



TINGKAT KECEMASAN SISWI KELAS X PADA PEMBELAJARAN SENAM LANTAI KAYANG DI SMA NEGERI 7 SEMARANG

Rinawati Dwi Laksono ,Yudhi Purnama, M.Pd,Liska Sukiyandari,M.Pd.

¹Afiliasi Pertama,Ds. Mintobasuki kec. Gabus kab. pati,Pati 59173, Indonesia

Rinawatidwi098@gmail.com, yudhipurnama@unwahas.ac.id, liskasukiyandari@unwahas.ac.id.

Info Artikel

Diterima	Revisi	Diterbitkan

Korespondensi*

Nama	
Afiliasi	

Abstrak

Adanya kecemasan pada siswi ketika melakukan kayang yang disebabkan oleh dua faktor yaitu faktor psikologis dan faktor fisiologis. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui seberapa tinggi tingkat kecemasan siswi kelas X pada pembelajaran senam lantai kayang di SMA Negeri 7 Semarang pada masing-masing faktornya. Penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan metode penelitian survei yang menggunakan instrument yang berupa kuisioner/angket. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan *random sampling*. Sampel pada penelitian ini adalah siswi kelas X di SMA Negeri 7 Semarang yang berjumlah 138 siswi. Teknik analisis data menggunakan deskriptif kuantitatif yang kemudian disajikan dalam bentuk kategorisasi data. Hasil penelitian menunjukkan bahwa 1) Tingkat kecemasan siswi pada pembelajaran senam lantai kayang berdasarkan faktor psikologi dalam kategori sangat rendah sebanyak 11 siswi, kategori rendah sebanyak 29 siswi, kategori sedang sebanyak 58 siswi, kategori tinggi sebanyak 28 siswi, kategori sangat tinggi sebanyak 12 siswi. Secara keseluruhan tingkat kecemasan siswi berdasarkan faktor psikologis berada pada kategori sedang yakni 42,1%. 2) Tingkat kecemasan siswi pada pembelajaran senam lantai kayang berdasarkan faktor fisiologis dalam kategori sangat rendah sebanyak 13 siswi, kategori rendah sebanyak 11 siswi, kategori sedang sebanyak 76 siswi, kategori tinggi sebanyak 27 siswi, kategori sangat tinggi sebanyak 11 siswi. Saran yang dapat diajukan peneliti dari hasil penelitian yang telah dilakukan antara lain:1).Bagi guru pendidikan jasmani agar lebih memberikan praktik dan pengetahuan kepada siswanya tentang pembelajaran kayang.2).Bagi siswi a) Siswi agar selalu memperhatikan dan bersungguh-sungguh dalam pembelajaran kayang agar nantinya dapat melakukan gerakan kayang dengan baik.b) Siswi yang memiliki tingkat kecemasan tinggi agar selalu berlatih dan didampingi oleh guru saat melakukan senam lantai kayang sehingga tidak mengalami kecemasan yang berlebih.

Abstract

The existence of anxiety in students when doing kayaking is caused by two factors, namely psychological factors and physiological factors. This study aims to determine how high the anxiety level of class X students in learning Kayang floor gymnastics at SMA Negeri 7 Semarang is on each factor. This research is a quantitative research with a survey research method using an instrument in the form of a questionnaire/questionnaire. The sampling technique in this study used random sampling. The sample in this study was class X students at SMA Negeri 7 Semarang, amounting to 138 students. The data analysis technique used quantitative descriptive which was then presented in the form of data categorization. The

results showed that 1) The level of anxiety of students in learning Kayang floor gymnastics based on psychological factors in the very low category was 11 students, low category as many as 29 students, medium category as many as 58 students, high category as many as 28 students, very high category as many as 12 students. Overall, students' anxiety levels based on psychological factors were in the moderate category, namely 42.1%.2) The level of anxiety of students in learning Kayang floor gymnastics based on physiological factors in the very low category as many as 13 students, in the low category as many as 11 students, in the medium category as many as 76 students, in the high category as many as 27 students, in the very high category as many as 11 students. Suggestions that can be put forward by researchers from the results of research that have been carried out include: 1) For physical education teachers to provide more practice and knowledge to their students about learning Kayang. 2). For students a) Students to always pay attention and be serious in learning kayaking so that later they can do kayaking movements well. b) Students who have a high level of anxiety should always practice and be accompanied by teachers when doing kayaking floor exercises so they don't experience excessive anxiety .

PENDAHULUAN (Introduction)

Pendidikan merupakan hal yang penting bagi seluruh manusia. pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan (PJOK) yang pada dasarnya merupakan pendidikan yang melalui aktivitas jasmani dan dijadikan sebagai media untuk mencapai perkembangan individu secara menyeluruh.Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan merupakan media untuk mendorong pertumbuhan fisik, perkembangan psikis, keterampilan motorik, pengetahuan dan penalaran, penghayatan nilai-nilai (sikap, mental, sosial, emosional, sportivitas, dan spiritual), serta pembiasaan pola hidup sehat untuk merangsang pertumbuhan dan perkembangan kualitas fisik dan psikis tubuh yang seimbang. Dalam masa pembelajaran daring mengharuskan siswi untuk belajar dirumah dan sedikit pergerakan menyebabkan kurangnya. kelenturan pada siswi dalam pembelajaran kayang. Berdasarkan studi literasi dari beberapa penelitian sebelumnya yang memiliki kemiripan tema, lalu penelitian melakukan percobaan awal dengan memberikan materi kayang di salah satu sekolah menengah atas sederajat di Kabupaten Semarang. Terdapat 33 peserta didik diketahui 12 peserta didik bisa melakukan senam lantai kayang dan 21 peserta didik mengalami kesulitan saat melakukan gerakan kayang baik dalam posisi tidur maupun berdiri. Setelah diwawancarai apa penyebab siswi sulit melakukan gerakan kayang ternyata, banyak siswi yang mengalami kecemasan saat melakukan Gerakan kayang. Kecemasan merupakan reaksi normal terhadap situasi yang sangat menekan kehidupan seseorang, dan karena itu berlangsung tak lama dan menimbulkan gangguan psikologis. Lingkungan, perasaan yang ditekan serta penyebab-penyebab fisik mungkin menimbulkan kecemasan.

Berdasarkan penjelasan di atas maka tujuan yang dicapai dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui bagaimana tingkat kecemasan siswi kelas X pada pembelajaran senam lantai kayang di SMA Negeri 7 Semarang pada faktor psikologis dan fisiologisnya. Definisi Pembelajaran Berdasarkan pendapat dari Gagne dan Briggs dalam Karwono dan Mularsih (Aeni, 2019) menyatakan bahwa pembelajaran adalah rangkaian kegiatan yang memungkinkan terjadinya suatu proses belajar. Pembelajaran mengandung makna setiap kegiatan yang dirancang untuk membantu individu mempelajari sesuatu kecakapan tertentu. Senam adalah suatu istilah Gymnastic yang berasal dari bahasa Latin, Gymnos yang berarti telanjang (tidak memakai baju)” (Andriyani, 2011). Menurut (Qomarullah & Lusiana, 2020) senam memiliki karakteristik unik dengan pola gerakan yang atraktif dan mengandung estetika yang tinggi. oleh karena itu senam membutuhkan komponen kekuatan, ketangkasan, kelincahan, *fleksibility*, dsb. (Lestari & Yuswiyanti, 2018) mengemukakan bahwa kecemasan merupakan keadaan perasaan afektif yang tidak menyenangkan yang disertai dengan sensasi fisik yang memperingatkan orang terhadap bahaya yang datang. Sedangkan (Ayu et al., 2017) 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. (Ayu et al., 2017) bahwa kecemasan dapat menimbulkan perubahan, yaitu:

- (a) Perubahan Fisiologis, antara lain: denyut jantung meningkat, telapak tangan berkeringat, gemeteran, mulut kering yang mengakibatkan bertambah rasa haus, mualmual, dan otot-otot pundak dan leher menjadi kaku.
- (b) Pengaruh Psikologis, antara lain: gelisah, panik, tegang, gejala emosi naik turun, tidak bisa konsentrasi sehingga kemampuan berfikir menjadi kacau, dan keraguan dalam mengambil keputusan.

Berdasarkan penjelasan tersebut maka tujuan penelitian yang ingin dicapai adalah untuk mengetahui bagaimana faktor psikologis dan fisiologis yang mempengaruhi kecemasan para siswi kelas X pada pembelajaran senam lantai kayang kelas X SMA Negeri 7 di Semarang.

METODE (The Method)

penelitian ini adalah penelitian kuantitatif menggunakan metode survey dengan instrumen angket. Menurut Sugiyono (Chesanti & Setyorini, 2018) mendefinisikan metode penelitian kuantitatif dapat diartikan sebagai metode penelitian yang berlandaskan pada filsafat positivme, digunakan untuk meneliti atau sampel tertentu, pengumpulan data menggunakan instrumen penelitian, analisis dan bersifat kuantitatif, dengan tujuan untuk menguji hipotetis yang telah ditetapkan. Menurut Sugiono (Purwanda & Harahap, 2017) pengertian metode survey adalah penelitian yang dilakukan menggunakan angket sebagai alat penelitian yang dilakukan pada populasi tersebut, sehingga ditemukan kejadian relatif, distribusi, dan hubungan antar variable, sosiologis maupun psikologis. sampel menurut Sugiono (Meranti, 2015) adalah “bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut. Populasi pada penelitian ini siswi kelas X SMA Negeri 7 Semarang. Jumlah Keseluruhan Siswi kelas X = 212 Anak Menurut Arikunto (Rosdianto et al., 2017) sampel adalah sebagian atau wakil populasi yang akan diteliti. Sedangkan Sugiono (Kartikasari & Cherny, 2017) mengatakan bahwa sampel sebagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi.

Sampel dalam penelitian ini secara acak (*random sampling*) dengan menggunakan rumus slovin dalam menghitung banyaknya sampel. Rumus Slovin :

$$n = N / (1 + (N \times e^2))$$

Dimana :

n : ukuran sampel

N : ukuran populasi

e : margin of error sebesar 5%

Maka jumlah sampel dalam penelitian ini adalah :

$$n = 212 / (1 + (212 \times 0.05^2))$$

$$n = 212 / 1.53$$

$$n = 138 \text{ siswi}$$

Pada penelitian tersebut untuk pemberian *skoring* koesioner peneliti menggunakan skala likert.

Menurut Sugiyono (2009), skala likert paling banyak digunakan untuk pengukuran perilaku, Skala ini terdiri dari pernyataan yang disertai jawaban setuju, tidak setuju, sering-tidak setuju, cepat lambat, baik-buruk dsb. (tergantung dari tujuan pengukuran). Hasil yang di dapat oleh peneliti yang menggunakan skala Likert model empat pilihan tersebut kemudian peneliti melakukan penghitungan agar memperoleh rerata penilaian. Berikut adalah tabel Skala likert yang digunakan dalam penelitian ini.

Tabel. 1 Skor Jawaban

POSITIF	SKOR	KETERANGAN
Sangat Setuju	4	<u>SS</u>

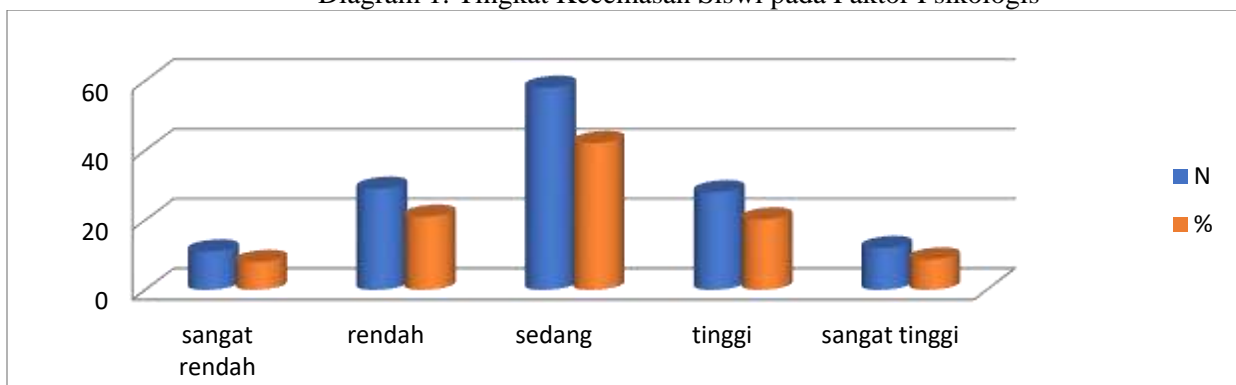
Setuju	3	S
Tidak Setuju	2	TS
Sangat Tidak Setuju	1	STS

HASIL DAN PEMBAHASAN (The Results of Study)

Data hasil penelitian diperoleh dari jawaban responden dari kuesioner yang telah disebar dan diisi oleh siswi kelas X SMA Negeri 7 Semarang, adapun hasilnya diperoleh sebagai berikut :

- 1) Tingkat kecemasan siswi kelas X SMA Negeri 7 Semarang pada faktor psikologis

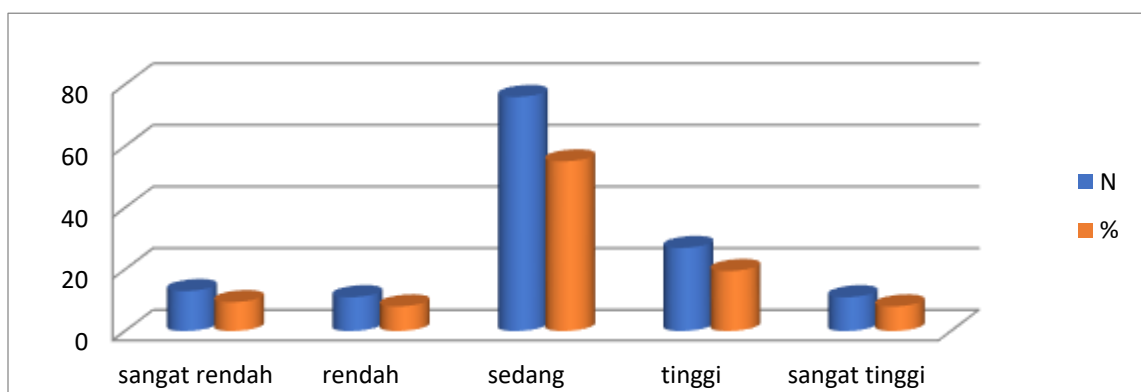
Diagram 1. Tingkat Kecemasan Siswi pada Faktor Psikologis



Berdasarkan tabel dan gambar di atas dari 138 sampel dapat disimpulkan faktor psikologis siswi pada pembelajaran senam kayang di SMA Negeri 7 Semarang yaitu, 11 (8,0%) siswi berkategori sangat rendah, 29 (21,0%) siswi berkategori rendah, 58 (42,1%) siswi berkategori sedang, 28 (20,2%) siswi berkategori tinggi dan 12 (8,7%) siswi berkategori sangat tinggi.

- 2) Tingkat kecemasan siswi kelas X SMA Negeri 8 Semarang pada faktor fisiologis

Diagram 2. Tingkat Kecemasan Siswi pada Faktor Fisiologis



Berdasarkan tabel dan gambar di atas dari 138 sampel dapat disimpulkan faktor fisiologis siswi pada pembelajaran senam kayang di SMA Negeri 7 Semarang yaitu, 13 (9,4%) siswi berkategori sangat rendah, 11 (8,0%) siswi berkategori rendah, 76 (55,1%) siswi berkategori sedang, 27 (19,5%) siswi berkategori tinggi dan 11 (8,0%) siswi berkategori sangat tinggi.

SIMPULAN (Conclusion)

ISSN: 2798-7345 (online)

ISSN: 2830-2648 (print)

Berdasarkan perhitungan pada data yang sudah ada maka dapat disimpulkan bahwa sebagian besar tingkat kecemasan siswi kelas X pada pembelajaran senam lantai kayang pada faktor psikologis berada dikategori sedang yakni 42,1%. kemudian sebagian besar tingkat kecemasan siswi kelas X pada pembelajaran senam lantai kayang pada faktor fisiologis berada dikategori sedang yakni sebesar 55,1%.

SARAN

Saran yang dapat diajukan peneliti dari hasil penelitian yang telah dilakukan antara lain:

- 1). Bagi guru pendidikan jasmani agar lebih memberikan praktik dan pengetahuan kepada siswanya tentang pembelajaran kayang.
- 2). Bagi siswi
 - a) Siswi agar selalu memperhatikan dan bersungguh-sungguh dalam pembelajaran kayang agar nantinya dapat melakukan gerakan kayang dengan baik.
 - b) Siswi yang memiliki tingkat kecemasan tinggi agar selalu berlatih dan didampingi oleh guru saat melakukan senam lantai kayang sehingga tidak mengalami kecemasan yang berlebih.

DAFTAR RUJUKAN (Bibliography)

- Aeni, K. (2019). Efektivitas Penggunaan Metode E-Learning Sebagai. *Academia, Accelerating the World's Research*.
- Andriyani, F. (2011). No Title. *Dr. Olahraga Menjelaskan Senam Lantai, 12*.
<https://doi.org/https://doi.org/10.33830/jp.v12i1.462.2011>
- Arifiati, R. F., & Wahyuni, E. S. (2019). Peningkatan Sense of Humor untuk Menurunkan Kecemasan pada Lansia * Corresponding Author Menua merupakan suatu proses alami yang dihadapi manusia , tahap yang paling krusial adalah terjadi penurunan fungsi atau perubahan pada aspek biologis , aspek psikol. *Indonesian Journal of Islamic Psychology, 1(2)*, 139–169.
- Arikunto, S. (2016). *Prosedur Penelitian*. PT Rineka Cipta.

- Ayu, G., Wini, N., Kanca, I. N., & 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.
- Chesanti, P. C., & Setyorini, R. (2018). Pengaruh E-Service Quality Terhadap Kepuasan Pelanggan Sebagai Pengguna Aplikasi Pln Mobile. *Jurnal Penelitian Pendidikan*, 18(1), 10–17. <https://doi.org/10.17509/jpp.v18i1.11064>
- Duana, D. A., & Hadjam, M. N. R. (2012). Terapi Kognitif Perilaku Dalam Kelompok Untuk Kecemasan Sosial Pada Remaja Putri Dengan Obesitas. *Jurnal Intervensi Psikologi (JIP)*, 4(2), 145–160. <https://doi.org/10.20885/intervensipsikologi.vol4.iss2.art1>
- Dwi Astuti, A. (2021). Fasilitas, Harga, Kualitas Pendidikan, Dan Lokasi Sebagai Determinan Keputusan Siswa Memilih Jasa Pendidikan Di SMK Muhammadiyah Imogiri (Studi Kasus Pada Jurusan Tata Busana). *Jurnal Administrasi Dan Manajemen*, 10(2), 134–140. <https://doi.org/10.52643/jam.v10i2.1128>
- Haniah, A. A. (n.d.). *Pengaruh Penggunaan Model Inkuiri Terhadap*. 1–8.
- Isyani, A. (2021). *Terhadap Hasil Belajar Roll Depan Siswa Kelas Vii Putra Mts Al- Ma ' Arif Mujur Kecamatan Praya Timur*. 2(2), 48–60.
- Kartikasari, D., & Cherny, K. B. (2017). Pengaruh Stres Dan Motivasi Terhadap Produktivitas Kerja Karyawan Pada Pt Epson Batam. *JURNAL AKUNTANSI, EKONOMI Dan MANAJEMEN BISNIS*, 5(1), 80. <https://doi.org/10.30871/jaemb.v5i1.306>
- Khusus, B., Di, T., Irawan, I. S., & Pujiyanto, A. (2015). *Journal of Physical Education , Sport , Health and Recreations THROW AND RUN NEGERI*. 4(7),–1925.
- Lestari, K., & Yuswiyanti, A. (2018). Pengaruh Relaksasi Otot Progresif terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan pada Pasien Pre Operasi di Ruang Wijaya Kusuma RSUD DR. R Soeprapto Cepu. *Jurnal Keperawatan Maternitas*, 3(1), Halaman 27-32. <https://jurnal.unimus.ac.id/index.php/JKMat/article/view/4017>
- Purwanda, E., & Harahap, E. A. (2017). PENGARUH AKUNTABILITAS DAN KOMPETENSI TERHADAP KUALITAS AUDIT (Survey Pada Kantor Akuntan Publik Di Bandung). *Jurnal Akuntansi*, 19(3), 357. <https://doi.org/10.24912/ja.v19i3.85>
- Putra, I., Ariawan, K. U., & Sutaya, W. (2017). Pengembangan Media Pembelajaran Berbasis Camtasia Studio Video Cd Interaktif Multimedia Untuk Mata Pelajaran Pemrograman Web Di Jurusan Multimedia Smk Negeri 3 Singaraja. *Jurnal Pendidikan Teknik Elektro Undiksha*, 6(1), 1–8. <https://doi.org/10.23887/jjpte.v6i1.20225>
- Qomarullah, R., & Lusiana. (2020). Evaluasi Pembinaan dan Pengembangan Olahraga Senam di Jawa Tengah. *Journal Of Education and Sport Sciennce*, 1(1).
- Rismawati, W., A.H., R. M., & Ahmad, A. (2021). Analisis Kemampuan Pemahaman Konsep Matematis Siswa Smp Pada Materi Persamaan Linear Satu Variabel. *Jurnal Pendidikan Guru Matematika*, 6(11), 951–952., 1(3), 280–293.
- Rosdianto, H., Murdani, E., & . H. (2017). the Implementation of Poe (Predict Observe Explain) Model To Improve Student'S Concept Understanding on Newton'S Law. *Jurnal Pendidikan Fisika*, 6(1), 55. <https://doi.org/10.22611/jpf.v6i1.6899>
- Sugiyono. (2015). Metode penelitian pendidikan : (pendekatan kuantitatif, kualitatif dan R & D (Cetakan 21). Alfabeta.