

Analisis Kecemasan Dalam Pembelajaran Senam Lantai Guling Depan Peserta Didik Kelas V Sekolah Dasar Negeri Sidowarek 2 Jombang

Jaka Bimantoro¹, Achmed Zoki²✉

STKIP PGRI Jombang, Jawa Timur, Indonesia.

Email: achmedzoki.stkipjb@gmail.com

Info Artikel

Kata Kunci:

Kecemasan, Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan, Senam Lantai

Keywords:

Anxiety, Floor Exercises, Physical Education

Abstrak

Latar belakang dalam penelitian ini ditemukan bahwa kecemasan siswa ketika mengikuti pelajaran pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan lebih tepatnya pada pelajaran senam lantai. Tujuan penelitian ini agar dapat mengetahui tingkat kecemasan peserta didik saat mengikuti pelajaran pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan dengan pelajaran senam lantai guling depan di sekolah dasar negeri sidowarek 2 Jombang. Penelitian ini memakai penelitian deskriptif kuantitatif. Subjek penelitian ini merupakan 24 atau seluruh siswa kelas 5 Sekolah Dasar Negeri Sidowarek 2 Jombang. Instrumen penelitian ini adalah *skala likert*. Metode mengumpulkan data penelitian ini memakai observasi, dokumentasi dan angket/kuesioner dengan uji validitas dan realibilitas. Teknik analisis data yang dipakai yakni deskriptif persentase. Hasil penelitian ini yaitu tingkat kecemasan peserta didik sekolah dasar negeri sidowarek 2 terhadap 2 faktor yang bisa diketahui dari faktor Fisiologis sebesar 52,17%, dan faktor psikologis sebesar 47,83%. Dengan hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa tingkat kecemasan siswa di sekolah dasar negeri sidowarek 2 Jombang dalam pembelajaran senam lantai pada kategori sangat tinggi dengan persentase sebanyak 62%.

Abstract

The background in this study found that students' anxiety when participating in sports and health physical education lessons was more precise during the forward roll floor exercise lesson. The purpose of this study was to find out the level of anxiety of students when participating in physical education lessons, sports and health with a forward roll floor gymnastics lesson at Sidowarek 2 Public Elementary School, Jombang. This research is a quantitative descriptive research. The subjects of this study were 24 or all of the 5th grade students at Sidowarek 2 Jombang Elementary School. The research instrument is a Likert scale. The method of collecting research data uses observation, documentation and questionnaires with validity and reliability tests. The data analysis technique used is descriptive percentage. The results of this study are the anxiety level of Sidowarek 2 public elementary school students regarding 2 factors which can be identified from physiological factors of 52.17%, and psychological factors of 47.83%. With these results it can be concluded that the level of student anxiety at Sidowarek 2 Jombang public elementary school in learning floor gymnastics is in the very high category with a percentage of 62%.

PENDAHULUAN

Dalam kaitannya dengan pendidikan tidak lepas dari persoalan guru atau pendidik. Oleh karena guru merupakan faktor kunci utama dalam keterlaksanaan pendidikan. (Junaedi, 2017) Pendidikan jasmani merupakan salah satu integral dari pendidikan, yakni usaha membuat bangsa Indonesia menjadi sehat kuat lahir dan batin. Dalam Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) yang diajarkan guru di sekolah terdapat salah satu materi pokok, yakni senam lantai. Senam lantai merupakan materi wajib didalam kurikulum pendidikan yang diajarkan pada pelajaran pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan di sekolah, yakni diberikan kepada siswa pada SD, SMP, dan juga SMA. (Suharwati, 2019) menyebutkan faktor yang dapat mempengaruhi belajar antara lain yaitu faktor kesehatan, sikap, teman, serta kondisi lingkungan. Dari beberapa faktor tersebut, salah satu factor yang juga berperan penting dalam tingkat keberhasilan suatu pembelajaran yakni adalah factor kecemasan. (Rusydi, 2019) menyatakan bahwa kecemasan adalah sesuatu yang diberikan Tuhan ke dalam diri manusia secara fitrah.

Peneliti mendapatkan informasi dari guru PJOK bahwa pembelajaran materi Senam Lantai Guling Depan di SDN Sidowarek 2 pada kelas V juga masih mengalami kendala atau kesulitan yang membuat hasil pembelajaran siswa tidak meraih hasil yang maksimal. Salah satu penyebab terjadinya kendala atau kesulitan tersebut adalah timbulnya kecemasan dari para siswa sebelum melaksanakan praktik. Oleh karena itu, peneliti memilih kelas V sebagai sampel penelitian.

Dengan demikian berdasarkan temuan permasalahan di atas, perlu diketahui atau diidentifikasi faktor penyebab yang menjadikan peserta didik kelas 5 di SDN Sidowarek mengalami kecemasan saat kegiatan pelajaran senam lantai guling depan. Maka dari itu, perlu dilaksanakan penyelidikan tentang penyebab kecemasan dan tingkatan kecemasan yang dirasakan peserta siswa kelas 5 dalam pelaksanaan pelajaran Senam Lantai Guling Depan SDN Sidowarek 2 Jombang. Dengan demikian, pada penelitian ini peneliti membuat Proposal Skripsi berjudul "Analisis Kecemasan Peserta Didik Kelas 5 Dalam Pembelajaran Senam Lantai Guling Depan Di SDN Sidowarek 2 Jombang" sebagai salah satu prasyarat untuk memenuhi persyaratan dalam melaksanakan

penelitian di Program Studi Pendidikan Jasmani STKIP PGRI Jombang.

METODE

Jenis penelitian yang digunakan yakni deskriptif kuantitatif yakni memakai metode survei. Menurut (Putra, 2015) penelitian kuantitatif, peneliti banyak diharuskan memakai angka, berawal dari mengumpulkan data, penafsiran terhadap data, juga penampilan dari hasil penelitian. Maka dari itu, bisa diartikan jika penelitian deskriptif kuantitatif pada penelitian ini yaitu untuk mengamati, meninjau, dan mendeskripsikan dengan angka mengenai objek yang diteliti, seperti apa itu, dan menarik kesimpulan mengenai hal tersebut seiringan fenomena yang muncul ketika penelitian dilaksanakan.

Variabel pada penelitian ini yaitu kecemasan siswa kelas V saat pelajaran guling depan. Kondisi siswa yang dinilai dari faktor psikologis dan faktor fisiologisnya dengan dapat ditandai dengan berkeringat dingin, was-was, perasaan khawatir, serta perasaan akan ancaman kepada peserta didik baik yang nyata maupun tidak. Ini bisa diamati dari tanda-tanda siswa melaksanakan gerakan senam lantai guling depan. Untuk memperoleh informasi mengenai kecemasan siswa kelas V tersebut, peneliti memakai pernyataan dimana tertulis bentuk angket. Cara yang digunakan oleh peneliti yaitu Teknik Random Sampling. Metode ini memiliki tujuan untuk menemukan masalah yang sesuai dengan keperluan peneliti. Angket akan diberikan kepada peserta didik kelas 5 di SDN Sidowarek 2 Jombang setelah melaksanakan kegiatan pelajaran senam lantai guling depan. Penelitian ini mengacu kepada skala likert. (Nurjayadi, 2016) teknik analisis data statistik deskriptif yakni statistik yang digunakan menganalisis data dengan menggambarkan data yang sudah dikumpulkan sebagaimana mestinya tanpa bertujuan membuat kesimpulan yang berlaku untuk umum atau generalisasi.

Metode dan Desain

Penelitian ini memakai skala likert. Peneliti memakai instrumen yang berasal dari skripsi Amin Nurjayadi (2016) (adaptasi) difungsikan menilai tingkat kecemasan peserta didik kelas VI pada pelajaran kayang berasal dari dua faktor yakni fisiologis dan psikologis. Peneliti memakai instrumen ini yakni mempunyai karakteristik yang sama, yaitu mengenai kecemasan siswa. Menurut (Nurjayadi, 2016) analisis data statistik

deskriptif yaitu statistik yang dipakai bertujuan menganalisis data menggunakan menggambarkan data yang sudah dikumpulkan sebagaimana mestinya tanpa memiliki tujuan memakai kesimpulan yang berlaku untuk umum. Berikutnya bisa dilaksanakan pemahaman atas masalah yang ditampilkan bentuk presentase.

Partisipan

(Intan & R., 2020) populasi yakni wilayah generalisasi terdiri atas objek atau subjek dimana mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu dimana ditetapkan peneliti untuk diamati dan berikutnya mendapat kesimpulan tersebut. Jadi, populasi bisa berupa orang atau pun benda. Populasi yang dipakai pada penelitian ini adalah peserta didik di SDN Sidowarek 2 Jombang.

Sesudah peneliti memilih populasi, maka langkah berikutnya yaitu memilih sampel. (Gerung, Sepang, & Loindong, 2017) sampel yakni bagian dari jumlah yang mempunyai populasi. Apabila populasi besar dan peneliti tidak dapat mempelajari semua yang ada pada populasi seperti karena keterbatasan dana, tenaga, dan waktu sehingga peneliti bisa memakai sampel yang diambil dari populasi itu. Cara yang dipakai oleh peneliti yaitu Teknik Random Sampling. Metode ini memiliki tujuan untuk memecahkan permasalahan yang sesuai kebutuhan peneliti. Maka, pada penelitian ini sampel yang dipakai sebanyak satu kelas yaitu kelas 5.

Instrumen

Penelitian ini lebih mengarah pada skala likert. (Yulia & Ervinalisa, 2017) skala likert dipakai untuk menilai sikap, pendapat tentang fenomena sosial. Memakai skala likert maka variabel dapat diubah menjadi indikator variabel. Berikutnya indikator tersebut adalah dasar untuk merangkai item instrumen yang merupakan pernyataan. Peneliti memakai instrumen dari skripsi Amin Nurjayadi (2016) (adaptasi) difungsikan agar menilai tingkat kecemasan peserta kelas VI pada pelajaran kayang berasal dari faktor fisiologis dan psikologis. Peneliti memakai instrumen ini yaitu objek penelitian mengenai kecemasan peserta didik.

Prosedur

Peneliti melakukan teknik random sampling dalam mengambil sampel untuk diteliti. Cara ini memiliki tujuan untuk mengungkapkan masalah sesuai dengan kebutuhan peneliti. Peneliti memilih kelas V sebagai sampel penelitian. Berikutnya, peneliti memberikan angket yang telah dibuat untuk menjadi instrumen penelitian. Terdapat beberapa aspek yang ada pada angket. Setelah angket terselesaikan dengan jawaban siswa, peneliti melanjutkan dengan menganalisis data. Dalam penelitian ini, peneliti memakai skala likert sebagai analisis data. Setelah dilakukan analisis data peneliti mendapatkan hasil, kemudian dicapai kesimpulan dalam masalah kecemasan di senam lantai ini.

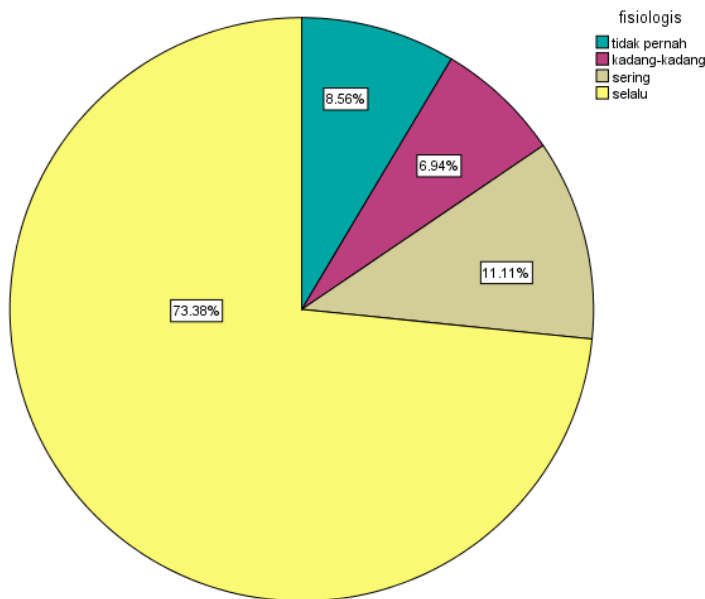
Analisis Data

(Nurjayadi, 2016) teknik analisis data statistik deskriptif yaitu berguna agar dapat menganalisis data menggunakan menjelaskan data yang telah dikumpulkan sebagaimana adanya tanpa bermaksud memakai kesimpulan yang berlaku untuk umum atau generalisasi. Berikutnya bisa dilaksanakan pengartian sebagai pembahasan atas masalah yang diajukan bentuk presentase.

HASIL

Berdasarkan dengan data survei analisis kecemasan peserta didik ditingkat Sekolah Dasar Negeri Sidowarek 2 Jombang dengan instrument analisis kecemasan masuk dalam kategori ($3 < X \leq 4$) jumlah rata-rata 100.00. Berikutnya data yang sudah diperoleh dimasukkan dalam 4 kategori dengan berdasarkan nilai rata-rata dan nilai standar deviasi. Dengan kategori yang membedakan dari 4 kategori, maka dapat memudahkan peneliti untuk mengetahui besar analisis kecemasan siswa setelah pelajaran Senam Lantai Guling Depan.

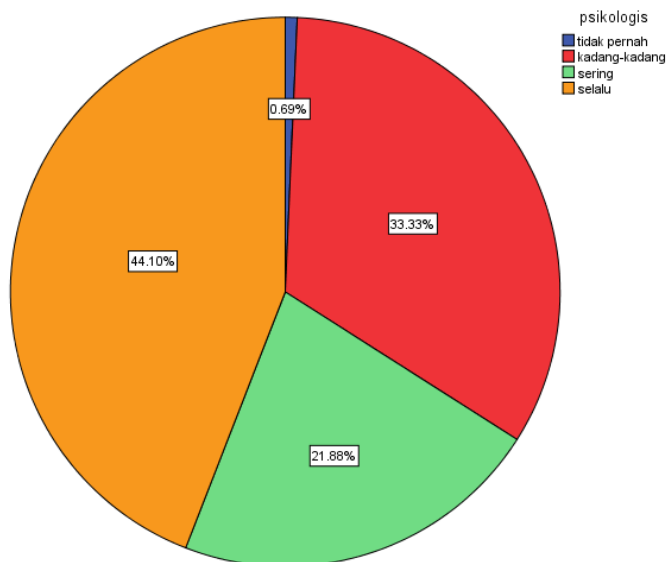
Berdasarkan hasil menunjukkan analisis kecemasan siswa pelajaran Senam Lantai Guling Depan di tingkat Sekolah Dasar Negeri Sidowarek 2 pada kategori sangat tinggi dengan presentase terbesar sebanyak 62% sehingga dapat disimpulkan analisis kecemasan siswa pelajaran Senam Lantai Guling Depan tergolong sangat tinggi.



Gambar 1. Faktor Fisiologis

Hasil penelitian untuk faktor fisiologis kecemasan peserta didik menunjukkan bahwa siswa memilih tidak pernah 8,56%, kadang-kadang sebanyak 6,94%, sering sebanyak 11,11%, dan selalu sebanyak 73,38%. Alasan peserta didik memilih selalu karena siswa dalam pembelajaran PJOK pelajaran senam lantai guling depan selalu merasakan telapak tangan berkeringat dll. Maka dapat

disimpulkan faktor fisiologis tingkat kecemasan siswa pelajaran PJOK materi senam lantai guling depan mengalami rasa cemas. Melihat dari analisis data dalam hal ini juga ada yang tidak merasa cemas terhadap materi senam lantai guling depan dikarenakan sudah belajar ataupun menguasai gerakan senam lantai guling depan.



Gambar 2. Faktor Psikologis

Hasil penelitian pada faktor psikologis menunjukkan bahwa siswa memilih tidak pernah 0,69%, kadang-kadang sebanyak

33,33%, sering sebanyak 21,88%, dan selalu sebanyak 44,10%. Alasan siswa memilih selalu karena kecemasan peserta didik

gelisah, panik, dan tegang dalam pembelajaran materi senam lantai guling depan. Maka dapat diungkapkan bahwa kecemasan psikologis juga timbul tetapi tidak sebanyak kecemasan fisiologis karena dampak dari kecemasan psikologis tidak terlalu besar terhadap peserta didik.

PEMBAHASAN

Berdasarkan analisis data yang sudah dilaksanakan diperoleh tingkat kecemasan peserta siswa dalam menempuh pembelajaran senam lantai guling depan. Hal tersebut dikarenakan tingkat kecemasan dan ketakutan siswa yang sangat besar saat menempuh pembelajaran materi guling depan. Pada hasil yang dilakukan dapat dijelaskan seberapa tingkat kecemasan siswa menempuh pelajaran materi senam lantai pada kelas V di SDN Sidowarek 2 Jombang. Rathus (Nawangsari, 2001) kecemasan dapat diartikan kondisi psikologis yang gejalanya karena ketakutan, dan ancaman dari lingkungan. Sedangkan Derajat (Hartanti, 1997) kecemasan tidak lain merupakan gambaran berbagai proses perasaan yang bercampur aduk, terjadi saat seseorang sedang mengalami tekanan perasaan. Dengan demikian, kecemasan dapat didefinisikan sebagai momen yang tidak mengenakan, yaitu seperti khawatir, bingung, perasaan tidak aman terhadap bahaya-bahaya yang diduga akan terjadi.

Hasil penelitian pada faktor psikologis menunjukkan bahwa siswa memilih tidak pernah 0,69%, kadang-kadang sebanyak 33,33%, sering sebanyak 21,88%, dan selalu sebanyak 44,10%. Alasan siswa memilih selalu karena kecemasan peserta didik gelisah, panik, dan tegang pada pelajaran materi guling depan. Jadi bisa disimpulkan kecemasan psikologis juga timbul tetapi tidak sebanyak kecemasan fisiologis karena dampak dari kecemasan psikologis tidak terlalu besar terhadap peserta didik.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat kecemasan siswa dalam pelajaran PJOK materi guling depan sangat tinggi. Hal ini ditunjukkan oleh presentase yang sangat tinggi pada sub penggolongan faktor yang membentuk kecemasan siswa dalam pelajaran materi guling depan SDN 2 Sidowarek Jombang, jumlah tingkat kecemasan dengan fisiologis lebih tinggi dari faktor psikologis dengan presentase sebanyak 52,17%.

KESIMPULAN

Melalui hasil penelitian dan pembahasan dapat diketahui tingkat kecemasan siswa dalam pelajaran guling depan di SD Negeri Sidowarek masuk pada kategori sangat tinggi 62%, kategori tinggi 16%, kategori rendah 17%, dan kategori rendah 5%. Dari hasil itu disimpulkan tingkat kecemasan peserta didik kelas V dalam pembelajaran senam lantai di SD Negeri Sidowarek termasuk dalam kategori sangat tinggi..

UCAPAN TERIMA KASIH

Dalam penulisan hasil penelitian ini saya selaku penulis mengucapkan banyak terimakasih kepada pihak yang berhubungan dengan penulisan penelitian ini. Kepada pihak SDN Sidowarek 2 baik kepala sekolah, guru-guru dan juga seluruh siswa kelas V yang sudah memberikan kesempatan kepada saya untuk mengambil data dengan diberi dukungan dan saran dalam proses pengambilan data. Sehingga, saya dapat menyelesaikan penelitian ini dengan baik.

REFERENSI

- Abdurrahman, A., & Isyani, I. (2021). Analisis Tingkat Kecemasan Dan Motivasi Belajar Terhadap Hasil Belajar Roll Depan Siswa Kelas VII Putra MTS Al-Ma'arif Mujur Kecamatan Praya Timur . *Lentera Pendidikan Indonesia: Jurnal Media, Model, dan Pengembangan Pembelajaran*, 2(2), 64-76.
- Nurjayadi, A. (2016). Tingkat Kecemasan Siswa Kelas VI SD Negeri 3 Pengasih Terhadap Pembelajaran Kayang Dalam Senam Lantai Tahun Pembelajaran 2015/2016).
- Aminullah, M. A. (2013). Kecemasan Antara Siswa SMP dan Santri Pondok Pesantren. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, 1(2), 205-215.
- Annisa, D. F., & Ifdil, I. (2016). Konsep Kecemasan (Anxiety) Pada Lanjut Usia (Lansia). *Konselor*, 5(2), 93-99.
- Arikunto, S. (2006). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Arti, G. A. N. W., Kanca, I. N., & Suwiwa, I. G. (2017). Analisis Tingkat Kecemasan Siswa Kelas Viii Dalam Pembelajaran Senam Lantai Guling Lenteng. *Jurnal Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan Undiksha*, 5(2).

- Febriyanti, E. (2020). Tingkat Kecemasan Mahasiswa Keperawatan Dalam Menghadapi Pandemi COVID-19 di Kota Kupang. *NURSING UPDATE: Jurnal Ilmiah Ilmu Keperawatan P-ISSN: 2085-5931 e-ISSN: 2623-2871*, 11(3).
- Gumantan, A., Mahfud, I., & Yuliandra, R. (2020). Tingkat Kecemasan Seseorang Terhadap Pemberlakuan New Normal Dan Pengetahuan Terhadap Imunitas Tubuh. *Sport Science and Education Journal*, 1(2).
- Hadjarati, H., & Haryanto, A. I. (2020). Motivasi Untuk Hasil Pembelajaran Senam Lantai. *Multilateral: Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 19(2), 137-145.
- Permatasari, D. A., Priyono, B., & Rustiadi, T. (2012). Pembelajaran Roll Depan Menggunakan Matras Bidang Miring Untuk Meningkatkan Hasil Belajar Siswa Kelas V Sekolah Dasar. *ACTIVE: Journal of Physical Education, Sport, Health and Recreation*, 1(2).
- Wahyuni, S. (2013). Hubungan Antara Kepercayaan Diri Dengan Kecemasan Berbicara Di Depan Umum Pada Mahasiswa Psikologi. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 1(4).
- Wakhyudin, H., & Putri, A. D. S. (2020). Analisis Kecemasan Mahasiswa Dalam Menyelesaikan Skripsi. *Wasis: Jurnal Ilmiah Pendidikan*, 1(1), 14-18.
- Wicaksono, A. B., & Saufi, M. (2013, November). Mengelola Kecemasan Siswa Dalam Pembelajaran Matematika. *Prosiding Seminar Nasional Matematika dan Pendidikan Matematika* (Vol. 9, No. 4, pp. 89-94).
- Yanti, S., Erlamsyah, E., Zikra, Z., & Ardi, Z. (2013). Hubungan Antara Kecemasan Dalam Belajar Dengan Motivasi Belajar Siswa. *Konselor*, 2(1).
- Maharani, M., Supriadi, N., & Widiyastuti, R. (2018). Media Pembelajaran Matematika Berbasis Kartun Untuk Menurunkan Kecemasan Siswa. *Desimal: Jurnal Matematika*, 1(1), 101-106.