Signature]</i>
3.	29 JUNI 2022	bab 1 (penyesuaian rumusan masalah tujuan dan pembatasan masalah)	<i>[Signature]</i>
4.	8 NOV 2022	bab 2 (revisi penulisan)	<i>[Signature]</i>
5.	23 NOV 2022	bab 2 (revisi kutipan)	<i>[Signature]</i>
6.	1 DES 2022	bab 2 (penulisan kutipan dan tanda spasi)	<i>[Signature]</i>
7.	7 DES 2022	bab 3 (metode penelitian)	<i>[Signature]</i>
8.	14 DES 2022	bab 3 (penulisan kutipan)	<i>[Signature]</i>
9.	16 DES 2022	bab 3 (validitas dan reliabilitas)	<i>[Signature]</i>
10.	29 DES 2022	bab 3 (penulisan spasi)	<i>[Signature]</i>
11.	3 JAN 2023	bab 4 (revisi daftar isi)	<i>[Signature]</i>
12.	9 JAN 2023	bab 5 (penulisan pengkategorian)	<i>[Signature]</i>
13.	10 JAN 2023	bab 5 (penulisan surat pernyataan)	<i>[Signature]</i>

Mengetahui  
Koord. Prodi PJSD

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

### Lampiran 3. Surat Izin Uji Coba Instrumen Penelitian

JRAT IZIN UJI INSTRUMEN

about:blank



**KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN,  
RISET, DAN TEKNOLOGI  
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 : B/304/UN34.16/LT/2022  
Lamp. : 1 Bendel Proposal  
Hal : Permohonan Izin Uji Instrumen Penelitian

7 Desember 2022

Yth. Kepala SDN Tulung  
Klisat, Srihardono, Kec. Pundong, Kabupaten Bantul, Daerah Istimewa Yogyakarta 55771

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

Nama : Dian Kusumaningrum  
NIM : 18604221056  
Program Studi : Pendidikan Jasmani Sekolah Dasar - S1  
Judul Tugas Akhir : TINGKAT KECEMASAN PESERTA DIDIK KELAS V DALAM NENGIKUTI PEMBELAJARAN PRAKTIK PERMAINAN ROUNDERS DI SD BARAN KECAMATAN PUNDONG KABUPATEN BANTUL  
Waktu Uji Instrumen : 8 - 23 Desember 2022

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

Atas izin dan bantuannya diucapkan terima kasih.



Wakil Dekan Bidang Akademik,

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

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



## Lampiran 5. Surat Izin Penelitian

JRAT IZIN PENELITIAN

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



KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN,  
RISET, DAN TEKNOLOGI  
**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 : B/1086/UN34.16/PT.01.04/2022

7 Desember 2022

Lamp. : 1 Bendel Proposal

Hal : **Izin Penelitian**

Yth. **Kepala Sekolah SD Baran**  
**Piring, Srihardono, Kec. Pundong, Kabupaten Bantul, Daerah Istimewa Yogyakarta 55771**

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

Nama : Dian Kusumaningrum  
NIM : 18604221056  
Program Studi : Pendidikan Jasmani Sekolah Dasar - S1  
Tujuan : Memohon izin mencari data untuk penulisan Tugas Akhir Skripsi (TAS)  
Judul Tugas Akhir : **TINGKAT KECEMASAN PESERTA DIDIK KELAS V DALAM NENGIKUTI PEMBELAJARAN PRAKTIK PERMAINAN ROUNDERS DI SD BARAN KECAMATAN PUNDONG KABUPATEN BANTUL**  
Waktu Penelitian : Senin, 12 Desember 2022 s.d. Selasa, 31 Januari 2023

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

Demikian atas perhatian dan kerjasamanya kami sampaikan terima kasih.



Wakil Dekan Bidang Akademik,

Tembusan :

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

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

## Lampiran 6. Surat Telah Melakukan Penelitian



PEMERINTAH KABUPATEN BANTUL  
DINAS PENDIDIKAN KEMUDAAN DAN OLAHRAGA  
**SD N BARAN**

Alamat : Piring, Srihardono, Pundong, Bantul 55771  
Telp. (0274) 6464180, Website : <http://sdnbaran.wordpress.com>, Email : [sdnbaranpundong@yahoo.co.id](mailto:sdnbaranpundong@yahoo.co.id)

### SURAT KETERANGAN MELAKUKAN PENELITIAN

Nomor : 154/SD.Brn/XII/2022

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : DANIK SETYANINGSIH, S.Pd.  
NIP : 198508132009032010  
Pangkat / Golongan : Penata, III/c  
Jabatan : Kepala Sekolah  
Instansi : SD N Baran

Dengan ini menerangkan bahwa :

Nama : DIAN KUSUMANINGRUM  
NIM : 18604221056  
Program Studi : S1 Pendidikan Jasmani Sekolah Dasar, FIK UNY  
Judul Tugas Akhir :

“Tingkat Kecemasan Peserta Didik Kelas V dalam Mengikuti Pembelajaran Praktik Permainan Rounders di SD Baran Kecamatan Pundong Kabupaten Bantul”.

Yang bersangkutan sudah melakukan penelitian untuk penulisan Tugas Akhir Skripsi (TAS) pada tanggal 12 Desember 2022 s.d. 31 Januari 2023 di SD N Baran, Pundong, Bantul.

Demikian Surat Keterangan ini kami buat untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Pundong, 20 Desember 2022  
Kepala Sekolah  
  
Danik Setyaningsih, S.Pd.  
NIP. 198508132009032010

## Lampiran 7. Instrumen Uji Coba Penelitian

### ANGKET UJI COBA PENELITIAN

#### A. Identitas Responden

Nama :

Kelas :

Sekolah :

#### B. Petunjuk Pengisian

Bacalah setiap butir pertanyaan/ Pernyataan dengan seksama.

Berilah tanda centang (√) pada salah satu jawaban yang sesuai dengan tanggapan saudara pada kolom disamping pernyataan.

Contoh:

No	Pernyataan	SS	S	TS	STS
1			√		

Keterangan:

SS : Sangat Setuju

S : Setuju

TS : Tidak Setuju

STS : Sangat Tidak Setuju

#### C. Butir Soal

No	Pernyataan	SS	S	TS	STS
1	Saya tidak berkeringat dingin pada saat mengikuti pembelajaran rounders.				
2	Telapak tangan saya jarang berkeringat pada saat mengikuti pembelajaran rounders.				
3	Denyut jantung saya normal pada saat saya mengikuti pembelajaran rounders.				

No	Pernyataan	SS	S	TS	STS
4	Pernafasan mendadak terasa sesak ketika mendapatkan giliran untuk memukul bola.				
5	Badan saya tidak terasa gemetar ketika saya mengikuti pembelajaran rounders.				
6	Badan saya menjadi lemas ketika mengetahui bahwa pembelajaran pada hari itu adalah pembelajaran rounders.				
7	Saya mendadak gagap (susah bicara) saat mengikuti pembelajaran rounders.				
8	Saya tidak merasa pusing ketika mengikuti pembelajaran rounders.				
9	Napsu makan saya tidak berkurang meski telah diberi tahu guru bahwa pertemuan yang akan datang akan dilaksanakan pembelajaran rounders.				
10	Saya merasa mual-mual ketika akan mengikuti pembelajaran rounders.				
11	Mulut saya menjadi kering dan terasa haus pada saat mengikuti pembelajaran rounders.				
12	Otot bahu saya terasa kaku pada saat saya akan memukul bola.				
13	Otot kaki saya terasa kaku pada saat saya akan berlari.				
14	Saya susah tidur setelah mengetahui bahwa pertemuan yang akan datang, akan diadakan pembelajaran rounders.				
15	Saya merasa nyaman pada saat mengikuti pembelajaran rounders.				
16	Saya tidak merasa khawatir jika menjadi pemukul terakhir				
17	Perasaan saya tetap tenang ketika mengikuti pembelajaran rounders.				
18	Perasaan saya tetap tenang ketika saya mendapat giliran untuk memukul bola.				
19	Saya merasa senang mengikuti pembelajaran rounders di sekolah.				
20	Saya tidak merasa gelisah ketika mengikuti pembelajaran rounders.				
21	Saya merasa tidak senang ketika mengikuti pembelajaran rounders.				
22	Saya merasa cemas apabila menjadi pemukul pertama.				
23	Saya merasa gelisah ketika akan mengikuti pembelajaran rounders.				

No	Pernyataan	SS	S	TS	STS
24	Saya selalu was-was ketika saya akan berlari dari base satu ke base selanjutnya.				
25	Saya merasa takut tidak bisa mengikuti pembelajaran rounders dengan baik				
26	Saya takut apabila terkena lemparan bola.				
27	Saya merasa takut apabila akan dimatikan oleh regu penjaga.				
28	Saya tidak dapat melemparkan bola ke arah yang saya mau.				
29	Saya tidak dapat memukul bola ke arah yang saya mau.				
30	Saya takut kaki saya akan terluka karena kondisi lapangan yang kurang mendukung.				
31	Saya tidak dapat berkonsentrasi ketika guru sedang memberikan penjelasan mengenai peraturan permainan rounders.				
32	Saya tidak bisa berkonsentrasi penuh ketika mengikuti pembelajaran rounders.				
33	Saya tidak dapat berkonsentrasi ketika diperhatikan oleh teman.				
34	Saya tidak dapat berkonsentrasi ketika diperhatikan oleh guru.				
35	Saya yakin dapat memukul bola ke arah yang saya mau.				
36	Saya yakin dapat menangkap bola dengan baik.				
37	Saya merasa ragu ketika akan menangkap bola.				
38	Pada saat mengikuti pembelajaran rounders saya merasa tidak mampu bermain dengan baik.				
39	Saya merasa kemampuan memukul bola saya tidak baik.				
40	Saya merasa tidak percaya diri ketika mengikuti pembelajaran rounders.				

## Lampiran 8. Contoh Pengisian Soal Uji Coba Instrumen

### ANGKET UJI COBA PENELITIAN

#### A. Identitas Responden

Nama : Elvina meilany wibowo putri

Kelas : lima / V

Sekolah : SD Tulong

#### B. Petunjuk Pengisian

Bacalah setiap butir pertanyaan/ Pernyataan dengan seksama.

Berilah tanda centang (✓) pada salah satu jawaban yang sesuai dengan tanggapan saudara pada kolom disamping pernyataan.

Contoh:

No	Pernyataan	SS	S	TS	STS
1			✓		

Keterangan:

SS : Sangat Setuju

S : Setuju

TS : Tidak Setuju

STS : Sangat Tidak Setuju

#### C. Butir Soal

No	Pernyataan	SS	S	TS	STS
1	Saya tidak berkeringat dingin pada saat mengikuti pembelajaran rounders.			✓	
2	Telapak tangan saya jarang berkeringat pada saat mengikuti pembelajaran rounders.			✓	
3	Denyut jantung saya normal pada saat saya mengikuti pembelajaran rounders.		✓		

No	Pernyataan	SS	S	TS	STS
4	Pernafasan mendadak terasa sesak ketika mendapatkan giliran untuk memukul bola.				✓
5	Badan saya tidak terasa gemetar ketika saya mengikuti pembelajaran rounders.	✓			
6	Badan saya menjadi lemas ketika mengetahui bahwa pembelajaran pada hari itu adalah pembelajaran rounders.				✓
7	Saya mendadak gagap (susah bicara) saat mengikuti pembelajaran rounders.				✓
8	Saya tidak merasa pusing ketika mengikuti pembelajaran rounders.	✓			
9	Napsu makan saya tidak berkurang meski telah diberi tahu guru bahwa pertemuan yang akan datang akan dilaksanakan pembelajaran rounders.		✓		
10	Saya merasa mual-mual ketika akan mengikuti pembelajaran rounders.				✓
11	Mulut saya menjadi kering dan terasa haus pada saat mengikuti pembelajaran rounders.			✓	
12	Otot bahu saya terasa kaku pada saat saya akan memukul bola.				✓
13	Otot kaki saya terasa kaku pada saat saya akan berlari.			✓	
14	Saya susah tidur setelah mengetahui bahwa pertemuan yang akan datang, akan diadakan pembelajaran rounders.			✓	
15	Saya merasa nyaman pada saat mengikuti pembelajaran rounders.	✓			
16	Saya tidak merasa khawatir jika menjadi pemukul terakhir	✓			
17	Perasaan saya tetap tenang ketika mengikuti pembelajaran rounders.	✓			
18	Perasaan saya tetap tenang ketika saya mendapat giliran untuk memukul bola.		✓		
19	Saya merasa senang mengikuti pembelajaran rounders di sekolah.	✓			
20	Saya tidak merasa gelisah ketika mengikuti pembelajaran rounders.		✓		
21	Saya merasa tidak senang ketika mengikuti pembelajaran rounders.				✓
22	Saya merasa cemas apabila menjadi pemukul pertama.				✓
23	Saya merasa gelisah ketika akan mengikuti pembelajaran rounders.				✓

No	Pernyataan	SS	S	TS	STS
24	Saya selalu was-was ketika saya akan berlari dari base satu ke base selanjutnya.		✓		
25	Saya merasa takut tidak bisa mengikuti pembelajaran rounders dengan baik				✓
26	Saya takut apabila terkena lemparan bola.				✓
27	Saya merasa takut apabila akan dimatikan oleh regu penjaga.		✓		
28	Saya tidak dapat melemparkan bola ke arah yang saya mau.			✓	
29	Saya tidak dapat memukul bola ke arah yang saya mau.		✓		
30	Saya takut kaki saya akan terluka karena kondisi lapangan yang kurang mendukung.				✓
31	Saya tidak dapat berkonsentrasi ketika guru sedang memberikan penjelasan mengenai peraturan permainan rounders.			✓	
32	Saya tidak bisa berkonsentrasi penuh ketika mengikuti pembelajaran rounders.			✓	
33	Saya tidak dapat berkonsentrasi ketika diperhatikan oleh teman.		✓		
34	Saya tidak dapat berkonsentrasi ketika diperhatikan oleh guru.			✓	
35	Saya yakin dapat memukul bola ke arah yang saya mau.		✓		
36	Saya yakin dapat menangkap bola dengan baik.		✓		
37	Saya merasa ragu ketika akan menangkap bola.		✓		
38	Pada saat mengikuti pembelajaran rounders saya merasa tidak mampu bermain dengan baik.	✓			
39	Saya merasa kemampuan memukul bola saya tidak baik.				✓
40	Saya merasa tidak percaya diri ketika mengikuti pembelajaran rounders.				✓

### Lampiran 9. Data Hasil Uji Coba Instrumen Penelitian

NO	RESPONDEN	BUTIR SOAL																																						JML				
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38		39	40		
1	RESPONDEN 1	2	3	3	3	3	3	3	2	3	3	2	3	3	3	2	3	3	3	2	2	2	3	3	2	2	2	3	3	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	3	3	3	106
2	RESPONDEN 2	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	115
3	RESPONDEN 3	2	2	2	3	4	3	4	3	3	3	2	3	4	3	3	3	3	4	3	3	4	3	2	3	3	3	2	2	2	3	3	3	3	3	4	4	3	3	3	3	3	3	119
4	RESPONDEN 4	2	2	2	3	3	3	3	4	3	3	2	3	3	3	4	3	3	3	4	3	4	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	120
5	RESPONDEN 5	3	2	3	2	3	3	3	4	3	4	3	4	3	3	4	3	3	4	4	3	3	3	4	2	3	4	3	3	4	3	3	4	3	4	4	4	5	4	4	3	4	134	
6	RESPONDEN 6	3	2	3	3	2	3	3	3	2	3	2	2	3	3	3	2	3	4	4	4	4	3	4	1	3	4	3	3	3	2	3	4	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	117
7	RESPONDEN 7	2	2	3	3	3	3	3	1	3	3	3	3	3	4	3	1	3	3	3	3	2	3	2	3	3	3	2	2	2	2	3	2	3	3	1	2	2	3	3	104			
8	RESPONDEN 8	3	2	2	3	3	3	4	3	3	3	2	3	4	3	4	3	3	3	4	3	3	4	3	2	1	3	2	3	3	4	1	2	2	3	3	2	1	3	4	3	113		
9	RESPONDEN 9	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	119	
10	RESPONDEN 10	3	3	4	3	3	3	3	3	4	4	1	3	4	3	4	4	3	3	3	4	3	2	2	2	2	2	1	2	1	3	2	2	3	2	4	3	3	2	3	3	112		
11	RESPONDEN 11	2	2	2	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	4	4	4	4	3	4	3	3	4	3	3	3	3	2	4	3	3	3	4	4	4	3	4	128		
12	RESPONDEN 12	2	2	2	3	3	3	3	2	3	3	3	2	3	3	3	3	3	4	4	4	4	3	4	2	3	2	2	2	3	4	4	4	4	3	4	4	3	4	4	4	4	125	
13	RESPONDEN 13	2	2	3	4	4	4	4	4	3	4	3	4	3	3	4	4	4	3	4	3	4	4	2	4	4	2	3	2	4	3	3	2	3	3	3	2	1	4	4	130			
14	RESPONDEN 14	1	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	157	
15	RESPONDEN 15	2	2	2	2	3	2	2	3	3	2	2	3	3	3	2	3	2	3	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	88
16	RESPONDEN 16	2	2	4	4	4	3	3	3	2	3	2	4	3	3	4	4	4	3	3	4	3	4	4	1	3	4	4	4	3	3	3	4	3	2	3	3	2	3	2	3	1	4	125
17	RESPONDEN 17	4	4	4	3	3	3	3	4	4	3	3	3	3	3	4	4	4	4	4	4	4	3	1	3	3	3	3	3	2	1	1	1	1	4	4	3	3	3	3	3	122		
18	RESPONDEN 18	3	2	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	4	4	4	4	2	3	4	4	4	4	2	2	4	3	2	4	3	4	4	2	4	3	4	3	2	2	2	2	125		
19	RESPONDEN 19	2	2	2	3	3	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	3	4	3	3	2	3	2	3	4	3	4	4	4	3	4	4	4	4	4	3	4	4	139		
20	RESPONDEN 20	2	2	4	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	117	
21	RESPONDEN 21	2	2	2	3	3	3	3	2	2	3	2	3	3	3	3	2	2	2	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	110
22	RESPONDEN 22	2	2	3	4	4	4	4	4	1	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	1	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	148
23	RESPONDEN 23	2	2	3	4	4	4	4	4	1	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	1	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	148
24	RESPONDEN 24	2	3	2	4	3	1	2	4	3	3	2	4	1	4	3	3	2	1	4	1	2	1	1	3	1	1	3	3	1	2	1	2	3	2	2	3	2	2	3	2	2	92	
25	RESPONDEN 25	2	2	2	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	2	2	3	3	2	2	2	2	2	3	3	1	1	3	101		
26	RESPONDEN 26	2	1	3	2	4	3	3	4	3	4	1	2	3	3	2	3	1	2	3	4	4	2	4	4	3	3	2	4	3	3	4	2	2	1	2	3	1	2	1	3	106		
27	RESPONDEN 27	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	2	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	116	
28	RESPONDEN 28	1	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	157	

## Lampiran 10. Hasil Validitas

Item-Total Statistics				
	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item- Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
Q.1	118.89	309.136	-.320	.952
Q.2	118.86	294.942	.269	.949
Q.3	118.36	291.942	.364	.948
Q.4	118.04	291.813	.495	.947
Q.5	117.96	293.517	.427	.948
Q.6	118.07	284.513	.813	.946
Q.7	117.96	287.369	.751	.946
Q.8	118.04	288.110	.463	.948
Q.9	118.25	303.824	-.085	.951
Q.10	117.86	289.090	.685	.946
Q.11	118.54	283.888	.632	.946
Q.12	118.04	286.776	.679	.946
Q.13	117.82	295.115	.406	.948
Q.14	118.00	288.593	.634	.947
Q.15	117.75	289.676	.559	.947
Q.16	118.04	285.295	.597	.947
Q.17	118.07	285.847	.632	.946
Q.18	117.93	286.365	.704	.946
Q.19	117.75	283.750	.714	.946
Q.20	117.82	291.782	.428	.948
Q.21	117.89	284.025	.682	.946
Q.22	118.11	281.803	.721	.946
Q.23	117.89	284.470	.665	.946
Q.24	118.96	298.628	.085	.951
Q.25	118.25	286.046	.643	.946
Q.26	118.11	282.766	.647	.946
Q.27	118.43	281.365	.709	.946
Q.28	118.21	287.360	.564	.947
Q.29	118.25	286.046	.599	.947
Q.30	118.29	286.508	.565	.947
Q.31	118.21	287.063	.479	.948
Q.32	118.11	279.581	.660	.946
Q.33	118.43	283.735	.660	.946
Q.34	118.21	284.545	.598	.947

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item- Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
Q.35	118.00	283.259	.755	.946
Q.36	117.93	281.624	.699	.946
Q.37	118.25	283.454	.622	.946
Q.38	118.25	282.935	.608	.947
Q.39	118.21	283.063	.588	.947
Q.40	117.93	284.958	.770	.946

## Lampiran 11. Hasil Reliabilitas

**Case Processing Summary**

		N	%
Cases	Valid	28	100.0
	Excluded <sup>a</sup>	0	.0
	Total	28	100.0

**Reliability Statistics**

Cronbach's Alpha	N of Items
.948	40

## Lampiran 12. Instrumen Penelitian

### ANGKET PENELITIAN

#### A. Identitas Responden

Nama :

Kelas :

Sekolah :

#### B. Petunjuk Pengisian

Bacalah setiap butir pertanyaan/pernyataan dengan seksama.

Berilah tanda centang (√) pada salah satu jawaban yang sesuai dengan tanggapan saudara pada kolom disamping pernyataan.

Contoh:

No	Pernyataan	SS	S	TS	STS
1			√		

Keterangan:

SS : Sangat Setuju

S : Setuju

TS : Tidak Setuju

STS : Sangat Tidak Setuju

#### C. Butir Soal

No	Pernyataan	SS	S	TS	STS
1	Pernafasan mendadak terasa sesak ketika mendapatkan giliran untuk memukul bola.				
2	Badan saya tidak terasa gemetar ketika saya mengikuti pembelajaran <i>rounders</i> .				
3	Badan saya menjadi lemas ketika mengetahui bahwa pembelajaran pada hari itu adalah pembelajaran <i>rounders</i> .				

No	Pernyataan	SS	S	TS	STS
4	Saya mendadak gagap (susah bicara) saat mengikuti pembelajaran <i>rounders</i> .				
5	Saya tidak merasa pusing ketika mengikuti pembelajaran <i>rounders</i> .				
6	Saya merasa mual-mual ketika akan mengikuti pembelajaran <i>rounders</i> .				
7	Mulut saya menjadi kering dan terasa haus pada saat mengikuti pembelajaran <i>rounders</i> .				
8	Otot bahu saya terasa kaku pada saat saya akan memukul bola.				
9	Otot kaki saya terasa kaku pada saat saya akan berlari.				
10	Saya susah tidur setelah mengetahui bahwa pertemuan yang akan datang, akan diadakan pembelajaran <i>rounders</i> .				
11	Saya tidak merasa khawatir jika menjadi pemukul terakhir				
12	Perasaan saya tetap tenang ketika saya mendapat giliran untuk memukul bola.				
13	Saya merasa takut tidak bisa mengikuti pembelajaran <i>rounders</i> dengan baik				
14	Saya takut apabila terkena lemparan bola.				
15	Saya takut kaki saya akan terluka karena kondisi lapangan yang kurang mendukung.				
16	Saya tidak merasa gelisah ketika mengikuti pembelajaran <i>rounders</i> .				
17	Saya merasa gelisah ketika akan mengikuti pembelajaran <i>rounders</i> .				
18	Saya tidak dapat melemparkan bola ke arah yang saya mau.				
19	Saya tidak dapat memukul bola ke arah yang saya mau.				
20	Perasaan saya tetap tenang ketika mengikuti pembelajaran <i>rounders</i> .				
21	Saya yakin dapat memukul bola ke arah yang saya mau.				
22	Saya yakin dapat menangkap bola dengan baik.				
23	Saya merasa tidak percaya diri ketika mengikuti pembelajaran <i>rounders</i> .				
24	Saya merasa nyaman pada saat mengikuti pembelajaran <i>rounders</i> .				
25	Saya merasa senang mengikuti pembelajaran <i>rounders</i> di sekolah.				
26	Saya merasa tidak senang ketika mengikuti pembelajaran <i>rounders</i> .				

No	Pernyataan	SS	S	TS	STS
27	Saya merasa cemas apabila menjadi pemukul pertama.				
28	Saya merasa takut apabila akan dimatikan oleh regu penjaga.				
29	Saya tidak dapat berkonsentrasi ketika guru sedang memberikan penjelasan mengenai peraturan permainan <i>rounders</i> .				
30	Saya tidak bisa berkonsentrasi penuh ketika mengikuti pembelajaran <i>rounders</i> .				
31	Saya tidak dapat berkonsentrasi ketika diperhatika oleh teman.				
32	Saya tidak dapat berkonsentrasi ketika diperhatikan oleh guru.				
33	Saya merasa ragu ketika akan menangkap bola.				
34	Pada saat mengikuti pembelajaran <i>rounders</i> saya merasa tidak mampu bermain dengan baik.				
35	Saya merasa kemampuan memukul bola saya tidak baik.				

**Lampiran 13. Data Hasil Penelitian**

NO	RESPONDEN	BUTIR SOAL																																			JML	
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35		
1	RESPONDEN 1	4	3	3	3	4	4	3	3	4	3	4	3	4	3	4	3	2	3	3	3	1	3	3	3	1	3	3	3	3	1	3	2	2	3	2	102	
2	RESPONDEN 2	4	3	4	4	1	4	2	4	4	2	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	2	3	2	3	2	3	2	3	3	3	3	2	3	3	3	102	
3	RESPONDEN 3	3	4	3	3	3	3	3	4	3	2	3	3	4	4	4	3	3	2	2	2	3	2	2	3	2	2	3	2	4	1	2	2	3	1	99		
4	RESPONDEN 4	3	1	3	2	2	3	1	4	4	3	3	3	4	2	2	4	1	1	4	2	3	2	1	4	2	2	1	4	2	3	1	2	1	2	1	83	
5	RESPONDEN 5	2	3	3	3	4	4	3	4	4	2	4	4	3	4	3	3	4	4	4	3	4	4	4	3	3	3	1	2	4	2	2	4	3	2	4	113	
6	RESPONDEN 6	4	4	3	3	2	3	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	3	3	3	4	4	4	3	3	1	4	2	3	3	3	122	
7	RESPONDEN 7	2	3	3	3	4	4	3	4	4	2	4	4	3	4	3	3	4	4	4	3	4	4	4	3	3	3	2	1	4	2	2	4	3	2	4	113	
8	RESPONDEN 8	3	1	3	3	3	3	3	4	3	2	3	3	3	4	3	2	2	2	2	3	2	2	3	3	2	2	3	4	2	2	1	3	2	3	4	93	
9	RESPONDEN 9	4	4	3	4	3	4	3	4	3	3	3	2	3	3	4	4	3	3	3	4	3	3	4	3	4	4	3	4	4	2	4	2	4	3	4	121	
10	RESPONDEN 10	4	3	3	4	4	3	3	3	4	4	3	3	3	3	4	3	1	3	3	3	4	3	2	2	2	3	3	4	3	2	4	3	3	3	4	109	
11	RESPONDEN 11	4	1	3	3	3	3	3	3	3	4	4	3	4	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	4	3	3	1	3	3	2	2	3	3	3	3	105	
12	RESPONDEN 12	4	3	4	4	3	4	5	5	5	4	4	4	4	4	4	3	4	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	1	4	2	3	3	3	124	
13	RESPONDEN 13	3	4	3	3	2	3	2	3	2	3	4	4	3	3	4	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	1	4	2	3	3	3	106	
14	RESPONDEN 14	3	3	3	3	3	3	2	3	2	3	4	4	3	3	4	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	1	4	2	3	3	4	107	
15	RESPONDEN 15	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	2	3	3	3	105	
16	RESPONDEN 16	1	2	2	1	2	4	2	1	4	2	3	4	4	4	3	2	4	1	1	1	2	3	2	1	4	3	2	1	2	3	1	2	2	1	2	79	
17	RESPONDEN 17	4	4	4	4	4	4	4	1	1	4	4	1	4	1	4	4	4	1	4	3	3	2	4	4	2	4	4	4	3	1	4	4	2	1	4	110	
18	RESPONDEN 18	3	2	4	4	2	3	2	3	3	3	4	4	4	4	3	3	4	4	3	3	3	4	4	3	3	4	3	4	1	4	2	3	3	4	116		
19	RESPONDEN 19	3	3	3	3	2	3	2	3	3	3	3	2	2	2	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	99	
20	RESPONDEN 20	4	1	3	3	2	3	3	3	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	1	4	2	3	4	3	120
21	RESPONDEN 21	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	4	2	2	2	2	2	3	3	2	2	2	2	3	1	1	93		
22	RESPONDEN 22	3	3	3	3	2	3	3	4	4	4	3	4	3	4	4	4	4	4	2	3	4	4	4	4	3	4	4	3	4	4	4	2	3	2	3	119	
23	RESPONDEN 23	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	3	4	4	4	4	3	4	4	112	

## Lampiran 14. Deskriptif Statistik Keseluruhan

### Statistics

N	Valid	23
	Missing	0
Mean		106.61
Median		107.00
Mode		93 <sup>a</sup>
Std. Deviation		11.965
Variance		143.158
Range		45
Minimum		79
Maximum		124

### Interval Nilai Keseluruhan

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent	Kategori
Valid Kurang dari 88.74	2	8.7	8.7	8.7	Sangat Rendah
88.75 - 100.64	4	17.4	17.4	26.1	Rendah
100.65 - 112.54	9	39.1	39.1	65.2	Sedang
112.55 - 124.44	8	34.8	34.8	100.0	Tinggi
Total	23	100.0	100.0		

**Keseluruhan**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	79	1	4.3	4.3	4.3
	83	1	4.3	4.3	8.7
	93	2	8.7	8.7	17.4
	99	2	8.7	8.7	26.1
	102	2	8.7	8.7	34.8
	105	2	8.7	8.7	43.5
	106	1	4.3	4.3	47.8
	107	1	4.3	4.3	52.2
	109	1	4.3	4.3	56.5
	110	1	4.3	4.3	60.9
	112	1	4.3	4.3	65.2
	113	2	8.7	8.7	73.9
	116	1	4.3	4.3	78.3
	119	1	4.3	4.3	82.6
	120	1	4.3	4.3	87.0
	121	1	4.3	4.3	91.3
	122	1	4.3	4.3	95.7
	124	1	4.3	4.3	100.0
Total		23	100.0	100.0	

## Lampiran 15. Deskriptif Statistik Faktor Fisiologis

### Statistics

Valid	23
Missing	0
Mean	30.65
Median	30.00
Mode	28
Std. Deviation	3.927
Variance	15.419
Range	20
Minimum	21
Maximum	41
Sum	705

### Interval Nilai Faktor Fisiologis

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent	Kategori
Valid	Kurang dari 24.14	1	4.3	4.3	4.3	Sangat Rendah
	24.15 - 28.64	6	26.1	26.1	30.4	Rendah
	28.65 - 32.54	10	43.5	43.5	73.9	Sedang
	32.55 - 36.44	5	21.7	21.7	95.7	Tinggi
	36.45	1	4.3	4.3	100.0	Sangat Tinggi
	Total	23	100.0	100.0		

**Faktor Fisiologis**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	24	1	4.3	4.3	4.3
	30	2	8.7	8.7	13.0
	31	4	17.4	17.4	30.4
	32	2	8.7	8.7	39.1
	33	2	8.7	8.7	47.8
	34	2	8.7	8.7	56.5
	35	1	4.3	4.3	60.9
	36	3	13.0	13.0	73.9
	37	1	4.3	4.3	78.3
	38	4	17.4	17.4	95.7
	44	1	4.3	4.3	100.0
	Total	23	100.0	100.0	

## Lampiran 16. Deskriptif Statistik Faktor Psikologis

### Statistics

N	Valid	23
	Missing	0
Mean		75.04
Median		76.00
Mode		65 <sup>a</sup>
Std. Deviation		9.407
Variance		88.498
Range		35
Minimum		57
Maximum		92
Sum		1726

### Interval Faktor Psikologis

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent	Kategori
Valid	Kurang dari 60.8	2	8.7	8.7	8.7	Sangat Rendah
	60.9 - 70.2	5	21.7	21.7	30.4	Rendah
	70.3 - 79.6	7	30.4	30.4	60.9	Sedang
	79.7 - 89	8	34.8	34.8	95.7	Tinggi
	89.1	1	4.3	4.3	100.0	Sangat Tinggi
	Total	23	100.0	100.0		

**Faktor Psikologi**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	57	1	4.3	4.3	4.3
	58	1	4.3	4.3	8.7
	62	1	4.3	4.3	13.0
	65	2	8.7	8.7	21.7
	68	1	4.3	4.3	26.1
	70	1	4.3	4.3	30.4
	71	1	4.3	4.3	34.8
	72	1	4.3	4.3	39.1
	74	1	4.3	4.3	43.5
	75	1	4.3	4.3	47.8
	76	1	4.3	4.3	52.2
	78	1	4.3	4.3	56.5
	79	1	4.3	4.3	60.9
	80	1	4.3	4.3	65.2
	81	2	8.7	8.7	73.9
	83	2	8.7	8.7	82.6
	84	1	4.3	4.3	87.0
	85	1	4.3	4.3	91.3
	87	1	4.3	4.3	95.7
	92	1	4.3	4.3	100.0
Total		23	100.0	100.0	