

**TINGKAT KECEMASAN SISWA KELAS VI SD NEGERI 3 PENGASIH  
TERHADAP PEMBELAJARAN KAYANG DALAM SENAM LANTAI  
TAHUN PEMBELAJARAN 2015/2016**

**SKRIPSI**

Diajukan kepada Fakultas Ilmu Keolahragaan  
Universitas Negeri Yogyakarta  
untuk Memenuhi sebagian Persyaratan  
guna Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan



Oleh:  
Amin Nurjayadi  
12604224022

**PROGRAM STUDI PGSD PENJAS  
JURUSAN PENDIDIKAN OLAH RAGA  
FAKULTAS ILMU KEOLAH RAGAAN  
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA  
MEI 2016**

## PERSETUJUAN

Skripsi dengan judul "Tingkat Kecemasan Siswa Kelas VI SD Negeri 3 Pengasih terhadap Pembelajaran Kayang dalam Senam Lantai Tahun Pembelajaran 2015/2016" yang disusun Amin Nurjayadi, NIM 12604224022 ini telah disetujui oleh Pembimbing untuk diujikan.

Yogyakarta, Mei 2016  
Pembimbing



Drs. Sudardiyono, M.Pd  
NIP. 195608151987031001

### SURAT PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi yang berjudul “tingkat kecemasan siswa kelas VI SD Negeri 3 Pengasih terhadap pembelajaran kayang dalam senam lantai tahun pembelajaran 2015/2016” ini benar-benar karya saya sendiri. Sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya atau pendapat yang ditulis atau diterbitkan orang lain kecuali sebagai acuan atau kutipan dengan mengikuti tata penulisan karya ilmiah yang telah lazim.

Yogyakarta, Mei 2016  
Yang menyatakan,

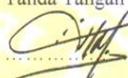
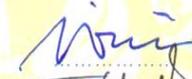
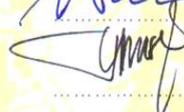


Amin Nurjayadi  
NIM. 12604224022

## PENGESAHAN

Skripsi yang berjudul “Tingkat Kecemasan Siswa Kelas VI SD Negeri 3 Pengasih terhadap Pembelajaran Kayang dalam Senam Lantai Tahun Pembelajaran 2015/2016” yang disusun oleh Amin Nurjayadi, NIM 12604224022 ini telah dipertahankan di depan Dewan Penguji pada tanggal 24 Mei 2016 dan dinyatakan lulus.

### DEWAN PENGUJI

Nama	Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
Sudardiyono, M.Pd	Ketua penguji		14/06/2016
Tri Ani H, M.Pd	Sekretaris penguji		13/06/2016
Dr. Sri Winarni	Penguji I		06/06/2016
Farida M, M.Kes	Penguji II		09/06/2016

Yogyakarta, Juni 2016  
Fakultas Ilmu Keolahragaan  
Dekan



Prof. Dr. Wawan S. Suherman, M.Ed  
NIP. 06407071988121001

## **MOTTO**

- Jangan dengarkan cemoohan orang lain, tetapi percayalah dan yakin pada diri sendiri. (Amin Nurjayadi)
- Hidup cuma sekali, jalani hidup dengan apa adanya, dan jangan mudah menyerah. (Bekky Muhadjirin)
- Jangan pernah berhenti berjuang sebelum berhasil dan mendapatkan apa yang diharapkan. (Amin Nurjayadi)

## **PERSEMBAHAN**

Dengan mengucapkan syukur Alhamdulillah dan terimakasih kepada Allah SWT, kupersembahkan karya penelitian ini untuk:

1. Orang tua tercinta, Bapak Sumaryadi dan Ibu Muslikah yang telah mencurahkan kasih sayang, doa, serta dukungan kepada saya sepanjang perkuliahan khususnya dalam penyelesaian skripsi ini.
2. Adik-adik saya Ayun Likamulyanti dan Arif Trimuktiyadi yang senantiasa memberikan doa dan dukungan kepada saya.

**TINGKAT KECEMASAN SISWA KELAS VI SD NEGERI 3 PENGASIH  
TERHADAP PEMBELAJARAN KAYANG DALAM SENAM LANTAI  
TAHUN PEMBELAJARAN 2015/2016**

Oleh:  
Amin Nurjayadi  
12604224022

**ABSTRAK**

Penelitian ini dilatarbelakangi banyak siswa yang merasa cemas, tegang, takut, dan tidak mau melakukan gerakan kayang pada saat pembelajaran kayang di sekolah. Siswa ragu-ragu dan juga sering berkata tidak bisa sebelum melakukan gerakan kayang. Adapun tujuan yang ingin dicapai adalah untuk mengetahui seberapa besar tingkat kecemasan siswa kelas VI SD Negeri 3 Pengasih terhadap pembelajaran kayang dalam senam lantai tahun pembelajaran 2015/2016.

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif dengan metode survei. Populasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah seluruh siswa kelas VI SD Negeri 3 Pengasih sebanyak 27 siswa. Sampel dalam penelitian ini semua populasi, sehingga disebut penelitian populasi. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah angket. Dari hasil ujicoba 31 butir pernyataan, ada 8 butir pernyataan yang gugur, dan 23 butir pernyataan yang digunakan untuk penelitian. Koefisien reliabilitasnya adalah sebesar 0,822. Data penelitian dianalisis menggunakan statistik deskriptif dengan persentase.

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

**Kata kunci: Kecemasan, Pembelajaran, Kayang**

## **KATA PENGANTAR**

Dengan mengucapkan puji syukur kehadiran Tuhan YME, atas segala rahmat dan karunianya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan baik. Dalam penyusunan skripsi ini pasti penulis mengalami kesulitan dan kendala. Dengan segala upaya, skripsi ini dapat terselesaikan dengan baik berkat uluran tangan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, pada kesempatan ini disampaikan ucapan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Bapak Prof. Dr. Rochmat Wahab, M.Pd., MA., Rektor Universitas Negeri Yogyakarta.
2. Bapak Prof. Dr. Wawan S. Suherman M.Ed., Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Yogyakarta.
3. Bapak Erwin Setyo Kriswanto, S.Pd. M.Kes., selaku Ketua Jurusan POR Universitas Negeri Yogyakarta.
4. Bapak Dr. Guntur, selaku Ketua Prodi PGSD Penjas Universitas Negeri Yogyakarta.
5. Ibu Nur Rohmah Muktiani, S.Pd.,M.Pd., selaku Dosen Penasehat Akademik, yang telah memberikan bimbingan dalam akademik.
6. Bapak Drs. Sudardiyono, M.Pd., selaku Dosen Pembimbing Skripsi, yang telah memberikan bimbingan dan arahan selama selama penulisan skripsi ini.
7. Bapak dan Ibu Dosen yang telah memberikan bekal ilmu selama penulis kuliah di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta.
8. Bapak, ibu guru dan karyawan di SD Negeri 3 Pengasih, yang telah bekerjasama dalam dalam pengambilan data skripsi.

9. Rekan-rekan dan semua pihak yang telah membantu dalam penelitian ini yang tidak bias penulis sebutkan satu-persatu.

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

Yogyakarta, Mei 2016

Penulis

## DAFTAR ISI

	Hal
HALAMAN SAMPUL .....	i
HALAMAN PERSETUJUAN .....	ii
HALAMAN PERNYATAAN .....	iii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iv
HALAMAN MOTTO .....	v
HALAMAN PERSEMBAHAN .....	vi
ABSTRAK .....	vii
KATA PENGANTAR .....	viii
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR TABEL.....	xii
DAFTAR GAMBAR .....	xiii
DAFTAR LAMPIRAN .....	xiv
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah .....	5
C. Batasan Masalah.....	6
D. Rumusan Masalah .....	6
E. Tujuan Penelitian .....	6
F. Manfaat Penelitian .....	6
BAB II KAJIAN PUSTAKA	
A. Deskripsi Teori.....	8
1. Hakekat Kecemasan .....	8
2. Konsep Pembelajaran.....	13
3. Senam.....	17
4. Senam Lantai.....	21
5. Kayang .....	25

6. Karakteristik Siswa .....	27
B. Penelitian Yang Relevan .....	30
C. Kerangka Berfikir.....	32

### BAB III METODOLOGI PENELITIAN

A. Desain Penelitian.....	34
B. Definisi Operasional Variabel Penelitian.....	34
C. Populasi Penelitian .....	35
D. Instrumen dan Teknik Pengumpulan Data.....	35
E. Teknik Analisis Data.....	43

### BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian .....	45
B. Pembahasan.....	51

### BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

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

DAFTAR PUSTAKA .....	56
----------------------	----

LAMPIRAN.....	58
---------------	----

## DAFTAR TABEL

	Hal
Tabel 1. Kisi-Kisi Ujicoba Instrumen Penelitian .....	37
Tabel 2. Kisi-Kisi Ujicoba instrumen Penelitian Valid/Gugur .....	39
Tabel 3. Kisi-Kisi Instrumen Penelitian Valid .....	40
Table 4. Pemberian Skor Jawaban .....	42
Tabel 5. Norma Pengkategorian.....	44
Tabel 6. Distribusi Frekuensi Tingkat Kecemasan Siswa Kelas VI SD Negeri 3 Pengasih terhadap Pembelajaran Kayang dalam Senam Lantai Tahun Pembelajaran 2015/2016.....	46
Tabel 7. Distribusi Frekuensi Faktor Fisiologis .....	48
Tabel 8. Distribusi Frekuensi Faktor Psikologis .....	49

## DAFTAR GAMBAR

	Hal
Gambar 1. Histogram Tingkat Kecemasan Siswa Kelas VI SD Negeri 3 Pengasih Terhadap Pembelajaran Kayang Dalam Senam Lantai Tahun Pembelajaran 2015/2016.....	47
Gambar 2. Histogram persentase faktor fisiologis dan psikologis .....	48
Gambar 3. Histogram Faktor Fisiologis.....	50
Gambar 4. Histogram Faktor Psikologis.....	51

## DAFTAR LAMPIRAN

	Hal
Lampiran 1. Surat Permohonan dan Pernyataan <i>Expert Judgement</i> 1 .....	59
Lampiran 2. Surat Persetujuan <i>Expert Judgement</i> 1 .....	60
Lampiran 3. Surat Permohonan dan Pernyataan <i>Expert Judgement</i> 2 .....	61
Lampiran 4. Surat Persetujuan <i>Expert Judgement</i> 2 .....	62
Lampiran 5. Surat Permohonan Ijin Ujicoba Penelitian .....	63
Lampiran 6. Surat Permohonan Ijin Penelitian .....	64
Lampiran 7. Surat Keterangan Ijin Penelitian dari SD Negeri 3 Pengasih.....	65
Lampiran 8. Angket Ujicoba Penelitian.....	66
Lampiran 9. Contoh Pengisian Angket Ujicoba Penelitian .....	69
Lampiran 10. Angket Penelitian .....	72
Lampiran 11. Contoh Pengisian Angket Penelitian .....	74
Lampiran 12. Tabulasi Data Ujicoba Penelitian .....	78
Lampiran 13. Hasil Validitas .....	79
Lampiran 14. Hasil Reliabelitas .....	80
Lampiran 15. Tabulasi Data Penelitian.....	81
Lampiran 16. Statistik Deskriptif Keseluruhan.....	82
Lampiran 17. Statistik Deskriptif Faktor Fisiologis.....	84
Lampiran 18. Statistik Deskriptif Faktor Psikologis.....	86
Lampiran 19. Dokumentasi.....	88

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

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

Mata pelajaran pendidikan jasmani dan kesehatan merupakan bagian yang menyeluruh dari keseluruhan pendidikan. Pendidikan sebagai proses pembinaan manusia yang berlangsung seumur hidup, pendidikan jasmani mempunyai peranan yang sangat penting yaitu memberikan kesempatan kepada siswa untuk terlibat langsung dalam pengalaman belajar melalui aktivitas jasmani. J.B Nash yang dikutip oleh Yusuf Adisasmita (1989: 2) mendefinisikan pendidikan jasmani sebagai sebuah aspek dari proses pendidikan keseluruhan yang menggunakan dorongan aktivitas untuk mengembangkan *fitness*, organik, kontrol *neuro muscular*, kekuatan intelektual, dan kontrol emosi.

Pendidikan jasmani merupakan media untuk mendorong pertumbuhan dan perkembangan fisik, perkembangan psikis, keterampilan motorik serta pengetahuan tentang pola hidup sehat dan nilai-nilai yang terkandung di dalamnya. Yang membedakan pendidikan jasmani dengan mata pelajaran lain adalah alat yang digunakan adalah gerak manusia yang bergerak secara sadar. Gerakan tersebut dirancang oleh guru dan diberikan dalam situasi yang tepat. Untuk merangsang pertumbuhan dan perkembangan fisik anak.

Kurikulum merupakan seperangkat pengetahuan dan keterampilan yang sistematis untuk membekali siswa menjadi manusia yang lengkap

dan utuh. Keberadaan pendidikan jasmani pada kurikulum bukan tanpa alasan. Kurikulum sebagai pedoman terlaksananya pembelajaran pendidikan jasmani di sekolah. Untuk mencapai tujuan pendidikan jasmani seperti yang tertuang dalam kurikulum dapat dilakukan melalui aktivitas atau pembelajaran seperti permainan dan olahraga, senam, atletik dan juga akuatik.

Senam merupakan salah satu aktivitas fisik dalam pendidikan jasmani. Menurut Budi Hartono, dkk (2011: 40) senam dapat diartikan setiap bentuk latihan fisik yang disusun secara sistematis dengan melibatkan gerakan-gerakan yang terpilih dan terencana untuk mencapai tujuan tertentu. Senam juga dapat diartikan sebagai latihan tubuh yang dilakukan dengan sengaja, dan dilakukan secara sadar untuk membentuk dan mengembangkan pribadi secara harmonis. Senam berasal dari bahasa Yunani yaitu *gymnastics* yang artinya: “untuk menerangkan bermacam-macam gerak yang dilakukan oleh atlet-atlet yang telanjang”.

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

gerakan yang menuntut keterampilan gerak seperti kekuatan, kelentukan, dan koordinasi tubuh.

Senam terdiri dari beberapa bagian antara lain senam ritmik, senam ketangkasan dan juga senam lantai. Senam lantai sering disebut juga dengan istilah latihan bebas, sebab pada waktu melakukan gerakan atau latihannya, pesenam tidak membawa atau menggunakan alat. Yanto Kusyanto (1994: 16) menjelaskan bahwa senam lantai (*floor exercise*) adalah salah satu bagian dari rumpun senam. Sesuai dengan istilah “lantai”, maka gerakan-gerakan atau bentuk latihannya dilakukan di atas lantai yang beralaskan matras atau permadani, yang merupakan alat yang dipergunakan.

Kayang merupakan salah satu bagian dari senam lantai yang diajarkan di sekolah dasar. Gerakan kayang dapat dilakukan dari posisi berdiri maupun dengan posisi tidur telentang terlebih dahulu. Gerakan ini juga mengutamakan kelentukan tubuh pada anak. Untuk anak sekolah dasar gerakan kayang dirasakan masih sulit. Karena anak masih merasa takut pada saat melakukan gerakan kayang, terutama pada saat mereka akan melentingkan badannya. Untuk merangsang siswa melakukan gerakan yang rumit tersebut, guru biasanya memodifikasi gerakan menjadi lebih sederhana dan menyenangkan bagi siswa.

Pembelajaran kayang merupakan salah satu pembelajaran yang mengutamakan gerakan kelentukan tubuh pada anak. Pembelajaran kayang diberikan di sekolah salah satunya adalah untuk melatih kelentukan tubuh

pada anak. Untuk bisa melakukan gerakan tersebut tidak hanya dilakukan sekali saja, tetapi harus dilakukan latihan rutin. Sedangkan di sekolah hanya dilakukan beberapa pertemuan dan itu tidak cukup menjamin untuk anak bisa melakukannya. Karena kelentukan tubuh siswa berbeda antara anak yang satu dengan yang lainnya.

Pada saat mahasiswa melaksanakan PPL dan mengamati pembelajaran kayang di kelas VI SD N 3 Pengasih, terlihat banyak siswa yang merasa cemas, tegang, takut, dan tidak mau melakukan gerakan kayang tersebut. Siswa juga ragu untuk melakukan gerakan tersebut, bahkan sering berkata tidak bisa sebelum melakukan gerakan kayang. Padahal guru sudah memberikan motivasi, contoh, dan juga pertolongan agar siswa mau dan berani melakukan gerakan kayang. Tetapi masih ada juga siswa yang belum berani melakukan gerakan kayang tersebut. Hal tersebut terjadi karena kurangnya latihan pada siswa, sehingga anak belum terbiasa dengan gerakan yang rumit tersebut. Siswa yang diliputi rasa cemas dan tegang maka akan berpengaruh terhadap kelentukan tubuh mereka, ketidaknyamanan membuat tubuh mereka kaku saat melakukan gerakan kayang.

Kecemasan merupakan permasalahan psikologis yang sering muncul pada setiap individu. Dalam pembelajaran senam lantai khususnya kayang, kecemasan dapat muncul pada setiap siswa yang mengikuti pembelajaran tersebut. kecemasan yang muncul dapat memecahkan konsentrasi siswa dan menjadikan siswa merasa takut untuk melakukan

gerakan kayang. Padahal untuk melakukan gerakan kayang tersebut dibutuhkan konsentrasi dan juga keberanian.

Dari masalah tersebut maka peneliti tertarik untuk mengadakan penelitian dengan judul “Tingkat kecemasan siswa kelas VI SD Negeri 3 Pengasih terhadap pembelajaran kayang dalam senam lantai tahun pembelajaran 2015/2016”.

## **B. Identifikasi Masalah**

Dari latar belakang di atas dapat diidentifikasi beberapa masalah sebagai berikut:

1. Kecemasan dapat muncul pada siapa saja, termasuk pada siswa kelas VI SD Negeri 3 Pengasih saat mengikuti pembelajaran senam lantai kayang.
2. Belum diketahuinya tingkat kecemasan siswa kelas VI SD Negeri 3 Pengasih terhadap pembelajaran kayang dalam senam lantai.
3. Perasaan tegang dan takut cedera pada siswa menjadikan tubuh kaku dan sulit melakukan gerakan kayang.
4. Pembelajaran senam lantai khususnya kayang untuk siswa kelas VI SD Negeri 3 Pengasih belum maksimal.

### **C. Batasan Masalah**

Berdasarkan identifikasi masalah di atas, permasalahan dibatasi pada “Tingkat Kecemasan Siswa Kelas VI SD Negeri 3 Pengasih terhadap Pembelajaran Kayang Dalam Senam Lantai Tahun Pembelajaran 2015/2016”.

### **D. Rumusan Masalah**

Berdasarkan identifikasi dan batasan masalah di atas maka dapat diambil rumusan masalah sebagai berikut: Seberapa besarkah tingkat kecemasan siswa kelas VI SD Negeri 3 Pengasih terhadap pembelajaran kayang dalam senam lantai tahun pembelajaran 2015/2016?

### **E. Tujuan Penelitian**

Penelitian ini dilakukan dengan tujuan untuk mengetahui seberapa besar tingkat kecemasan siswa kelas VI SD Negeri 3 Pengasih terhadap pembelajaran kayang dalam senam lantai tahun pembelajaran 2015/2016.

### **F. Manfaat Penelitian**

Penelitian ini dapat bermanfaat secara teoritik maupun praktis.

#### **1. Secara teoritik**

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi ilmiah yang berkaitan dengan tingkat kecemasan yang dialami siswa

kelas VI SD Negeri 3 pengasih terhadap pembelajaran kayang dalam senam lantai.

## 2. Secara Praktis

Hasil penelitian ini dapat dijadikan pertimbangan dan masukan bagi siswa, calon guru penjaskes, dan guru penjaskes, agar pembelajaran senam lantai khususnya kayang bisa lebih baik dan lebih optimal.

## **BAB II KAJIAN PUSTAKA**

### **A. Deskripsi Teori**

#### **1. Hakekat Kecemasan**

##### a. Definisi Kecemasan

Weinberg dan Gould dalam Monty P. Satiadarma (2000: 95) menjelaskan bahwa kecemasan adalah keadaan emosi negatif yang ditandai oleh adanya perasaan khawatir, was-was, dan disertai dengan peningkatan gugahan *system* kebutuhan. Kondisi cemas akan menjadikan seseorang berfikiran negatif terhadap dirinya sendiri. Kecemasan dapat muncul dalam situasi tertentu seperti di depan umum, menghadapi ujian, dan mendapat tekanan yang besar dari luar. Situasi tersebut dapat memicu kecemasan seseorang bahkan rasa takut. Dampak dari tingginya perasaan cemas adalah bahwa penderita merasakan kekhawatiran dan ketakutan yang berlebihan sehingga dapat melumpuhkan kegiatan normal mereka. Dampak tersebut akan merugikan individu dalam beraktifitas.

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

memiliki kemampuan untuk menghadapi hal yang mungkin menyimpannya kemudian hari. Sedangkan Taylor dalam Tysar (2009) mengemukakan bahwa kecemasan adalah suatu perasaan subyektif mengenai ketegangan mental yang menggelisahkan sebagai reaksi umum dari ketidakmampuan mengatasi suatu masalah atau tidak adanya rasa aman, menurut Carlson dalam Tysar (2009) kecemasan sebagai rasa takut dan antisipasi terhadap nasib buruk dimasa yang akan datang, kecemasan ini memiliki bayangan bahwa ada bahaya yang mengancam dalam suatu aktivitas dan objek, yang jika seseorang melihat gejala itu maka ia akan merasa cemas, Stuard dan Sudeen dalam Tysar (2009) juga mengungkapkan kecemasan merupakan respon emosional yang tidak menentu terhadap suatu objek yang tidak jelas, dikutip dari ([//tysar.wordpress.com/2009/06/24/pengertian-kecemasan](http://tysar.wordpress.com/2009/06/24/pengertian-kecemasan)).

Dalam kehidupan sekarang ini sering dikatakan “*age of anxiety*”. Tetapi sepanjang sejarah kehidupan manusia terjadi kecemasan pula. Kecemasan merupakan bagian dari kehidupan manusia. Abe Arkoff dalam Siti Sundari (1986: 37) menjelaskan kecemasan adalah suatu keadaan yang menggoncangkan karena adanya ancaman terhadap kesehatan. Kecemasan terjadi karena seseorang tidak mampu mengadakan penyesuaian diri sendiri, sosial, dan lingkungan. Kecemasan dapat timbul karena perpaduan bermacam-macam proses emosi. Menurut Siti Sundari (1986: 37)

kecemasan mempunyai segi yang disadari, antara lain : rasa takut yang sangat, rasa terkejut, rasa berdosa, rasa terancam dan sebagainya. Kecemasan juga mempunyai segi yang terjadi di luar kesadaran dan tidak jelas, antara lain : takut yang tidak mengetahui sebabnya lagi.

Berdasarkan uraian kecemasan di atas, maka dapat disimpulkan bahwa kecemasan adalah kondisi psikologis seseorang yang bersifat negatif yang ditandai dengan perasaan khawatir, waswas, serta ketakutan yang disebabkan karena adanya ancaman terhadap keamanan dirinya baik yang nyata maupun yang tidak nyata.

#### b. Macam-macam Kecemasan

Menurut Siti Sundari (1986: 38) kecemasan dibedakan menjadi 3 yaitu:

- 1) Kecemasan karena merasa berdosa atau bersalah. Melakukan sesuatu yang bertentangan dengan kata hatinya atau keyakinannya. Misalnya, seorang mahasiswa yakin bahwa pekerjaan “ngepek” waktu ujian adalah perbuatan yang tidak baik ia melakukan perbuatan itu. Ketika pengawas lewat di depannya, mahasiswa itu sangat cemas keringat dingin bercucuran.
- 2) Kecemasan karena akibat melihat dan mengetahui ada bahaya yang mengancam dirinya. Cemas dekat dengan takut. Ia merasa cemas ketika akan menempuh ujian.
- 3) Kecemasan dalam bentuk yang kurang jelas/tidak tentu. Apa yang ditakuti itu sebenarnya tidak seimbang, malahan kadang-kadang yang ditakuti itu hal-hal/benda-benda yang tidak berbahaya. Rasa takut sebenarnya perbuatan biasa, tetapi yang sangat luar biasa adalah patologis atau yang sering disebut phobia “phobia ini rasa takut terhadap sesuatu yang tidak diketahui lagi penyebabnya”.

Sedangkan menurut Spielberger yang dikutip oleh Monty P. Santiadarma, (2000: 96) membedakan kecemasan menjadi dua bagian yaitu :

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

Dijelaskan juga oleh Robert S Weinberg dalam Safitri Mila Esta Murata (2011: 11) bahwa kecemasan dibagi menjadi dua yaitu: (1) kecemasan somatif adalah kecemasan mengenai perubahan keadaan yang dirasakan secara fisiologis, dan (2) kecemasan kognitif adalah kecemasan mengenai tingkat kekhawatiran dan pikiran negatif.

Berdasarkan uraian di atas mengenai macam-macam kecemasan secara umum dapat diklasifikasikan sebagai berikut :

- (1) kecemasan menurut sumber yang menyebabkannya (baik sumber yang berasal dari dalam dirinya atau dari luar dirinya), dan
- (2) kecemasan menurut keadaan yang dirasakan (kecemasan somatif dan kecemasan kognitif).

c. Tanda-tanda Kecemasan

Menurut Siti sundari (1986: 37) kecemasan timbul dengan gejala-gejala yang bersifat fisik dan mental yaitu:

- 1) Gejala-gejala yang bersifat fisik: jari-jari (tangan) selalu merasa dingin, detak-detak jantung menjadi cepat, berkeringat dingin, kepala pusing, nafsu makan kurang, tidur tidak nyenyak, dada sesak dan sebagainya.
- 2) Gejala-gejala yang bersifat mental: takut yang sangat, merasa akan ditimpa bahaya, tidak dapat memusatkan perhatian, tidak tenang ingin lari dari kenyataan.

Gejala-gejala tersebut hampir sependapat dengan tanda-tanda kecemasan yang dijelaskan oleh Taylor dalam Tysar (2009) bahwa kecemasan dapat menimbulkan perubahan, yaitu:

- 1) Perubahan Fisiologis, antara lain: denyut jantung meningkat, telapak tangan berkeringat, gemeteran, mulut kering yang mengakibatkan bertambah rasa haus, mual-mual, dan otot-otot pundak dan leher menjadi kaku.
- 2) Pengaruh Psikologis, antara lain: gelisah, panik, tegang, gejolak emosi naik turun, tidak bisa konsentrasi sehingga kemampuan berfikir menjadi kacau, dan keragu-raguan dalam mengambil keputusan. Dikutip dari (<http://tysar.wordpress.com/2009/06/24/pengertian-kecemasan/>).

Berdasarkan uraian para ahli di atas mengenai gejala/tanda yang muncul bentuk dari reaksi kecemasan maka dapat disimpulkan bahwa seseorang yang mengalami kecemasan akan muncul reaksi fisiologis dan psikologis dalam tubuh. Reaksi tersebut bisa berupa tindakan atau perbuatan yang disadari maupun yang tidak disadari oleh seseorang.

## 2. Konsep Pembelajaran

### a. Pengertian Pembelajaran

Pembelajaran menurut Oemar Hamalik, (2010: 57) adalah suatu kombinasi yang tersusun meliputi unsur-unsur manusiawi, material, fasilitas, perlengkapan, dan prosedur yang saling mempengaruhi mencapai tujuan pembelajaran. Sudjana dalam Sugihartono (2012: 80) mengatakan bahwa pembelajaran merupakan setiap upaya yang dilakukan dengan sengaja oleh pendidik yang dapat menyebabkan peserta didik melakukan kegiatan belajar. Sugihartono (2012: 81) juga menjelaskan bahwa pembelajaran merupakan suatu upaya yang dilakukan dengan sengaja oleh pendidik untuk menyampaikan ilmu pengetahuan, mengorganisasi, dan menciptakan sistem lingkungan dengan berbagai metode sehingga siswa dapat melakukan kegiatan belajar secara efektif dan efisien serta dengan hasil optimal.

Untuk mencapai hasil pembelajaran yang efektif dan efisien maka dalam pembelajaran ditentukan juga tujuan pembelajarannya. Tujuan pembelajaran menurut Oemar Hamalik (2011: 76) adalah sebagai berikut:

“Yang menjadi kunci dalam rangka menentukan pembelajaran adalah kebutuhan siswa, mata ajaran dan guru itu sendiri. berdasarkan kebutuhan siswa dapat ditetapkan apa yang hendak dicapai, dan dikembangkan dan diapresiasi. Berdasarkan mata ajaran yang ada dalam petunjuk kurikulum dapat ditentukan hasil-hasil pendidikan yang diinginkan. Guru sendiri adalah sumber utama tujuan bagi para siswa, dan dia harus mampu menulis dan memilih

tujuan-tujuan pendidikan yang bermakna, dan dapat terukur”.

Dari berbagai pengertian pembelajaran di atas dapat disimpulkan bahwa pembelajaran merupakan suatu proses belajar mengajar yang dilakukan antara guru dan siswa untuk mendapatkan hasil belajar yang optimal.

#### b. Prinsip-prinsip Pembelajaran

Prinsip-prinsip pembelajaran dapat kita pakai sebagai dasar dalam upaya pembelajaran, baik bagi siswa yang perlu meningkatkan upaya belajarnya maupun bagi guru dalam upaya meningkatkan mengajarnya. Dimiyati & Mudjiono (2006: 42-50) menyebutkan beberapa prinsip-prinsip pembelajaran meliputi:

##### 1) Prinsip Perhatian dan Motivasi

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

##### 2) Prinsip Keaktifan

Belajar pada hakekatnya adalah proses aktif dimana seseorang melakukan kegiatan secara sadar untuk mengubah

suatu perilaku, terjadi kegiatan merespon terhadap setiap pembelajaran. Dalam setiap proses belajar siswa selalu menampilkan keaktifan. Dari kegiatan fisik yang mudah diamati sampai kegiatan psikis yang susah diamati.

### 3) Prinsip Keterlibatan Langsung/Berpengalaman

Prinsip ini berhubungan dengan prinsip aktivitas, bahwa belajar haruslah dilakukan oleh siswa itu sendiri, belajar adalah mengalami, belajar tidak bisa dilimpahkan kepada orang lain. Artinya bahwa setiap pembelajaran harus melibatkan diri sendiri terjun mengalaminya.

### 4) Prinsip Pengulangan

Belajar adalah melatih daya-daya yang ada pada manusia yang terdiri atas daya mengamati, menanggapi, mengingat, mengkhayal, merasakan, berfikir dan sebagainya. Dalam belajar diperlukan latihan atau pengulangan. Dengan mengadakan pengulangan maka daya-daya tersebut akan berkembang.

### 5) Prinsip Tantangan

Implikasi lain adanya bahan ajar yang dikemas dalam suatu kondisi yang menantang seperti mengandung masalah yang perlu dipecahkan, siswa akan tertantang untuk mempelajarinya. Dengan kata lain pembelajaran yang memberi kesempatan pada siswa untuk turut menemukan konsep-

konsep, prinsip-prinsip dan generalisasi akan menyebabkan siswa berusaha mencari dan menemukannya.

6) Prinsip Balikan dan Penguatan

Siswa akan belajar lebih semangat apabila mengetahui dan mendapatkan hasil yang baik. Hasil yang baik merupakan balikan yang menyenangkan dan berpengaruh baik untuk usaha belajar selanjutnya. Balikan yang diperoleh siswa setelah belajar melalui metode-metode pembelajaran yang menantang, seperti tanya jawab, diskusi, eksperimen, metode penemuan dan sejenisnya akan membuat siswa terdorong untuk belajar lebih giat dan bersemangat.

7) Prinsip Perbedaan Individual

Perbedaan individual dalam belajar, yaitu bahwa proses belajar yang terjadi pada setiap individu berbeda satu dengan yang lainnya baik secara fisik maupun psikis, untuk itu dalam proses pembelajaran mengandung implikasi bahwa setiap siswa harus dibantu untuk memahami kekuatan dan kelemahan dirinya dan selanjutnya mendapat perlakuan dan pelayanan sesuai dengan kemampuan dan kebutuhan siswa itu sendiri.

### 3. Senam

#### a. Pengertian Senam

Senam yang dikenal dalam bahasa Indonesia sebagai salah satu cabang olahraga merupakan terjemahan langsung dari bahasa Inggris *Gymnastics*, atau Belanda *Gymnastiek*. Menurut Woeryati Soekarno (1986: 1) senam adalah istilah atau nama suatu cabang olahraga. Sedangkan menurut Imam Hidayat dalam Agus Mahendra (1999: 9) senam adalah suatu latihan tubuh yang dipilih dan dikonstruksi, dengan sengaja dilakukan secara sadar dan terencana, disusun secara sistematis dengan tujuan meningkatkan kesegaran jasmani, mengembangkan keterampilan, dan menanamkan nilai-nilai mental spiritual. Dari beberapa pengertian di atas maka dapat disimpulkan bahwa senam adalah salah satu cabang olahraga yang melibatkan performa gerakan tubuh yang membutuhkan ketrampilan gerakan fisik dengan tujuan meningkatkan kesegaran jasmani.

Untuk membatasi pengertian senam agar artinya jelas dan tidak meragukan maka harus diberi batasan yang mendekati kebenaran. Untuk itu maka harus mengetahui ciri-ciri dan kaidah-kaidahnya. Berikut ciri-ciri senam menurut Wuryati Soekarno (1986: 3):

- 1) Gerakan-gerakannya selalu dibuat atau diciptakan dengan sengaja.
- 2) Gerakan-gerakannya harus selalu berguna untuk mencapai tujuan tertentu (meningkatkan kelentukan,

memperbaiki sikap dan gerak/keindahan tubuh, menambah ketrampilan, meningkatkan keindahan gerak, meningkatkan kesehatan tubuh.

3) Gerakannya harus selalu tersusun, dan sistematis.

Jadi dengan ketentuan tersebut, batasan senam adalah latihan tubuh yang dipilih dan diciptakan dengan berencana, disusun secara sistematis dengan tujuan membentuk dan mengembangkan pribadi secara keseluruhan dengan harmonis.

#### b. Jenis-jenis Senam

Senam sangat banyak jenisnya sehingga kesulitan dalam membagi senam ke dalam jenis-jenisnya. Untuk mempermudah penjenisan senam maka FIG (*Federation Internationale de Gymnastique*) dalam Agus Mahendra (1999: 11-14) membagi senam menjadi 6 kelompok yaitu:

##### 1) Senam Artistik (*Artistic Gymnastics*)

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

(3) balok keseimbangan (*balance beam*), (4) lantai (*floor exercises*).

2) Senam Ritmik Sportif (*Sportive Rhythmic Gymnastics*)

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

3) Senam Akrobatik (*Acrobatic Gymnastics*)

Senam akrobatik adalah senam yang mengandalkan akrobatik dan tumbling, sehingga latihannya banyak mengandung salto dan putaran yang harus mendarat ditempat-tempat yang sulit. Senam ini biasanya dilakukan tunggal dan berpasangan.

4) Senam Aerobik Sport (*Sports Aerobics*)

*Sports aerobics* merupakan pengembangan dari senam aerobik agar pantas dipertandingkan, latihan-latihan senam aerobik yang merupakan tarian atau kalistenik tertentu digabung dengan gerakan-gerakan akrobatik yang sulit.

5) Senam Trampolin (*Trampolining*)

Senam trampolin merupakan pengembangan dari suatu bentuk latihan yang dilakukan di atas trampolin. Trampolin

adalah sejenis alat pantul yang terbuat dari rajutan kain yang dipasang pada kerangka besi berbentuk segi empat, sehingga memiliki daya pantul yang sangat besar.

6) Senam Umum (*General Gymnastics*)

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

c. Manfaat Senam

Senam sangat bermanfaat bagi manusia baik fisik maupun mental dan sosialnya. dengan begitu maka Agus Mahendra (1999:14-15) menyebutkan manfaat senam menjadi dua yaitu:

1) Manfaat Fisik

Senam adalah kegiatan utama yang paling bermanfaat dalam mengembangkan komponen fisik dan kemampuan gerak. Dengan bersenam anak akan berkembang daya tahan ototnya, kekuatannya, powernya, kelentukannya, koordinasi, kelincahan, serta keseimbangannya. Apalagi jika ditekankan kegiatan yang menuntut sistem kerja jantung dan paru. Program senam akan menyumbang pada perkembangan fisik yang seimbang.

2) Manfaat Mental dan Sosial

Ketika mengikuti program senam anak harus dituntut untuk berfikir sendiri tentang pengembangan ketrampilannya.

Anak harus mampu berfikir untuk memecahkan permasalahan geraknya. Dengan demikian anak akan berkembang kemampuan mentalnya. Dalam senam terdapat sumbangan yang sangat besar untuk meningkatkan konsep diri. Hal itu terjadi karena senam menyediakan begitu banyak pengalaman dimana anak mampu mengontrol tubuhnya dengan keyakinan dan tingkat keberhasilan yang tinggi, sehingga membantu membentuk konsep yang positif.

#### **4. Senam Lantai**

##### **a. Pengertian Senam Lantai**

Yanto Kusyanto (1994: 16) menjelaskan bahwa senam lantai (*floor exercise*) adalah salah satu bagian dari rumpun senam. Sesuai dengan istilah “lantai”, maka gerakan-gerakan atau bentuk latihannya dilakukan di atas lantai yang beralaskan matras atau permadani, yang merupakan alat yang dipergunakan. Sependapat dengan Woeryati Soekarno (1986: 110) yang mengatakan bahwa senam lantai adalah gerakan atau bentuk latihan senam yang dilakukan di lantai. Prabandari, dkk (2014: 54) juga menyatakan bahwa senam lantai adalah salah satu bentuk senam ketangkasan yang dilakukan di matras, dan tidak menggunakan peralatan khusus.

Yanto Kusyanto (1994: 16) juga mengemukakan bahwa:

“Senam lantai sering disebut juga dengan istilah latihan bebas, sebab pada waktu melakukan gerakan atau latihannya, pesenam tidak membawa atau menggunakan alat (suatu benda). Apabila ada seorang pesenam pada senam lantai memakai atau membawa alat, miasal bilah 1 meter, balok atau alat lainnya (dalam arti bukan senam irama, itu hanya merupakan suatu media untuk meningkatkan fungsi gerakan kelentukan, pelepasan, kekuatan, ketrampilan, penguluran, dan keseimbangan saja bukan suatu alat yang digunakan pada gerakan senam lantai”.

Tujuan khusus senam lantai adalah bahwa sukar atau mudahnya bentuk latihan atau gerakan, ditentukan oleh besar kecilnya unsur kelemasan, kekuatan, kelentukan, keseimbangan, dan ketangkasan yang terkandung pada bentuk latihan atau gerakan itu Wuryati Soekarno (1986: 110). Karena semua bentuk latihan dilakukan di atas lantai, maka kebebasan gerak menjadi lebih luas. Jadi senam lantai mempunyai tujuan meningkatkan bentuk-bentuk latihan dari gerakan senam lantai dan juga untuk mempermudah bentuk latihan senam lainnya.

Dari beberapa pengertian di atas maka dapat disimpulkan bahwa senam lantai merupakan salah satu cabang olahraga senam yang dilakukan diatas lantai tanpa menggunakan alat.

#### b. Macam-macam Senam Lantai

Macam-macam gerakan senam lantai menurut Wuryati Soekarno (1986: 115-141) yaitu sebagai berikut:

1) Sikap Lilin

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

2) Kayang (*Bridging*)

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

3) *Splits*

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

4) Setimbang (*Balance*)

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

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

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

6) Guling Depan (*Forward Roll*)

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

7) Guling Belakang (*Backward Roll*)

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

8) Berdiri dengan Tangan (*Handstand*)

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

Sedangkan Agus Mahendra (1999: 44) menyebutkan beberapa gerak senam lantai sebagai berikut:

- 1) Lenting tekuk
- 2) Lenting kepala (*head spring*)
- 3) Lenting tekuk dan lenting kepala (*neck/head spring*)
- 4) Berguling ke depan dilanjutkan lenting tekuk
- 5) Berdiri tangan (*handstand*)
- 6) Berguling ke belakang diteruskan dengan meluruskan kedua kaki serentak ke atas (*back extention*).
- 7) Salto bulat ke depan
- 8) Meroda

## 5. Kayang

### a. Pengertian Kayang

Roji (2007: 118-119) menjelaskan bahwa gerakan kayang adalah sikap badan terlentang seperti “busur” dengan bertumpu pada kedua kaki dan tangan sedangkan sikap lutut dan sikunya dalam posisi lurus. Sependapat dengan yang diungkapkan oleh P. Panggabean dan Imam Hidayat (1978: 22) bahwa yang disebut dengan kayang adalah suatu bentuk sikap badan “terlentang” yang membusur, bertumpu pada kedua tangan dan kedua kaki dengan siku-siku dan lutut lurus. Wuryati Soekarno (1986: 118) juga mengatakan bahwa kayang adalah suatu bentuk sikap badan “terlentang” yang membusur, bertumpu pada kedua tangan dan kedua kaki dengan siku-siku dan lutut lurus.

John dan Mary Jean Traetta (1985: 16) menyatakan bahwa:

“Kayang (*bridging*) adalah suatu keterampilan kelentukan yang penting dan diperlukan sebelum mempelajari gerakan seperti berjalan membalik (*walkover*) dan lompat tangan kebelakang (*back handspring*). Mulailah dengan tidur terlentang di lantai matras, tumit diletakkan dekat punggung, tangan di bawah bahu, telapak tangan menempel lantai, jari tangan menghadap ke kaki. Sekarang lakukanlah kayang dengan mendorong tangan dan kaki hingga tangan dan kaki anda lurus. Bersamaan dengan itu angkatlah pinggul dan lengkungkan tubuh anda. Letakkan kepala diantara kedua tangan, angkatlah bahu diatas jari-jari anda”.

Dari beberapa pengertian tentang kayang di atas maka dapat disimpulkan bahwa kayang adalah salah satu bentuk badan terlentang yang membusur bertumpu pada kedua tangan dan kedua

kaki dengan lutut ditekuk. Gerakan kayang akan mudah dilakukan jika memiliki kekuatan otot perut, kekuatan otot paha, kekuatan otot punggung, kelenturan persendian bahu, kelenturan ruas-ruas tulang belakang, kelenturan persendian panggul, serta memiliki kekuatan lengan dan bahu untuk menopang.

b. Langkah-langkah Melakukan Gerakan Kayang

Roji (2007: 119) menjelaskan langkah-langkah melakukan gerakan kayang sebagai berikut:

1). Melakukan kayang dari posisi tidur terlentang

- a). Tahap persiapan yaitu dengan cara: tidur terlentang, kedua lutut ditekuk dan kedua tumit mendekati pinggul, kedua telapak tangan di samping telinga.
- b). Tahap gerakan yaitu dengan cara: dorongkan kedua tangan dan kaki hingga badan terangkat dari matras (lantai), pinggang lenting yang diikuti oleh gerakan pandangan mata serta leher ke belakang.
- c). Akhir gerakan yaitu dengan cara: pinggang melenting seperti busur, kedua kaki dan lengan lurus, pandangan ke belakang, tahan beberapa saat dan kembali badan diturunkan tidur terlentang.

2). Melakukan kayang dari sikap berdiri

- a) Tahap persiapan yaitu dengan cara: berdiri membelakangi arah gerakan posisi kaki selebar bahu, kedua lengan disamping badan, pandangan kedepan.
- b) Tahap gerakan yaitu dengan cara: ayunkan kedua lengan ke belakang bawah secara perlahan diikuti oleh gerakan pinggang, leher dan pandangan mata, hingga setelah kedua telapak tangan mendarat matras, pinggang melenting seperti busur, kedua lengan dan kaki lurus serta pandangan ke belakang, setelah menahan beberapa saat, bangun kembali pada sikap berdiri.
- c) Akhir gerakan yaitu dilakukan dengan cara: berdiri dengan posisi kaki selebar bahu, kedua lengan lurus ke atas di samping telinga, pandangan ke depan atas.

Latihan khusus gerakan kayang menurut P. Panggabean dan Imam Hidayat (1978: 23) yaitu sebagai berikut:

Latihan : 1

Anak berdiri tegak, kedua kaki agak terbuka (kangkang), kedua tangan lurus ke atas. Pembantu berdiri di sisi dengan tangan memegang punggung anak. Anak menjatuhkan badan bagian atas belakang dengan melengkungkan badannya. Pembantu menolong hingga kedua tangan anak mendarat di lantai, jari tangan menuju ke depan

Latihan : 2

Anak berdiri membelakangi tembok: dengan jarak  $\pm$  50/60 cm dari tembok dengan kedua kaki terbuka. Anak melengkungkan badan ke belakang dengan memegang tembok. Kedua tangan satu persatu berpindah; menyusuri tembok ke bawah, hingga bertumpu di lantai.

Latihan : 3

Berbaring terlentang kedua tangan di sisi telinga, siku-siku ke atas dan kedua lutut di bengkokkan. Dengan menolak dengan kedua tangan membuat kayang. Untuk berdiri tegak kembali tanpa bantuan.

Latihan : 4

Melakukan atau membuat kayang dengan sikap berdiri.

## **6. Karakteristik Siswa**

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

### **a. Perkembangan Fisik**

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

untuk mengembangkan kestabilan tubuh dan kestabilan gerak, serta melatih koordinasi untuk menyempurnakan berbagai keterampilan.

b. Perkembangan Kognitif

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

c. Perkembangan Bahasa

Kemampuan bahasa anak terus tumbuh. Anak lebih baik kemampuannya dalam memahami dan menginterpretasikan komunikasi lisan dan tulisan. Perkembangan bahasa nampak pada perbendaharaan kata dan tata bahasa. Anak bicara lebih terkendali dan terseleksi.

d. Perkembangan Moral

Perkembangan moral ditandai dengan kemampuan anak untuk memahami aturan, norma, dan etika yang berlaku di masyarakat. Perkembangan moral terlihat dari perilaku moralnya di masyarakat yang menunjukkan kesesuaian dengan nilai dan norma di masyarakat. Perilaku moral banyak dipengaruhi oleh pola asuh orang tua serta perilaku moral dari orang-orang disekitarnya.

e. Perkembangan Emosi

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

f. Perkembangan Sosial

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

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

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

Karakteristik anak tingkat sekolah dasar (umur 6-12 tahun) menurut Sutari Imam Barnadib (1989: 85-87) yaitu sibagai berikut:

- a. Pada usia ini anak mengalami perkembangan jasmani yang pesat.
- b. Anak pada usia ini sudah menguasai bahasa dan menyatakan bahasa dengan perasaan seninya.

- c. Anak sudah mulai menghargai kenyataan. Sudah dapat memikirkan secara sederhana, dan pada tingkat ini anak sudah mulai mempunyai teman akrab yang sebaya umurnya.
- d. Sifatnya biasanya pemberani, tak gentar menghadapi suatu bahaya.
- e. Perubahan sika antara kedua jenis kelamin mulai nampak pada usia sembilan tahunan.
- f. Anak sudah mulai mempunyai perhatian pada suatu pekerjaan.

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

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

## **B. Penelitian yang Relevan**

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

1. Penelitian yang dilakukan oleh Safitri Mila Esta Murata mengenai tingkat kecemasan wasit juri pencak silat sebelum, saat, dan sesudah memimpin pertandingan. Populasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah wasit juri pencak silat yang memimpin pertandingan pencak silat baik tingkat daerah, nasional maupun internasional yang berjumlah 36 orang. Teknik analisis data yang digunakan adalah teknik

deskriptif dengan persentase. Hasil penelitian menunjukkan bahwa (1) tingkat kecemasan wasit juri sebelum memimpin pertandingan adalah 39,58%, masuk dalam kategori tidak cemas, (2) tingkat kecemasan saat memimpin pertandingan dengan persentase 42,36%, masuk dalam kategori kurang cemas, dan (3) tingkat kecemasan sesudah memimpin pertandingan dengan persentase sebesar 40% masuk dalam kategori tidak cemas.

2. Penelitian yang dilakukan oleh Bekky Muhadjirin mengenai tingkat kecemasan wasit sepak bola di kota Yogyakarta saat memimpin pertandingan. Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif dengan metode survai. Populasi dalam penelitian adalah wasit pengcab PSSI di kota Yogyakarta sebanyak 37 orang. Sampel dalam penelitian ini adalah semua populasi. Instrumen yang digunakan adalah angket. Data penelitian dianalisis dengan statistik deskriptif kuantitatif. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat kecemasan wasit masuk kategori tinggi dengan persentase mencapai 67,57%. Secara lebih rinci tingkat kecemasan wasit yaitu: (1) faktor emosional masuk kategori tinggi sebesar 28,28%, (2) faktor somatik masuk kategori rendah sebesar 21,77%, (3) faktor kognitif masuk kategori tinggi sebesar 29,22%, dan faktor psikomotor masuk kategori tinggi sebesar 20,72%.

### C. Kerangka Berfikir

Pembelajaran kayang di sekolah dasar merupakan pembelajaran yang salah satunya bertujuan untuk melatih kelentukan tubuh pada siswa. Tetapi dalam pelaksanaannya, pembelajaran kayang tersebut tidak terlaksana dengan baik. Hal tersebut dikarenakan siswa tidak siap untuk melakukan pembelajaran kayang. Kurangnya latihan dan pengetahuan tentang kayang menjadikan siswa merasa khawatir akan terjadinya cedera. Rasa khawatir akan terjadinya cedera tersebut merupakan salah satu penyebab yang menimbulkan kecemasan pada siswa.

Dalam pembelajaran kayang, kecemasan dapat muncul pada setiap siswa. Kecemasan yang muncul dapat memecah konsentrasi yang mengakibatkan kesalahan dalam melakukan gerakan kayang sehingga siswa tidak dapat melakukan gerakan kayang dengan baik dan benar. Kecemasan merupakan permasalahan mental yang sering muncul pada saat siswa akan melakukan pembelajaran kayang. Kecemasan dapat terlihat berdasarkan sumber yang menyebabkannya yaitu sumber yang berasal dari dalam diri sendiri dan berasal dari luar diri sendiri.

Kecemasan hampir selalu ada dan dirasakan oleh siswa ketika akan melakukan pembelajaran kayang. Kecemasan yang berlebih akan berdampak negatif pada saat melakukan gerakan kayang, salah satunya adalah siswa tidak bisa melakukan gerakan kayang dengan baik dan benar. Berdasarkan kondisi tersebut, maka peneliti bermaksud mengungkap tingkat kecemasan yang muncul pada siswa kelas enam terhadap

pembelajaran kayang, melalui penelitian deskriptif “tingkat kecemasan siswa kelas VI SD negeri 3 Pengasih terhadap pembelajaran kayang dalam senam lantai”.

## **BAB III METODE PENELITIAN**

### **A. Desain Penelitian**

Penelitian ini adalah penelitian deskriptif, peneliti hanya sampai taraf melukiskan atau menggambarkan suatu objek, yaitu bagaimana tingkat kecemasan siswa kelas VI SD Negeri 3 Pengasih terhadap pembelajaran kayang dalam senam lantai tahun pembelajaran 2015/2016. Pada penelitian ini peneliti menggunakan metode survei untuk alat bantu memperoleh data. Teknik pengumpulan data pada penelitian ini menggunakan angket. Angket atau kuesioner adalah sejumlah pertanyaan/pernyataan tertulis yang digunakan untuk memperoleh informasi dari responden dalam arti laporan tentang pribadinya, atau hal-hal yang ia ketahui Suharsimi Arikunto (2013: 194).

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

Variabel dalam penelitian ini adalah tingkat kecemasan siswa kelas VI terhadap pembelajaran kayang. Kecemasan yang dimaksud dalam penelitian ini adalah kondisi siswa kelas enam yang bersifat negatif yang ditandai dengan perasaan khawatir, was-was, serta ketakutan yang disebabkan karena adanya ancaman terhadap keamanan dirinya baik yang nyata maupun yang tidak nyata. Hal tersebut dapat dilihat dari tanda-tanda yang dialami siswa saat melakukan pembelajaran kayang. Kecemasan berkembang sejalan dengan adanya peristiwa-peristiwa yang terjadi dan

tidak bisa dihindari. Rasa cemas muncul karena ada bayang-bayang yang salah. Untuk mendapatkan informasi tentang tingkat kecemasan siswa kelas VI tersebut, maka peneliti menggunakan pernyataan yang tertuang dalam bentuk angket.

### **C. Populasi Penelitian**

Populasi adalah keseluruhan subyek penelitian (Suharsimi Arikunto, 2006: 130). Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa kelas VI SD Negeri 3 Pengasih dengan jumlah 27 siswa. Sedangkan sampel dalam penelitian ini adalah keseluruhan dari jumlah populasi yaitu sebanyak 27 siswa, sehingga disebut penelitian populasi.

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

#### **1. Instrumen Penelitian**

Instrumen adalah alat atau fasilitas yang digunakan oleh peneliti dalam mengumpulkan data agar pekerjaannya lebih mudah dan hasilnya lebih baik, dalam arti lebih cermat, lengkap dan sistematis sehingga lebih mudah diolah (Suharsimi Arikunto, 2006: 160). Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah menggunakan angket. Sutrisno Hadi (1991: 7) mengatakan bahwa ada beberapa langkah yang harus ditempuh dalam penyusunan instrumen, langkah-langkah tersebut adalah sebagai berikut:

a. Menyidik Konstrak

Menyidik konstrak adalah langkah pertama yang membatasi variabel yang diukur. Dalam penelitian ini variabel yang akan diukur adalah tingkat kecemasan siswa kelas VI terhadap pembelajaran kayang.

b. Menyidik Faktor

Langkah kedua adalah menyidik faktor-faktor yang menyusun konstrak. Dalam penelitian ini faktor-faktor yang mengonstrak tentang kecemasan siswa kelas VI terhadap pembelajaran kayang adalah faktor fisiologis dan faktor psikologis.

c. Menyusun Butir-butir Pertanyaan atau Pernyataan

Langkah ketiga adalah menyusun butir-butir pernyataan atau pertanyaan berdasarkan faktor yang menyusun konstrak. Sebelum menyusun butir-butir pernyataan/pertanyaan peneliti menyusun tabel kisi-kisi variabel penelitian.

Kisi-kisi instrumen penelitian tingkat kecemasan siswa kelas VI terhadap pembelajaran kayang dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

**Tabel 1. Kisi-kisi Ujicoba Instrumen Penelitian**

Variabel	Faktor	Indikator	Butir Soal		Jml
			Positif	Negatif	
Tingkat kecemasan siswa kelas VI terhadap pembelajaran kayang	Faktor fisiologis	Berkeringat dingin	1,2		2
		Detak jantung menjadi cepat dan dada terasa sesak	3	4	2
		Terasa gemeteran, lemas, dan susah berbicara (gagap)	5	6,7	3
		Kepala pusing dan gangguan pada pencernaan	8,9	10,11,12	5
		Otot-otot menjadi kaku		13,14	2
		Tidur tidak nyenyak	15	16	2
	Faktor psikologis	Gejolak emosi naik turun	17,18,19,20,21	22,23,24,25,26	10
		Tidak bisa berkonsentrasi	27	28	2
		Tidak percaya diri dan ragu-ragu dalam mengambil keputusan	29,30	31	3
	Jumlah			15	16

## 2. Uji Coba Instrumen

Karena ini merupakan angket buatan sendiri, maka uji coba merupakan tahapan yang harus dilalui untuk mendapatkan instrumen yang baik. Baik buruknya instrumen ditentukan oleh suatu kesahihan (validitas) dan keandalan (reliabilitas). Subyek yang dijadikan uji coba adalah siswa kelas VI SD Negeri 4 Wates dengan jumlah 27 siswa.

Selanjutnya dilakukan uji coba instrumen dengan langkah-langkah sebagai berikut:

a. Uji Validitas

Validitas adalah suatu ukuran yang menunjukkan tingkat-tingkat kevalidan atau kesahihan suatu instrumen (Suharsimi Arikunto, 2006: 168). Suatu instrumen yang valid atau sah mempunyai validitas tinggi. Sebaliknya instrumen yang kurang valid berarti memiliki validitas rendah.

Rumus yang digunakan dalam mencari validitas instrumen dengan *Pearson Product Moment* adalah sebagai berikut (Suharsimi Arikunto, 2006: 170).

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

Keterangan

- $r_{xy}$  : Koefisien Korelasi
- $\sum Xi$  : jumlah skor item
- $\sum Yi$  : jumlah skor total
- N : jumlah responden

Dalam penelitian ini untuk menguji kesahihan butir dengan menggunakan bantuan komputer SPSS.20. Kriteria pengujian dinyatakan valid apabila koefisien ( $r_{xy}$ ) bernilai positif dan lebih besar dari nilai tabel pada taraf signifikan 5%. Dari hasil ujicoba 31 butir pernyataan angket, ada 8 butir soal yang gugur diantaranya

adalah butir soal nomor 3, 5, 8, 9, 20, 23, 25, 26 dapat dilihat pada tabel berikut:

**Tabel 2. Kisi-kisi Ujicoba Instrumen Penelitian Valid/Gugur**

Variabel	Faktor	Indikator	Butir Soal		Jml	Bu tir Gu gur	Jml
			Positi f	Negati f			
Tingkat kecemasan siswa kelas VI terhadap pembelajaran kayang.	Faktor fisiologis	Berkeringat dingin	1,2		2		2
		Detak jantung menjadi cepat dan dada terasa sesak	3	4	2	3	1
		Terasa gemeteran, lemas, dan susah berbicara (gagap)	5	6,7	3	5	2
		Kepala pusing dan gangguan pada pencernaan	8,9	10,11,12	5	8,9	3
		Otot-otot menjadi kaku		13,14	2		2
		Tidur tidak nyenyak	15	16	2		2
	Faktor psikologis	Gejolak emosi naik turun	17,18,19,20,21	22,23,24,25,26	10	20,23,25,26	6
		Tidak bisa berkonsentrasi	27	28	2		2
		Tidak	29,30	31	3		3

		percaya diri dan ragu-ragu dalam mengambil keputusan					
Jumlah			15	16	31	8	23

Adapun instrumen penelitian yang valid disajikan pada tabel berikut:

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

Variabel	Faktor	Indikator	Butir Soal		Jml
			Positif	Negatif	
Tingkat kecemasan siswa kelas VI terhadap pembelajaran kayak	Faktor fisiologis	Berkeringat dingin	1,2		2
		Detak jantung menjadi cepat dan dada terasa sesak		3	1
		Terasa gemeteran, lemas, dan susah berbicara (gagap)		4,5	2
		Kepala pusing dan gangguan pada pencernaan		6,7,8	3
		Otot-otot menjadi kaku		9,10	2
		Tidur tidak nyenyak	11	12	2
	Faktor psikologis	Gejolak emosi naik turun	13,14,15,16	17,18	6

		Tidak bisa berkonsentrasi	19	20	2
		Tidak percaya diri dan ragu-ragu dalam mengambil keputusan	21,22	23	3
Jumlah			10	13	23

b. Uji Reliabelitas

Reliabilitas menunjuk pada suatu pengertian bahwa suatu instrumen cukup dapat dipercaya untuk digunakan sebagai alat pengumpul data (Suharsimi Arikunto, 2006: 178). Syarat instrumen yang baik yaitu menuntut kejelasan 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 rumus *Alpha Cronbach*. Rumus yang dimaksud adalah (Sutrisno 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 pernyataan

Dari hasil perhitungan dapat diketahui bahwa variabel tersebut reliabel dan dapat dipakai. Setelah dilakukan uji coba analisis, ternyata diperoleh butir sah yang masih mewakili semua faktor dengan koefisien sebesar 0,822. Sehingga instrumen tersebut dapat digunakan untuk mengumpulkan data yang dipercaya.

c. Teknik Pengumpulan Data

Dalam pengumpulan data, peneliti menggunakan angket yang disusun berdasarkan tujuan penelitian. Angket berupa pernyataan yang isinya mengungkap tingkat kecemasan siswa kelas VI SD Negeri 3 Pengasih terhadap pembelajaran kayang dalam senam lantai. Jenis angket yang disajikan adalah bentuk angket tertutup dan dijawab langsung oleh responden. Jawaban diberikan dengan tanda *chek* (✓) pada kolom jawaban yang disediakan.

Dalam penelitian ini peneliti menggunakan empat pilihan jawaban hasil modifikasi skala *Likert*, yaitu: (SS: Sangat Setuju, S: Setuju, TS: Tidak Setuju, STS: Sangat Tidak Setuju) untuk memperoleh data dari pernyataan siswa, pemberian skor terhadap tiap-tiap jawaban dapat dilihat pada tabel 4 berikut ini:

**Tabel 4. Pemberian Skor Jawaban**

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

## E. Teknik Analisis Data

Teknik analisis data dalam penelitian ini menggunakan analisis deskriptif dengan teknik statistik deskriptif. Menurut Sugiyono (2012: 147) teknik analisis data statistik deskriptif adalah statistik yang digunakan untuk menganalisis data dengan cara mendeskripsikan atau menggambarkan data yang telah terkumpul sebagaimana adanya tanpa bermaksud membuat kesimpulan yang berlaku untuk umum atau generalisasi. Selanjutnya dapat dilakukan pemaknaan sebagai pembahasan atas permasalahan yang diajukan dalam bentuk presentase. Menurut Anas Sudijono (2012: 43) rumus untuk menghitung frekuensi relatif (persentase) sebagai berikut:

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

Keterangan :

P : angka presentase

F : jumlah frekuensi jawaban

N : jumlah subyek (responden)

Untuk memperjelas proses analisis maka dilakukan pengkategorian. Pengkategorian tersebut menggunakan *Mean* dan *Standar Deviasi*. Menurut Saifuddin Azwar (2010: 43) untuk menentukan kriteria skor dengan menggunakan Penilaian Acuan Norma (PAN) dalam skala dapat dilihat pada tabel 5 sebagai berikut:

**Tabel 5. Norma Pengkategorian**

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

Keterangan:

M : Nilai rata-rata (Mean)

X : Skor

SD : Stándar Deviasi

## **BAB IV**

### **HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

#### **A. Hasil Penelitian**

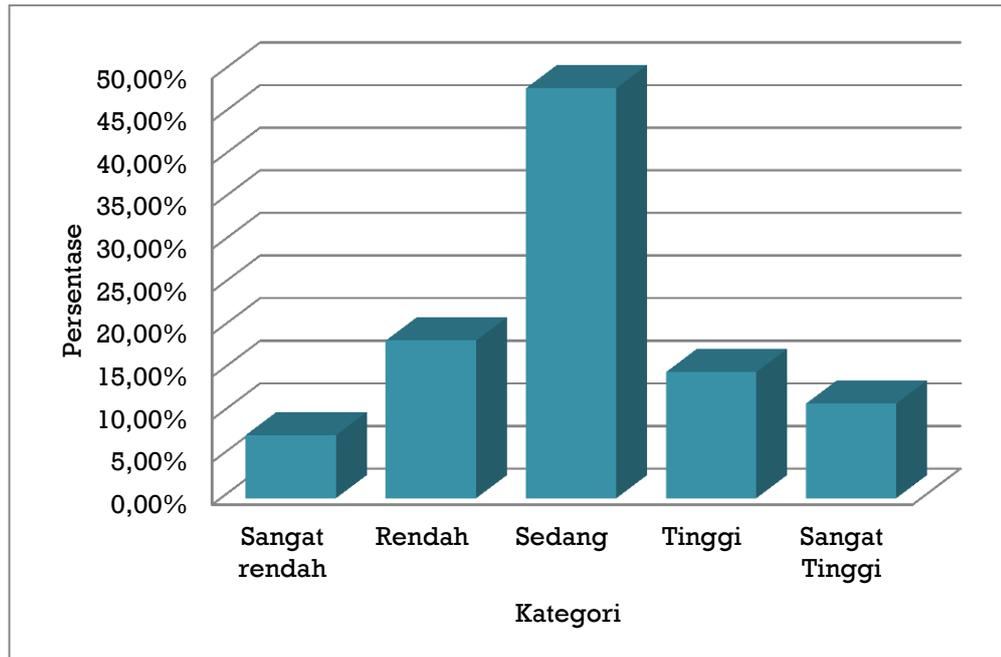
Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif, sehingga keadaan objek akan digambarkan sesuai dengan data yang diperoleh. Dari hasil penelitian tentang tingkat kecemasan siswa kelas VI SD Negeri 3 Pengasih terhadap pembelajaran kayang dalam senam lantai tahun pembelajaran 2015/2016 perlu dideskripsikan secara keseluruhan variabel penelitian. Untuk mempermudah pendiskripsian data, maka dilakukan pengkategorian yang meliputi pengkategorian seluruh tanggapan dan pengkategorian tiap faktor.

Secara keseluruhan, hasil penelitian tentang tingkat kecemasan siswa kelas VI SD N 3 Pengasih terhadap pembelajaran kayang dalam senam lantai tahun pembelajaran 2015/2015 memperoleh nilai maksimum sebesar 92 dan nilai minimum 53 dari 23 butir soal dengan skor 1 sampai 4. Rerata diperoleh sebesar 71,22, dan standar deviasi 10,54. Selanjutnya data dikategorikan sesuai dengan rumus yang telah ditentukan menjadi 5 kategori, yaitu kategori sangat rendah, rendah, sedang, tinggi, dan sangat tinggi berdasarkan nilai mean dan standar deviasi. Distribusi tingkat kecemasan siswa kelas VI SD Negeri 3 Pengasih terhadap pembelajaran kayang dalam senam lantai tahun pembelajaran 2015/2016 disajikan sebagai berikut:

Tabel 6. Distribusi Frekuensi Tingkat Kecemasan Siswa Kelas VI SD Negeri 3 Pengasih terhadap Pembelajaran Kayang dalam Senam Lantai Tahun pembelajaran 2015/2016.

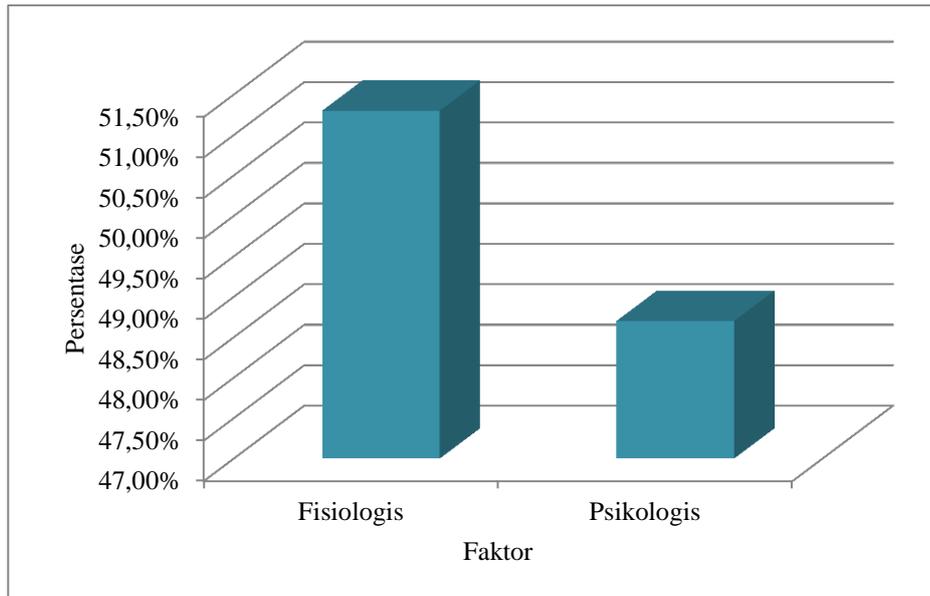
No	Interval	Kategori	Frekuensi	Frekuensi Relatif
1	Lebih dari 87,05	Sangat Tinggi	3	11,1 %
2	76,50 - 87,04	Tinggi	4	14,8 %
3	65,95 - 76,49	Sedang	13	48,1 %
4	55,40 - 65,94	Rendah	5	18,5 %
5	Kurang dari 55,39	Sangat rendah	2	7,4 %
Jumlah			27	100 %

Dari tabel di atas diperoleh data tingkat kecemasan siswa kelas VI SD Negeri 3 Pengasih terhadap pembelajaran kayang dalam senam lantai tahun pembelajaran 2015/2016 yaitu sebanyak 3 siswa (11,1%) mempunyai tingkat kecemasan sangat tinggi, 4 siswa (14,8%) mempunyai tingkat kecemasan tinggi, 13 siswa (48,1%) mempunyai tingkat kecemasan sedang, 5 siswa (18,5%) mempunyai tingkat kecemasan rendah, dan ada 2 siswa (7,4%) yang mempunyai tingkat kecemasan sangat rendah. Frekuensi terbanyak terletak pada interval dengan kategori sedang yaitu 13 siswa (48,1%), maka dapat dikatakan bahwa tingkat kecemasan siswa kelas VI SD Negeri 3 Pengasih terhadap pembelajaran kayang dalam senam lantai tahun pembelajaran 2015/2016 secara keseluruhan berada pada kategori sedang. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada gambar histogram di bawah ini :



Gambar 1. Histogram Tingkat Kecemasan Siswa Kelas VI SD Negeri 3 Pengasih terhadap Pembelajaran Kayang dalam Senam Lantai Tahun Pembelajaran 2015/2016.

Berdasarkan analisis hasil penelitian tingkat kecemasan siswa kelas VI SD Negeri 3 Pengasih terhadap pembelajaran kayang dalam senam lantai tahun pembelajaran 2015/2016 diketahui bahwa hasil penelitian menunjukkan kategori sedang. Jika dilihat dari perolehan skor tiap faktor, maka besarnya persentase tingkat kecemasan dari faktor fisiologis sebesar 51,3%, dan faktor psikologis sebesar 48,7%. Maka dapat dikatakan bahwa tanda-tanda kecemasan dari faktor fisiologis lebih tinggi persentasenya dari pada faktor psikologis. Untuk lebih jelasnya maka dapat dilihat pada gambar histogram di bawah ini:



Gambar 2: Histogram persentase faktor fisiologis dan psikologis

Faktor-faktor yang mempengaruhi tingkat kecemasan siswa kelas VI SD Negeri 3 Pengasih terhadap pembelajaran kayang dalam senam lantai tahun pembelajaran 2015/2016 selengkapnya dideskripsikan sebagai berikut:

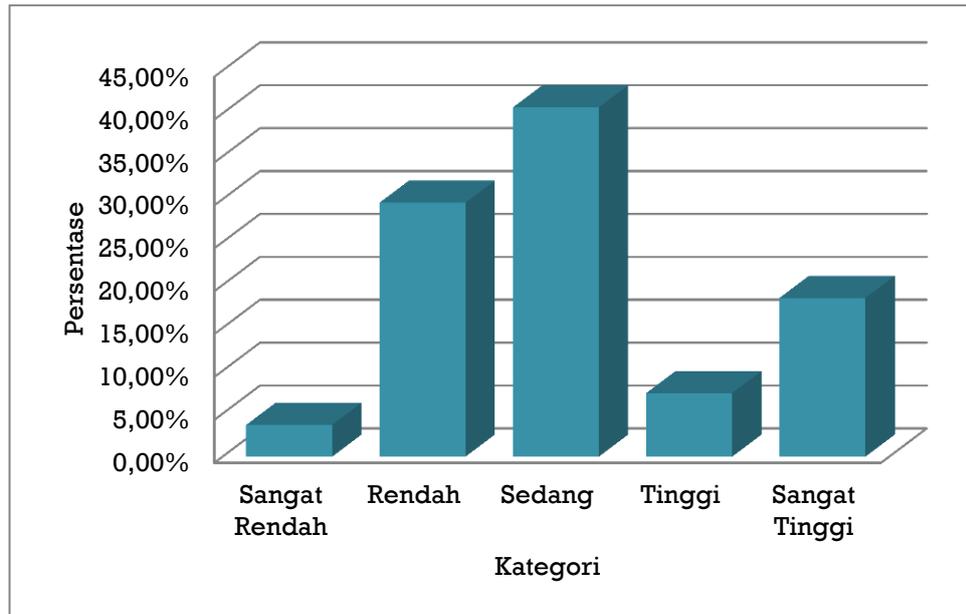
a. Faktor Fisiologis

Tingkat kecemasan siswa kelas VI SD Negeri 3 Pengasih terhadap pembelajaran kayang dalam senam lantai tahun pembelajaran 2015/2016 ditinjau dari faktor fisiologis memperoleh nilai maksimum sebesar 48 dan nilai minimum 28 dari 12 butir soal. Rerata diperoleh sebesar 37,93, dan standar deviasi sebesar 5,37. Distribusi frekuensi faktor fisiologis disajikan sebagai berikut:

Tabel 7. Distribusi frekuensi faktor fisiologis

No	Interval	Kategori	Frekuensi	Frekuensi Relatif
1	Lebih dari 46,00	Sangat Tinggi	5	18,5 %
2	40,62 - 45,99	Tinggi	2	7,4 %
3	35,25 - 40,61	Sedang	11	40,7 %
4	29,87 - 35,24	Rendah	8	29,6 %
5	Kurang dari 29,86	Sangat rendah	1	3,7 %
Jumlah			27	100 %

Dari tabel di atas, tampak sebanyak 5 siswa (18,5%) mempunyai tingkat kecemasan sangat tinggi, 2 siswa (7,4%) mempunyai tingkat kecemasan tinggi, 11 siswa (40,7%) mempunyai tingkat kecemasan sedang, 8 siswa (29,6%) mempunyai tingkat kecemasan rendah, dan ada 1 siswa (3,7%) yang mempunyai tingkat kecemasan sangat rendah. Frekuensi terbanyak terletak pada interval dengan kategori sedang yaitu 11 siswa (40,7%), maka dapat dikatakan bahwa tingkat kecemasan siswa kelas VI SD Negeri 3 Pengasih terhadap pembelajaran kayang dalam senam lantai tahun pembelajaran 2015/2016 ditinjau dari faktor fisiologis adalah sedang. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada gambar histogram di bawah ini :



Gambar 3. Histogram Faktor Fisiologis

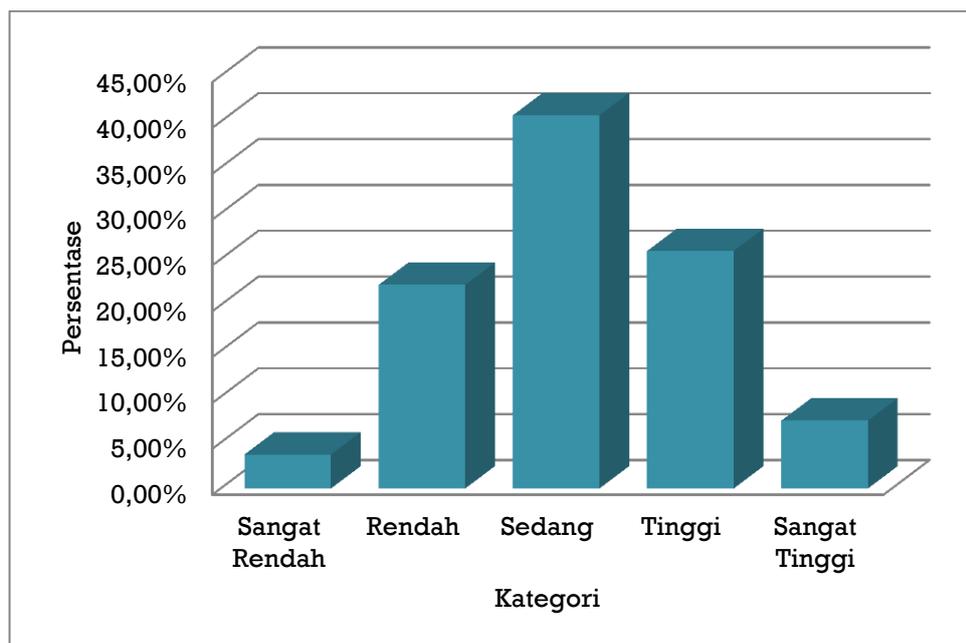
b. Faktor Psikologis

Tingkat kecemasan siswa kelas VI SD Negeri 3 Pengasih terhadap pembelajaran kayang dalam senam lantai tahun pembelajaran 2015/2016 ditinjau dari faktor psikologis memperoleh nilai maksimum sebesar 44 dan nilai minimum 19 dari 11 butir soal. Rerata diperoleh sebesar 33,30, dan standar deviasi sebesar 5,80. Distribusi frekuensi faktor psikologis disajikan sebagai berikut:

Tabel 8. Distribusi frekuensi faktor psikologis

No	Interval	Kategori	Frekuensi	Frekuensi Relatif
1	Lebih dari 42,01	Sangat Tinggi	2	7,4 %
2	36,21 - 42,00	Tinggi	7	25,9 %
3	30,40 - 36,20	Sedang	11	40,7 %
4	24,60 - 30,39	Rendah	6	22,2 %
5	Kurang dari 24,59	Sangat rendah	1	3,7 %
Jumlah			27	100 %

Dari tabel di atas, tampak sebanyak 2 siswa (7,4%) mempunyai tingkat kecemasan sangat tinggi, 7 siswa (25,9%) mempunyai tingkat kecemasan tinggi, 11 siswa (40,7%) mempunyai tingkat kecemasan sedang, 6 siswa (22,2%) mempunyai tingkat kecemasan rendah, dan ada 1 siswa (3,7%) yang mempunyai tingkat kecemasan sangat rendah. Frekuensi terbanyak terletak pada interval dengan kategori sedang yaitu 11 siswa (40,7%), maka dapat dikatakan bahwa tingkat kecemasan siswa kelas VI SD Negeri 3 Pengasih terhadap pembelajaran kayang dalam senam lantai tahun pembelajaran 2015/2016 ditinjau dari faktor psikologis adalah sedang. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada gambar histogram di bawah ini :



Gambar 4. Histogram Faktor Psikologis

## **B. Pembahasan**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui seberapa tinggi tingkat kecemasan siswa kelas VI SD Negeri 3 Pengasih terhadap pembelajaran kayang dalam senam lantai tahun pembelajaran 2015/2016. Penelitian ini dilakukan menggunakan instrumen penelitian berupa angket. Teknik analisis data yang digunakan adalah analisis deskriptif dengan perhitungan menggunakan persentase.

Berdasarkan hasil penelitian dan persentase menunjukkan bahwa tingkat kecemasan siswa kelas VI SD Negeri 3 Pengasih terhadap pembelajaran kayang dalam senam lantai tahun pembelajaran 2015/2016 termasuk dalam kategori sedang. Hal ini dapat dilihat dari hasil penelitian yang menunjukkan bahwa persentase secara keseluruhan sebesar 48,1%. Persentase tiap faktor dilihat dari perolehan skor menunjukkan bahwa faktor fisiologis lebih tinggi yaitu sebesar 51,3%, dan faktor psikologis sebesar 48,7%. Dari hasil tersebut maka tanda-tanda kecemasan dari faktor fisiologis lebih kelihatan pada saat siswa melakukan pembelajaran kayang di SD Negeri 3 Pengasih.

Hasil penelitian yang menunjukkan kategori sedang ini berarti pembelajaran kayang di SD Negeri 3 Pengasih tahun pembelajaran 2015/2016 masih membutuhkan pembelajaran tambahan baik teori maupun praktik. Hal tersebut dapat dilihat dari tanda-tanda kecemasan baik fisiologis maupun psikologis yang muncul pada siswa saat melakukan pembelajaran kayang. Sedangkan fasilitas, sarana, dan prasarana di sekolah sudah baik untuk

melakukan pembelajaran. Pembelajaran senam lantai khususnya kayang di sekolah memang hanya dilakukan satu kali pertemuan. Sedangkan untuk melakukan suatu gerakan kayang perlu dilakukan latihan berkali-kali agar bisa dan berani melakukan.

Seperti yang telah diuraikan bahwa kecemasan adalah kondisi psikologis seseorang yang bersifat negatif yang ditandai dengan perasaan khawatir, was-was, serta ketakutan yang disebabkan karena adanya ancaman terhadap keamanan dirinya baik yang nyata maupun yang tidak nyata. Seseorang yang mengalami kecemasan akan muncul reaksi fisiologis dan psikologis dalam tubuh. Reaksi tersebut bisa berupa tindakan atau perbuatan yang disadari maupun yang tidak disadari oleh seseorang. Hal tersebut dapat muncul pada siswa saat melakukan pembelajaran kayang di sekolah. Siswa yang cemas akan mengalami perubahan perasaan dan juga pikiran yang mempengaruhi dirinya. Jadi siswa yang seharusnya bisa dan berani melakukan gerakan kayang tetapi ia merasa cemas maka dalam melakukan gerakan tersebut menjadi tidak maksimal.

Selain itu juga dapat disebabkan karena pada saat menjawab pernyataan siswa hanya asal menjawab pada angket. Sehingga hasil yang diperoleh tidak sesuai dengan apa yang dirasakan siswa. Dengan demikian maka hasil yang diperoleh dari penelitian tentang tingkat kecemasan siswa kelas VI SD Negeri 3 Pengasih terhadap pembelajaran kayang dalam senam lantai secara keseluruhan berada pada kategori sedang.

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan menunjukkan bahwa tingkat kecemasan siswa kelas VI SD Negeri 3 Pengasih terhadap pembelajaran kayang dalam senam lantai adalah sedang. Hal ini dapat dilihat dari hasil penelitian yang menunjukkan bahwa sebanyak 3 siswa (11,1%) mempunyai tingkat kecemasan sangat tinggi, 4 siswa (14,8%) mempunyai tingkat kecemasan tinggi, 13 siswa (48,1%) mempunyai tingkat kecemasan sedang, 5 siswa (18,5%) mempunyai tingkat kecemasan rendah, dan ada 2 siswa (7,4%) yang mempunyai tingkat kecemasan sangat rendah. Frekuensi terbanyak adalah pada siswa dengan tingkat kecemasan kategori sedang yaitu 13 siswa (48,15 %). Secara lebih rinci, tingkat kecemasan dilihat dari faktor fisiologis yaitu sebesar 51,3%, dan faktor psikologis sebesar 48,7%.

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

Hasil penelitian ini mempunyai implikasi praktis bagi pihak sekolah terkait yaitu:

1. Bagi guru pendidikan jasmani diharapkan untuk memberikan pemanasan yang cukup serta pengetahuan yang baik dan maksimal agar siswa mampu memahami pembelajaran yang dilakukan.
2. Bagi siswa, penelitian ini memberikan kepercayaan diri pada siswa bahwa pembelajaran kayang tidak perlu dicemaskan dan perlu melakukan latihan yang lebih baik.

3. Pihak akademis, penelitian ini dapat dijadikan referensi umumnya pada orang yang menekuni dunia olahraga dan khususnya bagi guru pendidikan jasmani Sekolah Dasar.

### **C. Keterbatasan Penelitian**

Pelaksanaan penelitian ini telah diupayakan semaksimal mungkin sesuai dengan maksud dan tujuan penelitian. Namun demikian masih dirasakan adanya keterbatasan dan kelemahan yang tidak dapat dihindari antara lain adalah instrumen dalam penelitian ini berupa angket, sehingga dapat dimungkinkan responden dalam mengisi angket tidak bersungguh-sungguh.

### **D. Saran-saran**

Sehubungan dengan hasil penelitian mengenai tingkat kecemasan siswa kelas VI SD Negeri 3 Pengasih terhadap pembelajaran kayang dalam senam lantai, maka penulis mengajukan saran-saran sebagai berikut :

1. Bagi guru pendidikan jasmani agar lebih banyak menambah porsi latihan dan pengetahuan kepada siswanya tentang kayang.
2. Bagi siswa yang mengikuti pembelajaran kayang di sekolah diharapkan dapat mengikuti pembelajaran dengan sungguh-sungguh agar nantinya dapat melakukan gerakan kayang dengan baik dan tidak mengalami kecemasan yang berlebih.

## DAFTAR PUSTAKA

- Agus Mahendra. (1999). *Senam*. Departemen Pendidikan dan Kebudayaan Direktorat Jenderal Pendidikan Dasar dan Menengah.
- Anas Sudijono. (2009). *Pengantar Statistik Pendidikan*. Jakarta: nPT Rajawali Pers.
- Bekky Muhadjirin. (2011). *Tingkat Kecemasan Wasit Sepak Bola di Kota Yogyakarta Saat Memimpin Pertandingan*. Skripsi. Yogyakarta: FIK UNY.
- Budi Hartono. (2011). *Pamor Penjasorkes*. Purworejo. MGMP Penjasorkes Kabupaten Purworejo.
- Dimiyati dan Mudjiono. (2006). *Belajar & Pembelajaran*. Jakarta: PT Rineka Cipta.
- <http://tysar.wordpress.com/2009/06/24/pengertian-kecemasan/>
- John dan Mary Jean Taetta. (1985). *Dasar-Dasar Senam*. Bandung: Angkasa.
- Monty P. Satiadarma. (2000). *Dasar-Dasar Psikologi Olahraga*. Jakarta: Balai Pustaka.
- Oemar Hamalik. (2010). *Kurikulum dan Pembelajaran*. Jakarta. PT Bumi Aksara.
- P. Panggabean dan Imam Hidayat. (1978). *Senam dan Metodik*. Jakarta: Sinar Hdaya
- Prabandi, dkk. (2014). *Pamor*. Purworejo: alfabeta.
- Rita Eka Izzaty, dkk. (2008). *Perkembangan Peserta Didik*. Yogyakarta: UNY Press.
- Roji. (2007). *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*. Jakarta: Erlangga.
- Safitri Mila Esta Murata. (2011). *Tingkat Kecemasan Wasit Juri Pencak Silat Sebelum Saat dan Sesudah Memimpin Pertandingan*. Skripsi. Yogyakarta: FIK UNY.

- Saifudin Azwar. (2010). *Penyusunan Skala Psikologi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Siti Sundari. (1986). *Kesehatan Mental*. Yogyakarta: Swadaya Yogyakarta.
- Sugihartono, dkk. (2012). *Psikologi Pendidikan*. Yogyakarta: UNY Press.
- Sugiyono. (2012). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Suharsimi Arikunto. (2006). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: PT Rineka Cipta.
- Sutari Imam Barnadib. (1989). *Pengantar Ilmu Pendidikan Sistematis*. Yogyakarta: Andi Offset.
- Sutrisno Hadi. (1991). *Analisis Butir untuk Instrumen*. Yogyakarta: Andi Offset.
- Uyoh Sadulloh. (2011). *Pedagogik (Ilmu Mendidik)*. Bandung: CV. Alfabeta.
- Wuryati Soekarno. (1986). *Teori dan Praktik Senam Dasar*. Klaten: PT Intan Pariwara.
- Yanto Kusyanto. (1994). *Pendidikan Jasmani dan Kesehatan I*. Bandung: Ganeca Exact Bandung.
- Yusuf Adisamita. (1989). *Hakekat, Filsafat, dan Peranan Pendidikan Jasmani dalam Masyarakat*. Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan Direktorat Jendral Pendidikan Tinggi Proyek Pengembangan Lembaga Pendidikan dan Tenaga Pendidikan.

# LAMPIRAN

## Lampiran 1. Surat Permohonan dan Pernyataan *Expert Judgement* 1

### SURAT PERMOHONAN DAN PERNYATAAN EXPERT JUDGEMENT

Hal : Permohonan menjadi Expert Judgement

Lamp : 1 bendel

Kepada

Yth. Drs. F. Suharjana, M.Pd.

Di Tempat

Dengan hormat,

Sehubungan dengan penelitian yang akan saya lakukan dengan judul "Tingkat Kecemasan Siswa Kelas VI SD Negeri 3 Pengasih Terhadap Pembelajaran Kayang Dalam Senam Lantai", maka dengan ini saya memohon Bapak untuk berkenan memberikan masukan terhadap instrumen penelitian sebagai Expert Judgement. Masukan dari Bapak sangat membantu tingkat kepercayaan hasil penelitian yang saya lakukan.

Demikian permohonan ini saya sampaikan, besar harapan saya agar Bapak berkenan dengan permohonan ini. Atas perhatiannya saya ucapkan terima kasih.

Yogyakarta, Februari 2016

Mengetahui,  
Dosen Pembimbing



Drs. Sudardiyono, M.Pd.  
NIP. 19560815 198703 1 001

Hormat Saya



Amin Nurjayadi  
NIM. 12604224022

## Lampiran 2. Surat Persetujuan *Expert Judgement* 1

### SURAT PERSETUJUAN EXPERT JUDGEMENT

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Drs. F. Suharjana, M.Pd.

NIP : 19580706 198403 1 002

Menerangkan bahwa instrument penelitian Tugas Akhir Skripsi, saudara :

Nama : Amin Nurjayadi

NIM : 12604224022

Jurusan/Prodi : POR/S1-PGSD PENJAS

Judul TAS : Tingkat Kecemasan Siswa Kelas VI SD Negeri 3 Pengasih Terhadap Pembelajaran Kayang Dalam Senam Lantai.

Telah memenuhi Syarat sebagai instrumen penelitian guna pengambilan data.

Yogyakarta, Februari 2016

Yang memvalidasi



Drs. F. Suharjana, M.Pd.

NIP. 19580706 198403 1 002

### Lampiran 3. Surat Permohonan dan Pernyataan *Expert Judgement* 2

---

#### SURAT PERMOHONAN DAN PERNYATAAN EXPERT JUDGEMENT

Hal : Permohonan menjadi Expert Judgement  
Lamp : 1 bendel

Kepada  
Yth. Komarudin, M.A.  
Di Tempat

Dengan hormat.

Sehubungan dengan penelitian yang akan saya lakukan dengan judul "Tingkat Kecemasan Siswa Kelas VI SD Negeri 3 Pengasih Terhadap Pembelajaran Kayang Dalam Senam Lantai", maka dengan ini saya memohon Bapak untuk berkenan memberikan masukan terhadap instrumen penelitian sebagai Expert Judgement. Masukan dari Bapak sangat membantu tingkat kepercayaan hasil penelitian yang saya lakukan.

Demikian permohonan ini saya sampaikan, besar harapan saya agar Bapak berkenan dengan permohonan ini. Atas perhatiannya saya ucapkan terima kasih.

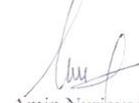
Yogyakarta, Maret 2016

Mengetahui,  
Dosen Pembimbing



Drs. Sudardiyono, M.Pd.  
NIP. 19560815 198703 1 001

Hormat Saya



Amin Nurjayadi  
NIM. 12604224022

## Lampiran 4. Surat Persetujuan *Expert Judgement* 2

### SURAT PERSETUJUAN EXPERT JUDGEMENT

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Komarudin, M.A.

NIP : 197409282003121002

Menerangkan bahwa instrumen penelitian Tugas Akhir Skripsi, saudara :

Nama : Amin Nurjayadi

NIM : 12604224022

Jurusan/Prodi : POR/S1-PGSD PENJAS

Judul TAS : Tingkat Kecemasan Siswa Kelas VI SD Negeri 3 Pengasih Terhadap Pembelajaran Kayang Dalam Senam Lantai.

Telah memenuhi syarat sebagai instrumen penelitian guna pengambilan data.

Yogyakarta, Maret 2016

Yang memvalidasi



Komarudin, M.A.

NIP. 197409282003121002

## Lampiran 5. Surat Permohonan Ijin Ujicoba Penelitian



KEMENTERIAN RISET, TEKNOLOGI DAN PENDIDIKAN TINGGI  
**UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA**  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN  
Alamat : Jl. Kolombo No.1 Yogyakarta 55281 Telp.(0274) 513092, 586168 psw: 282, 299, 291, 541

Nomor : 146.a/UN.34.16/PP/2016. 18 Maret 2016.  
Lamp : 1 Eks.  
Hal : Permohonan Ijin Uji Coba Penelitian.

**Yth : Kepala Sekolah SD Negeri 4 Wates.**

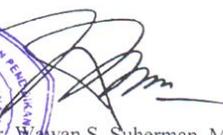
Dengan hormat, disampaikan bahwa untuk keperluan penelitian dalam rangka penulisan tugas akhir skripsi, kami mohon berkenan Bapak/Ibu/Saudara untuk memberikan ijin uji coba penelitian bagi mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta :

Nama : Amin Nurjayadi.  
NIM : 12604224022.  
Program Studi : PGSD Penjas.

Penelitian akan dilaksanakan pada :

Waktu : Maret s.d April 2016.  
Tempat/Obyek : SD Negeri 4 Wates.  
Judul Skripsi : Tingkat Kecemasan Siswa Kelas VI SD Negeri 3 Pengasih Terhadap Pembelajaran Kayang dalam Senam Lantai.

Demikian surat ijin uji coba penelitian ini dibuat agar yang berkepentingan maklum, serta dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

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

**Tembusan :**

1. Kaprodi PGSD Penjas.
2. Pembimbing TAS.
3. Mahasiswa ybs.

## Lampiran 6. Surat Permohonan Ijin Penelitian



KEMENTERIAN RISET, TEKNOLOGI DAN PENDIDIKAN TINGGI  
**UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA**  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN  
Alamat : Jl. Kolombo No.1 Yogyakarta 55281 Telp.(0274) 513092, 586168 psw: 282, 299, 291, 541

Nomor : 146/UN.34.16/PP/2016. 18 Maret 2016.  
Lamp : 1 Eks.  
Hal : Permohonan Ijin Penelitian.

**Yth : Gubernur Provinsi Daerah Istimewa Yogyakarta  
cq. Kepala Biro Administrasi Pembangunan  
Setda. Provinsi DIY  
Kompleks Kepatihan, Danurejan, Yogyakarta.**

Dengan hormat, disampaikan bahwa untuk keperluan penelitian dalam rangka penulisan tugas akhir skripsi, kami mohon berkenan Bapak/Ibu/Saudara untuk memberikan ijin penelitian bagi mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta :

Nama : Amin Nur Jayadi.  
NIM : 12604224022.  
Program Studi : PGSD Penjas.

Penelitian akan dilaksanakan pada :

Waktu : Maret s.d Mei 2016.  
Tempat/Obyek : Siswa Kelas VI SD Negeri 3 Pengasih.  
Judul Skripsi : Tingkat Kecemasan Siswa Kelas VI SD Negeri 3 Pengasih Terhadap Pembejaran Kayang dalam Senam Lantai.

Demikian surat ijin penelitian ini dibuat agar yang berkepentingan maklum, serta dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

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

**Tembusan :**

1. Kepla Sekolah SD N 3 Pengasih.
2. Kaprodi PGSD Penjas.
3. Pembimbing TAS.
4. Mahasiswa ybs.

Lampiran 7. Surat Keterangan Ijin Penelitian dari SD Negeri 3 Pengasih



PEMERINTAH KABUPATEN KULON PROGO  
DINAS PENDIDIKAN  
UPTD PAUD DAN DIKDAS KECAMATAN PENGASIH  
SD NEGERI 3 PENGASIH  
Alamat : Jln. Pracoyo No. 1, Pengasih, Pengasih, Kulon Progo Telp. (0274) 7464932 Kode Pos. 55652  
e-mail : sdn3\_pengasih@yahoo.co.id

SURAT KETERANGAN

NOMOR: 422/16 /SD 3-P/IV/2016

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : SUWAJI, S.Pd.  
NIP : 19571121 197803 1 007  
Pangkat, Gol/Ruang : Pembina, IV/ a  
Jabatan : Kepala Sekolah

Dengan ini menerangkan dengan sesungguhnya bahwa,

Nama : AMIN NURJAYADI  
NIM : 12604224022  
Program Studi : PGSD Penjas  
Fakultas : Fakultas Ilmu Keolahragaan  
Universitas : Universitas Negeri Yogyakarta

Benar-benar telah melakukan dan melaksanakan penelitian untuk penyusunan skripsi dengan judul "TINGKAT KECEMASAN SISWA KELAS VI SD NEGERI 3 PENGASIH TERHADAP PEMBELAJARAN KAYANG DALAM SENAM LANTAI" yang berlangsung pada bulan April 2016.

Demikian Surat Keterangan ini saya buat dengan sesungguhnya untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Kulon Progo, 6 April 2016  
Kepala Sekolah  
  
SUWAJI, S.Pd.  
NIP 19571121 197803 1 007

Lampiran 8. Angket Ujicoba Penelitian

**ANGKET UJI COBA PENELITIAN**

A. Identitas Responden

Nama :

Kelas : VI (enam)

Sekolah :

B. Petunjuk Pengisian

1. Bacalah setiap butir pertanyaan/pernyataan dengan saksama.
2. 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 melakukan kayang.				
2	Telapak tangan saya jarang berkeringat pada saat mengikuti pembelajaran kayang.				
3	Denyut jantung saya normal pada saat saya mengikuti pembelajaran kayang.				
4	Dada saya mendadak terasa sesak ketika mendapat giliran melakukan gerakan kayang.				
5	Badan saya tidak terasa gemetar ketika saya mengikuti pembelajaran kayang.				
6	Badan saya menjadi lemas ketika mengetahui bahwa pembelajaran pada hari itu adalah pembelajaran kayang.				
7	Saya mendadak gagap (susah berbicara) saat mengikuti pembelajaran kayang.				
8	Saya tidak merasa pusing ketika mengikuti pembelajaran kayang di sekolah.				
9	Napsu makan saya tidak berkurang meski telah diberi tahu guru bahwa pertemuan yang akan datang akan dilaksanakan pembelajaran kayang.				
10	Saya merasa mual-mual ketika akan mengikuti pembelajaran kayang.				
11	Saya sering buang air kecil pada saat mengikuti pembelajaran kayang di sekolah.				
12	Mulut saya menjadi kering dan terasa haus pada saat mengikuti pembelajaran kayang.				
13	Otot-otot pundak saya terasa kaku saat mengikuti pembelajaran kayang.				
14	Otot leher saya mendadak terasa kaku saat mengikuti pembelajaran kayang.				
15	Saya bisa tidur nyenyak meski telah mengetahui akan diadakan pembelajaran kayang di sekolah pada pertemuan yang akan datang.				
16	Saya susah tidur setelah mengetahui bahwa pertemuan yang akan datang, akan diadakan pembelajaran kayang di sekolah.				
No	Pernyataan	SS	S	TS	STS
17	Saya merasa nyaman pada saat mengikuti pembelajaran kayang.				

18	Perasaan saya tetap tenang ketika mengikuti pembelajaran kayang.				
19	Saya merasa senang mengikuti pembelajaran kayang di sekolah.				
20	Saya tidak merasa gelisah ketika mengikuti pembelajaran kayang.				
21	Saya berani melakukan gerakan kayang.				
22	Saya merasa gelisah ketika akan mengikuti pembelajaran kayang.				
23	Kurangnya latihan membuat saya panik ketika mengikuti pembelajaran kayang di sekolah.				
24	Saya selalu was-was terhadap apa yang akan terjadi ketika saya akan melakukan gerakan kayang.				
25	Saya takut terjadi cedera ketika saya melakukan kayang.				
26	Saya takut tidak bisa melakukan gerakan kayang dengan baik pada saat mengikuti pembelajaran di sekolah.				
27	Saya selalu berkonsentrasi pada saat melakukan gerakan kayang.				
28	Saya tidak bisa berkonsentrasi penuh ketika melakukan gerakan kayang.				
29	Saya merasa percaya diri dan yakin bisa ketika melakukan gerakan kayang.				
30	Pada saat melakukan gerakan kayang saya tidak pernah merasa ragu-ragu.				
31	Saya tidak percaya diri pada saat melakukan gerakan kayang.				

## Lampiran 9. Contoh Pengisian Angket Ujicoba Penelitian

---

### ANGKET UJI COBA PENELITIAN

#### A. Identitas Responden

Nama : Dody Suherman

Kelas : VI (enam)

Sekolah : SDN 4 WATES

#### B. Petunjuk Pengisian

1. Bacalah setiap butir pertanyaan pernyataan dengan saksama.
2. 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 melakukan kayang.			✓	
2	Telapak tangan saya jarang berkeringat pada saat mengikuti pembelajaran kayang.			✓	
3	Denyut jantung saya normal pada saat saya mengikuti pembelajaran kayang.		✓		
4	Dada saya mendadak terasa sesak ketika mendapat giliran melakukan gerakan kayang.			✓	
5	Badan saya tidak terasa gemetar ketika saya mengikuti pembelajaran kayang.			✓	
6	Badan saya menjadi lemas ketika mengetahui bahwa pembelajaran pada hari itu adalah pembelajaran kayang.			✓	
7	Saya mendadak gagap (susah berbicara) saat mengikuti pembelajaran kayang.			✓	
8	Saya tidak merasa pusing ketika mengikuti pembelajaran kayang di sekolah.				✓
9	Napsu makan saya tidak berkurang meski telah diberi tahu guru bahwa pertemuan yang akan datang akan dilaksanakan pembelajaran kayang.			✓	
10	Saya merasa mual-mual ketika akan mengikuti pembelajaran kayang.				✓
11	Saya sering buang air kecil pada saat mengikuti pembelajaran kayang di sekolah.				✓
12	Mulut saya menjadi kering dan terasa haus pada saat mengikuti pembelajaran kayang.		✓		
13	Otot-otot pundak saya terasa kaku saat mengikuti pembelajaran kayang.			✓	
14	Otot leher saya mendadak terasa kaku saat mengikuti pembelajaran kayang.			✓	-
15	Saya bisa tidur nyenyak meski telah mengetahui akan diadakan pembelajaran kayang di sekolah pada pertemuan yang akan datang.	✓			
16	Saya susah tidur setelah mengetahui bahwa pertemuan yang akan datang, akan diadakan pembelajaran kayang di sekolah.				✓

No	Pernyataan	SS	S	TS	STS
17	Saya merasa nyaman pada saat mengikuti pembelajaran kayang.			✓	
18	Perasaan saya tetap tenang ketika mengikuti pembelajaran kayang.	✓			
19	Saya merasa senang mengikuti pembelajaran kayang di sekolah.		✓		
20	Saya tidak merasa gelisah ketika mengikuti pembelajaran kayang.		✓		
21	Saya berani melakukan gerakan kayang.	✓			
22	Saya merasa gelisah ketika akan mengikuti pembelajaran kayang.				✓
23	Kurangnya latihan membuat saya panik ketika mengikuti pembelajaran kayang di sekolah.			✓	
24	Saya selalu was-was terhadap apa yang akan terjadi ketika saya akan melakukan gerakan kayang.				✓
25	Saya takut terjadi cedera ketika saya melakukan kayang.			✓	
26	Saya takut tidak bisa melakukan gerakan kayang dengan baik pada saat mengikuti pembelajaran di sekolah.			✓	
27	Saya selalu berkonsentrasi pada saat melakukan gerakan kayang.		✓		
28	Saya tidak bisa berkonsentrasi penuh ketika melakukan gerakan kayang.			✓	
29	Saya merasa percaya diri dan yakin bisa ketika melakukan gerakan kayang.		✓		
30	Pada saat melakukan gerakan kayang saya tidak pernah merasa ragu-ragu.		✓		
31	Saya tidak percaya diri pada saat melakukan gerakan kayang.			✓	

Lampiran 10. Angket Penelitian

**ANGKET PENELITIAN**

A. Identitas Responden

Nama :  
Kelas : VI (enam)  
Sekolah : SD N 3 Pengasih

B. Petunjuk Pengisian

3. Bacalah setiap butir pertanyaan/ Pernyataan dengan saksama.
4. 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 melakukan kayang.				
2	Telapak tangan saya jarang berkeringat pada saat mengikuti pembelajaran kayang.				
3	Dada saya mendadak terasa sesak ketika mendapat giliran melakukan gerakan kayang.				
4	Badan saya menjadi lemas ketika mengetahui bahwa pembelajaran pada hari itu adalah pembelajaran kayang.				
5	Saya mendadak gagap (susah berbicara) saat mengikuti pembelajaran kayang.				
6	Saya merasa mual-mual ketika akan mengikuti pembelajaran kayang.				
7	Saya sering buang air kecil pada saat mengikuti pembelajaran kayang di sekolah.				
8	Mulut saya menjadi kering dan terasa haus pada saat mengikuti pembelajaran kayang.				
9	Otot-otot pundak saya terasa kaku saat mengikuti pembelajaran kayang.				
10	Otot leher saya mendadak terasa kaku saat mengikuti pembelajaran kayang.				
11	Saya bisa tidur nyenyak meski telah mengetahui akan diadakan pembelajaran kayang di sekolah pada pertemuan yang akan datang.				
12	Saya susah tidur setelah mengetahui bahwa pertemuan yang akan datang, akan diadakan pembelajaran kayang di sekolah.				
13	Saya merasa nyaman pada saat mengikuti pembelajaran kayang.				
14	Perasaan saya tetap tenang ketika mengikuti pembelajaran kayang.				
15	Saya merasa senang mengikuti pembelajaran kayang di sekolah.				
16	Saya berani melakukan gerakan kayang.				
17	Saya merasa gelisah ketika akan mengikuti pembelajaran kayang.				
No	Pernyataan	SS	S	TS	STS
18	Saya selalu was-was terhadap apa yang akan terjadi ketika saya akan melakukan				

	gerakan kayang.				
19	Saya selalu berkonsentrasi pada saat melakukan gerakan kayang.				
20	Saya tidak bisa berkonsentrasi penuh ketika melakukan gerakan kayang.				
21	Saya merasa percaya diri dan yakin bisa ketika melakukan gerakan kayang.				
22	Pada saat melakukan gerakan kayang saya tidak pernah merasa ragu-ragu.				
23	Saya tidak percaya diri pada saat melakukan gerakan kayang.				

## Lampiran 11. Contoh Pengisian Angket Penelitian

---

### ANGKET PENELITIAN

#### A. Identitas Responden

Nama : Ariet Rizqi Sugik Dermawan.  
Kelas : VI (enam)  
Sekolah : SD N 3 Pengasih

#### B. Petunjuk Pengisian

1. Bacalah setiap butir pertanyaan/pernyataan dengan saksama.
2. 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 melakukan kayang.	✓			
2	Telapak tangan saya jarang berkeringat pada saat mengikuti pembelajaran kayang.	✓			
3	Dada saya mendadak terasa sesak ketika mendapat giliran melakukan gerakan kayang.				✓
4	Badan saya menjadi lemas ketika mengetahui bahwa pembelajaran pada hari itu adalah pembelajaran kayang.				✓
5	Saya mendadak gagap (susah berbicara) saat mengikuti pembelajaran kayang.			✓	
6	Saya merasa mual-mual ketika akan mengikuti pembelajaran kayang.				✓
7	Saya sering buang air kecil pada saat mengikuti pembelajaran kayang di sekolah.				✓
8	Mulut saya menjadi kering dan terasa haus pada saat mengikuti pembelajaran kayang.				✓
9	Otot-otot pundak saya terasa kaku saat mengikuti pembelajaran kayang.			✓	
10	Otot leher saya mendadak terasa kaku saat mengikuti pembelajaran kayang.				✓
11	Saya bisa tidur nyenyak meski telah mengetahui akan diadakan pembelajaran kayang di sekolah pada pertemuan yang akan datang.	✓			
12	Saya susah tidur setelah mengetahui bahwa pertemuan yang akan datang, akan diadakan pembelajaran kayang di sekolah.				✓
13	Saya merasa nyaman pada saat mengikuti pembelajaran kayang.	✓			
14	Perasaan saya tetap tenang ketika mengikuti pembelajaran kayang.	✓			
15	Saya merasa senang mengikuti pembelajaran kayang di sekolah.		✓		
16	Saya berani melakukan gerakan kayang.		✓		
17	Saya merasa gelisah ketika akan mengikuti pembelajaran kayang.			✓	

No	Pernyataan	SS	S	TS	STS
18	Saya selalu was-was terhadap apa yang akan terjadi ketika saya akan melakukan gerakan kayang.			✓	
19	Saya selalu berkonsentrasi pada saat melakukan gerakan kayang.		✓		
20	Saya tidak bisa berkonsentrasi penuh ketika melakukan gerakan kayang.			✓	
21	Saya merasa percaya diri dan yakin bisa ketika melakukan gerakan kayang.		✓		
22	Pada saat melakukan gerakan kayang saya tidak pernah merasa ragu-ragu.		✓		
23	Saya tidak percaya diri pada saat melakukan gerakan kayang.			✓	

Lampiran 12. Tabulasi Data Ujicoba Penelitian

## TABULASI DATA UJICOBA PENELITIAN

No	Responden	Nomor 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
1	Responden 1	4	2	4	3	3	3	3	3	3	4	4	3	3	3	4	3	2	3	2	2	3	2	1	2	1	2	4	1	3	2	3	85
2	Responden 2	3	2	4	3	3	2	4	3	3	3	3	3	4	4	3	3	2	2	3	2	2	2	1	1	1	2	2	4	2	1	2	79
3	Responden 3	2	2	3	3	2	3	3	1	3	3	3	4	3	3	4	4	2	4	4	3	3	4	3	3	3	3	4	4	3	4	3	96
4	Responden 4	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	2	3	3	4	3	3	3	90
5	Responden 5	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	4	3	2	2	1	1	4	3	3	3	3	89
6	Responden 6	3	3	4	2	2	1	2	3	4	3	4	4	3	3	3	4	2	2	1	3	1	2	3	1	2	1	1	3	1	4	1	76
7	Responden 7	1	4	4	3	2	3	3	2	3	2	3	3	3	3	3	3	2	3	2	2	2	3	2	2	2	3	3	4	2	3	3	83
8	Responden 8	3	4	4	2	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	2	2	4	3	4	3	3	3	3	2	3	2	3	4	2	3	2	90
9	Responden 9	3	4	4	3	4	4	4	3	1	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	1	2	2	3	4	4	2	2	3	93
10	Responden 10	4	4	3	2	2	4	4	2	4	4	3	3	2	3	4	4	2	4	2	2	3	1	2	3	2	2	3	3	2	3	2	88
11	Responden 11	4	4	3	4	2	4	3	4	2	4	4	4	4	4	4	3	3	3	3	4	2	2	2	2	4	2	2	3	3	4	4	100
12	Responden 12	3	4	2	3	4	4	4	4	4	4	4	3	3	3	4	4	3	3	3	3	3	4	2	4	2	2	4	3	3	3	4	103
13	Responden 13	4	4	2	4	1	4	4	3	2	4	3	4	4	4	3	3	3	4	4	3	4	3	2	3	2	1	3	4	4	4	4	101
14	Responden 14	2	4	3	2	2	2	3	3	4	3	3	3	2	2	1	2	2	1	2	2	3	2	2	1	2	2	4	4	2	2	2	74
15	Responden 15	4	4	4	2	2	4	4	2	4	4	3	3	2	2	4	3	2	3	3	2	3	2	1	1	2	3	4	4	3	2	3	89
16	Responden 16	4	4	3	3	3	4	3	4	4	4	4	3	3	3	4	4	3	3	3	3	4	3	3	3	3	2	4	4	3	2	3	103
17	Responden 17	4	4	3	4	2	2	4	3	3	3	2	3	3	4	3	3	3	4	3	3	3	2	2	2	2	2	3	4	2	2	4	91
18	Responden 18	3	4	4	1	3	3	3	3	3	2	2	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	4	3	3	3	88
19	Responden 19	2	4	2	3	3	4	4	2	1	4	4	3	3	3	3	3	4	3	3	3	4	4	3	2	3	3	3	4	3	3	2	95
20	Responden 20	2	4	3	3	2	3	3	1	2	4	4	2	3	3	4	4	2	4	3	3	4	4	3	4	3	3	2	4	3	3	3	95
21	Responden 21	2	2	3	1	2	3	3	3	4	4	4	3	2	3	3	4	3	4	3	3	3	3	2	2	2	2	3	2	3	3	4	88
22	Responden 22	2	2	4	2	2	4	4	4	1	4	4	4	2	4	4	4	2	3	1	4	4	4	3	1	1	3	4	2	2	2	2	89
23	Responden 23	1	2	3	2	4	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	1	1	1	1	4	3	1	2	1	3	3	1	1	2	1	1	60
24	Responden 24	1	2	4	2	3	3	4	2	3	3	2	3	2	2	3	3	4	3	3	3	3	4	2	2	1	2	2	2	2	2	2	79
25	Responden 25	1	2	4	3	3	3	3	2	4	3	3	3	2	3	4	3	2	2	2	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	3	3	84
26	Responden 26	1	2	4	3	2	3	2	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	4	3	3	3	2	2	2	3	3	1	3	3	3	84
27	Responden 27	2	4	2	2	3	3	3	1	3	2	3	2	2	2	3	3	2	3	2	3	2	3	3	1	2	3	2	2	2	2	1	73

Lampiran 13. Hasil Validitas

**HASIL UJI VALIDITAS**  
**Item-Total Statistics**

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted	Keterangan
VAR00001	85.0000	88.077	.420	.814	Valid
VAR00002	84.3704	91.242	.318	.818	Valid
VAR00003	84.3333	102.692	-.354	.839	Gugur
VAR00004	85.0000	91.077	.399	.815	Valid
VAR00005	85.0000	101.077	-.256	.836	Gugur
VAR00006	84.4815	87.490	.645	.806	Valid
VAR00007	84.3333	92.538	.382	.816	Valid
VAR00008	84.9259	92.610	.261	.820	Gugur
VAR00009	84.6667	101.000	-.214	.839	Gugur
VAR00010	84.2963	88.755	.624	.808	Valid
VAR00011	84.4444	92.487	.347	.817	Valid
VAR00012	84.5556	93.641	.335	.818	Valid
VAR00013	84.8889	91.718	.439	.814	Valid
VAR00014	84.6296	91.704	.455	.814	Valid
VAR00015	84.2963	91.986	.380	.816	Valid
VAR00016	84.4444	90.333	.508	.812	Valid
VAR00017	85.0000	90.923	.443	.814	Valid
VAR00018	84.6296	87.704	.624	.807	Valid
VAR00019	84.8889	88.179	.543	.809	Valid
VAR00020	84.7037	97.063	.035	.825	Gugur
VAR00021	84.6296	92.011	.357	.816	Valid
VAR00022	84.7778	90.487	.391	.815	Valid
VAR00023	85.3333	96.769	.037	.826	Gugur
VAR00024	85.4444	86.641	.611	.806	Valid
VAR00025	85.4074	94.405	.181	.822	Gugur
VAR00026	85.2593	99.738	-.178	.832	Gugur
VAR00027	84.6667	89.000	.436	.813	Valid
VAR00028	84.4815	88.721	.386	.815	Valid
VAR00029	85.0741	90.148	.592	.810	Valid
VAR00030	84.9259	90.225	.435	.814	Valid
VAR00031	84.8889	85.410	.685	.803	Valid

Lampiran 14. Hasil Reliabelitas

**HASIL UJI RELIABELITAS**

**Case Processing Summary**

		N	%
Cases	Valid	27	100.0
	Excluded <sup>a</sup>	0	.0
	Total	27	100.0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

**Reliability Statistics**

Cronbach's Alpha	N of Items
.822	31

Lampiran 15. Tabulasi Data Penelitian

## TABULASI DATA PENELITIAN

No Resp	Nama Responden	Nomor Soal																							Jml
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	
1	Citra Wanodya Manohara	3	3	3	3	4	3	4	3	2	2	3	3	4	3	3	3	4	2	3	2	2	2	2	66
2	Shafira Putri Dewanti	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	4	4	4	4	3	2	4	3	3	3	3	73
3	Siti Lathifah Maulida	3	3	2	3	3	3	3	3	2	2	4	3	1	2	2	2	2	2	2	1	2	1	2	53
4	Siska Dwi Nugraheni	3	3	3	2	3	4	3	3	3	3	4	3	3	3	3	2	3	1	4	2	2	2	2	64
5	Herlina Dwi Arsanti	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	70
6	Syifa Anggiya Wigati	3	3	1	3	3	3	4	2	3	3	4	4	3	2	3	3	2	1	3	3	3	4	3	66
7	Siska Ayu Pramuasti	2	2	2	1	3	3	3	3	2	3	2	2	3	2	3	2	2	2	3	2	2	2	2	53
8	Siti Ambar Fatonah	3	3	2	3	3	4	4	2	3	3	3	4	3	2	3	3	3	4	3	3	3	2	2	68
9	Yuniva Bekti Stevani	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	2	3	2	2	63
10	Fijar S.I	2	4	1	3	4	4	2	2	2	3	3	3	3	4	4	3	3	1	4	3	4	3	1	66
11	Luthfiah Anggraini	4	3	2	3	3	4	4	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	70
12	Hanifah Fauzi Yatu M	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	66
13	Dini Cheria Restu	3	3	4	4	4	4	4	3	3	3	4	4	4	3	3	4	3	3	4	4	4	3	4	82
14	Diaz Pangestika	3	2	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	1	4	2	3	3	3	64
15	Rahma Sari AP	3	3	3	3	3	3	3	4	2	4	1	2	1	2	4	4	2	2	3	2	4	4	3	65
16	Mira Rahma Damayanti	3	2	4	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	69
17	Mara Optasyiar	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	68
18	Adam Toro Tiarno	3	2	4	4	4	4	4	2	1	2	4	4	4	4	4	4	3	2	4	4	4	1	4	76
19	Salwaa Nisriinaa Fitry	2	3	3	3	2	3	3	1	3	3	3	3	2	3	3	3	2	1	3	2	3	2	2	58
20	Anastasia Prakastiwi	3	3	2	3	2	4	4	3	2	2	3	4	3	4	4	3	4	2	3	3	3	2	2	68
21	Camaita Febiana Putri	4	3	3	4	3	4	4	3	3	3	4	3	4	4	4	4	3	3	4	3	4	3	3	80
22	Azizah Nur Fathonah	4	3	3	4	3	3	4	3	3	3	1	3	3	4	4	4	4	3	4	3	4	3	3	76
23	Rifan Wira Yudha	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	91
24	Reyhn Kukuh Dwi P	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	92
25	Sabda Budi Prayoga	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	2	4	4	4	89
26	Tigo Restu Ardi	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	2	3	4	4	2	4	86
27	Arief Rizqi Sugih D	4	4	4	4	3	4	4	4	3	4	4	4	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	81
JUMLAH		85	82	80	87	87	94	94	80	77	83	86	89	85	87	91	88	82	63	90	76	87	73	77	

Lampiran 16. Statistik Deskriptif Keseluruhan

### Frequencies

#### Statistics

N	Valid	27
	Missing	0
Mean		71,22
Median		68,00
Mode		66
Std. Deviation		10,548
Variance		111,256
Range		39
Minimum		53
Maximum		92
Sum		1923

#### Interval Nilai Keseluruhan

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent	Kategori
Valid	Lebih dari 87,042	3	11,1	11,1	Sangat Tinggi
	76,50 -87,04	4	14,8	25,9	Tinggi
	65,95 -76,49	13	48,1	74,1	Sedang
	55,40 -65,94	5	18,5	92,6	Rendah
	Kurang dari 55,39	2	7,4	100,0	Sangat Rendah
	Total	27	100,0	100,0	

## Frequensi Table

### Keseluruhan

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
53	2	7,4	7,4	7,4
58	1	3,7	3,7	11,1
63	1	3,7	3,7	14,8
64	2	7,4	7,4	22,2
65	1	3,7	3,7	25,9
66	4	14,8	14,8	40,7
68	3	11,1	11,1	51,9
69	1	3,7	3,7	55,6
70	2	7,4	7,4	63,0
Valid 73	1	3,7	3,7	66,7
76	2	7,4	7,4	74,1
80	1	3,7	3,7	77,8
81	1	3,7	3,7	81,5
82	1	3,7	3,7	85,2
86	1	3,7	3,7	88,9
89	1	3,7	3,7	92,6
91	1	3,7	3,7	96,3
92	1	3,7	3,7	100,0
Total	27	100,0	100,0	

Lampiran 17. Statistik Deskriptif Faktor Fisiologis

### Frequencies

#### Statistics

N	Valid	27
	Missing	0
Mean		37,93
Median		37,00
Mode		37
Std. Deviation		5,377
Variance		28,917
Range		20
Minimum		28
Maximum		48
Sum		1024

#### Interval Nilai Faktor Fisiologis

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent	Kategori
Valid	Lebih dari 45,996	5	18,5	18,5	Sangat Tinggi
	40,62 -46,00	2	7,4	25,9	Tinggi
	35,25 -40,61	11	40,7	66,7	Sedang
	29,87 -35,24	8	29,6	96,3	Rendah
	Kurang dari 29,86	1	3,7	100,0	Sangat Rendah
	Total	27	100,0	100,0	

## Frequensi Table

### Faktor Fisiologis

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
28	1	3,7	3,7	3,7
32	1	3,7	3,7	7,4
33	2	7,4	7,4	14,8
34	3	11,1	11,1	25,9
35	2	7,4	7,4	33,3
36	4	14,8	14,8	48,1
37	5	18,5	18,5	66,7
38	2	7,4	7,4	74,1
41	1	3,7	3,7	77,8
43	1	3,7	3,7	81,5
46	1	3,7	3,7	85,2
47	1	3,7	3,7	88,9
48	3	11,1	11,1	100,0
Total	27	100,0	100,0	

Lampiran 18. Statistik Deskriptif Faktor Psikologis

**Frequencies**

**Statistics**

N	Valid	27
	Missing	0
Mean		33,30
Median		32,00
Mode		32 <sup>a</sup>
Std. Deviation		5,803
Variance		33,678
Range		25
Minimum		19
Maximum		44
Sum		899

**Interval Nilai Faktor Psikologis**

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent	Kategori
Valid	Lebih dari 42,01	2	7,4	7,4	Sangat Tinggi
	36,21 -42,00	7	25,9	25,9	Tinggi
	30,40 -36,20	11	40,7	40,7	Sedang
	24,60 -30,39	6	22,2	22,2	Rendah
	Kurang dari 24,59	1	3,7	3,7	Sangat Rendah
	Total	27	100,0	100,0	

## Frequensi Table

### Faktor Psikologis

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
19	1	3,7	3,7	3,7
25	1	3,7	3,7	7,4
26	1	3,7	3,7	11,1
27	1	3,7	3,7	14,8
28	1	3,7	3,7	18,5
30	2	7,4	7,4	25,9
31	3	11,1	11,1	37,0
32	4	14,8	14,8	51,9
Valid 33	3	11,1	11,1	63,0
35	1	3,7	3,7	66,7
37	1	3,7	3,7	70,4
38	1	3,7	3,7	74,1
39	4	14,8	14,8	88,9
41	1	3,7	3,7	92,6
43	1	3,7	3,7	96,3
44	1	3,7	3,7	100,0
Total	27	100,0	100,0	

Lampiran 19. Dokumentasi

**DOKUMENTASI**

