

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

*THE ANXIETY RATE OF SIXTH GRADE STUDENTS AT SD NEGERI 3 PENGASIH ABOUT BRIDGING LESSON IN FLOOR EXERCISE IN THE ACADEMIC YEAR OF 2015/2016*

Oleh: Amin Nurjayadi, Progam Studi Pendidikan Jasmani Sekolah Dasar, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Yogyakarta, amin\_nurjayadi@yahoo.com

### **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.**

### **Abstrack**

*The background of this research study was a number of students who feel anxiety everytime they were asked to have a bridging pose in the floor exercise in their school. Most of them were doubtful and avoid the pose. The aim of this research was to find out the anxiety rate of 6<sup>th</sup> Grade Students of SD Negeri 3 Pengasih about Bridging Lesson in Floor Exercise in the academic year 2015/2016. This research was quantitative descriptive research using survey method. The populations in this research were 27 students in 6<sup>th</sup> grade of SD Negeri 3 Pengasih. The sample of this research were all samples, thus this research is also a population research. The instrument used in this research was a questionnaire. From the 31 questionnaire sheets, 8 questionnaire sheets were failed and 23 questionnaire sheets were used in this research. The coefficient reliability was 0,822. The data were analysed by descriptive statistics using percentage. The research study outcomes showed that the anxiety rate of 6<sup>th</sup> Grade Students of SD Negeri 3 Pengasih about Bridging Lesson were: (1) physiological factor for the medium category 51,3%, (2) psychological factor for medium category 48,7%.*

**Keywords: Anxiety, Lesson, Bridging**

## PENDAHULUAN

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 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.

## METODE PENELITIAN

### Jenis Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif dengan metode survei. 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.

### Waktu dan Tempat Penelitian

Penelitian dilaksanakan pada tanggal 6 April 2016. Penelitian dilaksanakan di SD Negeri 3 Pengasih, Kecamatan Pengasih, Kabupaten Kulon Progo.

### Populasi dan Sample 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.

### Instrumen dan Teknik Pengumpulan Data

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah menggunakan angket. Jenis angket yang disajikan adalah bentuk angket tertutup dan dijawab langsung oleh responden.

### Teknik Analisis Data

Analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah dengan teknik statistik deskriptif. Hal ini dilihat dari penyajian data dalam penelitian ini, bahwa penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan atau menggambarkan data seberapa besar tingkat kecemasan siswa kelas VI SD Negeri 3 Pengasih terhadap pembelajaran kayang dalam senam lantai tahun pembelajaran 2015/2016.

## HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

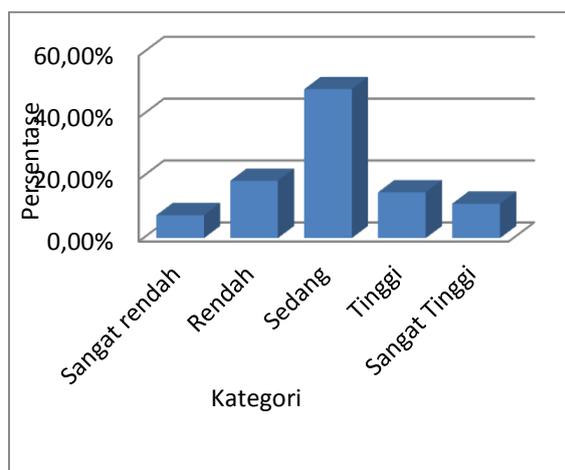
### Hasil Penelitian

Hasil penelitian tingkat kecemasan siswa kelas VI SD Negeri 3 Pengasih terhadap pembelajaran kayang dalam senam lantai tahun pembelajaran 2015/2016 diperoleh 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. Hasil pengkategorian data tingkat kecemasan siswa kelas VI SD Negeri 3 Pengasih terhadap pembelajaran kayang dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 1. Kategorisasi data tingkat kecemasan siswa.

Interval	Kategori	F	%
> 87,05	Sangat Tinggi	3	11,1 %
76,50 - 87,04	Tinggi	4	14,8 %
65,95 - 76,49	Sedang	13	48,1 %
55,40 - 65,94	Rendah	5	18,5 %
< 55,39	Sangat rendah	2	7,4 %
Total		27	100%

Berdasarkan analisis data tersebut diketahui 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. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada gambar histogram di bawah ini :



Gambar 1. Histogram tingkat kecemasan siswa terhadap pembelajaran kayang

## 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.

## **SIMPULAN DAN SARAN**

### **Simpulan**

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%.

### **Saran**

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**

- Budi Hartono. (2011). *Pamor Penjasorkes. Purworejo. MGMP Penjasorkes Kabupaten Purworejo.*
- Sugiyono. (2012). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D.* Bandung: Alfabeta.
- Suharsimi Arikunto. (2006). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik.* Jakarta: PT Rineka Cipta.
- Yanto Kusyanto. (1994). *Pendidikan Jasmani dan Kesehatan 1.* Bandung: Ganeca Exact Bandung.