

Tingkat Kecemasan Siswa Kelas VII SMP Syarifatul Ulum dalam Senam Lantai Guling Depan

Kuncoro Darumoyo

Pendidikan Jasmani, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Lambung
Mangkurat
kuncoro.darumoyo@ulm.ac.id

Erlina Cahyaningtyas

Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, STKIP Modern Ngawi
cahyaningtyaserlina@gmail.com

Kartika Septianingrum

Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, STKIP Modern Ngawi
kartikasep08@stkipmodernngawi.ac.id

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengukur tingkat Kecemasan Siswa Kelas VIII SMP Syarifatul Ulum pada saat pembelajaran senam lantai khususnya guling depan. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif deskriptif. Populasi dalam penelitian ini yaitu siswa kelas VIII SMP Syarifatul Ulum dengan jumlah responden 34 siswa. Instrumen yang digunakan ialah skala SAS (*Sport Anxiety Scale*), kemudian jumlah dari data tersebut dibuat rata-rata menggunakan rumus *mean*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa: 1) siswa dengan kategori tingkat kecemasan rendah tidak ada. 2) siswa dengan kategori tingkat kecemasan agak rendah sebanyak 9 siswa. 3) siswa dengan kategori kecemasan agak tinggi sebanyak 17 siswa. 4) siswa dengan kategori tingkat kecemasan tinggi sebanyak 8 siswa. Hasil perhitungan rata-rata dengan menggunakan rumus *mean* yaitu 55,7 artinya bahwa tingkat kecemasan siswa putri pada senam lantai guling depan yaitu agak tinggi.

Kata Kunci: tingkat kecemasan; senam lantai; guling depan

PENDAHULUAN

Subyek utama dalam proses pendidikan tidak lepas dari peran seorang pendidik atau guru. Seorang

guru menjadi faktor kunci utama dalam keterlaksananya pembelajaran. Salah satu mata pelajaran wajib yang diajarkan di sekolah yaitu Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan

(PJOK). Mata pelajaran PJOK merupakan mata pelajaran yang menggunakan aktivitas jasmani untuk membentuk dan meningkatkan kualitas fisik, mental, dan emosional peserta didik (Adi, 2022).

Salah satu materi pada mata pelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan di tingkat Sekolah Menengah Pertama (SMP) yaitu materi senam lantai. Terdapat beberapa Gerakan senam lantai antara lain sikap lilin, kayang, guling depan, guling belakang, guling lenting, *handstand*, *headstand*. Gerakan guling depan merupakan gerakan yang sering dipraktikkan pada materi senam lantai di sekolah tingkat SMP.

Terdapat beberapa hal yang berpengaruh pada pelaksanaan materi senam lantai pada siswa agar berjalan dengan efektif, salah satunya adalah faktor kecemasan (Jaka, 2022). Kecemasan merupakan gangguan perasaan yang dapat

menimbulkan rasa ketakutan dan kekhawatiran yang dapat mempengaruhi perilaku dan kinerja, tetapi masih dalam batas-batas normal (Mylsidayu, 2018).

Sebagian besar siswa yang mengalami kecemasan adalah siswa Perempuan, hal ini disebabkan perempuan lebih mudah *stress* yang mengakibatkan kecemasan pada suatu tindakan tertentu. Menurut (Nurdiansyah & Jannah, 2021) perempuan cenderung mudah terpengaruh oleh tekanan lingkungan yang dapat terlihat dari tanda-tanda seperti mudah mengeluarkan air mata, kurang sabar dan merasa mudah cemas jika dibandingkan laki-laki. Perempuan cenderung memiliki tingkat kecemasan lebih tinggi dibandingkan dengan laki-laki.

Pada saat melakukan pengamatan di SMP Syarifatul Ulum, terdapat banyak siswa putri yang ragu-ragu pada saat akan melakukan gerakan guling depan bahkan beberapa siswa putri tidak mau melakukan gerakan guling depan. Pada saat penulis bertanya kepada beberapa siswa, mereka menyatakan merasa gugup, khawatir, dan ketakutan pada saat akan melakukan gerakan senam lantai guling depan.

Berdasarkan permasalahan yang ditemukan pada saat observasi awal tersebut, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul "Tingkat Kecemasan Siswa Kelas VIII SMP Syarifatul Ulum dalam Senam Lantai Guling Depan". Penelitian ini memiliki tujuan untuk mengetahui tingkat kecemasan siswa SMP kelas VIII dalam mata pelajaran PJOK materi senam lantai guling depan.

SENAM LANTAI GULING DEPAN

Senam lantai termasuk dalam nomor cabang olahraga senam artistik. Senam lantai merupakan senam yang seluruh gerakan senam ini dilakukan di atas lantai atau matras. Pada gerakan senam lantai tidak menggunakan alat bantu seperti senam lainnya (Raynaldi, 2019). Selanjutnya dijelaskan bahwa pada cabang olahraga senam khususnya senam lantai, atlet akan mengandalkan seluruh anggota badan untuk melakukan gerakan. Gerakan senam mengacu pada kombinasi gerakan anggota tubuh dan kemampuan motorik/gerak seperti kekuatan, keseimbangan, kelentukan, kecepatan, kelincahan, dan ketepatan (Raynaldi, 2019).

Senam lantai memiliki beberapa gerakan yang harus dilatih secara rutin,

antara lain, guling depan, guling belakang, guling lenting, kayang, berdiri dengan kepala, sikap lilin, dan berdiri dengan kedua tangan (Nurdiansyah & Jannah, 2021). Gerakan Guling depan merupakan salah satu gerakan senam lantai yang banyak menjadi kecemasan siswa. Gerakan guling depan penting untuk dilatih dan dipelajari karena gerakan ini menjadi dasar dalam setiap gerakan senam lantai lainnya.

Menurut (Raynaldi, 2019), guling depan dilakukan dengan cara memposisikan badan membungkuk dengan kaki lurus dan kedua tangan menempel pada matras. Langkah selanjutnya kepala di tekuk ke dalam ke arah dada, kemudian jatuhkan badan dengan tengkuk yang menjadi tumpuan ke matras serta diikuti oleh badan dan kedua tangan di tekuk untuk membantu mengangkat badan kemudian kedua kaki mengikuti dengan lurus ke depan hingga posisi duduk.

Berikut merupakan langkah-langkah dalam senam lantai guling depan :

1. Persiapan

Bungkukkan badan menghadap arah gerakan dengan posisi kaki lurus,

letakkan kedua telapak tangan pada matras.

2. Pelaksanaan

Masukan kepala diantara dua tangan, kedua kaki lurus, kedua lengan lurus, Angkat pinggul ke atas, hingga bahu menyentuh matras. Kemudian lecutkan kedua kaki ke depan hingga pinggang ikut melenting dan kedua ujung kaki mendarat pada matras.

Hal-hal yang mengakibatkan kesalahan pada saat melakukan guling depan antara lain :

1. Kedua tangan yang bertumpu dibuka terlalu lebar atau terlalu sempit sehingga telapak tangan terlalu jauh atau terlalu dekat dengan ujung kaki.
2. Tangan kurang kuat saat tumpuan awal yang mengakibatkan keseimbangan badan kurang sehingga badan jatuh ke samping
3. Menggunakan kepala bukan bahu yang dilatekkan di atas matras saat tangan dibengkokkan.
4. Tangan tidak ikut bertolak pada saat gerakan berguling ke depan.

KECEMASAN

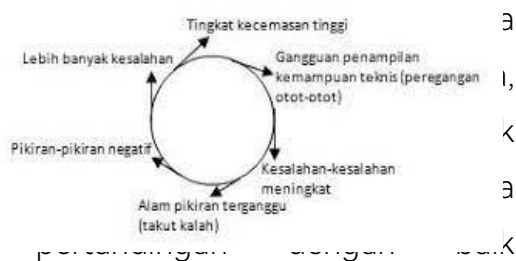
Anxiety adalah keadaan gugup, khawatir, dan ketakutan yang merupakan bentuk emosi negatif yang berdampak pada aktivasi atau kegairahan pada tubuh. Gejala yang muncul dari kecemas biasanya didominasi keluhan psikis seperti ketakutan dan kekhawatiran, namu juga dapat muncul gejala keluhan fisik (somatik). Kecemasan sering selalu muncul pada saat melakukan aktifitas olahraga. Kecemasan yang dirasakan masing-masing individu akan berbeda. Hal ini dipengaruhi oleh pengalaman, cara menanggapi situasi, dan kepekaan (Weinberg, 2024).

Kecemasan dapat dibedakan menjadi 2 yaitu kecemasan kognitif dan kecemasan somatik. Kecemasan kognitif (*cognitive anxiety*) dapat ditandai dengan munculnya rasa ketakutan dan gelisah terhadap sesuatu yang akan terjadi, sedangkan kecemasan somatik (*somatic anxiety*) dapat ditandai dengan ciri keadaan fisik seseorang seperti lemas, gemetar, dll.

Dari aspek jenis, kecemasan (*anxiety*) dapat dibedakan menjadi dua yaitu *state anxiety* dan *trait anxiety*.

1. *State Anxiety*

State anxiety merupakan kondisi emosional seseorang yang terjadi mendadak/pada waktu tertentu yang ditandai dengan rasa takut, tegang, dan kecemasan. *State anxiety* bisa terjadi pada saat akan berlangsungnya pertandingan, takut gagal pada saat dalam proses pertandingan, takut akan dampak sosial atas performa atau prestasi yang tidak sesuai harapan para pendukung, takut terhadap agresi fisik baik oleh lawan



(Mylsidayu, 2018).

2. *Trait Anxiety*

Trait anxiety kondisi seseorang mempersepsikan situasi lingkungan yang mengancam dirinya. Seorang atlet pada dasarnya pasti memiliki trait anxiety sehingga kecemasan akan selalu mendominasi aspek psikisnya. Kondisi menjadi masalah serius bagi para atlet untuk menampilkan performa terbaik (Mylsidayu, 2018).

Dampak atlet atau olahragawan yang memiliki tipe kepribadian pencemas, antara lain mudah khawatir, cemas, kurang percaya diri, tidak tenang, ragu dan bimbang, gerakan sering serba salah, suka membesarkan kesalahan kecil yang terjadi (dramatisasi), sehingga membuat bimbang dan ragu dalam mengambil keputusan pada saat pertandingan (Mylsidayu, 2018).

Dampak kecemasan terhadap performa olahragawan akan berakibat negatif seperti gambar berikut :

Gambar 1. Dampak kecemasan

Kecemasan yang dialami olahragawan secara berlebihan pada akan memunculkan perasaan yang tidak menyenangkan sehingga berdampak pada kondisi fisik olahragawaan kurang seimbang. Begitu juga pada siswa SMP yang akan melakukan praktik gerakan olahraga, gangguan kecemasan dapat membuat keadaan menjadi kurang

baik karena fokus siswa menjadi terpecah pada saat yang sama. Dampaknya, siswa akan memfokuskan energi psikofisiknya untuk mengembalikan kondisi dan keadaan yang seimbang sehingga konsentrasi menjadi berkurang (Mylsidayu, 2018).

METODE

Penelitian ini dilakukan di SMP Syarifatul Ulum dengan alamat dusun Katerban Desa Sekaralas Kecamatan Widodaren Kabupaten Ngawi, Provinsi Jawa Timur.

Penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif deskriptif. Statistik yang digunakan adalah statistik deskriptif, yaitu dengan cara menganalisa data dengan cara mendeskripsikan atau menggambarkan data yang telah dikumpulkan tanpa bermaksud membuat kesimpulan yang berlaku untuk umum atau generalisasi (Sugiyono, 2019).

Responden dari penelitian ini yaitu siswa siswi kelas VIII SMP Syarifatul Ulum dengan jumlah 34 siswa. Data dikumpulkan dengan cara menyebar kuesioner kepada seluruh responden yang akan melakukan praktik gerakan senam lantai guling depan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Data hasil penelitian tingkat kecemasan siswa SMP Syarifatul Ulum pada saat guling depan dengan responden 34 siswa putri. Berdasarkan hasil dari instrumen SAS (*Sport Anxiety Scale*) yang di isi sebelum melakukan praktek guling depan dapat diperoleh hasil data sebagai berikut:

Tabel 1 Frekuensi Tingkat Kecemasan

Skor Interval	Klasifikasi Kecemasan	Frekuensi
1 - 22	Rendah	0
23 - 44	Agak Rendah	9
45 - 66	Agak Tinggi	17
67 - 88	Tinggi	8
Total		34

Dari tabel diatas dapat diketahui tingkat kecemasan siswa kelas VIII SMP Syarifatul Ulum pada senam lantai guling depan yang masuk dalam kategori kecemasan rendah dengan skor interval 1-22 tidak ada, kategori kecemasan agak rendah dengan skor interval 23-44 sebanyak 9 siswa, kategori agak tinggi dengan skor interval 45-66 sebanyak 17 siswa, dan kategori kecemasan tinggi dengan skor interval 67-88 sebanyak 8 siswa.

Pada hasil tes pengukuran tingkat kecemasan pada siswa kelas VIII tersebut kategori tingkat

kecemasan siswa putri kelas VIII SMP Syarifatul Ulum rata-rata yaitu agak tinggi, dengan nilai rata-rata yang di dapat adalah 55,7 berdasarkan rumus dibawah ini:

$$\begin{aligned}\chi &= \frac{\sum x}{N} \\ \chi &= \frac{1896}{34} \\ \chi &= 55,7\end{aligned}$$

Guling depan adalah gerakan senam lantai dimana badan berguling ke arah depan dengan tengkuk sebagai tumpuan pertama saat tubuh berguling di matras diikuti pinggang dan panggul bagian belakang. (Komarudin, 2017; Roji & Eva Yulianti, 2017) . Guling depan menjadi salah satu materi yang diajarkan pada mata pelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan (PJOK) pada materi olahraga senam lantai. Dalam penampilan olahraga ada beberapa faktor yang mempengaruhi diantaranya yaitu fisik, teknik, dan mental. Termasuk juga pada saat akan melakukan praktek guling depan. Menurut (Drever,1971; Setyobroto,1989; dalam (Amir, 2012; Mylsidayu, 2018) mental merupakan seluruh proses-proses kejiwaan yang terorganisasi, baik yang disadari maupun tidak disadari.

Adapun faktor yang sangat mempengaruhi mental siswa yaitu faktor kecemasan. Kecemasan / anxiety merupakan keadaan emosi negatif yang dapat ditandai dengan munculnya rasa khawatir, gugup dan ketakutan yang berdampak pada kegairahan pada tubuh. Pada gejala cemas selain didominasi oleh keluhan psikis juga dapat disertai keluhan somatik (fisik) Weinberg & Gould (2003:79) dalam Apta Mylsidayu (2018;43).

Berdasarkan hasil penelitian tingkat kecemasan pada saat senam lantaiguling depan yang dilakukan pada siswa kelas VIII SMP Syarifatul Ulum dengan jumlah responden 34 siswa. Data yang diambil dilakukan dengan cara menyebarkan kuesioner yang diisi sebelum responden melakukan praktek guling depan. Berdasarkan analisis data yang sudah dilakukan, maka dapat dinyatakan hasil dari penelitian tingkat kecemasan siswa kelas VIII SMP Syarifatul Ulum pada senam lantai guling depan.

Berdasarkan analisis data dan penelitian yang telah dilakukan hasil penelitian siswa dengan tingkat kecemasan agak rendah itu dikarenakan siswa sudah mengetahui teknik guling depan hanya saja siswa

merasa malu untuk praktek guling depan. Nyak Amir (2012; 343) menjelaskan bahwa siswa yang mengalami kecemasan agak rendah dipengaruhi oleh aspek motorik diantaranya yaitu mengalami ketegangan, jantung berdebar-debar keras, pemafasan tidak teratur, sering minum air, berkeringat dingin, ingin buang air kecil, dan sukar tidur.

Siswa dengan tingkat kecemasan agak tinggi itu terjadi dikarenakan mereka mengetahui teknik tetapi mereka tidak percaya diri untuk melakukannya dan siswa tidak yakin bahwa siswa mampu untuk melakukan senam lantai guling depan. Menurut Nyak Amir (2012; 343). Kecemasan ini dipengaruhi oleh aspek kognitif yang diantaranya adalah berpikir tentang hal-hal yang tidak berhubungan dan pikiran negatif yang mengganggu konsentrasi. Siswa dengan tingkat kecemasan tinggi yaitu siswa yang tidak mengetahui teknik guling depan, tidak pernah praktek guling depan, siswa tidak percaya diri untuk tampil di depan teman sekelasnya dan juga tampil untuk dilihat banyak orang. Pada tingkat kecemasan ini dijelaskan faktor kecemasan yang mempengaruhi yaitu dari aspek afektif diantaranya sembrono, merasa cepat putus asa,

dan memiliki keraguan diri. Berdasarkan hasil penelitian tersebut maka dapat disimpulkan bahwa rata-rata tingkat kecemasan siswa kelas VIII SMP Syarifatul Ulum dalam senam lantai guling depan yaitu agak tinggi.

PENUTUP

Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan pada bab sebelumnya diketahui tingkat kecemasan siswa kelas VIII SMP Syarifatul Ulum dalam senam lantai guling depan yang masuk dalam kategori kecemasan rendah dengan skor interval 1–22 sebanyak 0 siswa, kategori kecemasan agak rendah dengan skor interval 23–44 sebanyak 9 siswa, kategori agak tinggi dengan skor interval 45–66 sebanyak 17 siswa, dan kategori kecemasan tinggi dengan skor interval 67–88 sebanyak 8 siswa. Berdasarkan hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa tingkat kecemasan siswa kelas VIII SMP Syarifatul Ulum dalam senam lantai guling depan yaitu agak tinggi dengan perolehan nilai yaitu 55,7.

Saran

Berdasarkan hasil penelitian dapat disampaikan beberapa saran sebagai berikut:

- a. Bagi siswa
Siswa hendaknya dapat lebih percaya diri saat melakukan guling depan dan lebih memperhatikan teknik guling depan.
- b. Bagi peneliti
Penelitian ini dapat digunakan sebagai acuan dalam penelitian selanjutnya dan penelitian selanjutnya mampu memahami terkait faktor-faktor yang mempengaruhi dalam senam lantai guling depan selain tingkat kecemasan.

DAFTAR PUSTAKA

- Adi, I. S. S. (2022). Kondisi Fisik dan Teknik Atlet Pencak Silat Pagar Nusa Kabupaten Temanggung. *Indonesian Journal for Physical Education and Sport*, 3(2).
- Amir, N. (2012). Pengembangan Alat Ukur Kecemasan. Fkip Universitas Syiah Kuala Banda Aceh.
- Jaka, A. Z. B. (2022). Analisis Kecemasan dalam Pembelajaran Senam Lantai Guling Depan Peserta Didik Kelas V Sekolah Dasar Negeri Sidowarek Jombang. *Jurnal Ilmu Olahraga*, 3(3).
- Komarudin. (2017). Psikologi olahraga latihan mental dalam olahraga kompetitif. Remaja Rosdakarya
- Mylsidayu, A. (2018). *Psikologi Olahraga* (3rd ed.). Bumi Aksara.
- Nurdiansyah, E. W., & Jannah, M. (2021). Perbedaan Kecemasan Atlet Laki-Laki dan Perempuan Pada Mahasiswa Unit Kegiatan Mahasiswa Universitas Negeri Surabaya. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi*, 8(9), 60–65. <http://www.journal.ppnijateng.org/index.php/jikmb/article/download/248/243>
- Roji, & Eva Yulianti. (2017). Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (T. H. Suroto, Hermawan Pamot Raharjo, & Hari Amirulloh Rachman, Eds.; 2nd ed.). Pusat Kurikulum dan Perbukuan, Balitbang, Kemendikbud. <https://static.buku.kemdikbud.go.id/content/pdf>
- Raynaldi, F. R. (2019). The Level of Forward Roll Skills of the Eighth Year Students of. *Jurnal Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi*, 8(1), 1–9.
- Sugiyono. (2019). *Metode Penelitian Kuantitatif* (2nd ed.). Alfabeta.
- Weinberg, S. (2024). *A Life in Physics*. Cambridge University Press.