

ANXIETY LEVEL OF STUDENTS OF CLASS VII SMPN 47 PEKANBARU IN FOLLOWING THE PHYSICS LEARNING OF FLOOR GYMNASTICS BACK ROLL

Fauziah Tiara Amanda, Aref Vai, Agus Sulastio

amandafauziah00@gmail.com, aref.vai@lecturer.unri.ac.id, agus.sulastio@lecturer.unri.ac.id

Phone Number: +62 812-7057-3026

*Health and Recreation Physical Education Study Program
Department of Sports Education
Faculty of Teacher Training and Education
University of Riau*

Abstract: *This study aims to determine the level of anxiety of class VII students of SMPN 47 Pekanbaru in participating in PJOK learning, especially the material of backward roll floor gymnastics. This study uses a quantitative descriptive method, with the main instrument in the form of a Likert scale questionnaire and supported by interviews and documentation. The subjects of the study were all 31 students of class VII.1 of SMPN 47 Pekanbaru. The results showed that most students experienced anxiety in the moderate category (74.2%), low category (25.8%), and no students experienced anxiety in the high category. In terms of causative factors, psychological factors (such as fear of failure, lack of self-confidence, anxiety) are more dominant than physiological factors (such as heart palpitations or sweaty hands). Specifically, 90.3% of students experienced physiological anxiety in the low category, while 80.6% of students experienced psychological anxiety in the moderate category. This study concludes that the level of anxiety of students in participating in PJOK learning of backward roll floor gymnastics is still within reasonable limits, but still requires attention, especially in creating safe, enjoyable and emotionally supportive learning.*

Keywords: *Anxiety Level, Backward roll floor gymnastics*

TINGKAT KECEMASAN SISWA KELAS VII SMPN 47 PEKANBARU DALAM MENGIKUTI PEMBELAJARAN PJOK SENAM LANTAI GULING BELAKANG

Fauziah Tiara Amanda, Aref Vai, Agus Sulastio

amandafauziah00@gmail.com, aref.vai@lecturer.unri.ac.id, agus.sulastio@lecturer.unri.ac.id
Nomor HP: +62 812-7057-3026

Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Jurusan Pendidikan Olahraga
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Riau

Abstrak: Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kecemasan siswa kelas VII SMPN 47 Pekanbaru dalam mengikuti pembelajaran PJOK khususnya materi senam lantai gerakan guling belakang. Penelitian ini menggunakan metode deskriptif kuantitatif, dengan instrument utama berupa angket skala Likert dan didukung wawancara serta dokumentasi. Subjek penelitian adalah seluruh siswa kelas VII.1 SMPN 47 Pekanbaru yang berjumlah 31 orang. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar siswa mengalami kecemasan pada kategori sedang (74,2%), kategori rendah (25,8%), dan tidak ada siswa yang mengalami kecemasan pada kategori tinggi. Ditinjau dari factor penyebab, factor psikologis (seperti takut gagal, kurang percaya diri, cemas) lebih dominan dibandingkan factor fisiologis (seperti jantung berdebar atau tangan berkeringat). Secara spesifik, 90,3% siswa mengalami kecemasan fisiologis dalam kategori rendah, sedangkan 80,6% siswa mengalami kecemasan psikologis dalam kategori sedang. Penelitian ini menyimpulkan bahwa tingkat kecemasan siswa dalam mengikuti pembelajaran PJOK senam lantai guling belakang masih dalam batas wajar, namun tetap memerlukan perhatian, khususnya dalam menciptakan pembelajaran yang aman, menyenangkan dan mendukung secara emosional.

Kata Kunci: Tingkat Kecemasan, Senam Lantai Guling Belakang

PENDAHULUAN

Pendidikan merupakan pondasi dalam kemajuan bangsa. Memiliki pendidikan yang tinggi dan bermanfaat merupakan kepuasan sendiri bagi setiap individu yang ingin maju dan berkembang dalam kehidupannya. Pendidikan merupakan bentuk dari pembelajaran pengetahuan, keterampilan dan kebiasaan sekelompok orang yang diturunkan dari generasi ke generasi melalui pengajaran, pelatihan dan penelitian.

Pada Kemendikbud 64 Tahun 2013 tentang standar isi, ruang lingkup mata pelajaran PJOK salah satunya meliputi aspek-aspek aktivitas fisik senam: bertumpu dengan dua kaki, sikap kapal terbang, berdiri dengan satu kaki, kaki jinjit, handstand, kayang, meroda, guling depan, guling belakang. PJOK merupakan jenis pembelajaran melibatkan gerak. Proses memberikan bimbingan atau bantuan pada peserta didik dalam melakukan proses belajar (Pane & Darwis Dasopang, 2017).

Belajar mengajar merupakan proses kegiatan interaksi antara guru dengan muridnya. Kegiatan ini sangat beraneka ragam coraknya, mulai dari kegiatan yang dilakukan oleh peserta didik (Mochamad, 2020). Semua ini tentu tergantung pada keterampilan guru dalam mengelola kegiatan interaksi belajar mengajar. Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan yang diajarkan disekolah memiliki peranan sangat penting, yaitu memberikan kesempatan kepada peserta didik untuk terlibat langsung dalam berbagai pengalaman belajar melalui aktivitas jasmani, olahraga, dan kesehatan terpilih yang dilakukan secara sistematis (Gustiawati & Julianti, 2018).

Menurut Fathurrozi (2019), senam adalah latihan olahraga yang didalamnya terdapat suatu bentuk gerakan yang dipilih atau disusun secara sistematis menurut prinsip-prinsip tertentu dengan kebutuhan atau tujuan seorang penyusun. Senam berasal dari bahasa Yunani yaitu *gymnoos* yang berarti telanjang. Senam terdiri dari beberapa bagian yaitu senam ritmik, senam ketangkasan, dan senam lantai. Gerakan senam lantai dimulai dengan komposisi gerakan ringan, gerakan sedang, gerakan beban berat, dan gerakan akrobatik yang meliputi ketangkasan, keseimbangan dan kelenturan (Hasyim dkk., 2022). Senam lantai adalah senam yang dilakukan dengan matras, yang berfungsi untuk mengurangi terjadinya resiko cedera pada saat melakukan gerakan. Adapun beberapa jenis gerakan senam lantai yaitu: guling depan, guling belakang, kayang, meroda dan lompat harimau (Putra, 2024). Gerakan guling belakang dapat dilakukan dengan awalan berdiri dan berjongkok. Gerakan ini juga mengutamakan kelenturan badan peserta didik. Untuk SMP gerakan guling belakang di rasa masih sulit dilakukan bagi peserta didik. Adapun faktor-faktor yang mempengaruhi belajar antara lain adalah faktor kesehatan, kecerdasan, bakat, minat, motivasi, sikap, guru, sarana dan prasarana, orang tua dan teman pergaulan. Jika salah satu faktor tersebut tidak memberikan hal positif, maka dapat membuat peserta didik kurang berminat dan tidak bersemangat untuk melakukan pembelajaran senam lantai (Rina Dwi Muliani & Arusman, 2022).

Setiap peserta didik memiliki karakteristik yang berbeda-beda, ada yang pemberani, ada yang memiliki rasa cemas, tegang rasa percaya dirinya kurang serta rasa takut yang berlebihan dalam melakukan aktivitas. Beberapa peserta didik tidak mau melakukan pelajaran PJOK karena merasakan detak jantung yang menjadi cepat, badannya yang terasa gugup, mengeluarkan keringat dingin, dan ragu-ragu untuk melakukan gerakan pada pembelajaran PJOK saat sedang berlangsung. Menurut Putra (2024) yang mengutip dari Arti (2017) Kecemasan peserta didik dapat dilihat dari gejala faktor fisiologi dan faktor psikologi. Kecemasan adalah reaksi

ketegangan- ketegangan dari tubuh atau dari luar dan dikuasai oleh susunan urat saraf yang otonom, biasanya jantung akan bergerak lebih cepat, nafas menjadi sesak, mulut menjadi kering dan telapak tangan berkeringat. Orang yang dilanda kecemasan ini juga bisa merasakan tegang, takut, khawatir, resah dan gelisah, gugup, bingung, dan perasaan ngeri (Nova, 2021). Menurut Putra (2024) yang mengutip dari Utama, A. (2020) Ada dua jenis kecemasan yaitu *State anxiety* dan *Trait anxiety*.

Berdasarkan wawancara yang dilakukan pada guru PJOK kelas VII di SMPN 47 Pekanbaru ternyata dalam pembelajaran senam lantai mengalami kendala dan kesulitan. Salah satu kendala yang dialami peserta didik adalah kecemasan ketika melakukan guling belakang dalam pembelajaran senam lantai. Selain itu juga peserta didik merasa malu dan tidak percaya diri untuk melakukan gerakan tersebut. Kebanyakan siswa menganggap aktivitas senam lantai merupakan olahraga yang sulit dikarenakan siswa tidak bisa melakukan gerakan senam lantai dengan baik dan benar. Selain itu rasa malu dan rasa tidak percaya diri siswa muncul ketika akan melakukan gerakan. Hal tersebut mengakibatkan kemaampuan gerak siswa menjadi kurang maksimal.

Pembelajaran senam lantai di SMPN 47 Pekanbaru biasa dilakukan di depan halaman sekolah ataupun jika cuaca tidak mendukung akan dilakukan di ruang kelas. Belum ada ruangan khusus untuk pembelajaran senam yang membuat siswa merasa aman dan nyaman, tidak terganggu oleh pemandangan sekitar. Berdasarkan uraian tentang permasalahan diatas, penulis melakukan penelitian dengan judul **“Tingkat Kecemasan Siswa Kelas VII SMPN 47 Pekanbaru dalam Mengikuti Pembelajaran PJOK Senam Lantai Guling Belakang”**

Berdasarkan rumusan masalah diatas, maka tujuan penelitian ini secara spesifik unuk mengetahui tingkat kecemasan siswa kelas VII di SMPN 47 Pekanbaru mengikuti pembelajaran PJOK senam lantai guling belakang.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan jenis penelitian kuantitatif yang bersifat deskriptif. Populasi dalam penelitian ini adalah Siswa SMPN 47 Pekanbaru dan sampel yang dipilih total sampling dengan jumlah 31 siswa. Instrumen yang digunakan berupa angket dengan memberi seperangkat pertanyaan dan pernyataan tertulis kepada responden untuk dijawabnya. Bentuk angket yang digunakan adalah angket tertutup. Teknik analisis data dalam penelitian ini menggunakan analisis data statistic deskriptif. Menurut Sugiyono (2018:149) statistic deskriptif adalah statistic yang digunakan untuk menganalisis data dengan cara mendeskripsikan atau menggambarkan data yang telah terkumpul sebagaimana adanya tanpa bermaksud membuat kesimpulan yang berlaku umum atau generalisasi. Data yang diperoleh selanjutnya dianalisis dengan bantuan program SPSS. Data yang diperoleh dengan analisis deskriptif untuk memudahkan tabulasi maka jawaban tersebut diubah secara kuantitatif dengan memberik skor atau angka untuk setiap butir pernyataan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

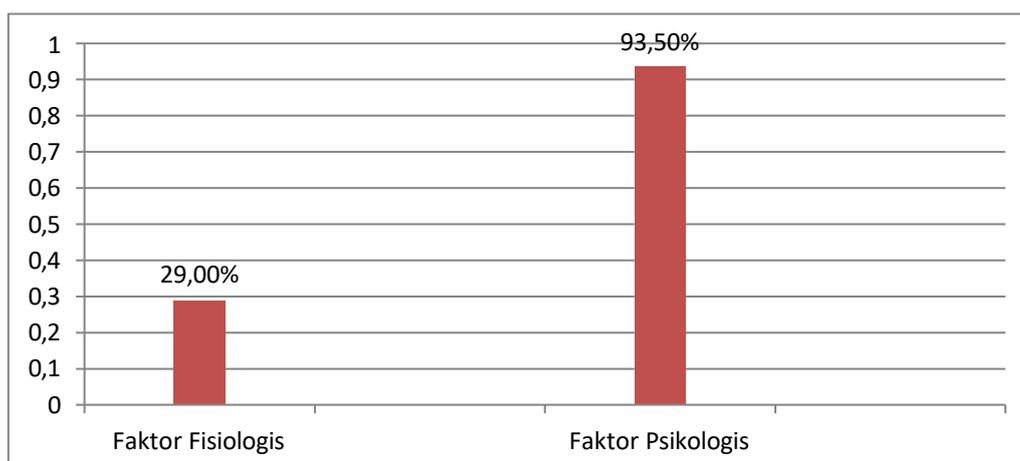
Deskripsi hasil penelitian tentang tingkat kecemasan peserta didik dalam pembelajaran pjok senam lantai di SMPN 47 Pekanbaru yang telah ditabulasi, diskor dan dianalisis dengan program IBM SPSS diperoleh hasil maksimum sebesar 59 dan minimum 37 dari 23 butir soal dengan skor 1-4. Nilai rata-rata (*mean*) sebesar 49,10 dan standar deviasi sebesar 5,256. Kemudian data dikategorikan sesuai dengan rumus yang telah ditentukan menjadi 3 kategori, yaitu kategori rendah, sedang, tinggi, berdasarkan nilai rata-rata dan standar deviasi mengutip dari skripsi Nur (2021). Penjelasan dari hasil penelitian tingkat kecemasan peserta didik kelas VII.1 dalam pembelajaran senam lantai guling belakang di SMPN 47 Pekanbaru dapat dilihat pada table berikut:

Table 1. Distribusi Tingkat Kemasam Siswa Kelas VII dalam Pembelajaran Senam Lantai Guling Belakang di SMPN 47 Pekanbaru

No	Interval	Kategori	Frekuensi	%
1	69-92	Tinggi	0	0
2	46-68,9	Sedang	23	74,2%
3	23-45,9	Rendah	8	25,8%
	Jumlah		31	100%

Berdasarkan table 1 diatas menunjukkan bahwa tingkat kecemasan siswa kelas VII dalam mengikuti pembelajaran senam lantai guling belakang yang masuk kedalam kategori tinggi sebanyak 0 siswa (0%), dalam kategori sedang sebanyak 23 siswa (74.2%), dalam kategori rendah sebanyak 8 siswa (25.8%). Dari hasil tersebut menunjukkan bahwa tingkat kecemasan siswa kelas VII SMPN 47 Pekanbaru dalam mengikuti pembelajaran PJOK senam lantai guling belakang termasuk kategori sedang.

Jika dilihat dari perolehan skor tiap factor maka besar persentase tingkat kecemasan dari factor fisiologis sebesar 29.0% dan factor psikologis 93.5%, maka dapat dikata bahwa tanda-tanda kecemasan dari factor fisikologis lebih rendah persentasenya dari pada factor psikologis. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada diagram batang dibawah ini:



Gambar 1. Diagram Batang Persentase Factor Fisiologis Dan Factor Psikologis

Berikut ini merupakan deskripsi data mengenai dua factor yang mempengaruhi tingkat kecemasan siswa kelas VII dalam mengikuti pembelajaran PJOK senam lantai guling belakang.

1. Faktor Fisiologis

Tingkat kesesmasn siswa kelas VII SMPN 47 Pekanbaru dalam mengikuti pembelajaran PJOK senam lantai guling belakang berdasarkan factor fisiologis yang diukur menggunakan 12 butir pernyataan dengan skor 1-4 memperoleh nilai maksimum sebesar 32, nilai minimum 25, mean 20.94 dan standar deviasi 3.415. Distribusi frekuensi factor fisiologis dapat dilihat pada table di bawah ini:

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Factor Fisiologis

No	Interval	Kategori	Frekuensi	%
1	37-48	Tinggi	0	0
2	25-36	Sedang	3	9,7%
3	12-24	rendah	28	90,3%
Jumlah			31	100%

Berdasarkan table 2 mengenai norma pengkategorian di atas, tingkat kecemasan siswa kelas VII SMPN 47 Pekanbaru dalam mengikuti pembelajaran senam lantai guling belakang berdasarkan factor fisiologis yang masuk dalam kategori tinggi sebanyak 0 siswa (0%), dalam kategori sedang sebanyak 3 siswa (9,7%) dan dalam kategori rendah sebanyak 28 siswa (90,3%). Hasil analisis menunjukkan bahwa tingkat kecemasan siswa kelas VII SMPN 47 Pekanbaru dalam mengikuti pembelajaran PJOK senam lantai guling belakang mayoritas siswa mengalami tingkat kecemasan fisiologis yang rendah saat mengikuti senam lantai. Artinya gejala fisik seperti jantung berdebar, berkeringat, tegang otot, atau sesak naas yang biasa muncul karena cemas tidak dominan dirasakan oleh sebagian besar siswa.

2. Faktor Psikologis

Tingkat kecemasan siswa kelas VII SMPN 47 Pekanbaru dalam mengikuti pembelajaran PJOK senam lantai guling belakang berdasarkan factor psikologis yang diukur menggunakan 11 butir pernyataan dengan skor 1-4 memperoleh nilai maksimum sebesar 35, nilai minimum 16, mean 28.16 dan standar deviasi 4.228. Distribusi frekuensi factor psikologis dapat dilihat pada table di bawah ini:

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Factor Psikologis

No	Interval	Kategori	Frekuensi	%
1	33-44	Tinggi	4	12,9%
2	22-32	Sedang	25	80,6%
3	11-21	Rendah	2	6,5%
	Jumlah		31	100%

Berdasarkan table 3 menunjukkan bahwa tingkat kecemasan siswa kelas VII SMPN 47 Pekanbaru dalam mengikuti pembelajaran PJOK senam lantai guling belakang berdasarkan factor fisiologis yang masuk dalam kategori tinggi sebanyak 4 siswa (12,9%), dalam kategori sedang sebanyak 25 siswa (80,6%) dan dalam kategori rendah sebanyak 2 siswa (6,5%).

Hasil analisis menunjukkan bahwa tingkat kecemasan siswa kelas VII SMPN 47 Pekanbaru dalam mengikuti pembelajaran PJOK senam lantai guling belakang mayoritas siswa mengalami tingkat kecemasan psikologis pada tingkat sedang saat mengikuti senam lantai. Yang ditunjukkan melalui aspek-aspek seperti perasaan khawatir, takut gagal, kurang percaya diri atau mudah panic saat mengikuti pembelajaran senam lantai guling belakang. Meskipun tidak dominan terdapat juga sejumlah siswa yang mengalami kecemasan psikologis tinggi, yang patut mendapat perhatian khusus dalam pendekatan pembelajaran.

Pembahasan

Berdasarkan hasil penelitian terhadap 31 siswa kelas VII di SMPN 47 Pekanbaru, diperoleh data bahwa sebagian besar siswa mengalami kecemasan pada **kategori sedang**, yaitu sebanyak **23 siswa (74,2%)**. Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar siswa merasakan kekhawatiran atau ketegangan dalam batas wajar saat mengikuti pembelajaran PJOK khususnya materi senam lantai.

Sementara itu, terdapat **8 siswa (25,8%)** yang berada dalam **kategori kecemasan rendah**, yang berarti mereka dapat mengikuti pembelajaran dengan relatif tenang dan tidak merasa terlalu cemas. Tidak ditemukan siswa yang berada dalam kategori kecemasan tinggi secara keseluruhan. Hal ini menunjukkan bahwa secara umum, tingkat kecemasan siswa masih dalam batas yang dapat ditoleransi dan tidak mengganggu proses pembelajaran secara signifikan. Menurut (Spielberger, 2010), kecemasan merupakan respons emosional yang berupa perasaan tidak nyaman, tegang, dan khawatir yang dapat muncul ketika individu menghadapi situasi yang menimbulkan

tekanan. Kecemasan yang moderat sebenarnya dapat memotivasi seseorang untuk lebih fokus dan waspada, namun kecemasan yang berlebihan dapat mengganggu konsentrasi dan performa dalam kegiatan yang dilakukan.

Selanjutnya, pada faktor fisiologis, mayoritas siswa berada dalam kategori rendah sebanyak 28 siswa (90,3%), sementara yang masuk kategori sedang hanya 3 siswa (9,7%). Kondisi ini mengindikasikan bahwa sebagian besar siswa tidak menunjukkan gejala fisiologis kecemasan yang signifikan, seperti detak jantung yang cepat, keringat berlebih, atau gemetar saat melaksanakan pembelajaran senam lantai. Namun, pada faktor psikologis ditemukan bahwa sebagian besar siswa mengalami kecemasan pada kategori sedang sebanyak 25 siswa (80,6%), disusul kategori tinggi sebanyak 4 siswa (12,9%), dan kategori rendah sebanyak 2 siswa (6,5%). Hal ini mengimplikasikan bahwa kecemasan pada aspek psikologis lebih dominan dialami oleh siswa dibandingkan dengan aspek fisiologis. Menurut Sarason (2010), kecemasan psikologis berkaitan dengan perasaan takut, kekhawatiran, dan keraguan diri yang dapat mengganggu fungsi mental dan emosional seseorang dalam menghadapi tugas atau aktivitas tertentu. Dapat dikatakan bahwa **tingkat kecemasan siswa lebih banyak dipengaruhi oleh faktor psikologis dibandingkan faktor fisiologis**, sehingga pendekatan yang dapat membantu menurunkan kecemasan siswa lebih efektif jika dilakukan dari sisi mental dan emosional, seperti menciptakan suasana pembelajaran yang menyenangkan, aman, dan mendukung.

Perbedaan proporsi antara faktor fisiologis dan psikologis menunjukkan perlunya perhatian lebih terhadap aspek psikologis dalam upaya mengurangi tingkat kecemasan siswa. Kecemasan adalah keadaan emosi negatif yang ditandai dengan gugup, khawatir, dan ketakutan dan terkait dengan aktivasi atau kegairahan pada tubuh (Nur, 2021) Orang yang mengalami kecemasan biasanya akan muncul reaksi fisiologis dan psikologis dalam tubuhnya. Reaksi tersebut dapat berupa tindakan atau perbuatan yang disadari maupun yang tidak disadari oleh seseorang tersebut. Gejala kecemasan yang dapat dijadikan indikator seseorang mengalami kecemasan dapat dilihat dari gejala perubahan fisik, psikis maupun perilaku. Gejala secara fisik merupakan perubahan akibat aktivasi fisiologis pada seseorang yang mengalami kecemasan. Gejala fisik tersebut di antaranya: tangan menjadi dingin, meningkatnya frekuensi buang air kecil, berkeringat, berkunang-kunang, mulut kering, sakit perut, denyut nadi meningkat. Gejala secara psikis merupakan gejala kecemasan yang dapat dilihat dari perubahan psikis seseorang akibat kecemasan. Gejala psikis tersebut di antaranya perhatian dan konsentrasi yang berkurang, menurunnya rasa percaya diri, gugup, khawatir (Rohmansyah, 2017a) Terdapat dua faktor yang digunakan untuk mengukur tingkat kecemasan peserta didik dalam penelitian ini yaitu gejala dari faktor fisiologis dan faktor psikologis. Adapun hasil yang di dapatkan setelah penelitian adalah sebagai berikut:

1. Faktor Fisiologis

Berdasarkan faktor fisiologis terdapat beberapa indikator dalam instrumen penelitian yang memiliki jumlah skor tinggi pada tiap butir soal. Butir soal nomor 1 yang termasuk ke dalam indikator berkeringat dingin, peserta didik dominan memilih pilihan jawaban kadang-kadang. Pernyataan dalam instrumen berbunyi “Saya tidak berkeringat dingin pada saat melakukan gerakan senam lantai”. Jumlah peserta didik yang memilih jawaban kadang-kadang berjumlah 19 anak sedangkan 12 anak lainnya menjawab pilihan jawaban lain.

Butir soal nomor 5 yang termasuk ke dalam indikator terasa gemeteran, lemas dan susah berbicara (gagap), peserta didik dominan memilih pilihan jawaban selalu. Pernyataan dalam instrumen berbunyi “saya mendadak gagap (susah berbicara) saat mengikuti pembelajaran senam lantai”. Jumlah peserta didik yang memilih jawaban kadang-kadang berjumlah 18 anak sedangkan 13 anak lainnya menjawab pilihan jawaban lain.

Pada analisis faktor fisiologis, diperoleh bahwa sebagian besar siswa berada dalam **kategori kecemasan rendah**, yaitu sebanyak **28 siswa (90,3%)**, dan hanya **3 siswa (9,7%)** yang berada pada kategori sedang. Tidak terdapat siswa yang mengalami kecemasan tinggi dari sisi fisiologis.

Hal ini mengindikasikan bahwa siswa tidak terlalu mengalami gejala fisik kecemasan seperti jantung berdebar, napas pendek, tangan berkeringat, atau ketegangan otot yang berlebihan. Dengan demikian, dari sisi fisiologis, siswa menunjukkan kesiapan tubuh yang baik dalam mengikuti aktivitas senam lantai.

2. Faktor Psikologis

Berdasarkan faktor psikologis terdapat beberapa indikator dalam instrumen penelitian yang memiliki jumlah skor tinggi pada tiap butir soal. Butir soal nomor 20 yang termasuk ke dalam indikator tidak bisa konsentrasi, peserta didik dominan memilih pilihan jawaban kadang-kadang. Pernyataan dalam instrumen berbunyi “Saya kesulitan berkonsentrasi penuh ketika melakukan gerakan senam lantai”. Jumlah peserta didik yang memilih jawaban kadang-kadang berjumlah 11 anak sedangkan 20 anak lainnya menjawab pilihan jawaban lain.

Berbeda dengan faktor fisiologis, pada faktor psikologis distribusi tingkat kecemasan lebih beragam. Mayoritas siswa berada dalam **kategori sedang**, yaitu sebanyak **25 siswa (80,6%)**, diikuti oleh **4 siswa (12,9%)** yang tergolong memiliki kecemasan tinggi, dan **2 siswa (6,5%)** dalam kategori rendah.

Kondisi ini menunjukkan bahwa secara mental atau emosional, sebagian besar siswa merasakan tekanan atau kekhawatiran saat mengikuti pembelajaran senam lantai. Kehadiran siswa dalam kategori **kecemasan psikologis tinggi** juga menjadi catatan penting karena dapat berdampak terhadap kepercayaan diri, fokus, serta motivasi siswa dalam mengikuti pembelajaran.

Faktor-faktor seperti takut gagal, malu tampil di depan teman, kurang percaya diri, dan perasaan tidak mampu, diduga menjadi penyebab munculnya kecemasan pada aspek psikologis. Oleh karena itu, diperlukan pendekatan pedagogis yang lebih suportif dan kondusif untuk menurunkan tingkat kecemasan tersebut.

SIMPULAN DAN REKOMENDASI

Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan terhadap siswa kelas VII SMPN 47 Pekanbaru mengenai tingkat kecemasan dalam mengikuti pembelajaran PJOK materi senam lantai, dapat disimpulkan bahwa secara umum tingkat kecemasan siswa berada pada kategori sedang.

Secara keseluruhan, dapat disimpulkan bahwa tingkat kecemasan siswa dalam mengikuti pembelajaran PJOK materi senam lantai lebih dominan disebabkan oleh

faktor psikologis dibandingkan fisiologis. Oleh karena itu, penting bagi guru untuk memperhatikan kondisi emosional siswa dengan menciptakan suasana belajar yang menyenangkan, aman, dan mendukung agar siswa dapat mengikuti pembelajaran dengan lebih percaya diri dan tanpa tekanan berlebihan

Rekomendasi

Berdasarkan hasil penelitian mengenai tingkat kecemasan siswa kelas VII SMPN 47 Pekanbaru dalam mengikuti pembelajaran PJOK pada materi senam lantai, peneliti memberikan beberapa saran yang diharapkan dapat menjadi masukan bagi pihak-pihak terkait: Bagi **sekolah**, diharapkan mendukung terciptanya lingkungan belajar yang aman dan nyaman secara fisik maupun psikologis. Sekolah dapat memberikan pelatihan atau workshop kepada guru tentang pendekatan pembelajaran yang memperhatikan kesehatan mental siswa, khususnya terkait dengan manajemen kecemasan dan peningkatan kepercayaan diri dalam pembelajaran praktik seperti PJOK. Bagi **siswa**, diharapkan mampu mengelola kecemasan yang mereka alami dengan cara meningkatkan kepercayaan diri, memperbanyak latihan, serta membangun pola pikir positif terhadap proses belajar. Siswa juga disarankan untuk lebih terbuka kepada guru atau teman dalam mengungkapkan rasa takut atau khawatir yang mereka alami, agar bisa mendapatkan dukungan dan solusi. Bagi **peneliti selanjutnya**, disarankan untuk melakukan penelitian dengan cakupan yang lebih luas, baik dari segi jumlah sampel, lokasi sekolah, maupun faktor-faktor lain yang berpotensi memengaruhi kecemasan siswa, seperti latar belakang keluarga, pengalaman sebelumnya dalam olahraga, dan pengaruh lingkungan sosial. Penelitian lanjutan juga dapat mengembangkan instrumen yang lebih variatif atau menggunakan metode campuran (mixed method) untuk mendapatkan data yang lebih mendalam.

DAFTAR PUSTAKA

- Adolph, R. (2016). *kendala pembelajaran pjok sd pada masa pandemi covid 19 di sd negeri soropadan kecamatan laweyan kota surakarta*. 1–23.
- Darumoyo, K. (2025). *Tingkat Kecemasan Siswa Kelas VII SMP Syarifatul Ulum dalam Senam Lantai Guling Depan*. 10, 142–152.
- Jaka Bimantoro, & Achmed Zoki. (2022). Analisis Kecemasan Dalam Pembelajaran Senam Lantai Guling Depan Peserta Didik Kelas V Sekolah Dasar Negeri Sidowarek 2 Jombang.
- Mochamad, R. (2020). *ANALISIS TINGKAT KECEMASAN DALAM PEMBELAJARAN SENAM LANTAI GULING BELAKANG (BACK ROLL) SISWA KELAS VIII SMP NEGERI 4 SUKASADA TAHUN PEMBELAJARAN 2019/2020*. 2507(February), 1–9.
- Nova, P., Gani, R. A., Julianti, R. R., Universitas, M., Karawang, S., Universitas, D., & Karawang, S. (2021). *TINGKAT KECEMASAN SISWA KELAS VII SMP NEGERI 2 TELAGASARI DALAM PEMBELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI*

MENGHADAPU PERTEMUAN TATAP MUKA DO SEKOLAH PADA MASA PANDEMI COVID 19. 7(5), 292–300. <https://doi.org/10.5281/zenodo.5541025>

- Nur, S. A. (2021). *Tingkat kecemasan pessenger didik kelas V dakam pembelajaran senam lantai di sd negeri bangunjiwo.*
- Pane, A., & Darwis Dasopang, M. (2017). Belajar Dan Pembelajaran. *FITRAH: Jurnal Kajian Ilmu-Ilmu Keislaman*, 3(2), 333–352. <https://doi.org/10.24952/fitrah.v3i2.945>
- Pipit Mulyah, Dyah Aminatun, Sukma Septian Nasution, Tommy Hastomo, Setiana Sri Wahyuni Sitepu, T. (2020). landasan teori senam lantai. *Journal GEEJ*, 7(2), 6–38.
- Putra, R., Subakti, S., & Lahinda, J. (2024). Tingkat Kecemasan Dan Minat Dalam Mengikuti Pembelajaran Pjok Materi Senam Lantai Di Sdn Satap Mantar. *Gelora : Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan IKIP Mataram*, 11(1), 193. <https://doi.org/10.33394/gjpok.v11i1.11758>
- Rina Dwi Muliani, R. D. M., & Arusman, A. (2022). Faktor - Faktor yang Mempengaruhi Minat Belajar Peserta Didik. *Jurnal Riset Dan Pengabdian Masyarakat*, 2(2), 133–139. <https://doi.org/10.22373/jrpm.v2i2.1684>
- Rohmansyah, N. A. (2017a). *Kecemasan dalam olahraga.*
- Rohmansyah, N. A. (2017b). pengertian tentang teori Kecemasan. *Jurnal Ilmiah PENJAS*, 3(1), 44–60. <http://202.91.10.29/index.php/JIP/article/view/541/525>
- Spielberger, C. D. (2010). *Anxiety current trends in theory and research, vol. 1. 1.*