

HUBUNGAN TINGKAT KECEMASAN TERHADAP HASIL BELAJAR SENAM LANTAI GULING DEPAN

Bagas Aji Saputro^{1*}, Vera Septi Sistiasih²

^{1,2}Pendidikan Olahraga, Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan, Universitas Muhammadiyah Surakarta

Correspondence : a810190068@student.ums.ac.id

Abstract

Penelitian ini dilatarbelakangi oleh kurangnya pembelajaran pada senam lantai tersebut, maka dari itu peneliti ingin memberikan peserta didik kelas VIII A praktik pelaksanaan pembelajaran senam lantai guling depan untuk mengurangi kecemasan yang dialami dan terjadi untuk hasil belajar senam lantai guling depan lebih maksimal. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif, teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini dengan menggunakan survei berupa menyebarkan kuesioner atau angket kepada populasi yang diteliti dan dokumen berupa hasil belajar senam lantai sehingga dapat membentuk kesimpulan berupa data yang bersifat statistik. Sampel yang digunakan pada penelitian ini adalah sebanyak satu kelas yaitu VIII A dengan jumlah 30 orang dengan menggunakan *simple* atau *random sampling* tanpa perhatian Strata atau tingkatan yang ada dalam suatu populasi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kecemasan siswa berada pada kategori rendah sebesar 40%, sedangkan tingkat hasil belajar mayoritas berada pada kategori tinggi sebesar 47%. Variabel tingkat kecemasan (X) memiliki nilai sig 0,039 kurang dari 0,05 ($0,039 < 0,05$) dapat dikatakan bahwa terdapat pengaruh antara variabel tingkat kecemasan (X) terhadap variabel hasil belajar senam lantai (Y). Nilai koefisien determinasi (R^2) sebesar 0.114 atau 11,4% sehingga variabel tingkat kecemasan (X) memiliki pengaruh sebesar 11,4 % terhadap hasil belajar senam lantai guling, sedangkan 88,6% dipengaruhi oleh variabel lain diluar penelitian ini. Kesimpulan yang didapat adalah terdapat hubungan yang signifikan tingkat kecemasan terhadap hasil belajar senam lantai guling depan.

Keywords: tingkat kecemasan; hasil belajar; senam lantai; guling depan

© 2025 UNIVERSITAS PGRI YOGYAKARTA

Prodi Ilmu Keolahragaan

E-ISSN 2964-4224

Article Info:

Submitted: 6 Agustus, 2024

Accepted: 30 November, 2025

Published: 17 Desember, 2025

✉ Alamat korespondensi: a810190068@student.ums.ac.id

Pendidikan Olahraga, Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan, Universitas Muhammadiyah Surakarta

PENDAHULUAN

Pendidikan jasmani merupakan pendidikan tunggal yang cakupannya cukup luas sebagai upaya mencapai tujuan pendidikan jasmani, maka di dalam kurikulum pendidikan jasmani diajarkan berbagai macam cabang olahraga. Menurut Nurhidayat (2018:193). Pendidikan Jasmani memperlakukan anak sebagai makhluk utuh, makhluk total, daripada hanya menganggapnya sebagai seseorang yang terpisah kualitas fisik dan mentalnya. Pendidikan Jasmani merupakan bagian yang tidak terpisahkan dari pendidikan yang tentu di dalamnya ada proses pembelajaran. Proses pembelajaran pendidikan jasmani sangatlah berbeda. Pada dasarnya penjasorkes merupakan suatu proses pembelajaran yang didesain untuk meningkatkan kesegaran jasmani, mengembangkan keterampilan motorik, 3 pengetahuan dan perilaku hidup aktif, dan sikap sportif melalui kegiatan jasmani (Depdiknas, 2003:2).

Kecemasan adalah respons emosional yang umum terjadi dalam menghadapi situasi yang dianggap sebagai ancaman, ketidakpastian, atau tekanan. Ini adalah perasaan ketegangan, khawatir, atau ketakutan yang dapat mempengaruhi pikiran, tubuh, dan perilaku seseorang. Kecemasan dapat muncul dalam berbagai tingkat intensitas, mulai dari kecemasan yang ringan dan sementara hingga kecemasan yang parah dan menetap. Menurut Hawari (2006:18) menjelaskan bahwa kecemasan adalah gangguan alam perasaan yang ditandai dengan perasaan ketakutan dan kekhawatiran yang mendalam dan berkelanjutan. Pendapat dari Monty P. Satiadarma (2000:95) mengungkapkan Kecemasan adalah keadaan emosi negatif yang ditandai oleh adanya perasaan khawatir, ragu-ragu, dan disertai dengan peningkatan gugahan system kebutuhan. Kondisi cemas akan menjadikan seseorang berfikir negatif terhadap dirinya sendiri. Kecemasan dapat muncul dalam situasi tertentu seperti di depan umum, menghadapi ujian, dan mendapat tekanan yang besar dari luar. Situasi tersebut dapat memicu kecemasan seseorang bahkan rasa takut. Dampak dari tingginya perasaan cemas adalah bahwa penderita merasakan kekhawatiran dan ketakutan yang berlebihan sehingga dapat melumpuhkan kegiatan normal mereka dampak tersebut akan merugikan individu dalam beraktifitas.

Belajar adalah proses yang ditandai dengan adanya perubahan seseorang, perubahan yang dihasilkan dari proses pembelajaran dapat ditunjukkan dalam berbagai bentuk, seperti: perubahan pengetahuan, pemahaman sikap dan perilaku, keterampilan, kemampuan kebiasaan dan perubahan aspek-aspek yang hadir dalam pembelajaran individu sesuai dengan yang telah dikemukakan oleh Sudjana dalam Jihad&Haris (2012:2). Senam adalah aktivitas fisik yang melibatkan gerakan tubuh yang terorganisir dan terstruktur, biasanya dilakukan sebagai bagian dari latihan atau kegiatan kebugaran. Tujuan dari senam adalah meningkatkan kekuatan, kelenturan, keseimbangan, koordinasi, dan kebugaran secara umum. Senam merupakan kegiatan aktifitas fisik yang bermanfaat untuk mengembangkan komponen fisik dan kemampuan gerak yang disusun secara sistematis dan terencana untuk mencapai suatu tujuan tertentu (Wahyu heny kartika sari,dkk. 2016: 55). Manfaat senam selain untuk membentuk keterampilan psikomotorik anak dan meningkatkan kebugaran anak, senam memiliki manfaat lain untuk meningkatkan aspek afektif anak diantaranya melalui senam

anak menjadi lebih percaya diri dan berani. Senam yang diajarkan disekolah ada dua yaitu senam artistik dan senam ritmik. Untuk senam artistik di sekolah yang sering diberikan berkaitan dengan senam lantai (floor exercise) dan senam ritmiknya ada pada senam irama.

Menurut 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 adalah latihan fisik yang melibatkan gerakan tubuh yang beragam, seperti loncatan, putaran, berputar, dan pergerakan lainnya, yang dilakukan di atas permukaan lantai atau matras dengan tujuan meningkatkan kebugaran, kelenturan, kekuatan, dan fleksibilitas (Karen M.Goeller). Senam lantai merupakan “satu dari rumpun senam. Sesuai dengan istilah lantai, gerakan gerakan/bentuk latihannya dilakukan di lantai. lantai/matraslah yang merupakan alat yang dipergunakan” (Muhajir, 2014:197). Senam terdiri dari beberapa bagian antara lain senam ritmik, senam ketangkasan dan juga senam lantai. Senam lantai sering disebut juga dengan istilah latihan bebas, sebab pada waktu melakukan gerakan atau latihannya, pesenam tidak membawa atau menggunakan alat. Penjelasan dari Yanto Kusyanto (1994: 16) Senam Lantai (floor exercise) adalah salah satu bagian dari rumpun senam. Sesuai dengan istilah “lantai”, maka gerakan-gerakan atau bentuk latihannya dilakukan di atas lantai yang beralaskan matras atau permadani, yang merupakan alat yang dipergunakan.

Gerakan berguling adalah bergerak dengan cara membulatkan badan sedemikian rupa sehingga badan dapat bergerak berguling seperti benda bulat. Salah satu jenis gerakan berguling adalah berguling ke depan. Guling depan merupakan mengguling ke depan, dengan posisi badan tetap harus membulat, yaitu kaki ditekuk, lutut tetap menempel di dada, kepala ditekuk dan di tundukan sampai dagu menempel di dada Menurut (Sapto, 2018). Roji (2007: 112) yang telah menjelaskan terkait maksud Roll depan adalah gerakan badan berguling kearah depan melalui bagian belakang badan, pinggul, pinggang dan panggul bagian belakang. Guling depan adalah Gerakan yang melibatkan dorongan ke depan dari bahu atau leher, punggung, pinggang dan bagian belakang pinggul Anda, lalu turunkan diri Anda menjadi jongkok atau berdiri merujuk pendapat menurut Ruslan & Huda (2019). Dari pengertian diatas maka dapat disimpulkan guling depan adalah suatu gerakan berputar kedepan dengan awalan berdiri atau dalam posisi jongkok di depan matras dengan kaki selebar bahu kemudian tangan menyentuh matras dengan awalan tengguk menempel pada matras lakukan dorongan kedepan hingga posisi jongkok atau duduk.

Peserta didik kelas VIII A di SMP Muhammadiyah 1 Kartasura dalam proses pembelajaran pendidikan jasmani belajar senam lantai guling depan terkait tingkat kecemasan yang masih menemui kesulitan yang membuat hasil pembelajarannya kurang maksimal. Karena kurangnya pembelajaran pada senam lantai tersebut, maka dari itu peneliti ingin memberikan peserta didik kelas VIII A praktik pelaksanaan pembelajaran senam lantai guling depan untuk mengurangi kecemasan yang dialami dan terjadi untuk hasil belajar senam lantai guling depan lebih maksimal.

METODE

Metode penelitian yang digunakan adalah metode kuantitatif korelasional. Peneliti mengumpulkan data mengenai dua variabel yang ingin diuji hubungannya. Data ini kemudian dianalisis menggunakan metode statistik untuk menghitung koefisien korelasi antara kedua variabel. Koefisien korelasi mengindikasikan kekuatan dan arah hubungan linier antara variabel-variabel tersebut. Penelitian ini akan dilaksanakan di SMP Muhammadiyah 1 Kartasura beralamat di Jl. Achmad Yani 160, Kartasura, Kec. Kartasura, Kab. Sukoharjo, Jawa Tengah, dengan kode pos 57167.

Adapun cara mengenai penentuan sampel penulis menggunakan cara *simple* atau *random sampling* tanpa perhatian Strata atau tingkatan yang ada dalam suatu populasi sedemikian rupa sehingga semua anggota populasi dianggap homogen. Tujuan dari metode ini adalah untuk menemukan masalah sesuai dengan kebutuhan peneliti. Dalam penelitian ini, sampel yang digunakan sebanyak satu kelas yaitu VIII A dengan jumlah 30 orang. Peneliti menggunakan teknik pengumpulan data dalam bentuk angket dan tes.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

1. Hasil Uji Kualitas Data

Uji validitas dilakukan pada variabel kecemasan siswa sebagai variabel independen. Hasil uji validitas pada penelitian ini adalah sebagai berikut.

Tabel 1. Hasil Uji Validitas

No. Item	Sig.	Standar Sig.	Keterangan
Item 1	0,025	0,05	Valid
Item 2	0,111	0,05	Tidak Valid
Item 3	0,005	0,05	Valid
Item 4	0,000	0,05	Valid
Item 5	0,000	0,05	Valid
Item 6	0,049	0,05	Valid
Item 7	0,000	0,05	Valid
Item 8	0,001	0,05	Valid
Item 9	0,127	0,05	Tidak Valid
Item 10	0,001	0,05	Valid
Item 11	0,002	0,05	Valid
Item 12	0,000	0,05	Valid
Item 13	0,057	0,05	Tidak Valid
Item 14	0,037	0,05	Valid
Item 15	0,011	0,05	Valid
Item 16	0,001	0,05	Valid
Item 17	0,004	0,05	Valid

Item 18	0,013	0,05	Valid
Item 19	0,016	0,05	Valid
Item 20	0,198	0,05	Tidak Valid
Item 21	0,000	0,05	Valid
Item 22	0,000	0,05	Valid
Item 23	0,227	0,05	Tidak Valid

Berdasarkan uji validitas dapat diketahui bahwa item 2, 9, 13, 20, dan 23 menjadi item yang tidak valid dan dieliminasi dari penelitian.

Penelitian ini menggunakan uji reliabilitas pada variabel kecemasan siswa dengan kolom *Cronbach alpha*, perinciannya ada pada tabel berikut.

Tabel 2. Hasil Uji Reliabilitas

Variabel	Skala Cronbach	Keterangan
Tingkat Kecemasan	0,743	Reliabel

Berdasarkan hasil olah data dapat diketahui bahwa nilai skala *Cronbach* senilai 0,743 atau di atas 0,6 sehingga variabel yang digunakan bersifat reliabel.

2. Hasil Analisis Prasyarat

Uji normalitas pada penelitian ini menggunakan uji *Kolmogorov Smirnov* dengan hasil sebagai berikut.

Tabel 3. Hasil Uji Normalitas

Klasifikasi	Hasil
Jumlah Data	30
Tes Statistik	0,093
Signifikansi	0,200

Data yang ditunjukkan tabel diatas terkait dua variabel dalam penelitian menunjukkan nilai signifikansi uji normalitas melalui hasil signifikansi sebanyak ($0,200 > 0,05$), menunjukkan bahwa data berdistribusi normal.

Uji Multikolinieritas pada penelitian ini digunakan untuk mengetahui ada atau tidaknya korelasi tinggi antar variabel-variabel bebas dalam model regresi. Perinciannya ada pada tabel berikut.

Tabel 4. Hasil Uji Multikolinieritas

Variabel	Toleransi	VIF
Konstan		
Tingkat Kecemasan	1,000	1,000

Pada penelitian ini nilai VIF menunjukkan nilai 1,000 atau berada di kisaran 1-10 sehingga lolos uji multikolinieritas.

Uji heterokedastisitas menggunakan uji *spearman-rho*. Hasil dari uji heterokedastisitas pada penelitian ini dapat dilihat pada tabel berikut.

Tabel 5. Hasil Uji Heterokedastisitas

Variabel	Sign.	Standar sign	Keterangan
Tingkat Kecemasan	0,899	0,05	Tidak ada heterokedastisitas

Tabel tersebut menunjukkan bahwa data yang digunakan telah lolos uji dengan nilai sig 0,612 atau lebih dari 0,05 sehingga tidak ditemukan gejala heterokedastisitas.

3. Hasil Uji Hipotesis

Hasil uji hipotesis dilakukan untuk menjawab rumusan masalah yang diajukan sebelumnya. Perinciannya adalah sebagai berikut.

a. Tingkat Kecemasan Siswa terhadap Hasil Belajar

Tingkat kecemasan siswa dan hasil belajar diukur dengan analisis deskriptif. Perinciannya adalah sebagai berikut.

1) Tingkat Kecemasan Siswa

Tingkat kecemasan siswa kelas VIII A SMP Muhammadiyah Surakarta dapat dilihat pada tabel berikut.

Tabel 6. Tingkat Kecemasan Siswa

Klasifikasi	Interval	Frekuensi	Persentase
Rendah	18-29	12	40%
Sedang	30-41	11	37%
Tinggi	42-53	7	23%
Jumlah		30	100%

Berdasarkan tabel tersebut dapat diidentifikasi bahwa siswa memiliki tingkat kecemasan siswa mayoritas berada pada kategori rendah sebesar 40% sehingga siswa kelas VIII A SMP Muhammadiyah Surakarta memiliki tingkat kecemasan yang rendah.

2) Tingkat Hasil Belajar Siswa

Tingkat hasil belajar siswa kelas VIII A SMP Muhammadiyah Surakarta dapat dilihat pada tabel berikut.

Tabel 7. Tingkat Hasil Belajar Siswa

Klasifikasi	Interval	Frekuensi	Persentase
Rendah	78-81	7	23%

Sedang	82-85	9	30%
Tinggi	86-89	14	47%
Jumlah		30	100%

Berdasarkan tabel tersebut dapat diidentifikasi bahwa siswa memiliki tingkat hasil belajar mayoritas berada pada kategori tinggi sebesar 47% sehingga siswa kelas VIII A SMP Muhammadiyah Surakarta memiliki tingkat hasil belajar yang tinggi.

b. Hubungan antara Tingkat Kecemasan Siswa terhadap Hasil Belajar

Penelitian ini menggunakan uji regresi linier sederhana untuk mengetahui hubungan antara tingkat kecemasan siswa terhadap hasil belajar. Perinciannya ada pada tabel berikut.

Tabel 8. Hasil Uji Regresi Linier Sederhana

<i>f_{hitung}</i>	<i>Sign.</i>	<i>Std. sig</i>	Keterangan
4,716	0,039	0,05	Signifikan

Tabel diatas dapat disimpulkan bahwa variabel tingkat kecemasan (X) memiliki nilai sig 0,039 kurang dari 0,05 ($0,039 < 0,05$) dapat dikatakan bahwa terdapat pengaruh antara variabel tingkat kecemasan (X) terhadap variabel hasil belajar senam lantai (Y).

c. Besar Hubungan antara Tingkat Kecemasan Siswa terhadap Hasil Belajar

Penelitian ini menggunakan regresi linier sederhana sehingga besar hubungan tingkat kecemasan siswa terhadap hasil belajar dapat diketahui melalui koefisien determinasi yang ada pada tabel berikut.

Tabel 9. Hasil Uji Koefisien Determinasi

R	R Square	Adjusted R Square
0,380	0,144	0,114

Hasil uji determinasi pada tabel tertera menunjukkan nilai koefisien determinasi (R^2) sebesar 0.114 atau 11,4% sehingga variabel tingkat kecemasan (X) memiliki pengaruh sebesar 11,4 % terhadap hasil belajar senam lantai guling, sedangkan 88,6% dipengaruhi oleh variabel lain diluar penelitian ini.

Pembahasan

1. Tingkat Kecemasan Siswa terhadap Hasil Belajar Senam Lantai Guling Kelas VIII A SMP Muhammadiyah 1 Kartasura

Penelitian ini menggunakan analisis deskriptif untuk mengukur tingkat kecemasan dan hasil belajar senam lantai siswa. Berdasarkan hasil penelitian didapat bahwa kecemasan siswa berada pada kategori rendah. Hal ini menunjukkan bahwa siswa merasa yakin dapat

melakukan gerakan senam lanatai guling sehingga tidak mencemaskan resiko yang akan dihadapi nantinya. Gerakan berguling adalah bergerak dengan cara membulatkan badan sedemikian rupa sehingga badan dapat bergerak berguling seperti benda bulat. Salah satu jenis gerakan berguling adalah berguling ke depan. Guling depan merupakan mengguling ke depan, dengan posisi badan tetap harus membulat, yaitu kaki ditekuk, lutut tetap menempel di dada, kepala ditekuk dan di tundukan sampai dagu menempel di dada Menurut (Sapto, 2018). Hal ini menunjukkan bahwa siswa merasa yakin dapat melakukan gerakan tersebut dengan benar sehingga tidak menunjukkan kecemasan yang berarti.

Rasa cemas, tegang dan takut menurut kebanyakan orang merupakan hal yang wajar dalam belajar, karena setiap orang merasakan hal-hal tersebut saat belajar. Namun demikian menurut pandangan ahli ternyata hal ini secara psikologis dapat mengganggu kinerja seseorang dalam belajar (Sugiatno, dkk. 2020). Berdasarkan hasil analisis deksriptif didapat bahwa siswa ternyata mayoritas memiliki rasa cemas yang rendah sehingga lebih percaya diri untuk melakukan gerakan senam lantai guling. Hal ini juga menunjukkan bahwa siswa cenderung merasa nyaman dengan pembelajaran senam lantai yang dilakukan sehingga siswa tidak merasa cemas terkait dengan gerakan yang akan dilakukan. Sementara itu menurut (Ayu et al., 2017) mengemukakan bahwa kecemasan adalah suatu perasaan subyektif mengenai keteganganpsikologis yang mengganggu sebagai reaksi umum dari ketidakmampuan mengatasi suatu masalah atau tidak adanya rasa aman. Analisis deskriptif menunjukkan siswa mampu mengatasi perasaan cemas dan percaya diri melakukan gerakan tersebut.

Hasil analisis deskriptif juga menunjukkan bahwa hasil belajar senam lantai guling berada pada kategori tinggi. Hal ini menunjukkan bahwa siswa ternyata mampu melakukan gerakan senam lantai dengan baik sehingga mendapatkan hasil yang memuaskan. Pada dasarnya hasil belajar menunjukkan pencapaian siswa dalam melakukan gerakan senam lantai. Hasil yang dicapai oleh siswa tersebut bisa berupa kemampuan-kemampuan, baik yang berkenaan dengan aspek pengetahuan, sikap, maupun keterampilan yang dimiliki oleh siswa setelah siswa menerima pengalaman belajar. Hasil belajar yang baik tercipta oleh kondisi belajar yang kondusif. Pendapat yang dikemukakan oleh mengenai indikasi seorang peserta didik yang memiliki tingkat motivasi belajar yang tinggi cenderung memiliki kompetensi yang lebih tinggi dibandingkan peserta didik yang kurang memiliki motivasi belajar. Motivasi dalam belajar juga dapat ditinjau dari bagaimana seorang peserta didik mampu mempertahankan semangat belajar sehingga menumbuhkan kemandirian belajar dalam dirinya. Penelitian menunjukkan bahwa motivasi belajar yang rendah dapat mempengaruhi hasil belajar maupun proses belajar yang lebih kondusif (Ikhlasul, 2023). Hasil belajar yang tinggi dari siswa menunjukkan bahwa proses belajar senam lantai yang dilakukan telah menunjukkan hasil yang baik dengan tingginya hasil belajar yang diraih siswa.

2. Hubungan antara Tingkat Kecemasan Siswa terhadap Hasil Belajar Senam Lantai Guling Pada Kelas VIII A SMP Muhammadiyah 1 Kartasura

Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara kecemasan siswa terhadap hasil belajar senam lantai guling. Pengaruh tersebut menunjukkan bahwa semakin rendah tingkat kecemasan dalam diri siswa, maka akan semakin tinggi pula hasil belajar senam lantai yang diraihinya. Hasil ini didukung dengan fakta di lapangan bahwa hasil belajar siswa yang tinggi berbanding terbalik dengan tingkat kecemasan dalam diri siswa kelas VIII A. Kecemasan diri yang tinggi akan membuat peserta didik tidak percaya diri untuk mempelajari pembelajaran secara mandiri. Peserta didik yang mempunyai kecemasan diri yang rendah akan cenderung berani untuk menghadapi dan menyelesaikan tantangan, mereka akan mendemonstrasikan motivasi tingkat tinggi dan gigih untuk menghadapi kesulitan, dibandingkan dengan peserta didik yang memiliki efikasi diri yang rendah yang cenderung untuk kurang percaya diri dalam kemampuan belajar dan kesulitan dalam menghadapi tantangan sehingga memungkinkan siswa meraih hasil belajar yang tinggi pula.

Hubungan antara kecemasan dengan kemampuan dan prestasi menurut Ashcraft (2002) dapat dijelaskan dengan logika bahwa ketika seseorang memiliki kecemasan, maka memunculkan kecemasan dalam tes dan memberikan hasil yang tidak maksimal. Hal ini sejalan dengan pendapat Sieber (dalam Sudrajat, 2008) menyatakan bahwa kecemasan dianggap sebagai salah satu faktor penghambat dalam belajar yang dapat mengganggu kinerja fungsi-fungsi kognitif seseorang, seperti dalam berkonsentrasi, mengingat, pembentukan konsep dan pemecahan masalah. Menurut Sukmadinata (2003: 84) kecemasan memiliki nilai positif, asalkan intensitasnya tidak begitu kuat, sebab kecemasan yang ringan dapat merupakan motivasi. Kecemasan yang sangat kuat bersifat negatif, karena dapat menimbulkan gangguan baik secara fisik maupun psikis. Hal tersebut menunjukkan bahwa kecemasan yang tinggi atau kuat akan menurunkan hasil belajar yang dicapai oleh siswa. Hal sebaliknya juga berlaku kecemasan yang rendah akan mengakibatkan hasil belajar siswa dapat meningkat.

3. Besar Hubungan antara Tingkat Kecemasan Siswa terhadap Hasil Belajar Senam Lantai Guling Pada Kelas VIII A SMP Muhammadiyah 1 Kartasura

Hasil olah data juga menunjukkan bahwa kecemasan siswa memiliki pengaruh sebesar 11,4% terhadap hasil belajar senam lantai. Hal ini menunjukkan bahwa hasil belajar senam lantai masih banyak dipengaruhi oleh faktor lain diluar penelitian ini seperti motivasi belajar, lingkungan belajar, ataupun kepercayaan diri. Kecemasan siswa pada dasarnya tetap memiliki kontribusi dalam hasil belajar siswa. Siswa tetap memiliki tingkat kecemasan terkait dengan gerakan yang akan dilakukan dan keberhasilan untuk melakukannya. Senam lantai merupakan salah satu cabang olahraga atau aktivitas fisik yang melibatkan gerakan dan elemen-elemen artistik yang dilakukan di atas lantai tanpa menggunakan alat atau peralatan tambahan. Senam lantai sering kali dilakukan dalam bentuk rutinitas atau rangkaian gerakan yang meliputi gerakan tubuh, akrobatik, kelenturan, kekuatan, keseimbangan, dan koordinasi

sehingga diperlukan keyakinan untuk dapat melakukannya dengan baik. Akan tetapi hasil belajar senam lantai cenderung lebih banyak dipengaruhi oleh motivasi belajar ataupun kepercayaan diri siswa sehingga kontribusi kecemasan siswa untuk mempengaruhi hasil belajar hanya sebesar 11,4%.

Tujuan dari senam lantai adalah untuk meningkatkan kebugaran fisik, melatih kekuatan otot, kelenturan tubuh, keseimbangan, serta mengembangkan keterampilan artistik dan ekspresi diri. Senam lantai juga dapat meningkatkan koordinasi motorik, memperbaiki postur tubuh, dan membangun kepercayaan diri. Hal ini menunjang fakta bahwa keberhasilan dari hasil belajar senam lantai dapat dipengaruhi juga oleh kemampuan diri. Tingkat kecemasan juga memiliki kontribusi seiring dengan hasil belajar yang diraih siswa. Upaya untuk meningkatkan hasil belajar dapat dilakukan dengan menanamkan kepercayaan diri bahwa seseorang mampu mengendalikan dirinya untuk selalu belajar menjadi lebih baik. Hal ini juga dilakukan untuk meminimalisir kecemasan dalam diri siswa

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa kecemasan siswa berada pada kategori rendah. Hasil analisis deskriptif juga menunjukkan bahwa hasil belajar senam lantai guling berada pada kategori tinggi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara kecemasan siswa terhadap hasil belajar senam lantai guling. Pengaruh tersebut menunjukkan bahwa semakin rendah tingkat kecemasan dalam diri siswa, maka akan semakin tinggi pula hasil belajar senam lantai yang diraihnya. Hasil olah data juga menunjukkan bahwa kecemasan siswa memiliki pengaruh sebesar 11,4% terhadap hasil belajar senam lantai. Hal ini menunjukkan bahwa hasil belajar senam lantai masih banyak dipengaruhi oleh faktor lain diluar penelitian ini seperti motivasi belajar, lingkungan belajar, ataupun kepercayaan diri.

PERNYATAAN PENULIS

Dalam penelitian ini, peneliti belum pernah menerbitkan di jurnal/aksi/publikasi ilmiah lain dan tidak ada unsur plagiarisme. Penulis menulis artikel ini dalam keadaan sehat dan seadanya tanpa ada gangguan atau tekanan dari pihak lain.

DAFTAR PUSTAKA

- Antoni, & Muhammad Fauzi. (2019). Pengaruh Penggunaan Media Pembelajaran Bidang Miring Terhadap Hasil Belajar Guling Belakang Dan Tingkat Kecemasan (Studi pada siswa kelas X SMAN 7 Surabaya). *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan*, 87-90.
- Arwih, M. Z. (2018). Hubungan Kekuatan Otot Lengan Dengan Kemampuan Handstand Pada Olahraga Senam Lantai Mahasiswa Penjaskesrek Angkatan 2016 Kelas B FKIP UHO. *Jurnal Ilmu Keolahragaan Vol. 17 (2)*, 57.
- Febriyani, Tarlem, & Feby Kurniawan. (2020). Kepercayaan Diri Siswa dalam Pembelajaran Lompat Harimau. *Jurnal Ilmu Olahraga dan Kesehatan*, 92-99.



- Gunawan, & Willy Satrio. (2016). Hubungan Percaya Diri Terhadap Hasil Belajar Senam Lantai Guling Depan Pada Siswa Kelas X MA. Syafi'yah Terpadu Jombang. *Universitas Nusantara PGRI Kediri*, 67-69.
- Jombang, A. K. (2022). Jaka Bimantoro, Achmed Zoki. *SPRINTER: Jurnal Ilmu Olahraga*, 255.
- Kayang, T. K. (2022). Hanum Izzul Hanan, Lusiana, Syarifah Zahra, Yudhi Purnama. *Indonesian Journal of Kinanthropology (IJOK)*, 90.
- Kumala, Hendy Ditya, & Ali Maksum. (2020). Relasi antara kecemasan, gender, dan hasil belajar senam lantai. *Journal of Physical Education*, 26-31.
- Nova, Putra, & Ruslan Abdul Gani. (2021). Tingkat Kecemasan Siswa Kelas VII SMP Negeri 2 Telagasari dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani Menghadapi Pertemuan Tatap Muka di Sekolah Pada Masa Pandemi Covid 19. *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan*, 292-300.
- Nurhidayat. (2018). Penerapan Media Pembelajaran Audio Visual untuk Meningkatkan Hasil Belajar Senam Lantai Guling Belakang. *Jurnal Universitas Muhammadiyah Surakarta*, 193