

## Relasi antara kecemasan, gender, dan hasil belajar senam lantai

### *Relationship between anxiety, gender, and learning results in gymnastics floor exercises*

Hendy Ditya Kumala<sup>1\*</sup>, Ali Maksum<sup>2</sup>

<sup>12</sup>Program studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Universitas Negeri Surabaya, Indonesia

\*Correspondance: [hendykumala@mhs.unesa.ac.id](mailto:hendykumala@mhs.unesa.ac.id)

Received: 30/09/2020; Accepted: 05/11/2020; Published: 06/11/2020

Cara penulisan rujukan: Kumala, H. D., dan Maksum, A. (2020). Relasi antara kecemasan, gender, dan hasil belajar senam lantai. *Bima Loka: Jurnal Pendidikan Jasmani*, vol. 1, no. 1, 26-31.

#### Abstrak

Di sekolah proses pembelajaran pendidikan jasmani, aktivitas senam merupakan wahana untuk mengembangkan keterampilan gerak tubuh dan kebugaran jasmani. Banyak siswa yang merasa cemas untuk melakukan pembelajaran gerak guling depan dan guling belakang, sehingga hasil belajarnya tidak optimal. Tujuan dari penelitian untuk menguji relasi antara tingkat kecemasan dan hasil belajar guling dalam senam lantai. Selain itu, penelitian ini juga menguji perbedaan tingkat kecemasan dan hasil belajar guling berdasarkan gender. Sebagai subjek penelitian adalah siswa kelas 7 SMP Laboratorium UNESA. Jumlah siswa yang diteliti yaitu 48 siswa, terdiri dari 29 siswa laki-laki dan 19 siswa perempuan. Data dikumpulkan dengan angket dan tes performa. Dalam penelitian menggunakan analisis korelasi dan uji T. Penelitian menunjukkan hasil tidak adanya hubungan yang signifikan antara kecemasan siswa dan hasil belajar guling dalam senam lantai, baik guling depan maupun guling belakang. Kecemasan siswa melakukan guling depan berkorelasi signifikan dengan kecemasan siswa melakukan guling belakang. Dalam melakukan guling belakang, terdapat perbedaan tingkat kecemasan antara siswa laki-laki dan siswa perempuan. Lebih cemas siswa perempuan dibandingkan siswa laki-laki. Hasil belajar guling depan siswa laki-laki lebih baik dibandingkan dengan siswa perempuan, sementara pada guling belakang tidak ada perbedaan yang signifikan.

**Kata-kata kunci:** kecemasan; gender; hasil belajar; guling depan dan belakang.

#### Abstract

In schools of physical education learning processes, gymnastics activities are a vehicle for developing bodily movement and physical fitness skills. Many students feel anxious to do front roll and back roll, so the learning outcomes are not optimal. The purpose of the study was to examine the relationship between anxiety levels and bolster learning outcomes in floor gymnastics. In addition, this study also tested differences in anxiety levels and bolt learning outcomes by gender. As the subject of the research were 7th grade students of UNESA Laboratory Junior High School. The number of students studied was 48 students, consisting of 29 male students and 19 female students. Data is collected by questionnaire and performance test. In the study using correlation analysis and T-test. The study showed the results of the absence of a significant relationship between student anxiety and learning outcomes of rolling on the floor gymnastics, both the front roll and the back roll. The anxiety of students doing front roll has a significant correlation with the anxiety of students doing back roll. In doing the back roll, there are differences in the level of anxiety between male and female students. More worried than female students than male students. The results of the front roll learning of male students are better than that of female students, while on the back roll there is no significant difference.

**Keywords:** anxiety; gender; learning outcomes; backward roll; forward roll.

## PENDAHULUAN

Secara alamiah, manusia sudah dapat melakukan keterampilan gerak senam lantai sejak mereka balita. Salah satunya bisa dilihat dari balita yang sudah bisa melakukan gerak guling depan tanpa mereka sadari sebelumnya. Keterampilan gerak guling depan dilakukan mengikuti perkembangan jasmani dan aktivitas jasmani sejak balita. Kemampuan tersebut termasuk dalam kemampuan motorik kasar, untuk mengubah posisi tubuh. Gerak motorik kasar adalah kemampuan menggunakan otot besar untuk mengubah berbagai bentuk posisi tubuh (Masganti, 2015:91). Menurut Hurlock (1988:50), 3 atau 5 tahun kelahiran seseorang sudah bisa mengendalikan motorik kasar.

Dalam kehidupan, melakukan aktivitas fisik dan melatih keterampilan tubuh sangat penting untuk menjaga kebugaran jasmani. Namun kurangnya aktivitas olahraga dan melakukan olahraga keterampilan gerak akan mempengaruhi perkembangan keterampilan gerak, rendahnya kebugaran dan menimbulkan penyakit (Booth *et al.*, 2012). Pendidikan jasmani adalah sebuah pendidikan yang memprioritaskan kegiatan jasmani atau fisik yang diimbangi dengan pembelajaran dan pembiasaan hidup sehat demi terciptanya tumbuh kembang yang selaras antara fisik dan psikis (Kristiyandaru, 2010:33). Dalam proses pembelajaran di sekolah, pendidikan jasmani adalah mata pelajaran wajib yang diberikan secara formal. Pendidikan jasmani yaitu pendidikan yang didalamnya menjadikan aktivitas fisik sebagai wahana yang bertujuan untuk mengembangkan keterampilan gerak tubuh dan kebugaran jasmani. Selain itu pendidikan jasmani juga dapat meningkatkan motivasi belajar siswa (Tristan *et al.*, 2014). Salah satu materi pendidikan jasmani yaitu guling depan dan guling belakang. Diantara delapan contoh bentuk-bentuk latihan keterampilan gerak yang ada pada senam lantai, salah satunya yaitu guling depan dan guling belakang merupakan (Muhajir, 2014). “Guling depan merupakan suatu gerakan yang menggunakan bagian tubuh yang berbeda untuk berkontak dengan lantai diawali dari sikap awal, sikap berguling, dan sikap akhir” (Muhajir, 2017).

Salah satu penyebab siswa gagal dalam melakukan gerakan guling depan dan guling belakang yaitu kurangnya melatih keterampilan gerak tubuh dan kebugaran. Pola konsumsi makanan sehari-hari juga penting bagi tubuh, karena akan berpengaruh pada prestasi belajar pendidikan jasmani siswa (Anggara, 2016). Selain itu kurangnya melatih keterampilan gerak tubuh dan kebugaran jasmani antara lain akan menimbulkan kecemasan. Peserta didik mengalami kecemasan karena kurangnya latihan dan penyebab lain dari timbulnya rasa cemas bisa jadi disebabkan peserta didik belum makan pagi dan kurangnya jam tidur. Adapun unsur kecemasan secara fisik ialah gemetar, jantung berdetak cepat, mudah berkeringat dan pusing, otot terasa kaku, sedangkan unsur kecemasan secara psikis memiliki dampak tegang dan gugup, konsentrasi terganggu, baik berlandaskan pola gerak pelaksanaan maupun akhir pola gerak pelaksanaan (Fitriani, 2019). Berdasarkan hasil pengamatan pada pelaksanaan kegiatan Praktik Ajar Nyata Program Pengelolaan Pembelajaran (PAN PPL) di SMP Laboratorium UNESA yang diselenggarakan oleh UNESA selama kurun waktu dua bulan, banyak peserta didik perempuan yang merasa cemas dan tegang sehingga menghambat pelaksanaan guling depan. Tubuh mereka merasa kaku saat melakukan gerakan guling depan dikarenakan ketidaknyamanan. Jenis kelamin siswa juga dapat berpengaruh pada perkembangan kecemasan pada siswa (Sinha *et al.*, 2013).

Kecemasan adalah perasaan seolah-olah akan mengalami kondisi yang tidak menyenangkan. Seseorang yang merasa cemas akan memiliki ciri merasa tegang yang tidak nyaman, merasa cemas serta memiliki rangsangan fisiologis. Sehingga dapat disimpulkan bahwa kecemasan didefinisikan sebagai suatu kondisi yang tak menentu yang dihadapi oleh tiap individu secara wajar apabila berada pada keadaan yang tidak jelas serta tidak menentu dan mengira bahwa sesuatu yang tidak menyenangkan akan terjadi. Seperti yang dikatakan Khesht-Masjedi *et al.* (2019) bahwa, prestasi akademik di kalangan remaja Iran Utara secara signifikan

dipengaruhi oleh kecemasan dan depresi. Dapat saya simpulkan bahwa dalam pendidikan jasmani kecemasan membuat siswa merasa takut bahkan enggan untuk melakukan gerakan guling depan dan gerakan guling belakang.

Menurut Ghufron dan Suminta (2014), kecemasan yakni suatu kata digunakan untuk menggambarkan dampak negatif dan keterangsangan fisiologis, yang berasal dari bahasa Latin (*anixus*) dan bahasa Jerman (*anst*). Kecemasan juga bisa diartikan sebagian perasaan takut datangnya sesuatu yang akan terjadi di masa depan. Keadaan tersebut sesuai dengan pernyataan yang dikemukakan oleh Yuniasanti (2010) yang berbunyi, “kecemasan atau *anxiety* adalah sebuah perasaan takut dengan apa yang terjadi dimasa yang akan datang tanpa alasan yang pasti dan bersifat individual.

Pendidikan jasmani di SMP Laboratorium UNESA yang melakukan pembelajaran gerak guling depan dan guling belakang pada kelas VII, banyak siswa yang takut bahkan enggan untuk melakukan gerak guling depan dan guling belakang. Hal itu disebabkan karena siswa merasa cemas ketika mereka membuat kesalahan mereka akan mengalami cedera otot, ditertawakan, dan lain sebagainya. Jika jumlah siswa kelas VII ditotal, maka hanya ada dua orang siswa laki-laki dan satu orang siswa perempuan dari total 48 siswa yang berani dan bisa melakukan gerak guling depan dan guling belakang. Menurut Stuart dan Sudden (1998), salah satu faktor kecemasan yaitu ancaman diri yang didasarkan pada ketidakmampuan individu pada suatu aspek tertentu seperti trauma fisik atau pengalaman negatif pada masa lampau.

Setiap individu memiliki permasalahan psikologi yang sering muncul berupa kecemasan, bisa terjadi disebabkan ada hubungannya dengan rasa takut akan kegagalan (Correia dan Rasado, 2018). Siswa yang mengikuti pembelajaran senam lantai khususnya pada gerak guling lenting bisa muncul kecemasan. Siswa merasa takut untuk melakukan gerak senam lantai guling lenting dikarenakan pecahnya konsentrasi siswa yang disebabkan oleh munculnya kecemasan. Padahal konsentrasi dan keberanian dibutuhkan untuk melakukan gerak guling lenting. Setiap siswa diharapkan bersungguh-sungguh dalam mengikuti proses belajar diikuti latihan yang cukup agar nantinya dapat melakukan gerakan senam lantai gaya guling lenting dengan benar dan tidak merakan kecemasan yang berlebih (Arti dkk., 2017). Tujuan penelitian ini untuk mengetahui tingkat kecemasan siswa terhadap hasil belajar guling depan dan guling belakang pada siswa kelas VII di SMP Laboratorium UNESA.

## METODE

Penelitian ini ialah penelitian korelasi menggunakan pendekatan kuantitatif non eksperimen. Penelitian yang mempelajari hubungan antara satu variabel bebas dengan satu variabel terikat tanpa mempengaruhi variabel tersebut disebut jenis penelitian korelasi (Maksum, 2018a:88). Subyek dalam penelitian adalah keseluruhan siswa pada kelas VII di SMP Laboratorium UNESA sebanyak 48 orang siswa, terdiri dari 29 sorang siswa laki-laki dan 19 orang siswa perempuan.

Teknik pengumpulan data menggunakan angket dan *performance test*. Adapun angket yang digunakan didalam penelitian ini yaitu angket skala likert atau disebut juga dengan metode rating yang dijumlahkan (Maksum, 2018a:66). Instrumen yang digunakan berupa angket kecemasan (Amir N., 2012). Instrumen terdiri dari 22 pertanyaan yang mencakup indikator somatik, afektif, kognitif, dan motorik. Instrumen kecemasan telah memenuhi uji validitas dan reliabilitas sehingga dapat digunakan sebagai instrumen penelitian. Nilai  $r_{hitung}$  masing-masing item pertanyaan memiliki nilai lebih besar dari nilai  $r_{tabel}$  (0,284) (Maksum, 2018b). Uji reliabilitas menggunakan Cronbach Alpha didapat koefisien sebesar 0,909. Data hasil *performance test* diambil dari nilai hasil belajar siswa kelas VII, yang diperoleh dari guru PJOK SMP Laboratorium UNESA. Analisis data menggunakan teknik statistik korelasi dengan bantuan program SPSS.

## HASIL DAN DISKUSI

Variabel penelitian terbagi dalam 4 bagian, yakni kecemasan guling depan, kecemasan guling belakang, hasil belajar guling depan, dan hasil belajar guling belakang.

**Tabel 1.** Analisis deskriptif variabel penelitian

Gender	Variabel	N	Mean	SD	Min	Max
Pria	Guling depan	29	90.68	9.23	70	100
	Guling belakang	29	74.65	3.51	70	80
	Kecemasan GD	29	1.75	0.58	1	3.05
	Kecemasan GB	29	1.78	0.56	1	3.05
Wanita	Guling depan	19	81.21	11.13	70	100
	Guling belakang	19	75.26	4.24	70	85
	Kecemasan GD	19	1.91	0.58	1.24	3.43
	Kecemasan GB	19	2.19	0.60	1.29	3.57

Perbedaan tingkat kecemasan siswa laki-laki antara guling depan dan guling belakang tidak terlalu jauh berbeda bisa disebabkan karena ketrampilan yang sudah dimiliki oleh siswa dan faktor asupan makanan yang dikonsumsi menjadikan siswa laki laki tidak takut akan terjadi kegagalan saat melakukan praktik guling depan dan belakang.

Tingkat kecemasan pada siswa perempuan saat melakukan guling belakang lebih tinggi daripada guling depan dan terdapat perbedaan cukup signifikan antara 2.19 dengan 1.91 atau selisih 0.28, hal ini bisa disebabkan karena siswa perempuan lebih merasa cemas akan terjadi kegagalan atau hal yang tidak diinginkan. Dapat disimpulkan bahwa siswa perempuan lebih cemas saat melakukan guling depan dan belakang daripada siswa laki-laki, hal ini bisa terjadi karena beberapa faktor seperti, keberanian, kekuatan otot dan asupan makanan.

**Tabel 2.** Analisis uji beda hasil belajar guling dan kecemasan berdasarkan gender

Variabel	Jenis Kelamin	N	Rata-Rata	Perbedaan Rata-Rata	t hit	Ket.
Guling Depan	Pria	29	1,75	0,16	0,90	Sama
	Wanita	19	1,91			
Guling Belakang	Pria	29	1,78	0,41	2,35	Beda
	Wanita	19	2,19			

Hasil dari analisis uji beda hasil belajar guling dan kecemasan berdasarkan gender yang terdapat pada tabel 2. Pada tabel 2 menyatakan bahwa hasil pada guling depan yaitu tidak berbeda nyata. Sedangkan untuk hasil dari guling belakang berbeda nyata.

**Tabel 3.** Korelasi variabel kecemasan dan hasil belajar guling

Variabel	N	Nilai Koefisiensi	t hit	Ket.
Guling Depan	48	-0,12	0,82	Korelasi tidak nyata
Guling Belakang	48	-0,02	0,14	Korelasi tidak nyata

Hubungan antara kecemasan siswa dan hasil belajar guling depan di SMP Laboratorium UNESA kelas VII tergambar pada tabel 3. Dari hasil analisis data kecemasan siswa sebagai variabel X dan hasil tes guling depan siswa sebagai variabel Y didapatkan nilai koefisien korelasi sebesar -0.12 pada signifikansi  $> 0,05$ . Artinya, antara kecemasan siswa dan hasil belajar guling depan tidak terdapat hubungan yang signifikan. Hasil ini berbeda dengan temuan penelitian Rifianto (2014), yang menyimpulkan bahwa di SMPN 3 Sidoarjo pada kelas VIII antara

kecemasan dan hasil belajar guling depan senam lantai ada hubungan yang signifikan, serta antara berat badan lebih dan kecemasan dengan hasil tes guling depan senam lantai ada hubungan yang signifikan

Hubungan antara kecemasan siswa dan hasil belajar guling belakang pada siswa kelas VII SMP Laboratorium UNESA menunjukkan bahwa berdasarkan hasil analisis data kecemasan siswa sebagai variabel X dan hasil tes guling belakang siswa sebagai variabel Y, didapatkan nilai koefisien korelasi sebesar  $-0.02$  pada signifikansi  $> 0,05$ . Artinya, tidak ada hubungan yang signifikan antara kecemasan dengan hasil belajar guling belakang dalam senam lantai. Temuan ini berbeda dengan hasil penelitian Antoni (2019), yang menyimpulkan bahwa di SMA Negeri 7 Surabaya pada siswa kelas X antara kecemasan dan pemanfaatan media pembelajaran bidang miring pada kegiatan pembelajaran guling belakang ada hubungan yang signifikan.

## SIMPULAN

Hasil dari analisa data dan pembahasan yang sudah disajikan diatas mendapatkan kesimpulan bahwa. Tidak ada hubungan yang signifikan antara kecemasan siswa dan hasil belajar guling dalam senam lantai, baik pada guling depan maupun guling belakang. Kecemasan siswa melakukan guling depan berkorelasi signifikan dengan kecemasan siswa melakukan guling belakang. Ada perbedaan tingkat kecemasan antara siswa laki-laki dan perempuan dalam hal melakukan guling belakang. Siswa perempuan lebih cemas dibandingkan dengan siswa laki-laki. Hasil belajar guling depan siswa laki-laki lebih baik dibandingkan dengan siswa perempuan, sementara pada guling belakang tidak ada perbedaan yang signifikan. Berdasarkan hasil penelitian maka penulis dapat memberikan saran bagi guru pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan agar membantu siswa pada saat pelaksanaan gerak guling dalam senam lantai. Bagi siswa supaya memperhatikan setiap proses dan instruksi yang di berikan guru kepada siswa selama proses belajar agar tidak mengalami kecemasan dalam pembelajaran. Bagi peneliti dapat dijadikan pengetahuan pada saat pelaksanaan praktik pembelajaran.

## REFERENSI

- Amir, N. 2012. Pengembangan Alat Ukur Kecemasan Olahraga. *Jurnal Pendidikan dan Evaluasi Pendidikan*. 16(1), 325-347.
- Anggara, N. (2016). Hubungan Konsumsi Makanan dan Status Gizi dengan Prestasi Belajar Penjas Peserta Didik SMA Kristen Banjarmasin. *Jurnal Multilateral* 15(2), 197-205.
- Antoni, M.F. (2019). Pengaruh Penggunaan Media Pembelajaran Bidang Miring terhadap Hasil Belajar Guling Belakang dan Tingkat Kecemasan. *Jurnal Pendidikan dan Kesehatan*. 07(02), 179-182.
- Arti, G.A.N.W., Kanca, I.N., dan Suwiwa, I.G. (2017). Analisis Tingkat Kecemasan Siswa Kelas VIII dalam Pembelajaran Senam Lantai Guling Lenting SMP Negeri 4 Sukasada Tahun Pembelajaran 2017/2018. *E-Journal PJKR, Universitas Pendidikan Ganesha Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi*, 8(2), 1-10.
- Booth, F.W., Roberts, C.K., dan Laye, M.J. (2012). Lack of Exercises is a Major Cause of Chronic Diseases. *Compr Physio*. 2(2), 1143-1211.
- Correia, M.E., dan Rosado, A. (2018). Fear of Failure and Anxiety in Sport. *Analise Psicologica* 1(XXXVI), 75-86.



- Fitriani.(2019). Pengaruh Kekuatan Otot Lengan, Keseimbangan dan Kecemasan terhadap Kemampuan Guling ke Depan pada Senam Lantai Peserta Didik SMP Negeri 3 Watansoppeng. *Prodi Pendidikan Jasmani dan Olahraga PPs UNM*.
- Ghufron, M.N., dan Suminta, R.R. (2014). *Teori-Teori Psikologi*. Jogjakarta: Ar- Ruzz Media.
- Hurlock, E.B. (1988). *Perkembangan Anak Jilid 1. Edisi keenam*. Bandung. Erlangga.
- Khesht-Masjedi, M.F., Shokrgozar, S., Abdollahe, E., Habibi, B., Ashgar, T., Ofoghi, R.S., dan Pazhooman, S. (2019). The Relationship Between Gende, Age, Anxiety, Depression, and Academic Achievement Among Teenagers. *J Family Med Prim Care*. 8(3), 799-804.
- Kristiyandaru, A. (2010). *Manajemen Pendidikan Jasmani dan Olahraga*. Surabaya: Universitas Negeri Surabaya.
- Maksum, A.(2018a). *Metodologi Penelitian dalam Olahraga*. Unesa university press. Surabaya
- Maksum, A. (2018b). *Statistik dalam Olahraga*. Unesa university press. Surabaya.
- Muhajir. (2017). *Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan*. Erlangga. Jakarta.
- Muhajir, A. (2014). *Pendidikan Jasmani Teori dan Praktik 1*. Erlangga. Jakarta.
- Rifianto, A.J. (2014). Hubungan Berat Badan Lebih Dan Kecemasan Dengan Hasil Tes Guling Depan Senam Lantai Pada Siswa Kelas VIII SMP Negeri 3 Sidoarjo. *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, 2(1), 269-272.
- Sinha, P., Sharan, R., Binay, Y., Verma, V., dan Chaudhury, S. (2013). Anixety In School Students: Role of Parenting And Gender. *Industry Pcyhyatry Journal*. 22(2), 131-137.
- Stuart, R.F., & Sundeen, P.C. (1998). *Buku Saku Keperawatan Jiwa. Diterjemahkan Oleh Achir Yani S*. Jakarta: EGC.
- Tristan, L., Wallhead., Alex C., Garn& CarlaVidoni. (2014). Effect of a Sport Education Program on Motivation for Physical Education and Leisure-Time Physical Activity. *Research Quarterly for Exercies and Sport*,85(4), 478-487.
- Yuniasanti, R. (2010). Kecemasan Menghadapi Ulangan Umum Pada Anak Sekolah Dasar Pada Kelas IV Dan V Ditinjau Dari Presepsi Terhadap Tuntutan Orang Tua Untuk Berprestasi Dalam Belajar. Skripsi. *Semarang: Fakultas Psikologi Universitas Katolik Soegijapranata*.