

Tingkat Kecemasan pada Pembelajaran Senam Lantai Kayang

Hanum Izzul Hanan¹, Lusiana¹, Syarifah Zahra¹, Yudhi Purnama¹

¹ Universitas Wahid Hasyim, Semarang, 50232, Indonesia

Korespondensi: yudhipurnama@unwahas.ac.id

(Dikirim: 20 Juni 2022 | Direvisi: 05 Januari 2023 | Disetujui: 06 Januari 2023)

ABSTRACT

Background: Observations in the field show that students are less comfortable and less confident when practicing the Kayang movement in floor gymnastics learning of physical education. This study aims to determine the level of anxiety learning bridge up floor gymnastics in class X students at SMA Negeri 8 Semarang with each factor.

Methods: This quantitative research uses a survey approach to obtain data with a questionnaire as the data collection instrument. The sampling technique used purposive sampling technique, as many as 133 students were used as research samples.

Results: The results showed that the level of anxiety of students in learning gymnastics on the bridge up floor was influenced by psychological factors in the very low category of 9 students, low 34 students, 45 students moderate, 36 students high, and very high 9 students. While the anxiety level of physiological factors in the very low category is 14 students, the low category is 26 students, the medium category is 50 students, the high category is 36 students, and the very high category is 7 students.

Conclusions: Physical education teachers are expected to be able to use a variety of appropriate methods so that students are able to practice the bridge up movements in floor gymnastics comfortably and confidently.

Keywords: anxiety; learning; bridge up

ABSTRAK

Latar Belakang: Pengamatan yang dilakukan di lapangan menunjukkan bahwa siswa kurang nyaman dan minder saat mempraktekan gerakan kayak pada pembelajaran penjasorkes saat mempelajari materi senam lantai. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui tingkat kecemasan siswa kelas X SMA Negeri 8 Semarang saat pembelajaran senam lantai dengan masing-masing faktor.

Metode: Penelitian kuantitatif ini menggunakan pendekatan survei untuk memperoleh data dengan angket sebagai instrument pengumpulan datanya. Teknik penarikan sampel menggunakan teknik *pusposive sampling*, sebanyak 133 siswi dijadikan sebagai sampel penelitian.

Hasil: Hasil penelitian menunjukkan bahwa faktor psikologis mempengaruhi tingkat kecemasan siswa saat pembelajaran senam lantai pada kelas sangat rendah 9 siswa, rendah 3 siswa, sedang 5 siswa, tinggi 36 siswa dan sangat tinggi 9 siswa. Tingkat kecemasan faktor fisiologis sangat rendah pada 1 siswa, rendah pada 26 siswa, sedang pada 50 siswa, tinggi pada 36 siswa dan sangat tinggi pada 7 siswa.

Kesimpulan: Guru pendidikan jasmani diharapkan dapat menggunakan berbagai macam metode yang tepat agar peserta didik mampu mempraktikkan gerakan kayak dalam senam lantai dengan nyaman serta percaya diri.

Kata kunci: kecemasan; pembelajaran; kayang

1. Latar belakang

Pembelajaran merupakan upaya yang dilakukan seorang guru untuk meningkatkan kemampuan siswa dalam menguasai materi pelajaran. Siswa diharapkan tidak hanya mengetahui materi pelajaran namun juga mengerti, dan memahami materi tersebut. Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan merupakan mata pelajaran yang diajarkan kepada siswa untuk mencapai perkembangan secara menyeluruh termasuk perkembangan dalam

psikologi siswa. Peran guru sangat penting dalam mencapai keberhasilan siswa, sehingga empat kompetensi profesional guru harus terpenuhi dilengkapi dengan kemampuan *soft skills* dan *hard skills* yang bagus (Lusiana, 2019b). Proses pendidikan yang dilakukan melalui aktivitas fisik dengan tujuan mengembangkan dan meningkatkan keterampilan jasmani dan sosial serta watak peserta didik adalah pengertian dari pendidikan jasmani. Pendidikan jasmani ini tidak hanya melatih dan mendidik fisik saja namun juga meningkatkan kemampuan intelektual bersosialisasi dengan lingkungan. Pengembangan dan pembinaan pembelajaran penjas adalah bagian dari peningkatan kualitas peserta didik di sekolah. Kebugaran jasmani akan terbentuk melalui pembelajaran pendidikan jasmani, dengan kondisi fisik yang baik prestasi olahraga juga dapat dikembangkan melalui ekstrakurikuler di sekolah (Purnama & Ainun, 2021).

Peran seorang guru pendidikan jasmani sangatlah penting dalam upaya mencapai keberhasilan kegiatan belajar mengajar dengan bermacam-macam karakteristik peserta didik yang dihadapi, maka perlu adanya pendekatan atau metode yang tepat, efektif dan efisien agar tujuan pembelajaran pendidikan jasmani bisa terwujud (Purnama & Muhlisin, 2018). Dimasa pandemi seperti ini tentu kebugaran jasmani siswa berkurang karena adanya pembelajaran daring sehingga mereka akan lebih sering berada didepan laptop atau *gadget* dan akan berdampak pada tulang punggung mereka yang menjadi kaku. Kelentukan atau *flexibility* termasuk kedalam salah satu komponen kebugaran jasmani yang diajarkan di sekolah melalui pembelajaran penjas (PJOK).

Berdasarkan studi literasi dari beberapa penelitian sebelumnya yang memiliki kemiripan tema, lalu peneliti melakukan percobaan awal dengan memberikan materi kayang di salah satu sekolah menengah atas sederajat di Kabupaten Semarang, sebanyak 75% siswi tidak dapat melakukan gerakan kayang. Setelah dilakukan praktek gerakan kayang, kemudian siswi diwawancara dimana baik siswi yang dapat melakukan kayang maupun tidak dapat melakukannya keduanya merasakan kecemasan saat kayang. Secara lebih khusus dijelaskan bahwa perempuan dapat mengalami kecemasan lebih besar daripada laki-laki, hal ini disebabkan adanya perbedaan keterampilan dari keduanya. Teori menurut (Pasiak, 2009) menyebutkan bahwa perempuan mungkin lebih cemas, menderita depresi, dan *mood disorder* lain dua kali dibandingkan dengan laki-laki. Dimana laki-laki cenderung tegas, yakin, agresif, kompetitif, dan percaya diri sedangkan perempuan lebih pandai dalam bahasa, kecakapan sosial dan hubungan dengan orang serta kesadaran sensoris dan memori.

(Trismiati, 2004) Membahas tentang kecemasan pria dan wanita, perempuan lebih cemas akan ketidakmampuannya dibanding dengan lawan jenisnya, laki-laki lebih eksploratif, aktif, sedangkan perempuan lebih bersifat sensitif. Oleh karena hal ini lah peneliti mengambil subjek dalam penelitian ini yaitu siswi yang memiliki kecemasan lebih besar. Setiap orang pasti pernah mengalami kecemasan. Namun jika kecemasan muncul terlalu sering maka akan menjadikan seseorang menjadi penakut. Kecemasan menunjukkan respon terhadap bahaya yang memperingatkan seseorang bahwa ada bahaya dan orang yang tersebut mungkin kehilangan kendali dalam situasi itu (Ramaiah, 2003). Siswi yang mengalami kecemasan saat akan melakukan praktek gerakan kayang akan berpeluang untuk kehilangan kendali sehingga menghasilkan gerakan yang tidak maksimal. Kayang menurut (Lusiana, 2019a) "*bridge up is a movement of floor exercises with the position of both hands and feet resting on the matras in an upside down position then stretching and pelvis and abdomen raised upward.*" Dapat diartikan bahwa kayang merupakan senam lantai dimana posisi kedua kaki dan tangan bertumpu pada matras dalam posisi meregang dengan panggul dan perut diangkat ke atas.

Berdasarkan penjelasan di atas maka tujuan dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui bagaimana tingkat kecemasan siswi kelas X pada pembelajaran senam lantai kayang di SMA Negeri 8 Semarang pada faktor psikologis dan fisiologisnya. Menurut Taylor dalam (Tysar, 2009) menjelaskan bahwa, faktor penyebab kecemasan yakni; 1) Faktor Fisiologis, yaitu faktor yang berhubungan dengan fisik atau kondisi jasmani individu, dan 2) Faktor Psikologis, yakni faktor yang berhubungan dengan mental seseorang.

2. Metode

Penelitian ini adalah penelitian kuantitatif menggunakan metode survei dan instrumen penelitian berupa kuesioner. (Sugiyono, 2015) menjelaskan bahwa penelitian kuantitatif adalah penelitian yang berlandaskan

pada filsafat positivisme untuk meneliti populasi atau sampel tertentu, data dikumpulkan dengan menggunakan instrumen penelitian, analisis data bersifat kuantitatif dengan tujuan untuk menguji hipotesis yang telah ditetapkan. Sedangkan menurut (Sudaryo et al., 2019) penelitian survei adalah metode riset dengan memakai kuesioner sebagai instrumen dalam pengumpulan datanya. Sampel dari penelitian ini adalah 133 siswi kelas X di SMA Negeri 8 Semarang.

Menurut (Arikunto, 2016) Kuesioner adalah sejumlah pertanyaan tertulis, digunakan untuk mendapatkan informasi dari responden tentang pribadinya, atau hal-hal yang ia ketahui. Pemberian skor pada kuesioner ini menggunakan skala likert dengan jenis pernyataan positif dimana skala tertinggi adalah 4 dan terendah adalah 1, penelitian ini menggunakan teknik analisis data yakni dengan pengkategorisasian data.

Tabel 1. Skala Likert

Jawaban	Skor	Kode
Sangat Setuju	4	SS
Setuju	3	S
Tidak setuju	2	TS
Sangat tidak setuju	1	STS

Tabel 2. Kategorisasi Data

Kategori	Rumus
Sangat Rendah	$X \leq M - 1,5SD$
Rendah	$M - 1,5SD < X \leq M - 0,5SD$
Sedang	$M - 0,5SD < X \leq M + 0,5SD$
Tinggi	$M + 0,5SD < X \leq M + 1,5SD$
Sangat Tinggi	$M + 1,5SD < X$

3. Hasil

Penelitian ini dilaksanakan di SMA Negeri 8 Semarang pada tanggal 26 Januari-1 Februari 2022. Sampel dalam penelitian ini adalah siswi kelas X yang berjumlah 133 anak. Data penelitian ini dideskripsikan untuk menjelaskan mengenai data yaitu tentang jawaban responden pada angket kecemasan siswi SMA Negeri 8 Semarang yang berisi faktor kecemasan itu sendiri yakni faktor psikologis dan faktor fisiologis. Data untuk mengidentifikasi tingkat kecemasana siswi pada pembelajaran senam lantai kayang diungkapkan dengan angket yang terdiri dari 16 pernyataan yang terbagi kedalam dua faktor yakni faktor psikologis dan faktor fisiologis.

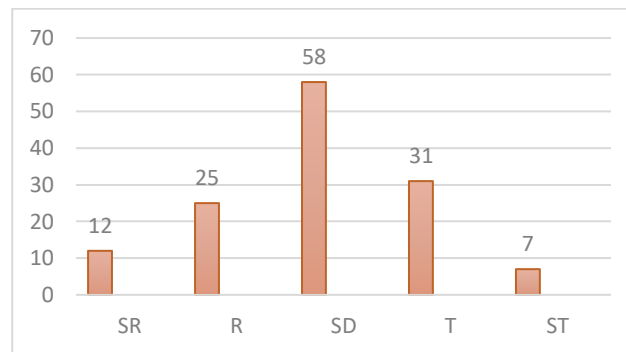
a. Tingkat Kecemasan Siswi

Tabel 3. Tabel Statistik Tingkat Kecemasan

	Statistik
Jumlah sampel	133
Skor minimal	16
Skor maksimal	64
Mean	39,82
Standar Deviasi	10,4

Dari 133 siswi yang diteliti menunjukkan bahwa tingkat kecemasan siswi pada pembelajaran senam lantai kayang dalam kategori sangat rendah ada 12 siswi, kategori rendah ada 25 siswi, kategori sedang ada 58 siswi,

kategori tinggi ada 31 siswi, kategori sangat tinggi ada 7 siswi. Data tersebut dapat dilihat dalam diagram sebagai berikut :



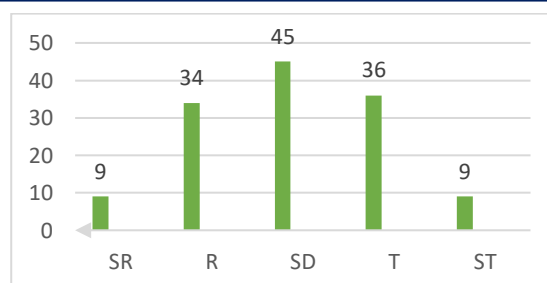
Gambar 1. Diagram tingkat kecemasan

b. Tingkat Kecemasan Siswi Faktor Psikologis

Tabel 4. Tabel Statistik Tingkat Kecemasan Faktor Psikologis

Statistik	
Jumlah sampel	133
Skor minimal	8
Skor maksimal	16
Mean	20,9
Standar Deviasi	5,5

Dari 133 siswi yang diteliti menunjukkan bahwa tingkat kecemasan siswi pada pembelajaran senam lantai kayang berdasarkan faktor psikologi dalam kategori sangat rendah ada 9 siswi, kategori rendah ada 34 siswi, kategori sedang ada 45 siswi, kategori tinggi ada 36 siswi, kategori sangat tinggi ada 9 siswi. Data tersebut dapat dilihat dalam diagram berikut:



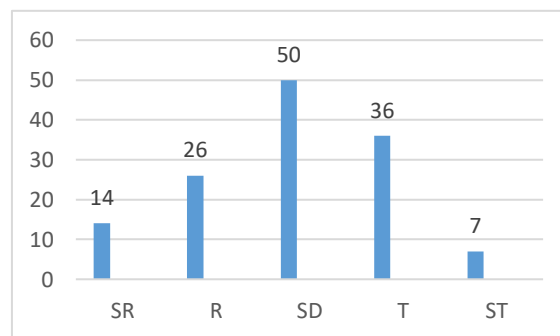
Gambar 2. Diagram tingkat kecemasan faktor psikologis

c. Tingkat Kecemasan Siswi Faktor Fisiologis

Tabel 5. Tabel Statistik Tingkat Kecemasan Faktor Fisiologi

Statistik	
<i>Jumlah sampel</i>	133
<i>Skor minimal</i>	8
<i>Skor maksimal</i>	32
Mean	18,9
<i>Standar Deviasi</i>	5,6

Dari 133 sampel yang diteliti menunjukkan bahwa tingkat kecemasan siswi pada pembelajaran senam lantai kayang berdasarkan faktor fisiologi dalam kategori sangat rendah ada 14 siswi, kategori rendah ada 26 siswi, kategori sedang ada 50 siswi, kategori tinggi ada 36 siswi, kategori sangat tinggi ada 7 siswi. Data tersebut dapat dilihat dalam diagram berikut:



Gambar 3. Diagram tingkat kecemasan faktor fisiologis

4. Kesimpulan dan Saran

Berikut kesimpulan yang dapat diambil dari hasil penelitian dan pembahasan di atas tentang tingkat kecemasan siswa kelas X SMA Negeri 8 Semarang saat pembelajaran senam lantai kayang: rendah 9 siswa, rendah 3 siswa, sedang 5 siswa, tinggi 36 siswa dan sangat tinggi 9 siswa. Faktor fisiologis kecemasan pada siswa kelas X yang mengikuti pembelajaran senam lantai di SMA Negeri 8 Semarang yaitu sangat rendah 14 siswa, rendah 26 siswa, sedang 50 siswa, tinggi 36 siswa dan sangat tinggi 7 siswa di kelas tersebut.

5. Daftar Pustaka

- Arikunto, S. (2016). *Prosedur Penelitian*. PT Rineka Cipta.
- Lusiana. (2019a). Biomechanic Bridge Up Analysis. *International Journal Of Kinesiology and Physical Education*, 51–57.
- Lusiana, Y. P. (2019b). Kemampuan Soft Skills Guru Penjasorkes Kelompok Kerja MTS Jepara Tahun 2019. *JOURNAL OF SPORT EDUCATION*, 2(1), 1–9. <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.31258/jope.2.1.1-9>
- Pasiak, T. (2009). *Unlimited Potency Of The Brain: Kenali dan Manfaatkan Sepenuhnya Potensi Otak Anda tang Tak Terbatas*. Penerbit Mizan.
- Purnama, Y., & Ainun, M. (2021). Daya Tahan Otot Atlet UKM Olahraga Universitas Wahid Hasyim Tahun 2020. *Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasi*, 7(1), 56–65.

<https://doi.org/https://doi.org/10.5281/zenodo.4420486>

- Purnama, Y., & Muhlisin, M. (2018). Meningkatkan Kemampuan Kelincahan Pemain Ukm Sepakbola Universitas Wahid Hasyim Melalui Latihan Ladder Drill Tahun 2017. *Sosio Dialektika*, 3(1), 39–45. <https://doi.org/10.31942/sd.v3i1.2194>
- Ramaiah, S. (2003). *Kecemasan: Bagaimana Mengatasi Penyebabnya*. Pustaka Populer Obor.
- Sudaryo, Y., Efi, N. A. S., Medidjati, R. A., & Hadiana, A. (2019). *Metode Penelitian Survei Online dengan Google Forms*. Penerbit Andi.
- Sugiyono. (2015). *Metode penelitian pendidikan : (pendekatan kuantitatif, kualitatif dan R & D* (Cetakan 21). Alfabeta.
- Trismiati. (2004). Perbedaan Tingkat Kecemasan Antara Pria dan Wanita Akseptor Kontrasepsi Mantap di RSUP Dr . Sardjito Yogyakarta. *Psyche*.
- Tysar. (2009). Pengertian Kecemasan. In *Wordpress*.