

**ANALISIS TINGKAT KECEMASAN PESERTA DIDIK KELAS X TERHADAP
PEMBELAJARAN SENAM LANTAI GULING LENTING DI SMA YADIKA
BANDAR LAMPUNG**

(Skripsi)

Oleh

**Muhamad Rahman
2253051006**



**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS LAMPUNG**

2026

ABSTRAK

ANALISIS TINGKAT KECEMASAN PESERTA DIDIK KELAS X TERHADAP PEMBELAJARAN SENAM LANTAI GULING LENTING DI SMA YADIKA BANDAR LAMPUNG

Oleh

MUHAMAD RAHMAN

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui penyebab kecemasan peserta didik kelas x terhadap pembelajaran senam lantai guling lenting di SMA Yadika Bandar Lampung. Penelitian ini menggunakan metode penelitian deskriptif kualitatif. Subjek dalam penelitian adalah peserta didik kelas x SMA Yadika Bandar Lampung, yang mengalami kecemasan terhadap pembelajaran senam sebanyak 24 peserta didik. Analisis data dalam penelitian menggunakan analisis data kualitatif dari Mile dan Huberman. Hasil penelitian diperoleh kecemasan peserta didik kelas x terhadap pembelajaran senam lantai guling lenting di SMA Yadika Bandar Lampung, 9 peserta didik mengalami *trait anxiety* sedangkan 15 peserta didik mengalami *state anxiety* yang disebabkan oleh Kekhawatiran (takut cedera), Emosionalitas (jantung berdebar debar, perasaan malu, kurang percaya diri), Gangguan dan hambatan dalam menyelesaikan tugas (Sarana pembelajaran, tubuh gemuk, tidak menguasai gerakan), Pengalaman dimasa lalu (riwayat cedera). Hasil tersebut dapat disimpulkan *anxiety* peserta didik kelas x terhadap pembelajaran senam lantai guling lenting di SMA Yadika Bandar Lampung sebagian besar didasari pada psikologis.

Kata kunci: Kecemasan, Peserta Didik Kelas X, Pembelajaran Guling Lenting

ABSTRACT

ANXIETY OF CLASS X STUDENTS TOWARDS LEARNING ROLL KIEP FLOOR GYMNASTICS AT YADIKA SENIOR HIGH SCHOOL, BANDAR LAMPUNG

By

MUHAMAD RAHMAN

The purpose of this study was to identify the causes of anxiety among tenth-grade students regarding the roll kiek floor gymnastics lesson at Yadika Senior High School, Bandar Lampung. This study used a descriptive qualitative research method. The subjects were 24 tenth-grade students at Yadika Senior High School, Bandar Lampung, who experienced anxiety regarding gymnastics lessons. Data analysis in this study used qualitative data analysis based on the Miles and Huberman model. The results of the study showed that the anxiety of class X students towards learning floor gymnastics tumbling at SMA Yadika Bandar Lampung, indicates that 9 students experience trait anxiety, while 15 students experience state anxiety caused by worry (fear of injury), emotionality (heart palpitations, feelings of shame, lack of self-confidence), disturbances and obstacles in completing tasks (learning facilities, fat body, not mastering the movements), past experiences (history of injury). These results can be concluded that the anxiety of class X students towards learning floor gymnastics tumbling at SMA Yadika Bandar Lampung is mostly based on psychology.

Keywords: Anxiety, Grade X Students, Roll Kiep Learning

**ANALISIS TINGKAT KECEMASA PESERTA DIDIK KELAS X TERHADAP
PEMBELAJARAN SENAM LANTAI GULING LENTING DI SMA YADIKA
BANDAR LAMPUNG**

Oleh

Muhamad Rahman

Skripsi

**Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Mencapai Gelar
Sarjana Pendidikan**

Pada

**Jurusan Ilmu Pendidikan
Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan**



**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS LAMPUNG
2026**

Judul Skripsi : Analisis Tingkat Kecemasan Peserta Didik Kelas X Terhadap Pembelajaran Senam Lantai Guling Lenting di SMA Yadika Bandar Lampung

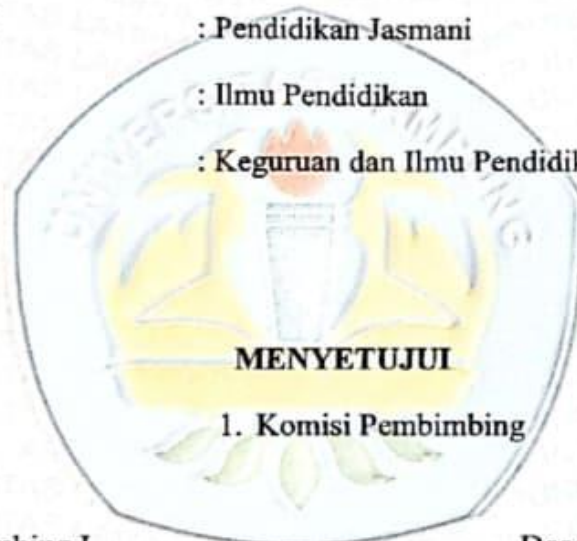
Nama Mahasiswa : *Muhamad Rahman*

Nomor Pokok Mahasiswa : 2253051006

Program Studi : Pendidikan Jasmani

Jurusan : Ilmu Pendidikan

Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan



Dosen Pembimbing I

A handwritten signature in black ink, appearing to be "Candra Kurniawan".

Dr. Candra Kurniawan, S. Pd., M. Or
NIP. 199101312024211005

Dosen Pembimbing II

A handwritten signature in black ink, appearing to be "Suwarli".

Suwarli, S. Pd, M. Or
NIP. 198912122024211041

2. Ketua Jurusan Ilmu Pendidikan

A handwritten signature in blue ink, appearing to be "Muhammad Nurwahidin".

Dr. Muhammad Nurwahidin, M. Ag., M. Si
NIP. 197412202009121002

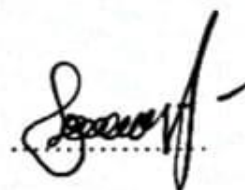
MENGESAHKAN

1. Tim Penguji

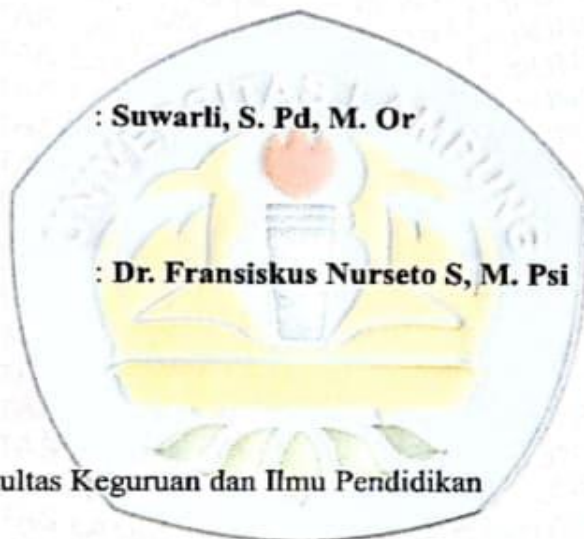
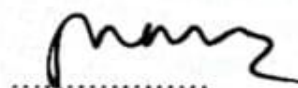
Ketua : Dr. Candra Kurniawan, S. Pd., M. Or



Sekretaris : Suwarli, S. Pd, M. Or



Penguji : Dr. Fransiskus Nurseto S, M. Psi



2. Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan



Dr. Abet Maydiantoro, S.Pd., M.Pd.

NIP. 198705042014041001

Tanggal Lulus Ujian Skripsi: 13 Mei 2026

PERNYATAAN

Bahwa saya yang bertandatangan di bawah ini:

Nama : Muhamad Rahman

NPM : 2253051006

Tempat Tanggal Lahir : Jakarta, 01 Mei 2002

Alamat : Jl. Muara Baru RT/RW 005/017 Kelurahan Penjaringan
Kecamatan Penjaringan Jakarta Utara

Dengan ini menyatakan bahwa skripsi dengan judul **“Analisis Tingkat Kecemasan Peserta Didik Kelas X Terhadap Pembelajaran Senam Lantai Guling Lenting di SMA Yadika Bandar Lampung”** adalah benar hasil karya penulis dan skripsi ini bukan hasil plagiat orang lain. Apabila di kemudian hari ternyata karya tulis saya ini ada indikasi/plagiat, saya bersedia di hukum sesuai dengan peraturan akademik yang berlaku di Universitas Lampung. Demikian pernyataan ini penulis buat dengan sebenar-benarnya, atas perhatiannya saya ucapkan terimakasih.

Bandar Lampung, 19 Februari 2026

Yang membuat pernyataan



Muhamad Rahman
NPM. 2253051006

RIWAYAT HIDUP



Penulis bernama lengkap Muhamad Rahman, dilahirkan di Jakarta Pada tanggal 01 Mei 2002. Penulis merupakan anak dari pasangan Bapak Muhamad San dan Ibu Janatun, saat ini penulis tinggal di Muara Baru RT005 RW017 Penjaringan Jakarta Utara. Sejak kecil penulis di besarkan di kota kelahirannya yang menjadi bagian dari perjalanan hidupnya hingga saat ini.

Penulis menempuh Pendidikan Dasar di SD N Penjaringan 02 Petang dan lulus pada tahun 2015, kemudian melanjutkan Pendidikan di SMP N 113 Jakarta lulus pada tahun 2018 dan menyelesaikan Pendidikan SMK di SMK PSKD 3 Jakarta pada tahun 2021.

Penulis kemudian melanjutkan Pendidikan nya di perguruan tinggi dan diterima sebagai mahasiswa Jurusan Ilmu Pendidikan Program Studi Pendidikan Jasmani FKIP Unila melalui jalur Seleksi Mandiri Masuk Perguruan Tinggi Negeri (SMMPTN).

Selama menjalani perkuliahan, penulis aktif dalam organisasi, yaitu bergabung dengan Himpunan Mahasiswa Jurusan Ilmu Pendidikan (HIMAJIP). Pada tahun 2025, penulis menjalani Kuliah Kerja Nyata (KKN) di Desa Panaragan, Kecamatan Tulang Bawang Tengah, Kabupaten Tulang Bawang Barat, serta melaksanakan Program Pengenalan Lapangan Persekolahan (PLP) di SD Negeri 1 Tulang Bawang Tengah. Pengalaman tersebut menjadi bagian penting dalam perjalanan pendidikan dan pengembangan diri penulis.

Demikian riwayat hidup penulis semoga bermanfaat..

MOTTO

“Di obong ora kobong, Di siram ora teles”

PERSEMBAHAN

Bismillahirrahmanirrahim

Skripsi ini saya persembahkan sepenuhnya kepada orang tua dan keluarga saya terkhusus kepada Bapak dan Ibu. Ibu ku tercinta yang telah mendoakan dan mendukung penuh sehingga saya bisa sampai pada tahap dimana skripsi ini akhirnya dapat saya selesaikan. Terimakasih atas segala pengorbanan yang telah diberikan semasa hidup kalian semoga kalian selalu sehat dan selalu ada disisi saya selamanya.

Aku sayang kalian.

Serta

Almamater tercinta Universitas Lampung

SANWACANA

Assalamu'alaikum warrahmatullahi wabarakatu

Bismillahirrohmanirrohim, Alhamdulillahrabbi'l'alam, puji syukur penulis panjatkan kehadiran Allah SWT, yang senantiasa melimpahkan rahmat dan hidayah-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan judul "Analisis Tingkat Kecemasan Peserta Didik Kelas X Terhadap Pembelajaran Senam Lantai Guling Lenting di SMA Yadika Bandar Lampung". Skripsi ini disusun sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar sarjana pendidikan di Universitas Lampung.

Tidak lupa penulis juga mengucapkan terimakasih kepada:

1. Cinta pertama surga di hatiku hidupku Ibu ku tercinta Janatun yang menjadi alasan tetap kuat menjalani kehidupan yang sulit ini, terimakasih sudah ada untuk ku terimakasih sudah selalu menjadi tempat pulang, terimakasih atas segala nya yang telah ibu berikan pendidikan kekeluargaan kenyamanan serta kasih sayang yang tidak bisa ditemukan pada siapapun yang ada di dunia ini, terimakasih sudah memberikan kehidupan yang sangat terasa menyenangkan dan terasa sangat berarti. Terimakasih sudah memberikan kehidupan yang layak. Aku yakin semua yang aku lakukan hingga saat ini selalu diberi kelancaran adalah doamu yang selalu mengalir atau bahkan hingga saat ini. Terimakasih selalu mengajarkan anak mu ini bagaimana caranya hidup dengan sebaik baiknya manusia, terimakasih karena selalu mengajarkan anak mu ini menjadi pribadi yang kuat, aku kuat bukan karena aku tapi kuat karena didikan ibu. Terimakasih sudah banyak berjuang sangat keras untuk anak mu yang sangat kamu cintai ini. Semoga allah membalas semua kebaikan

mu dan menjadikan kebaikan mu menjadi pahala untuk mu menuju surga allah, aku sayang Ibu.

2. Cinta kedua setelah Ibu ku Bapak Muhamad San yang selalu menjadi tameng kehiduoan anaknya agar anaknya bisa tumbuh lebih baik darinya. Terimakasih sudah memberikan sandang pangan papan yang layak kepada penulis, terimakasih atas segala yang engkau korbankan selama ini terimakasih telah mendidikan ku menjadi anak yang kuat mandiri pekerja keras, maaf kalau hingga saat ini aku belum banyak memberikan yang terbaik dalam hidup mu semoga Bapak bangga atas segala pencapaian yang telah aku capai sejauh ini. Terimakasih sudah menjadi alasan kuat penulis untuk menyelesaikan Skripsi ini dengan baik. Walaupun rasanya berat sekali tapi demi allah aku berusaha lebih dari siapapun. Terimakasih sudah selalu mendukung penuh ciat cita ku walaupun sulit sekali dijalani tapi Bapak selalu percaya anaknya bisa dan berhasil dalam hidupnya. Semoga allah membalas kebaikan bapak selama ini dan menjadikannya ladang pahala Aamiin. Semoga allah selalu memberikan bapak kesehatan kebahagiaan keberkahan dan umur yang panjang supaya kita selalu bersama. Terimakasih bapak atas semuanya yang telah diberikan. Sangat bangga memiliki orang tua seperti mu. Aku sayang bapak.
3. Ibu Prof. Dr. Ir Lusmeilia Afriani, D.E.A.IPM., selaku Rektor Universitas Lampung.
4. Bapak Dr. Albet Maydiantoro, S.Pd., M.Pd., selaku Dekan Fakultas Keguruan Ilmu Pendidikan Universitas Lampung.
5. Bapak Dr. Muhamad Nurwahidin, M.Ag., M.Si., Ketua Jurusan Ilmu Pendidikan, Fakultas Keguruan Ilmu Pendidikan Universitas Lampung.
6. Bapak Joan Siswoyo, M.Pd., selaku Ketua Program Studi S-1 Pendidikan Jasmani Universitas Lampung.
7. Bapak Dr. Candra Kurniawan S.Pd., M.Or., selaku pembimbing utama yang telah memberikan sumbang saran, kritik dan gagasannya untuk penyempurnaan skripsi ini.

8. Bapak Suwarli, S.Pd, M.Or., selaku pembimbing kedus ysng telah membimbing, memberikan saran, kritik serta bantuannya dalam skripsi ini.
9. Bapak Dr. Fransiskus Nurseto S, M.Psi., selaku penguji utama yang telah memberikana sumbang saran, kritik dan gagasannya untuk penyempurnaan skripsi ini.
10. Kepada seseorang yang tak kalah penting kehadirannya Alifah Husnul Khotimah yang selalu mendukung penuh penulis dalam segala hal dalam hidup penulis, terimakasih sudah menjadi rumah yang nyaman ketika dunia tidak baik baik saja, terimakasih banyak sudah men support dengan tulus terimakasih sudah banyak memberikan rasa teduh kepada penulis agar penulis selalu hidup setiap harinya. Banyak rasa syukur penulis bisa berjalan hingga saat ini, semoga Allah selalu memberikan jalan pada kita agar kita selalu bersama sama menjalani kehidupan yang akan kita lanjutkan ini. Semoga Allah membalasa semua kebaikan yang kamu lakukan. Terimakasih sekali atas segala hal yang sudah diberikan untuk penulis agar penulis tetap hidup lebih kuat dan bertahan lebih hebat hingga saat ini, *I Love You More*.
11. Sahabat Kecilku Nur Alim dan Alm Derry Aldiatama Fauzan Terimakasih sudah menjadi salah satu keluarga yang berharga bagi penulis terimakasih sudah selalu mendukung semua cita cita penulis dan membersamainya. Terimakasih sudah menjadi tempat berkeluh kesah penulis terhadap kehdupan ini, terimakasih atas segala bantuan semoga kebaikan kalian dibalas baik oleh Allah.
12. Teman Teman Alektro 1978 Terimakasih telah menjadi tempat di episode masa muda ini dan terimakasih atas segala hal yang telah diberikan kepada penulis, senang menjadi keluarga besar Alektro.
13. Teman Teman Kost (Pavillion) Terimakasih untuk segala hal dan bantuannya ketika kita hidup bersamaan selama ini. Terimakasih sudah mendengarkan banyak keluh kesah penulis menghadapi kerasnya dunia ini. Semoga kalian selalu diberikan kelancaran atas apa yang kalian lakukan. Sehat selalu Teman teman ku.

14. Keluarga besar Penjas Angkatan 2022 terimakasih atas dukungan dan kebersamaanya
15. Dan yang terakhir apresiasi sebesar-besarnya unuk diri sendiri karena sudah bertanggung jawab menyelesaikan apa yang telah dimulai. Sudah berkerja keras sejauh ini sudah memberikan yang terbaik kepada semua nya. Terimakasih kepada diri ku sendiri karena percaya dengan apa yang aku mimpikan, terimakasih sudah berani berjalan walaupun perjalanannya sangat amat menyulitkan tetapi selalu berusaha maju kedepan, terimakasih pada diri sendiri karena sudah berjuang tanpa kenal lelah. Terimakasih pada diri sendiri karena sudah sangat amat membanggakan sejauh ini, semoga allah selalu memberikan kelancaran pada setiap hal yang penulis lakukan.

Akhir kata, penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan, akan tetapi sedikit harapan semoga skripsi yang sederhana ini dapat berguna dan bermanfaat bagi kita semua. Amiin.

Bandar Lampung, 19 Februari 2026
Penulis

Muhamad Rahman
NPM 2253051006

DAFTAR ISI

	Halaman
DAFTAR TABEL	vii
DAFTAR GAMBAR	viii
DAFTAR LAMPIRAN	ix
I. PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang Masalah.....	1
1.2 Identifikasi Masalah	6
1.3 Pembatasan Masalah	6
1.4 Rumusan Masalah.....	7
1.5 Tujuan Penelitian	7
1.6 Manfaat Penelitian	7
II. TINJAUAN PUSTAKA	9
2.1 Hakikat Kecemasan	9
2.1.1 Definisi Kecemasan	9
2.1.2 Jenis Jenis Kecemasan	10
2.1.3 Faktor Faktor Kecemasan	11
2.1.4 Teori U Terbalik (<i>Inverted-U Theory</i>).....	14
2.2 Hakikat Pembelajaran Senam Lantai	15
2.2.1 Definisi Pembelajaran	15
2.2.2 Definisi Senam lantai	17
2.2.3 Guling Lenteng	19
2.3 Karakteristik Peserta Didik SMA	20
2.4 Peneletian Relevan.....	22
2.5 Kerangka Berfikir	24
III. METODE PENELITIAN	26
3.1 Desain Penelitian	26
3.2 Tempat dan Waktu Penelitian	26
3.2.1 Tempat Penelitian.....	26
3.2.2 Waktu Penelitian	26
3.2.3 Subjek Penelitian	26
3.3 Metode dan Instrumen Pengumpulan Data	27
3.3.1 Instrumen Pengumpulan	27
3.3.2 Teknik Analisis Data	32
3.3.3 Uji Keabsahan Data	35

IV. HASIL DAN PEMBAHASAN	37
4.1 Hasil.....	37
4.1.1 Penyajian Hasil Penelitian	37
4.2 Pembahasan	44
V. KESIMPULAN DAN SARAN.....	49
5.1 Kesimpulan	49
5.2 Implikasi.....	49
5.3 Saran	50
5.4 Keterbatasan Penelitian.....	50
DAFTAR PUSTAKA.....	52
LAMPIRAN-LAMPIRAN	56

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Pemetaan Alur Tujuan Pembelajaran Aktivitas Senam Kelas X.....	3
2. Jumlah Peserta Didik Yang Mengalami Kecemasan.....	27
3. Kisi Kisi Pedoman Observasi	28
4. Kisi Kisi Pedoman Wawancara Peserta Didik	29
5. Pemberian Skor Jawaban	30
6. Kisi-Kisi Angket/Kuisisioner Kecemasan Peserta Didik.....	31
7. Hasil Kecemasan Peserta Didik Kelas X Terhadap Pembelajaran Guling Lenting.....	43
8. Kategori Tingkat Kecemasan Peserta Didik Kelas X	44

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Fase Gerak Guling Lenting (Berty Tirlaso, 2000: 1)	19
2. Alur Kerangka Berpikir.....	25
3. Komponen Dalam Analisis Data (Interactive Model).....	33
4. Triangulasi “Sumber’ Pengumpulan Data.....	36
5. Pengelompokan <i>State & Trait Anxiety</i>	43

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Surat Izin Penelitian	56
2. Surat Keterangan Penelitian	57
3. Transkrip Wawancara Narasumber Penelitian	58
4. Transkrip Wawancara Guru PJOK	94
5. Transkrip Wawancara Teman Dekat.....	95
6. Bukti Narasumber Penelitian	101
7. Butir-Butir Pernyataan	102
8. Dokumentasi Kuesioner	104
9. Dokumentasi Nilai Gerakan Guling Lenting	105
10. Dokumentasi Wawancara Guru dan Peserta Didik	106

I. PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (PJOK) pada dasarnya merupakan pendidikan melalui aktivitas jasmani yang dijadikan sebagai media untuk mencapai perkembangan individu secara menyeluruh. Namun, perolehan keterampilan dan perkembangan lain yang bersifat jasmaniah itu juga sekaligus sebagai tujuan. Melalui PJOK peserta didik disosialisasikan ke dalam aktivitas jasmani termasuk keterampilan beraktivitas (Mulyaarja & Hastuti, 2015: 112).

Pembelajaran ialah suatu proses interaksi dalam kegiatan belajar yang dilakukan oleh pendidik kepada peserta didik dengan tujuan untuk mentransfer ilmu menggunakan segala sumber yang ada dalam lingkungan. Mulyaningsih (2009: 54) juga menyatakan pembelajaran ialah membelajarkan peserta didik menggunakan asas pendidikan maupun teori belajar merupakan penentu utama keberhasilan pendidikan. Dalam proses pembelajaran pendidik akan menyampaikan berbagai materi yang diketahuinya sehingga peserta didik akan mendapatkan ilmu dan pengetahuan serta memahami mengenai materi yang diberikan oleh pendidik. Interaksi dalam kegiatan belajar terjadi ketika seorang pendidik memberikan penjelasan kepada peserta didik. Mata pelajaran olahraga di sekolah diartikan dengan kata pendidikan jasmani, dimana mempelajari tentang berbagai aktivitas dalam pendidikan jasmani.

Materi senam merupakan salah satu bagian dari pembelajaran PJOK yang terdapat dalam kurikulum. Kurikulum adalah proses yang tidak pernah selesai, selalu dalam penyusunan atau dalam proses konstruksi, dan lebih

jauh, diperebutkan dan memperebutkan seluruh apa yang secara tradisional dirujuk sebagai tahapan penyusunan (atau konstruksi) dan pengimplementasian (atau delivery), Wawan S.S dkk (2018 : 6). Undang undang Nomor 20 tahun 2003 tentang sistem Pendidikan Nasional menyebutkan bahwa kurikulum adalah seperangkat rencana dan pengaturan mengenai tujuan, isi, dan bahan pelajaran serta cara yang digunakan sebagai pedoman penyelenggaraan kegiatan pembelajaran untuk mencapai tujuan pendidikan tertentu.

(Mahendra, 2000:8) menyatakan senam bermanfaat untuk meningkatkan dan mengembangkan kekuatan, kelentukan, kelincahan, koordinasi, keseimbangan dan daya tahan ototnya. Menurut Federasi Internasional Gymnastics (FIG) dalam (Mahendra, 2000:12), senam dibagi ke dalam enam kelompok yaitu senam artistic (artistic gymnastics), senam ritmik sportif (rhythmic gymnastics), senam akrobatik (acrobatic gymnastics), senam aerobic sport (sports aerobic), senam trampoline (trampolining), dan senam umum (general gymnastics). Semua kelompok tersebut dapat dilaksanakan di dalam sekolahan, jika sarana dan prasarana memenuhi dan waktu yang cukup dalam pelaksanaan pembelajaran. Dalam kurikulum senam merupakan salah satu mata pelajaran yang wajib untuk diberikan kepada peserta didik.

Senam merupakan aktivitas jasmani yang melibatkan anggota tubuh untuk bergerak secara fleksibel dengan tujuan untuk meningkatkan kebugaran jasmani. (Mahendra, 2004: 2) menyatakan senam adalah suatu latihan tubuh yang dipilih dan dikonstruksi dengan sengaja, dilakukan secara sadar dan terencana, disusun secara sistematis dengan tujuan meningkatkan kesegaran jasmani, mengembangkan keterampilan dan menanamkan nilai-nilai mental spiritual. Selain itu senam juga dapat bermanfaat untuk meningkatkan koordinasi, kelincahan, daya tahan otot, keseimbangan, kelincahan, dan kekuatan. Hal itu seperti yang dikemukakan oleh Peter H. Werner dalam (Mahendra, 2000: 9) yang menyatakan bahwa “senam adalah bentuk latihan tubuh pada lantai dan pada alat yang dirancang untuk meningkatkan daya

tahan, kekuatan, kelenturan, kelincahan, koordinasi dan kontrol tubuh”. Teknik dalam senam disusun secara sistematis mulai dari posisi awal saat melakukan hingga posisi akhir. Dengan begitu, pada saat melakukan pembelajaran jika teknik yang dilakukan benar maka akan mengurangi terjadinya cedera, begitu dengan sebaliknya jika gerakan yang dilakukan salah maka memungkinkan untuk terjadi cedera.

Senam lantai merupakan salah satu bagian dari senam artistik. Senam lantai sering diberikan dalam mata pelajaran pendidikan jasmani di Sekolah Dasar (SD), Sekolah Menengah Pertama (SMP) maupun Sekolah Menengah Atas/Kejuruan (SMA/SMK). Pada SMA Yadika Bandar Lampung sudah berpedoman pada kurikulum merdeka bahwa senam lantai masuk pada capaian pembelajaran (CP) peserta didik mampu memahami, mempraktikkan, serta mengevaluasi gerakan dasar senam lantai dengan memperhatikan aspek keselamatan, kelenturan, kekuatan, serta kerja sama, sehingga terbentuknya sikap disiplin, percaya diri dan sportivitas. Tujuan pembelajaran (TP) peserta didik mampu menjelaskan konsep dasar gerakan senam lantai (baling baling, guling depan kip kop, lompatan, guling depan), peserta didik mampu mempraktikkan gerakan senam lantai secara runtut dengan teknik yang benar, peserta didik mampu menunjukkan sikap disiplin, percaya diri, dan keberanian saat melakukan gerakan, peserta didik mampu melakukan evaluasi diri dan memberikan umpan balik kepada teman dalam pelaksanaan gerakan senam lantai (Barlian et al., 2023). Dalam pendidikan jasmani, senam dipilih dan dipraktikkan secara sadar dalam kaitannya dengan aktivitas fisik (Pambudi et al., 2023). Beberapa senam yang dipelajari adalah baling baling, guling depan kip kop, lompatan, guling depan.

Tabel 1.1 Pemetaan Alur Tujuan Pembelajaran Aktivitas Senam Kelas X

No	Elemen	Elemen Gerak	Elemen Keterampilan	Tujuan Pembelajaran
1	Elemen gerak dan keterampilan	Aktivitas senam : 1. Senam Lantai : a. Aktivitas Pola Gerak Dominan b. Gerakan	Level Keterampilan : 1. Tahap pengenalan dan pembentukan gerakan 2. Tahap menguasai gerakan inti Tahap	1. Menguasai gerakan yang dipelajari hingga tahap melakukan variasi

		<p>Guling Depan Kipkop</p> <p>c. Gerakan Baling-Baling</p> <p>2. Senam Alat :</p> <p>a. Aktivitas Pola Gerak Dominan di Kuda Lompat</p> <p>b. Lompat Guling Depan</p> <p>3. Lompat <i>Round off</i> Tekuk</p>	<p>melakukan variasi dari gerakan yang dikuasai</p> <p>3. Tahap menggabungkan dua atau tiga gerakan inti dalam rangkaian</p>	<p>2. Menguasai keterampilan merangkai n dua atau tiga gerakan untuk menambah momentum dan amplitudo gerakan inti</p>
--	--	---	--	---

(Sumber, buku panduan guru PJOK)

Pembelajaran senam lantai banyak membuat peserta didik enggan untuk mengikutinya, hal tersebut dipengaruhi oleh beberapa faktor. Sabini (2012:85) menyatakan faktor faktor yang mempengaruhi belajar antara lain faktor kesehatan, kecerdasan, bakat, minat, kematangan, motivasi, kelelahan, sikap, perhatian, guru, orang tua, teman, dan keadaan lingkungan. Jika salah satu faktor tidak memberikan hal yang positif maka dapat membuat peserta didik merasa kurang bersemangat dan enggan untuk mengikuti pembelajaran senam lantai. Berdasarkan hasil observasi pada tanggal 12 agustus 2025 di SMA Yadika Bandar Lampung hanya tersedia 2 matras, 2 matras tersebut terbuat dari busa. Satu diantaranya dalam keadaan sudah rusak atau tidak layak untuk di gunakan kembali, maka dari dua matras tersebut yang di fungsikan hanya satu buah saja. Matras yang ada di SMA Yadika Bandar Lampung kurang nyaman dikarenakan matras terlalu keras. Matras yang terlalu keras dapat menimbulkan cedera. Dari hasil observasi juga diketahui peserta didik terlihat takut, tegang, dan cemas sehingga tidak mau melakukan gerakan guling lenting.

Perasaan yang gugup, takut, tegang, keluar keringat dingin, serta sering bolak-balik ke kamar mandi pada saat melaksanakan pembelajaran senam lantai guling depan merupakan salah satu faktor kecemasan. Berdasarkan pendapat dari Weinberg dan Gould (dalam Mylsidayu, 2015:43) menyatakan bahwa kecemasan adalah keadaan emosi negatif yang ditandai dengan gugup, khawatir, dan ketakutan dan terkait dengan aktivasi atau kegairahan pada tubuh. Dengan demikian peserta didik yang mengalami kecemasan mendapatkan nilai yang masih di bawah KKM, yaitu 75.

Berdasarkan lembar penilaian oleh guru PJOK terdapat 24 peserta didik kelas X yang masih belum mencapai nilai KKM karena merasakan kecemasan Pembelajaran senam lantai guling lenting yang diajarkan di kelas X dapat dikatakan menjadi suatu hal yang masih sulit karena terdapat peserta didik yang masih gagal atau belum mampu untuk melakukan gerakan guling lenting. Hal ini terbukti pada saat observasi banyaknya peserta didik yang mengeluh cemas, menghindar, menolak, menunda agar terakhir mencoba dan khawatir gagal dalam melakukan gerakan guling lenting sedangkan guru sudah memberikan motivasi, contoh, dan pertolongan agar peserta didik mau dan berani melakukan gerakan guling lenting.

Penelitian terkait guna mendukung penelitian ini yaitu dilakukan oleh Ria Oktaviani 2020 yang berjudul “Kecemasan Peserta Didik Putri Dalam Pembelajaran Guling Belakang Di SMK Negeri 1 Pundong Kecamatan Pundong Kabupaten Bantul” penelitian ini adalah untuk mengetahui kecemasan peserta didik putri dalam pembelajaran guling belakang di SMK Negeri 1 Pundong Kecamatan Pundong Kabupaten Bantul dengan subjek sebanyak 11 peserta didik. Dapat disimpulkan seberapa besar kecemasan peserta didik putri di SMK Negeri 1 Pundong didasari pada psikologis.

Selain itu penelitian terkait dilakukan oleh Qurrota'ayun 2019 yang berjudul “Kecemasan Peserta Didik Dalam Pembelajaran Senam Artistik Kelas X SMK 3 YPKK Sleman” penelitian ini untuk mengetahui mengapa peserta

didik mengalami kecemasan dalam pembelajaran senam artistik kelas X di SMK YPKK 3 Sleman. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kecemasan berdasarkan faktor fisik (somatik) yaitu peserta didik merasa denyut nadi tidak normal dan berdetak sangat kencang ketika mengikuti pembelajaran senam artistik, kecemasan berdasarkan faktor psikologis yaitu peserta didik merasa khawatir dan takut ketika akan melakukan gerakan senam artistik.

Berdasarkan permasalahan tersebut perlu diketahui apa yang menjadi penyebab peserta didik kelas X mengalami kecemasan dalam pembelajaran senam lantai guling lenting di SMA Yadika Bandar Lampung. Oleh karena itu perlu dilakukan penyelidikan yang lebih mendalam mengenai penyebab peserta didik kelas X merasakan kecemasan terhadap pembelajaran senam lantai guling lenting di SMA Yadika Bandar Lampung.

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas, dapat diidentifikasi beberapa masalah sebagai berikut:

- (1) Sarana prasarana olahraga yang kurang memadai.
- (2) Adanya kesulitan yang dialami peserta didik dalam melaksanakan pembelajaran senam lantai.
- (3) Kurangnya semangat peserta didik dalam melaksanakan pembelajaran senam lantai guling lenting.
- (4) Peserta didik merasa kecemasan dalam melaksanakan senam lantai guling lenting.
- (5) Belum diketahui penyebab kecemasan peserta didik dalam pembelajaran senam lantai guling lenting kelas X di SMA Yadika Bandar Lampung.

1.3 Pembatasan Masalah

Agar permasalahan pada penelitian ini tidak menjadi luas perlu adanya batasan masalah, sehingga ruang lingkup penelitian menjadi jelas. Berdasarkan identifikasi masalah di atas, maka penelitian ini dibatasi pada

penyebab kecemasan peserta didik kelas X dalam pembelajaran senam lantai guling lenting di SMA Yadika Bandar Lampung.

1.4 Rumusan Masalah

Berdasarkan identifikasi dan pembatasan masalah di atas, maka permasalahan dalam penelitian ini dirumuskan yaitu “Mengapa peserta didik kelas X mengalami kecemasan terhadap pembelajaran senam lantai guling lenting di SMA Yadika Bandar Lampung?”.

1.5 Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah di atas, maka tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui penyebab kecemasan peserta didik kelas X terhadap pembelajaran senam lantai guling lenting di SMA Yadika Bandar Lampung.

1.6 Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat baik secara teoritis maupun praktis.

1) Teoritis

- (a) Bagi pembaca untuk mengetahui tentang penyebab kecemasan peserta didik kelas X terhadap pembelajaran senam lantai guling lenting di SMA Yadika Bandar Lampung.
- (b) Dapat digunakan sebagai acuan penelitian lain sejenis untuk mengupas lebih jauh tentang kecemasan peserta didik kelas X terhadap pembelajaran senam lantai guling lenting di SMA Yadika Bandar Lampung.

2) Praktis

- (a) Bagi sekolah dapat dijadikan bahan pertimbangan agar mengetahui penyebab kecemasan peserta didik kelas X terhadap pembelajaran senam lantai guling lenting di SMA Yadika Bandar Lampung.

- (b) Bagi guru PJOK dapat digunakan sebagai salah satu pedoman untuk mengetahui dan menyusun program pelaksanaan pembelajaran senam lantai yang dilakukan di sekolah.
- (c) Bagi peserta didik agar lebih mudah belajar guling lenting karena hal hal yang menyebabkan cemas teratasi.

II. TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Hakikat Kecemasan

2.1.1 Definisi Kecemasan

Berdasarkan pendapat M. Nur Ghufron dan Rini Risnawati (2014: 141) menjelaskan bahwa Kecemasan adalah pengalaman yang tidak menyenangkan mengenai kekhawatiran seperti perasaan cemas, tegang, dan emosi yang dialami oleh seseorang. Kecemasan adalah suatu keadaan tertentu (*state anxiety*), yaitu menghadapi situasi yang tidak pasti dan tidak menentu terhadap kemampuan seseorang dalam menghadapi suatu objek. Contohnya seperti emosi yang kurang menyenangkan yang dialami oleh individu.

Berdasarkan pendapat Weinberg dan Gould dalam Apta Mylsidayu (2015: 43) menjelaskan bahwa kecemasan adalah keadaan emosi yang negatif ditandai dengan gugup, khawatir, dan ketakutan terhadap aktivasi atau kegairahan pada tubuh. Pada gejala cemas, biasanya disertai dengan keluhan psikis (ketakutan dan kekhawatiran), tetapi dapat pula disertai keluhan fisik.

Berdasarkan pendapat Cashmore (2002) (dalam Mahakharisma, 2014: 8) menjelaskan bahwa kecemasan mengacu kepada emosi yang tidak menyenangkan dan ditandai dengan perasaan labil, tetapi terus merasa prihatin dan kekuatan. Sedangkan pendapat dari Komarudin (2015: 102) menjelaskan bahwa kecemasan adalah ketegangan mental yang biasanya disertai dengan gangguan tubuh yang menyebabkan individu merasa tidak berdaya dan mengalami kelelahan karena senantiasa harus

berada dalam keadaan waspada terhadap ancaman bahaya yang tidak jelas.

Dari beberapa uraian di atas, dapat disimpulkan bahwa kecemasan adalah suatu perasaan yang dialami seseorang baik berupa tegang, cemas ataupun takut dalam menghadapi suatu masalah atau tantangan. Seseorang yang dalam perasaan cemas merasa kesulitan dalam menyelesaikan masalah atau tantangan. Kecemasan muncul karena beberapa faktor seperti dari pengalaman pribadi yang tidak mengenakan ataupun dari ejekan teman karena tidak bisa menghadapi suatu permasalahan.

2.1.2 Jenis Jenis **Kecemasan**

Berdasarkan spielberger yang dikutip oleh Santiadarma (2000: 96) membedakan *anxiety* menjadi dua bagian yaitu:

- 1) *Trait anxiety* (kecemasan bawaan) yaitu faktor kepribadian yang mempengaruhi seseorang untuk mempersepsikan suatu keadaan sebagai situasi yang mengandung ancaman, atau situasi yang mengancam.
- 2) *State anxiety* (kecemasan sesaat) yaitu suatu keadaan atau kondisi yang berubah ubah dari suatu waktu ke waktu yang lainnya, yang sangat di pengaruhi oleh kondisi dan situasi yang terjadi saat ini. Jenis jenis gangguan *anxiety* dapat digolongkan menjadi beberapa pendekatan.

Selain itu menurut Robert S Weinberg dalam Safitri Mila Esta Murata (2011: 11) bahwa kecemasan dibagi menjadi dua yaitu:

- 1) Kecemasan somatif adalah kecemasan mengenai perubahan keadaan yang dirasakan secara fisiologis.
- 2) kecemasan kognitif adalah kecemasan mengenai tingkat kekhawatiran dan pikiran negatif.

Husdarta (2011: 80) menyatakan bahwa kecemasan yang dirasakan oleh atlet dalam waktu tertentu, misalnya menjelang pertandingan (*state anxiety*) dan kecemasan yang dirasakan karena atlet tergolong pencemas (*trait anxiety*). Satiadarma (2000: 11) menjelaskan bahwa dalam dunia olahraga kecemasan (*anxiety*), gugahan (*arousal*), dan stres

(*stress*) merupakan aspek yang memiliki kaitan yang sangat erat satu sama lain sehingga sulit dipisahkan.

Stuart (2006: 31) menyatakan bahwa kecemasan dapat diekspresikan secara langsung melalui perubahan fisiologi dan perilaku, yaitu sebagai berikut:

- (1) Gejala kecemasan fisiologis, diantaranya adalah Kardiovaskular (jantung berdebar kencang dan rasa ingin pingsan), pernafasan (sesak nafas, tekanan pada dada, dan sensasi tercekik), neuromuskular (insomnia, mondar mandir, dan wajah tegang), gastrointestinal (nafsu makan hilang, mual, dan diare), saluran perkemihan (tidak dapat menahan kencing), dan kulit (berkeringat, wajah memerah, dan rasa panas dingin pada kulit).
- (2) Gejala kecemasan perilaku yang meliputi kognitif dan afektif. Perilaku kognitif diantaranya adalah perhatian terganggu, konsentrasi buruk, pelupa, salah memberikan penilaian, hambatan berfikir, kehilangan objektivitas, bingung, takut, dan mimpi buruk. Perilaku afektif diantaranya adalah mudah terganggu, tidak sabar, gelisah, tegang, gugup, ngeri, kekhawatiran, rasa bersalah, dan malu.

Menurut Atkison dkk (1999: 47) ada beberapa gejala kecemasan, yaitu jantung berdebar, gangguan gangguan kecil pada saraf yang menjadikan gelisah dan jengkel, tiba tiba takut tanpa alasan yang tepat, merasa cemas terus menerus dan putus asa, diserang rasa kelelahan dan keletihan, sulit memutuskan suatu hal, takut akan sesuatu, gugup dan perasa setiap saat, merasa tidak dapat mengatasi kesulitan, serta tegang. Berdasarkan uraian di atas mengenai jenis jenis kecemasan secara umum dapat diklasifikasikan sebagai berikut: (1) Kecemasan menurut sumber yang menyebabkannya (baik sumber yang berasal dari dalam dirinya atau luar dirinya), dan (2) Kecemasan menurut keadaan yang dirasakan (kecemasan somatif dan kecemasan kognitif).

2.1.3 Faktor Faktor Kecemasan

Berdasarkan pendapat Deffenbacher dan Hazaleus dalam M. Nur Ghufron dan Rini Risnawati (2014: 143) mengemukakan bahwa sumber dari penyebab kecemasan, meliputi beberapa hal dibawah ini, seperti:

- (1) Kekhawatiran (*worry*) merupakan pikiran negatif pada dirinya sendiri, seperti perasaan negatif bahwa dirinya lebih jelek dibandingkan dengan temannya.

- (2) Emosionalitas (*imosionality*) adalah reaksi diri terhadap rangsangan saraf otonomi, seperti jantung berdebar-debar, keringat dingin, dan tegang dalam menghadapi suatu masalah.
- (3) Gangguan dan hambatan dalam menyelesaikan tugas (*task generated interference*) merupakan kecenderungan yang dialami seseorang yang tertekan terhadap pemikirannya yang rasional terhadap tugas.

Berdasarkan pendapat Adler dan Rodman dalam M. Nur Ghufro dan Rini Risnawati (2014: 145) menyatakan terdapat dua faktor yang menyebabkan adanya kecemasan, yaitu:

- (1) Pengalaman Negatif pada Masa lalu
Pengalaman negatif pada masa lalu adalah hal yang dialami seseorang berupa tidak menyenangkan yang terjadi pada masa lalunya mengenai peristiwa yang dapat terulang lagi pada masa mendatang, apabila individu tersebut menghadapi situasi atau kejadian yang tidak menyenangkan.
- (2) Pikiran yang Tidak Rasional
Pikiran yang tak rasional adalah kecemasan yang terjadi bukan karena suatu kejadian, melainkan kepercayaan atau keyakinan tentang kejadian itulah yang menjadi penyebab kecemasan.

Berdasarkan pendapat Spielberger dalam M. Nur Ghufro dan Risnawati (2014: 147) menyatakan ketidakmampuan individu dalam penguasaan materi dan teknik gerakan juga sangat mempengaruhi timbulnya kecemasan ketika individu merasa tidak mampu untuk menghadapi tuntutan tugas yang diberikan atau yang akan di hadapi, karena menganggap hal tersebut sebagai sesuatu yang sulit dan beresiko yang memicu rasa cemas terhadap individu.

Selain itu, Penyebab dari kecemasan dapat dibagi menjadi 2 faktor (faktor fisiologi dan faktor psikis), pengertian dari faktor faktor tersebut yaitu:

- (1) Faktor fisiologi

Berdasarkan pendapat dari Siti Sundari (1986: 37) menyatakan bahwa faktor fisiologis adalah faktor yang berhubungan dengan fisik atau kondisi jasmani individu. Untuk faktor fisiologis ditandai dengan gejala seperti jari- jari (tangan) yang selalu merasa dingin, detak jantung menjadi cepat, berkeringat

dingin, kepala pusing, nafsu makan kurang, tidur kurang nyenyak, dan dada menjadi sesak. Sedangkan pendapat Taylor dalam Tysar (2009) gejala dari faktor fisiologis berupa denyut jantung meningkat, telapak tangan berkeringat, gemeteran, mulut kering yang mengakibatkan bertambah rasa haus, mual-mual, dan otot-otot leher dan pundak menjadi kaku.

(2) Faktor Psikologis

Berdasarkan pendapat dari Siti Sundari (1986: 37) menyatakan bahwa faktor psikis adalah faktor yang berhubungan dengan mental seseorang. Faktor Psikologis memiliki gejala sebagai berikut, perasaan takut yang berlebihan, merasa dirinya ditimpa bahaya, tidak dapat memusatkan pikiran, tidak tenteram dan ingin lari dari kenyataan. Sedangkan pendapat Taylor dalam Tysar (2009) gejala dari psikologis adalah gelisah, panik, tegang, emosi yang tidak stabil, tidak bisa konsentrasi sehingga kemampuan berfikir menjadi kacau, dan ragu-ragu dalam mengambil keputusan.

Selain gejala-gejala di atas, pendapat dari Apta Mylsidayu (2015: 48) mengemukakan bahwa gejala kecemasan adalah:

- 1) Individu cenderung terus menerus merasa khawatir terhadap keadaan yang buruk, yang menimpa dirinya atau orang lain yang dikenalnya dengan baik.
- 2) Biasanya cenderung tidak sabar, mudah tersinggung, sering mengeluh, sulit berkonsentrasi dan mudah terganggu tidurnya atau mengalami kesulitan tidur.
- 3) Sering berkeringat berlebihan walaupun udara tidak panas ataupun setelah berolahraga, jantung dan nadi berdetak cepat, tangan dan kaki terasa dingin, mengalami gangguan pencernaan, mulut dan tenggorokan terasa kering, tampak pucat, sering buang air kecil melebihi batas kewajaran, gemetar, mulut menjadi kering, membesarnya pupil mata, sesak nafas, mual, muntah, dan diare.
- 4) Mengeluh sakit pada persendian, otot menjadi kaku, merasa cepat kelelahan, tidak bisa dalam keadaan tenang, sering terkejut, dan kadang disertai gerakan wajah atau anggota tubuh yang berlebihan.

Berdasarkan uraian di atas maka dapat disimpulkan bahwa seseorang yang mengalami kecemasan disebabkan oleh beberapa faktor diantaranya berasal dari faktor fisiologis dan psikologis individu tersebut, selain itu orang yang mengalami kecemasan dapat dilihat dari perubahan yang terjadi padanya, baik perubahan fisiologis seperti denyut jantung meningkat, keringat dingin, telapak tangan berkeringat, gemeteran, dada menjadi sesak untuk bernafas, mulut kering, mual-mual, sering buang air kecil, susah tidur, otot-otot leher dan pundak menjadi kaku. Sedangkan faktor psikologis seperti gelisah, panik, tegang, gejolak emosi naik turun, tidak bisa konsentrasi sehingga kemampuan berfikir menjadi kacau, dan ragu-ragu dalam mengambil keputusan. Sikap dan tingkah laku orang tersebut juga berbeda baik itu disadari atau tidak oleh dirinya sendiri.

2.1.4 Teori U Terbalik (*Inverted-U Theory*)

Robert M. Yerkes dan Jhon Dillingham Dodson (1908) mengemukakan bahwa hubungan antara *arousal* atau kecemasan dengan performa berbentuk seperti huruf U terbalik. Pada tingkat *arousal* yang rendah, performa individu cenderung rendah karena kurang fokus dan kurang termotivas. Ketika *arousal* meningkat pada tingkat sedang, performa individu akan meningkat pada kondisi optimal. Namun jika *arousal* terlalu tinggi, maka performa akan kembali menurun karena individu mengalami ketegangan, rasa takut, dan kesulitan berkonsentrasi.

Sedangkan menurut Robert S. Weinberg dan Daniel Gould (2019: 78) peningkatan *arousal* dapat membantu performa hingga mencapai titik optimal, tetapi apabila *arousal* meningkat terlalu tinggi maka performa akan menurun akibat munculnya ketegangan otot, rasa gugup, kehilangan konsentrasi, dan kesalahan dalam melakukan teknik gerakan. Selain itu, Apta Mylsidayu (2015: 52) menjelaskan bahwa kecemasan yang terlalu tinggi dapat menyebabkan gangguan konsentrasi, ketegangan fisik, rasa takut gagal, dan menurunnya

kemampuan dalam menampilkan keterampilan gerak secara maksimal. Sebaliknya, tingkat kecemasan yang sedang dapat membantu individu menjadi lebih fokus serta waspada terhadap tugas yang dilakukan.

2.2 Hakikat Pembelajaran Senam Lantai

2.2.1 Definisi Pembelajaran

Berdasarkan pendapat dari Gagne dan Briggs dalam Karwono dan Mularsih (2017: 20) 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. Secara mikro, pembelajaran adalah suatu proses yang diupayakan agar peserta didik dapat mengoptimalkan potensi yang dimiliki baik kognitif maupun sosio emosional secara efektif dan efisien untuk mencapai perubahan perilaku yang diharapkan. Berdasarkan pendapat dari Karwono dan Mularsih (2017: 20) menyatakan bahwa pembelajaran secara makro adalah pembelajaran yang terkait dua jalur yaitu individu belajar dan penataan komponen eksternal (*target group analysis, content analysis, context analysis*) agar terjadi proses belajar pada individu.

Berdasarkan pendapat dari Huda (2013: 2) menyatakan bahwa pembelajaran adalah hasil dari memori, kognisi, dan metakognisi yang berpengaruh terhadap pemahaman. Sedangkan pendapat dari Asyhar (2012: 7) menyatakan bahwa Pembelajaran adalah segala sesuatu yang dapat membawa informasi dan pengetahuan dalam interaksi yang berlangsung antara pendidik dengan peserta didik.

Berdasarkan pendapat Suprihatiningrum (2013: 75) pembelajaran adalah serangkaian kegiatan yang melibatkan informasi dan lingkungan (metode, media, dan sarana prasarana) yang disusun secara terencana untuk memudahkan peserta didik dalam belajar. Pembelajaran

merupakan proses utama yang diselenggarakan dalam kehidupan di sekolah sehingga antara guru yang mengajar dengan peserta didik yang belajar dituntut mendapatkan hasil pencapaian. Guru dan peserta didik harus memenuhi persyaratan baik dalam pengetahuan, kemampuan sikap, dan nilai agar pembelajaran dapat terlaksana secara efektif dan efisien.

Sedangkan pendapat Sanjaya dalam Suprihatiningrum (2013, 76) menyatakan bahwa pembelajaran adalah terjemahan dari instruction, yang diasumsikan dapat mempermudah peserta didik dalam mempelajari segala sesuatu melalui berbagai macam media (cetak, elektronik, audio, visual) sehingga semua itu mendorong terjadinya perubahan peranan guru dalam mengelola proses belajar mengajar, dari guru sebagai sumber belajar menjadi guru sebagai fasilitator dalam belajar mengajar.

Berdasarkan pendapat Sanaky dalam Hariyani (2011: 25) mengatakan pembelajaran adalah proses komunikasi antara pembelajar, pengajar, dan bahan ajar. Dalam kegiatan komunikasi diperlukan adanya hubungan timbal balik (feedback) antara guru dan peserta didik, sehingga dapat menimbulkan suatu hubungan interaksi.

Berdasarkan uraian di atas, dapat disimpulkan bahwa pembelajaran adalah proses interaksi antara guru dengan peserta didik sehingga memudahkan peserta didik dalam melakukan proses belajar. Agar peserta didik dapat mengoptimalkan kemampuan kognitif, afektif, dan psikomotor secara efektif dan efisien. Sesuai dengan kurikulum yang sekarang dilaksanakan, guru bukan lagi sebagai sumber belajar, melainkan sebagai fasilitator dalam proses belajar mengajar. Dengan begitu siswa dituntut lebih aktif dalam proses pembelajaran.

2.2.2 Definisi Senam lantai

Berdasarkan pendapat Prasetyo dalam Sari, et al. (2016: 55) senam merupakan suatu cabang olahraga yang membutuhkan kelentukan dan koordinasi yang baik antara anggota tubuh. Sedangkan pendapat dari Muhajir dan Sutrisno, (2013: 139) menyatakan bahwa senam adalah bentuk pembelajaran fisik yang disusun secara sistematis dengan melibatkan gerakan yang terpilih dan terencana untuk mencapai tujuan tertentu.

Berdasarkan pendapat Imam Hidayat dalam Agus Mahendra (2001: 2) mendefinisikan senam sebagai suatu latihan tubuh yang dipilih dan dibentuk dengan sengaja, dilakukan secara sadar dan terencana, disusun secara sistematis dengan tujuan meningkatkan kesegaran jasmani, mengembangkan keterampilan, dan menanamkan nilai-nilai mental spiritual.

Berdasarkan pendapat Nurdini (2013: 56) senam lantai yaitu latihan gerakan dengan berbagai variasi gerakan, antara lain guling ke depan, guling ke belakang, guling lenting, loncat harimau, meroda, dan lenting tangan. Senam lantai dilakukan di lantai dengan melatih kelentukan tubuh yang dilakukan dengan gerakan yang maksimal.

Dari beberapa uraian di atas disimpulkan bahwa senam lantai adalah suatu cabang olahraga senam yang gerakannya dilakukan dilantai atau matras secara sadar dan tersusun, dan rangkaian gerakan dilakukan tidak putus-putus dengan tujuan untuk meningkatkan daya tahan, kekuatan, kelenturan, kelincahan, koordinasi, control tubuh, dan menanamkan nilai-nilai mental spiritual.

Berdasarkan pendapat Aji (2016: 101-106) macam – macam gerakan senam lantai adalah sebagai berikut:

- 1) Sikap Lilin

Sikap lilin adalah suatu sikap yang dilakukan dengan cara tidur telentang dengan gerakan mengangkat kedua kaki dan badan ke atas lurus serta ditopang oleh kedua tangan di pinggang.

2) Guling Lenting

Guling lenting adalah suatu gerakan melentingkan badan ke depan atas dengan lemparan kedua kaki dan tolakan kedua tangan. Tolakan tangan dimulai dari sikap setengah guling ke belakang atau guling ke depan dengan kedua kaki rapat dan lutut lurus.

3) Loncat Harimau

Loncat harimau adalah suatu gerakan gabungan antara meloncat seperti harimau menerkam mangsanya dan gerakan roll depan sebagai akhirnya.

4) Meroda

Meroda adalah suatu gerakan memutar badan dengan sikap awal menyamping arah gerakan dan tumpuan berat badan ketika berputar menggunakan kedua tangan dan kaki.

5) Lompat Kangkang di Atas Peti Lompat

Lompat kangkang adalah suatu gerakan melompati peti dengan kaki melalui samping kanan dan kiri peti.

Sedangkan pendapat Wuryati Soekarno dalam Amin Nurjayadi (2016:

22- 24) macam gerakan senam lantai yaitu:

(1) Sikap Lilin

Sikap lilin adalah sikap yang dibuat dari sikap semula tidur terlentang, kemudian mengangkat kedua kaki (rapat) lurus ke atas, dengan kedua tangan menopang pinggang.

(2) Kayang (*Bridging*)

Kayang adalah suatu bentuk sikap badan “terlentang” yang membusur, bertumpu pada kedua tangan dan kedua kaki dengan siku-siku dan lutut lurus\

(3) Splits

Splits adalah suatu bentuk sikap duduk dilantai dengan satu kaki lurus ke depan, kaki yang lainnya lurus kebelakang, dan kedua kaki lurus kesisi atau samping.

(4) Setimbang (*Balance*)

Setimbang adalah suatu sikap yang menuntut daya keseimbangan yang besar, apakah sikap tersebut dilakukan dalam bentuk berdiri atau duduk/berjongkok.

(5) *Head Balance* atau Berdiri dengan kepala (*headstand*)

Head balance adalah sikap tegak dengan bertumpu pada kepala, dan ditopang oleh kedua tangan.

(6) Guling Depan (*Forward Roll*)

Guling ke depan adalah berguling ke depan atas bagian belakang badan (tengkuk, punggung, pinggang, dan panggul bagian belakang).

(7) Guling Belakang (*Backward Roll*)

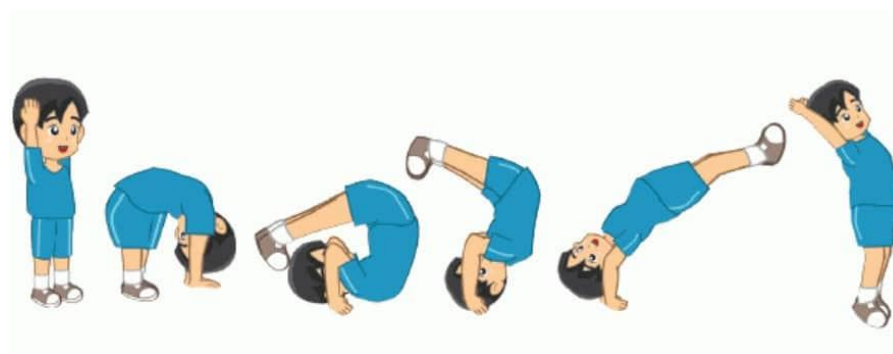
Guling belakang adalah menggulingkan badan ke belakang, dimana posisi badan tetap harus membulat, yaitu kaki dilipat, lutut tetap melekat di dada, kepala ditundukkan sampai dagu, melekat di dada.

(8) Berdiri dengan Tangan (*Handstand*)

Handstand adalah sikap tegak dengan bertumpu pada kedua tangan, kedua kaki rapat dan lurus ke atas.

2.2.3 Guling Lenting

pendapat Berty Tilarso (2000: 1) berpendapat bahwa gerakan guling lenting dibagi menjadi beberapa fase dimulai dari sikap berdiri didepan matras dengan kaki lurus dan rapat, pandangan lurus kedepan serta kedua lengan diangkat keatas lalu letakkan kedua telapak tangan dimatras dengan posisi kaki masih sama kemudian gulingkan badan ke depan sampai posisi tubuh berada di atas kepala segera lecutkan kaki kedepan yang di bantu dengan kedua tangan yang menekan matras sehingga tubuh melenting ke depan, setelah itu mendarat dengan kedua ujung kaki pada posisi tubuh melenting dan kedua tangan terangkat lurus hingga posisi tubuh tegak pada pendaratan akhir.



Gambar 2.1 Fase Gerak Guling Lenting (Berty Tirlaso, 2000: 1)

Kesalahan-kesalahan yang terjadi saat melakukan guling lenting menurut Muhajir (2004: 135) yaitu:

- (1) Kedua tangan yang bertumpu tidak tepat (di buka terlalu lebar atau terlalu sempit, dan tidak terlalu jauh maupun dekat) dengan ujung kaki.

- (2) Tumpuan salah satu atau kedua tangan kurang kuat, sehingga badan kurang seimbang dan akibatnya badan bisa jatuh ke samping.
- (3) Bahu tidak diletakkan di atas matras saat tangan di bengkokkan.
- (4) Saat gerakan bergulir ke depan tangan tidak ikut dibelokkan.

Dengan demikian untuk menguasai gerakan guling lenting dengan baik, terlebih dahulu harus belajar tentang koordinasi, kekuatan, dan yang terutama adalah mental atau kepercayaan diri yang kuat dalam melaksanakan guling lenting. Karena apabila kita cemas bahkan sampai takut melakukan maka gerakan yang semudah apapun akan terasa sulit dan badan menjadi kaku dalam bergerak.

2.3 Karakteristik Peserta Didik SMA

Anak SMA tergolong anak usia remaja, dimana masa remaja yang mengalami fase perubuhan dari anak-anak menuju dewasa. Berdasarkan pendapat Dewi (2012: 4) menyatakan bahwa “fase masa remaja (pubertas) yaitu antara umur 12-19 tahun untuk putra dan 10-19 tahun untuk putri”. Pembagian usia untuk putra 12-14 tahun termasuk masa remaja awal, 14-16 tahun termasuk masa remaja pertengahan, dan 17-19 tahun termasuk masa remaja akhir. Pembagian untuk putri 10-13 tahun termasuk remaja awal, 13-15 tahun termasuk remaja pertengahan, dan 16-19 tahun termasuk remaja akhir. Berdasarkan pendapat Desmita (2009: 190) menyatakan bahwa fase masa remaja (pubertas) yaitu antara umur 12-21 tahun, dengan pembagian 12-15 tahun termasuk masa remaja awal, 15-18 tahun termasuk masa remaja pertengahan, 18-21 tahun termasuk masa remaja akhir.

Berdasarkan pendapat Yusuf (2012: 193-209) menyatakan bahwa perkembangan yang dialami remaja antara lain perkembangan fisik, perkembangan kognitif, perkembangan emosi, perkembangan sosial, perkembangan moral, perkembangan kepribadian, dan perkembangan kesadaran beragama. Masa ini dapat diperinci lagi menjadi beberapa masa sebagai berikut:

- (1) Masa Pra Remaja (remaja awal)
Masa pra remaja biasanya berlangsung hanya dalam waktu relatif singkat. Masa ini ditandai oleh sifat-sifat negatif pada remaja, sehingga sering kali masa ini disebut masa negatif dengan gejala seperti tidak tenang, kurang suka bekerja, dan pesimis.
- (2) Masa Remaja (remaja madya)
Pada masa ini mulai tumbuh dalam diri remaja dorongan untuk hidup, kebutuhan akan teman yang dapat memahami dan menolongnya, teman yang dapat turut merasakan suka dan dukanya. Pada masa ini, sebagai masa mencari sesuatu yang dapat dipandang bernilai.
- (3) Masa Remaja Akhir
Setelah seorang remaja dapat menentukan pendirian hidupnya, pada dasarnya dia telah mencapai masa remaja akhir. Maka dari itu, telah terpenuhinya tugas perkembangan masa remaja yaitu menemukan pendirian hidup dan masalah individu ke dalam masa dewasa.

Sedangkan pendapat Djiwandono (2002: 93), remaja adalah Masa perkembangan remaja dimulai dengan masa puber, yaitu umur kurang lebih 12-14 tahun. Masa puber atau permulaan remaja adalah suatu masa saat perkembangan fisik dan intelektual berkembang sangat cepat. Pertengahan masa remaja adalah masa yang lebih stabil untuk menyesuaikan diri dan berintegrasi dengan perubahan permulaan remaja, kira-kira umur 14-16 tahun. Remaja akhir yang kira-kira 18-20 tahun ditandai dengan transisi untuk memulai bertanggung jawab, membuat pilihan, dan kesempatan untuk mulai menjadi dewasa.

Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan bahwa usia remaja adalah proses suatu fase dari anak-anak menuju dewasa yang biasanya ditandai dengan masa pubertas. Di masa remaja juga memiliki karakter yaitu sering menarik perhatian kerana memiliki sifat yang khasnya dan perannya menentukan dalam kehidupan individu dalam masyarakat orang dewasa. Remaja juga di golongan menjadi 3 bagian yaitu, pra remaja, masa remaja, dan remaja akhir yang memiliki karakteristik yang berbeda ditiap golongan.

2.4 Peneletian Relevan

Penelitian yang relevan diperlukan guna mendukung kerangka berfikir yang dikemukakan, sehingga bisa digunakan sebagai acuan pendukung dalam penelitian yang akan dibuat. Penelitian ini memiliki kesamaan dan perbedaan terhadap penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh:

- 1) Penelitian yang dilakukan oleh Jaka Bimantoro (2022) yang berjudul “Analisis Kecemasan Dalam Pembelajaran Senam Lantai Guling Depan Peserta Didik Kelas V Sekolah Dasar Negeri Sidowarek 2 Jombang”. 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 siwa di sekolah dasar negeri sidowarek 2 Jombang dalam pembelajaran senam lantai pada kategori sangat tinggi dengan persentase sebanyak 62% .
- 2) Penelitian yang dilakukan oleh Zamzam Khoerul Umam (2023) yang berjudul “Pengaruh Tingkat Kecemasan Siswa Terhadap Pembelajaran Teknik Meroda Di MTS Bahrul Aanwar Cipaku”. Kecemasan sangat berhubungan erat dengan senam lantai khususnya meroda. Gerakan

meroda yang bisa di bilang gerakan yang rumit untuk dilakukan dapat menyebabkan peserta didik merasa gugup, khawatir, takut dan cemas. Setiap individu memiliki tingkat kecemasan yang berbeda-beda. Jika tingkat kecemasan yang dimiliki peserta didik tinggi maka penampilan dan keberanian peserta didik akan menurun bahkan peserta didik bisa saja menjadi takut dan tidak mau melakukan gerakan teknik meroda. Penelitian ini secara umum memiliki tujuan untuk mengetahui tingkat kecemasan siswa terhadap pembelajaran senam lantai teknik meroda di MTS Bahrul Anwar Cipaku. Penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif. Subjek penelitian ini adalah siswa kelas IX di MTS Bahrul Anwar Cipaku yang mengalami kecemasan terhadap pembelajaran senam lantai teknik meroda dengan jumlah siswa 20. Hasil penelitian diperoleh dari tingkat kecemasan siswa terhadap pembelajaran senam lantai teknik meroda di MTS Bahrul Anwar Cipaku disebabkan oleh faktor kekhawatiran (takut cedera), emosionalitas (perasaan malu dan tidak mempunyai keyakinan), gangguan dan hambatan dalam menyelesaikan tugas (kurangnya minat), pengalaman negatif pada masa lalu (riwayat cedera pada masa lalu).

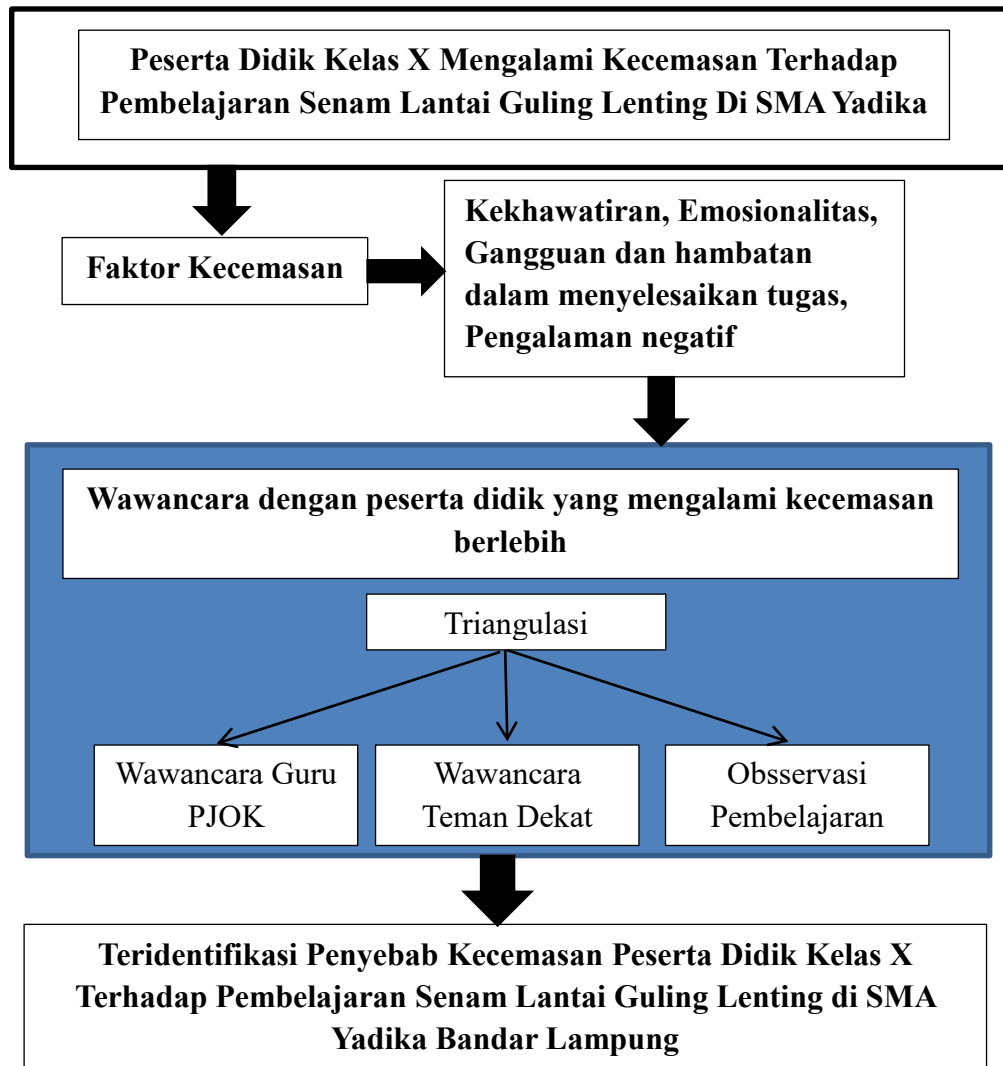
- 3) Penelitian yang dilakukan Ria Oktaviani (2020) yang berjudul “Kecemasan Peserta Didik Putri Dalam Pembelajaran Guling Belakang Di SMK Negeri 1 Pundong Kecamatan Pundong Kabupaten Bantul”. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui penyebab kecemasan peserta didik putri dalam pembelajaran senam lantai guling belakang di SMK Negeri 1 Pundong Kecamatan Pundong Kabupaten Bantul. Penelitian ini menggunakan metode penelitian deskriptif kualitatif. Subjek dalam penelitian ini adalah peserta didik putri SMK Negeri 1 Pundong, yang mengalami kecemasan dalam pembelajaran senam sebanyak 11 peserta didik. Analisis data dalam penelitian ini menggunakan analisis data kualitatif dari Mile dan Huberman. Hasil penelitian diperoleh Kecemasan Peserta Didik Putri dalam Pembelajaran Guling Belakang di SMK Negeri 1 Pundong Kecamatan Pundong

Kabupaten Bantul disebabkan oleh perasaan negatif (takut cedera), emosionalitas (jantung berdebar-debar), gangguan dan hambatan dalam menyelesaikan tugas (tempat), pengalaman negatif pada masa lalu (riwayat cedera). Hasil tersebut dapat disimpulkan kecemasan peserta didik putri dalam pembelajaran guling belakang di SMK Negeri 1 Pundong Kecamatan Pundong Kabupaten Bantul sebagian besar didasari pada psikologis.

2.5 Kerangka Berfikir

Dalam pembelajaran senam lantai guling lenting, *anxiety* dapat muncul pada tiap peserta didik. Kecemasan yang muncul mengakibatkan peserta didik ragu dan tidak berani melakukan gerakan guling lenting. Kecemasan merupakan permasalahan mental yang sering muncul pada individu yang menghadapi sesuatu yang dianggapnya mengancam dirinya, kecemasan timbul dari dua faktor, yaitu (dari diri sendiri dan luar diri sendiri). Selain itu kecemasan juga bisa dilihat pada perubahan diri seseorang baik psikologis maupun fisiologis.

Berdasarkan kondisi tersebut peneliti bermaksud mengungkap kecemasan yang muncul pada siswa kelas X yang melakukan gerakan guling lenting, dengan penelitian yang berjudul “Analisis Tingkat Kecemasan Peserta Didik Kelas X SMA Yadika Bandar Lampung Terhadap Pembelajaran Senam Lantai Guling Lenting”.



Gambar 1.2 Alur Kerangka Berpikir

(Sumber, Pingky Kurniawati 2020)

III. METODE PENELITIAN

3.1 Desain Penelitian

Penelitian ini menggunakan metode penelitian diskriptif kualitatif. Tujuan dari penelitian ini untuk mendapatkan informasi yang mendalam tentang *anxiety* peserta didik kelas X terhadap pembelajaran senam lantai guling lenting di SMA Yadika Bandar Lampung. Berdasarkan pendapat dari Moleong (2007: 6) menjelaskan bahwa penelitian kualitatif adalah penelitian yang tujuannya menjelaskan untuk memahami fenomena yang dialami oleh subjek penelitian (seperti perilaku, persepsi, motivasi, dan lainnya) secara holistik, mendeskripsikan dalam bentuk kata pada konteks yang alamiah.

3.2 Tempat dan Waktu Penelitian

3.2.1 Tempat Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di SMA Yadika Bandar Lampung yang beralamat di jalan Soekarno Hatta kelurahan Labuhan dalam kecamatan Tanjung senang Bandar Lampung.

3.2.2 Waktu Penelitian

Pengambilan dan pengumpulan data dilaksanakan pada bulan September 2025.

3.2.3 Subjek Penelitian

Berdasarkan pendapat dari Arikunto (2010: 88) menjelaskan bahwa subjek penelitian adalah benda, hal, orang, tempat, atau data untuk variabel penelitian melekat dan yang dipermasalahkan. Subjek penelitian ini diambil dengan cara memilih subjek penelitian dengan pertimbangan tertentu, yaitu dengan cara memilih orang yang dianggap

paling mengerti tentang apa yang akan diteliti. Peran subjek penelitian sangat penting dalam mencapai keberhasilan, karena dengan begitu peneliti dapat mendapatkan data yang akurat yang diperlukan mengenai variabel penelitian yang dilakukan. Teknik sampling menggunakan *snowball sampling* atau sampel berkembang sesuai dengan kebutuhan atau keadaan yang ada.

Subjek penelitian ini adalah peserta didik kelas X SMA Yadika Bandar Lampung yang mengalami kecemasan terhadap pembelajaran senam lantai guling lenting dengan jumlah Peserta Didik 24 orang. Sumber data dari penelitian kali ini yang mengenai kecemasan peserta didik dalam mengikuti pembelajaran senam lantai guling lenting adalah beberapa peserta didik yang bersangkutan, ditambah untuk data pendukung yaitu dari teman dekat, karena dianggap yang paling dekat dan mengerti tentang keadaan peserta didik yang mengalami kecemasan dalam pembelajaran senam lantai guling lenting.

Tabel 3.1 Jumlah Peserta Didik Yang Mengalami Kecemasan

No	Kelas	Jumlah
1	Xe1	5
2	Xe2	3
3	Xe3	8
4	Xe4	8
Jumlah		24

(Sumber, hasil observasi oleh penulis)

3.3 Metode dan Instrumen Pengumpulan Data

3.3.1 Instrumen Pengumpulan

Berdasarkan pendapat dari Arikunto (2010: 101) menyatakan bahwa “instrumen pengumpulan data adalah alat bantu yang digunakan dan di pilih dalam kegiatannya mengumpulkan data agar kegiatan menjadi mudah dan sistematis. Bentuk instrumen pendukung yang digunakan dalam penelitian yang berjudul analisis tingkat kecemasan peserta didik kelas X terhadap pembelajaran senam lantai guling lenting di SMA Yadika Bandar Lampung yaitu instrumen observasi, pedoman

wawancara, angket/kuesioner, dan pedoman dokumentasi. Keempat instrumen tersebut dapat dijelaskan sebagai berikut:

(a) Observasi

Di dalam penelitian, observasi adalah langkah awal yang dilakukan sebelum penelitian. Berdasarkan pendapat Nasution (Sugiono, 2009; 310) menyatakan bahwa observasi adalah dasar dari semua ilmu pengetahuan. Observasi dilakukan oleh seseorang peneliti dengan pengamatan secara langsung. Jenis observasi dalam penelitian ini adalah non partisipan, karena dalam observasi ini peneliti tidak terlibat dalam kegiatan sehari-hari orang yang diamati atau sumber penelitian. Peneliti ini sebagai pengamat independen yang mencatat, menganalisis, dan membuat kesimpulan tentang analisis tingkat kecemasan peserta didik kelas X terhadap pembelajaran senam lantai guling lenting di SMA Yadika Bandar Lampung.

Dalam penelitian ini, seorang peneliti melakukan observasi dengan menggunakan panduan yang tertera pada bab sebelumnya, sehingga dapat dikembangkan menjadi pertanyaan yang digunakan dalam mengamati pelaksanaan proses pembelajaran PJOK. Pedoman observasi disajikan dalam bentuk table di bawah ini:

Tabel 2.2 Kisi Kisi Pedoman Observasi

No	Aspek Yang Diamati	Indikator Yang Diamati	Sumber
1	Observasi fisik/ lingkungan sekolah	Letak dan alamat sekolah	Observasi
		Keadaan sekolah	
		Sarana dan prasarana sekolah	
		Kondisi lingkungan sekolah	
2	Observasi kegiatan PJOK	Suasana pembelajaran senam lantai	Observasi
		Pelaksanaan pembelajaran	
		Kegiatan peserta didik saat pembelajaran	

(Sumber, Ria Oktavia 2020)

(b) Wawancara

Berdasarkan pendapat dari moleong (2007: 186) menyatakan bahwa wawancara adalah suatu percakapan dengan maksud tertentu yang dilakukan dua pihak antara pewawancara yaitu yang memberikan pertanyaan dan narasumber yang memberikan jawaban atas pertanyaan yang diberikan. Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini adalah wawancara yang digunakan untuk mengetahui hal-hal dari responden secara mendalam dan berkaitan dengan analisis tingkat kecemasan peserta didik kelas X terhadap pembelajaran senam lantai guling lenting di SMA Yadika Bandar Lampung. Berdasarkan dari faktor internal maupun eksternal, pedoman wawancara dapat disajikan sebagai berikut:

Tabel 3.3 Kisi Kisi Pedoman Wawancara Peserta Didik

No	Aspek yang Ditanyakan	Indikator Pertanyaan
1	Kekhawatiran	<ul style="list-style-type: none"> • Apakah kamu merasa cemas saat melakukan pembelajaran senam lantai guling lenting? • Apakah kamu mengalami kekhawatiran dalam melakukan gerakan senam lantai guling lenting?
2	Emosionalitas	<ul style="list-style-type: none"> • Apakah kamu merasa senang saat mengikuti pembelajaran? • Apakah kamu merasa malu saat pembelajaran senam lantai guling lenting? • Bagaimana minat kamu terhadap pembelajaran senam lantai guling lenting?
3	Gangguan dan hambatan dalam menyelesaikan tugas	<ul style="list-style-type: none"> • Apakah kamu merasa kesulitan? • Apakah keadaan fisikmu mengganggu dalam pembelajaran senam lantai guling lenting? • Apa saja hambatan yang kamu alami saat melakukan gerakan senam lantai guling lenting?
4	Pengalaman negatif	<ul style="list-style-type: none"> • Apakah kamu memiliki pengalaman negatif di masa lalu? • Apakah kamu pernah memiliki riwayat cedera?

(Sumber, Ria Oktavia 2020)

(c) Angket/Kuisisioner

Dalam pengumpulan data, penulis menggunakan angket atau kuisisioner yang disusun guna mendukung data dari wawancara. Angket atau kuisisioner berupa pernyataan yang berisi ungkapan seberapa analisis tingkat kecemasan peserta didik kelas x terhadap pembelajaran senam lantai guling lenting. Jenis angket yang disajikan adalah bentuk angket tertutup dan dijawab langsung oleh responden. Jawaban diberikan dengan tanda *chek* (✓) pada kolom jawaban yang disediakan.

Penulis menggunakan empat pilihan jawaban hasil modifikasi skala *Likert*, yaitu: (SS: Sangat Setuju, S: Setuju, TS: Tidak Setuju, STS: Sangat Tidak Setuju) untuk memperoleh data dari pernyataan peserta didik, pemberian skor terhadap tiap tiap jawaban disajikan dalam tabel berikut:

Tabel 3.4 Pemberian Skor Jawaban

Alternatif Jawaban	Skor
Sangat Setuju	4
Setuju	3
Tidak Setuju	2
Sangat Tidak Setuju	1

(Sumber, Amin Nurjayadi 2016)

Penulis menggunakan instrumen angket/kuesioner dari skripsi “Tingkat Kecemasan” yang ditulis oleh Amin Nurjayadi (2016), sehingga tidak perlu melakukan uji coba instrumen, karena telah diuji keabsahannya dari Amin Nurjayadi (2016: 38), berikut angket/ kuesioner di sajikan pada tabel berikut:

Tabel 3.5 Angket/Kuisisioner Kecemasan Peserta Didik

No	Variabel	Aspek	Indikator	Nomor Butir
1	Kecemasan Peserta Didik Kelas X	Kekhawatiran	a. Takut mengalami cedera b. Takut salah gerakan c. Rasa tidak aman saat melakukan gerakan d. Khawatir tidak mampu menyelesaikan gerakan guling lenting	1,2,3,4,5,6
2		Emosionalitas	a. Perasaan Gugup b. Perasaan malu c. Ketegangan saat tampil di depan teman d. Kurang percaya	7,8,9,10,11,12
3		Gangguan dan Hambatan dalam Menyelesaikan Tugas	a. Sulit berkonsentrasi b. Ragu memulai gerakan c. Terhenti saat melakukan gerakan d. Tidak maksimal dalam menyelesaikan tugas	13,14,15,16,17,18
4		Pengalaman Negatif di Masa	a. Pernah mengalami	19,20,21,22,23

		Lalu	kegagalan atau jatuh b. Pernah mengalami pengalaman tidak menyenangkan c. Rasa takut berulang akibat sebelumnya	
--	--	------	---	--

(Sumber, Amin Nurjayadi 2016)

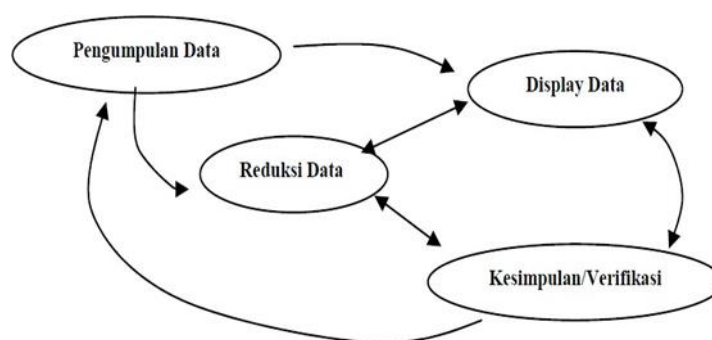
(d) Dokumentasi

Berdasarkan pendapat dari Arikunto (2010: 206) menyatakan bahwa dokumentasi adalah metode yang digunakan untuk mencari data berupa catatan, transkrip, buku, surat kabar, majalah, prasasti, notulen rapat, legger, agenda program sekolah, jadwal pelajaran, dan sebagainya. Dokumentasi dalam kegiatan penelitian ini dilakukan untuk mendukung kelengkapan data dari hasil pengamatan dan hasil wawancara yang telah dilakukan. Data dokumen yang dikumpulkan dalam penelitian ini berupa data siswa saat pembelajaran senam lantai dan dokumentasi saat pengambilan data wawancara dan nilai peserta didik dalam pembelajaran senam lantai.

3.3.2 Teknik Analisis Data

Teknik analisis data dalam penelitian ini adalah kualitatif dimana dilakukan secara interaktif dan digali secara mendalam. Berdasarkan pendapat dari Miles & Huberman (Sugiyono, 2009: 246-253) menyatakan bahwa aktivitas dalam analisis data kualitatif dilakukan secara interaktif dan berlangsung secara terus menerus sampai tuntas, sehingga datanya jenuh. Sedangkan pendapat dari Bogdan dan Biklen (dalam Moleong, 2007: 248) berpendapat bahwa analisis data penelitian

kualitatif dilakukan dengan mengorganisasikan data, memilih-milih menjadi kesatuan, mensintesisnya, mencari dan menemukan pola, menentukan apa yang penting dan apa yang dipelajari, serta memutuskan apa yang dapat diceritakan kepada orang lain. Aktivitas dalam analisis data, yaitu melalui data reduction, data display, dan conclusion drawing/verification. Langkah-langkah analisis ditunjukkan pada gambar berikut:



Gambar 2.1 Komponen Dalam Analisis Data (Interactive Model)
(Sumber, Sugiyono 2009)

Analisis data yang digunakan dalam penelitian ini sebagai berikut:

(1) Pengumpulan Data

Data yang diperoleh dari lapangan dikumpulkan dan dicatat kemudian dideskripsikan agar mudah dalam menganalisis. Dalam pengumpulan data yang akan digunakan dalam penelitian dilakukan dalam beberapa tahap yaitu observasi awal pada saat pembelajaran dan observasi mengenai tempat yang digunakan serta sarana prasarana dalam pembelajaran. Langkah selanjutnya dibuatlah catatan refleksi dimana catatan yang berisikan tentang komentar, pendapat atau tafsiran mengenai data yang diperoleh dari lapangan saat melakukan penelitian.

(2) Reduksi Data

Data yang diperoleh dari lapangan masih bersifat kompleks, rumit dan banyak, untuk itu perlu dicatat secara teliti dan rinci. Data yang

diperoleh harus segera dianalisis data melalui reduksi data. Mereduksi berarti merangkum, memilih hal-hal yang pokok, memfokuskan pada hal-hal yang penting, dicari tema dan polanya, serta menghilangkan hal-hal yang tidak diperlukan berdasarkan konsep yang ada. Dengan demikian data yang telah direduksi akan memberikan gambaran yang lebih jelas dan memudahkan peneliti melakukan pengumpulan data tentang analisis tingkat kecemasan peserta didik kelas X dalam pembelajaran senam lantai guling lenting, karena penelitian ini ingin mengetahui apa penyebab kecemasan peserta didik kelas X di SMA Yadika Bandar Lampung yang kurang berhasil (nilai masih dibawah KKM), menyebabkan pembelajaran senam lantai guling lenting menjadi kurang maksimal. Hal ini dibuktikan dengan masih adanya 24 Peserta Didik kelas X yang mendapatkan nilai dibawah KKM

(3) Penyajian Data

Setelah data direduksi, langkah selanjutnya adalah menyajikan data dari hasil yang didapatkan. Berdasarkan pendapat Miles dan Huberman (dalam Sugiyono, 2009: 249) mengemukakan bahwa yang paling sering digunakan dalam penelitian kualitatif adalah dengan teks yang bersifat naratif. Penelitian kualitatif dalam menyajikan data bisa dilakukan dengan bentuk uraian singkat, bagan, hubungan antar kategori, flowchart, dan sejenisnya. Penyajian data dalam penelitian ini berupa uraian yang berisi deskripsi atau narasi mengenai penyebab kecemasan peserta didik kelas X terhadap pembelajaran senam lantai guling depan.

(4) Penarikan Kesimpulan

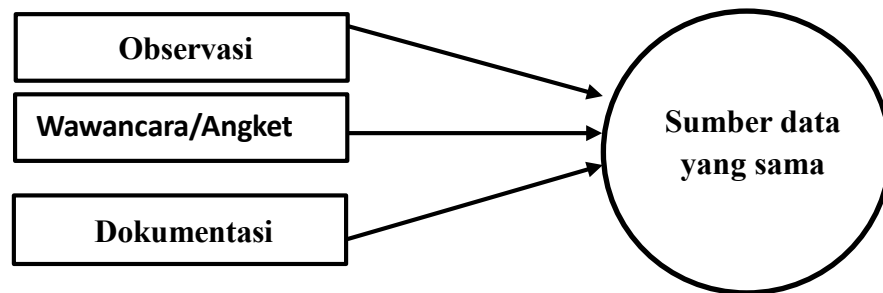
Setelah dilakukan pengumpulan data, reduksi data dan penyajian data, langkah terakhir dalam analisis data kualitatif adalah penarikan kesimpulan. Data yang sudah disajikan dipilih yang penting kemudian dibuat kategori dan disajikan sesuai konstruksinya. Dalam

penelitian ini diungkap tentang penyebab peserta didik kelas X mengalami kecemasan terhadap pembelajaran senam lantai guling lenting. Untuk mengungkap hal tersebut dilakukan wawancara mendalam tentang penyebab terjadinya kecemasan berdasarkan konsep teori tentang faktor penyebab terjadinya kecemasan. Dalam hal ini konsep tersebut mencakup kekhawatiran, emosionalitas, gangguan dan hambatan dalam menyelesaikan tugas, pengalaman negatif pada masa lalu.

3.3.3 Uji Keabsahan Data

Memperoleh data yang dapat dipertanggung jawabkan secara ilmiah perlu dilakukan pemeriksaan keabsahan data. Dalam penelitian kualitatif, temuan, dapat dinyatakan valid apabila tidak ada perbedaan antara yang dilaporkan dengan apa yang sesungguhnya terjadi pada objek penelitian. Pada penelitian ini pemeriksaan keabsahan data menggunakan teknik triangulasi.

Berdasarkan pendapat dari (Sugiyono, 2009: 274) menyatakan bahwa triangulasi adalah teknik untuk menguji kredibilitas data dengan cara mengecek data dengan sumber yang sama dan dengan teknik yang berbeda yaitu observasi, wawancara, angket, dan dokumentasi. Dengan empat teknik pengujian kredibilitas data tersebut menghasilkan data yang berbeda, maka peneliti melakukan diskusi lebih lanjut kepada sumber data yang bersangkutan atau yang lain, untuk memastikan data mana yang dianggap benar. Peneliti menggunakan triangulasi sumber dengan mengecek data yang telah diperoleh melalui hasil wawancara dengan guru dan beberapa dokumentasi.



Gambar 3.2 Triangulasi “Sumber” Pengumpulan Data

(Sumber, Sugiyono 2009)

Berdasarkan pendapat dari Moleong (2009: 330-331) menyatakan bahwa Triangulasi adalah sintesis dan integrasi data dari berbagai sumber yang melalui pengumpulan, eksaminasi, perbandingan, dan interpretasi dengan mengumpulkan dan membandingkan multipel data set satu dengan lainnya. Triangulasi menggunakan sumber data yaitu menguji kredibilitas data yang dilakukan dengan cara mengecek data yang telah diperoleh melalui beberapa sumber, dalam hal ini sumber yang dilibatkan untuk mengecek data yaitu guru dan peserta didik. Triangulasi menggunakan metode berarti menggunakan berbagai metode pengumpulan data. Penelitian ini menggunakan triangulasi berupa observasi, wawancara, angket, dan dokumentasi.

V. KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa peserta didik kelas X SMA Yadika Bandar Lampung mengalami kecemasan yang relatif sedang dalam pembelajaran senam lantai guling lenting. Kecemasan muncul disebabkan oleh perasaan khawatir akan terjadi cedera, perasaan takut dan malu, kurang percaya diri, serta adanya hambatan dalam menyelesaikan gerakan yaitu ketidak minatnya dalam senam lantai, kurangnya penguasaan gerakan. Selain itu pengalaman negatif di masa lalu turut mempengaruhi kesiapan mental peserta didik saat mengikuti pembelajaran. Berdasarkan penyebab kecemasan juga di temukan 9 peserta didik mengalami *trait anxiety* sedangkan 15 lainnya mengalami *state anxiety*. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa kecemasan peserta didik dalam pembelajaran senam lantai guling lenting lebih dominan dipengaruhi oleh faktor psikologis, yang berdampak pada rendahnya keberanian dan keterlibatan peserta didik dalam proses pembelajaran.

5.2 Implikasi

Berdasarkan penemuan dalam penelitian ini, maka implikasi dari penemuan tersebut adalah peserta didik yang mengalami *state anxiety* untuk mencoba berani serta percaya diri untuk melakukan gerakan guling lenting dan pada peserta didik yang mengalami *trait anxiety* untuk lebih percaya diri, meningkatkan keyakinan serta mengikuti arahan guru PJOK. Guru PJOK perlu memperhatikan kondisi psikologis peserta didik dalam pembelajaran senam lantai, khususnya pada materi guling lenting. Guru diharapkan tidak hanya berfokus pada penguasaan teknik gerakan, tetapi juga pada penciptaan suasana pembelajaran yang aman, nyaman, dan mendukung rasa percaya diri

peserta didik. Pendekatan pembelajaran yang bertahap, penggunaan sarana yang memadai, serta pemberian motivasi dan dukungan emosional dapat membantu menurunkan tingkat kecemasan peserta didik. Dengan demikian, pembelajaran senam lantai dapat berlangsung lebih efektif dan peserta didik lebih berani serta aktif dalam mengikuti proses pembelajaran.

5.3 Saran

Berdasarkan simpulan penelitian di atas, saran yang dapat disampaikan yaitu:

- (1) Guru di harapkan dapat menciptakan suasana pembelajaran yang lebih aman, nyaman, menyenangkan untuk mengurangi kecemasan peserta didik. Dan juga perlu memberikan pendekatan bertahap (*progressive learning*), motivasi, serta demonstrasi yang jelas agar peserta didik lebih percaya diri dalam melakukan gerakan guling lenting.
- (2) Bagi sekolah di harapkan dapat melengkapi saran dan prasarana pembelajaran senam lantai, khususnya matras yang layak dan aman digunakan, untuk meminimalisir rasa takut cedera yang menjadi penyebab utama kecemasan peserta didik.
- (3) Peserta didik di harapkan dapat meningkatkan kepercayaan diri, keberanian, serta lebih aktif dalam mengikuti pembelajaran. Selain itu, peserta didik perlu membangun pola pikir positif agar tidak terlalu takut terhadap kemungkinan yang fatal.
- (4) Bagi peneliti selanjutnya di harapkan dapat mengembangkan penelitian ini dengan sampel yang berbeda dan populasi yang lebih luas, sehingga diharapkan hasil mengenai kecemasan peserta didik dapat teridentifikasi secara luas.

5.4 Keterbatasan Penelitian

Penelitian dengan Judul “Analisis Tingkat Kecemasan Peserta Didik Kelas X Terhadap Pembelajaran Senam Lantai Guling Lenting di SMA Yadika Bandar Lampung” telah selesai dilaksanakan. Namun dalam pelaksanaannya terdapat

banyak keterbatasan dari peneliti sendiri. Keterbatasan pada penelitian ini adalah sebagai berikut:

- (1) Jumlah subjek hanya melibatkan 24 peserta didik yang mengalami kecemasan, sehingga hasil penelitian belum dapat digeneralisasikan secara luas.
- (2) Penelitian ini menggunakan metode deskriptif kualitatif, sehingga hasil yang diperoleh bersifat subjektif dan bergantung pada interpretasi peneliti terhadap data yang di peroleh
- (3) Waktu penelitian yang relatif singkat menyebabkan pengumpulan data belum dapat menggambarkan kondisi kecemasan peserta didik secara jangka panjang.
- (4) Peneliti merupakan peneliti pemula sehingga ilmu penelitian yang dimiliki masih sangat sedikit dan harus dikembangkan lagi.
- (5) Kurangnya pengetahuan peneliti secara lebih luas dalam bidang senam.
- (6) Sumber penelitian yang kurang serius dalam menjawab pertanyaan pada proses pembelajaran. Beberapa pertanyaan dijawab sambil bercanda oleh narasumber, sehingga menyulitkan proses reduksi hingga verifikasi data.

DAFTAR PUSTAKA

- Aji, S. (2016). Buku Olahraga. Pamulang: ILMU.
- Arikunto, S. (2010). Prosedur penelitian suatu pendekatan praktek. Jakarta: PT Bina Aksara.
- Asyhar, R. (2012). Kreatif mengembangkan media pembelajaran. Jakarta: Referensi.
- Atkinson, R.L. (1999). Pengantar psikologi. Jakarta: Erlangga.
- Barlian, U. C., Yuni, A. S., Ramadhanty, R. R., & Suhaeni, Y. (2023). Implementasi Pembelajaran Berdiferensiasi dalam kurikulum Merdeka pada Mata Pelajaran Bahasa Inggris. *ARMADA: Jurnal Penelitian Multidisiplin*, 1(8), 815-822. <https://doi.org/10.55681/armada.v1i8.742>
- Berty Tilarso. (2000). Sehat dan Bugar Sepanjang Usia Dengan Senam. Semarang: Seminar dan Lokakarya
- Davison, G.C., Neale J.M., &Kring A.M. (2004). Psikologi Abnormal Edisi ke-9. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- Desmita. (2009). Psikologi perkembangan. Bandung: PT Remaja
- Djiwandono, S. E. (2002). Psikologi pendidikan. Jakarta: PT Gramedia.
- Fahrianti, F., & Nurmina, N. (2021). Perbedaan Kecemasan Mahasiswa Baru Ditinjau dari Jenis Kelamin Pada Masa Pandemi COVID-19. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 5(1), 1297-1302.
- Ghufron, M.N. & Risnawati, R. (2014). Teori-Teori Psikologi. Yogyakarta: Ar-Ruzz Media.
- Hariyani, U. (2011). Peningkatan pembelajaran lompat jauh melalui media ban di Sekolah Dasar Gedong Kiwo V Yogyakarta. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 8.1, 25.
- Huda, M. (2013). Model-model pengajaran dan pembelajaran.
- Karwono & Mularsih, H. (2017). Belajar dan pembelajaran serta pemanfaatan sumber belajar. Yogyakarta: Rajagrafindo Persada.

- Komarudin. (2015). Psikologi Olahraga Latihan Keterampilan Mental dalam Olahraga Kompetitif. Bandung: PT REMAJA ROSDAKARYA.
- Mahakharisma, R. (2014). Tingkat kecemasan dan stres atlet bulu tangkis menjelang kompetisi Pomnas XII Tahun 2013 di Daerah Istimewa Yogyakarta. Skripsi, sarjana tidak diterbitkan. Universitas Negeri Yogyakarta, Yogyakarta.
- Mahendra, A. (2001). Pembelajaran senam. Jakarta: Depdiknas.
- Mahendra, A.(2000). Senam. Jakarta : Depdiknas.
- Mahendra, A.(2004). Pemanduan bakat olahraga senam. Jakarta: Depdiknas.
- Mahmudah, I., Darmawan, A., & Aliriad, H. (2022). Faktor Kesulitan Siswa Dalam Pembelajaran Senam Lantai Guling Depan. Citius: Jurnal Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan, 2(2), 94-101.
- Moleong, L. J. (2007). Metodologi Penelitian Kualitatif. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Moleong, L. J. (2009). Metode Penelitian Kualitatif. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Muhajir, & Sutrisno, B. (2013). Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan.
- Muhajir. (2004). Pendidikan Jasmani Teori dan Praktek. Jakarta: Erlangga.
- Mulyaarja & Hastuti, T.A. (2015). Peningkatan keaktifan aspek afektif siswa dalam pembelajaran gerak dasar lompat tinggi dengan metode permainan siswa kelas IV SD Negeri Banyuraden Gamping Sleman. Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia, Volume 11, Nomor 2.
- Mulyaningsih, F. (2009). Inovasi model pembelajaran pendidikan jasmani untuk Penelitian Tindakan Kelas (PTK). Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia, Volume 6, Nomor 1. Kelas VII. Jakarta: Politeknik Negeri Media Kreatif.
- Mylsidayu, A. (2015). Psikologi Olahraga. Jakarta: PT Bumi Aksara.
- Nugroho, T.W. (2018). Tingkat Kecemasan Pemain Futsal UNY Pada Kejuaraan LIMA Nasional di Malang Tahun 2017.
- Nurdini. (2013). Optimalisasi pelatihan ketahanan otot, kelincahan serta keseimbangan dalam olahraga senam lantai untuk meningkatkan prestasi belajar dan kemampuan melakukan senam dengan baik dan benar pada siswa kelas X semester II SMK Maospati Kabupaten Magetan tahun pelajaran 2012/2013. Jurnal ilmiah pendidikan, 1.1, 53-56.

- Nurjayadi, A. (2016). Tingkat Kecemasan Siswa Kelas VI SD N 3 Pengasih Terhadap Pembelajaran Kayang Dalam Senam Lantai Tahun Pembelajaran 2015/2016. Skripsi. Yogyakarta: FIK UNY.
- Pambudi, F. S., Prakoso, B. B., & Qoriawan, Y. (2023). Upaya Meningkatkan Hasil Belajar Senam Lantai Guling Depan Menggunakan Pola Gerak Dominan Siswa Sekolah Dasar. *Bravo's: Jurnal Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*, 11(2), 204–213.
<https://doi.org/10.32682/bravos.v11i2/2977>
- Pingky Kurniawati. (2020). Kecemasan Peserta Didik Kelas Atas Dalam Pembelajaran Senam Guling Belakang Di SD Negeri Kepek Tahun Ajaran 2019/2020. Skripsi. Yogyakarta: FIK UNY.
- Rosdakarya Dewi, H.E. (2012). Memahami perkembangan fisik remaja. Yogyakarta: Kanisius.
- Ruslan, M. S. H. (2021). Penerapan Metode Bermain dalam Meningkatkan Hasil Belajar Guling Depan (Forward Roll).
- Ria Oktavia. (2020). Kecemasan Peserta Didik Putri Dalam Pembelajaran Guling Belakang Di SMK Negeri 1 Pundong Kecamatan Pundong Kabupaten Bantul. Skripsi. Yogyakarta: FIK UNY.
- Sabini, N. (2012). Psikologi pembelajaran. Yogyakarta: Mentari Pustaka.
- Safitri Mila Esta Murata. (2011). Tingkat Kecemasan Wasit Juri Pencak Silat Sebelum Saat dan Sesudah Memimpin Pertandingan. Skripsi. Yogyakarta: FIK UNY.
- Sari, W.H.K., et al. (2016). Pengembangan pembelajaran senam lantai rangkaian sederhana siswa kelas VIII di SMP Negeri 2 Ngoro Kabupaten Mojokerto. *Jurnal pendidikan jasmani*, 26.1, 55.
- Satiadarma, M.P. (2000). Dasar-dasar psikologi olahraga. Jakarta: Pustaka Sinar Harapan.
- Stuart, G.W. (2013). Keperawatan jiwa. Jakarta: EGC.
- Sugiyono. (2009). Metode penelitian pendidikan. Bandung: Alfabeta Sundari, S. (1986). Kesehatan Mental. Yogyakarta: Swadaya Masyarakat.
- Sukaryono, A. (2021). Peningkatan hasil belajar senam lantai guling ke depan dengan menggunakan media matras dan variasi pembelajaran pada siswa kelas X. 1. *JPPTK: Jurnal Pendidikan Pembelajaran & Penelitian Tindakan*, 1(2), 130-140.

- Suprihatiningrum, J. (2013). Strategi pembelajaran: teori & aplikasi. Yogyakarta:Ar-Ruzz Media.
- Tysar. (2009). Kecemasan. Yusuf, S.(2004). Psikologi perkembangan anak dan remaja. Bandung: PT Remaja.
- Weinberg, R. S., & Gould, D. (2019). *Foundations of sport and exercise psychology* (7th ed.). Human Kinetics.
- Yerkes, R. M., & Dodson, J. D. (1908). *The relation of strength of stimulus to rapidity of habit-formation*. Journal of Comparative Neurology and Psychology, 18(5), 459-482.
- Yusuf, S. (2012). Psikologi perkembangan anak dan remaja. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.