



## Analisis kecemasan dalam pembelajaran senam lantai roll depan peserta didik kelas XI SMAN 2 labuapi

Nadia Aulia Rizki<sup>1\*</sup>, Susi Yundarwati<sup>2</sup>, Sekar Pudak Wangi<sup>3</sup>

<sup>1,2,3</sup>Program Studi Pendidikan Jasmani Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan Masyarakat  
Universitas Pendidikan Mandalika

\*Corresponding Author e-mail: [nadiaauliarizki@gmail.com](mailto:nadiaauliarizki@gmail.com)

### Abstract

*The problem in this study is the anxiety of students before the front roll floor gymnastics movement and it is difficult to learn about excessive difficulties that can have a negative impact on students because it can reduce the quality of learning. The purpose of this study was to determine the anxiety of students. This research method is a quantitative description. The subjects of this study were students of class XI SMAN 2 Labuapi. The data analysis technique used in this study was descriptive analysis with descriptive statistical methods and to analyze student anxiety, researchers conducted data analysis to find the frequency value of student anxiety, with mean, median, minimum and maximum values processed through the SPSS application. Based on the results of the study of anxiety in learning front roll floor gymnastics of class XI students of SMAN 2 Labuapi, it shows that students experience anxiety in learning front roll floor gymnastics by 79.3%. The anxiety experienced by students during learning front roll floor gymnastics is due*

**Keywords:** Anxiety, Grade XI Students, Forward Roll Learning

### Abstrak

Permasalahan dalam penelitian ini adalah kecemasan peserta didik sebelum gerakan senam lantai roll depan dan sulit untuk belajar tentang kesulitan-kesulitan yang berlebihan dapat berdampak buruk pada peserta didik karena dapat menurunkan kualitas pembelajaran. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui kecemasan yang dimiliki peserta didik. Pendekatan kuantitatif. Subyek penelitian ini adalah peserta didik kelas XI SMAN 2 Labuapi. Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisis deskriptif dengan metode statistik deskriptif dan untuk menganalisis kecemasan peserta didik peneliti melakukan analisis data untuk mencari nilai frekuensi kecemasan peserta didik, dengan nilai mean, median, minimum dan maksimum yang di olah melalui aplikasi SPSS. Berdasarkan hasil penelitian kecemasan dalam pembelajaran senam lantai roll depan peserta didik kelas XI SMAN 2 Labuapi menunjukkan bahwa peserta didik ia mengalami kecemasan dalam pembelajaran senam lantai roll depan sebesar 79.3%.

**Kata Kunci:** Kecemasan, Peserta Didik Kelas XI, Pembelajaran Roll Depan.

*How to Cite:* Nadia Aulia Rizki, Susi Yundarwati, Sekar Pudak Wangi. (2026). Analisis kecemasan dalam pembelajaran senam lantai roll depan peserta didik kelas XI SMAN 2 labuapi . *Journal of Media, Sciences, and Education*, 4(2), 1–7. <https://doi.org/10.36312/jomet.v4i2.102>



<https://doi.org/10.36312/jomet.v3i4.102>

Copyright©2026, Author(s)

This is an open-access article under the [CC-BY-SA License](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/).



## Pendahuluan

Masalah yang dihadapi peserta didik adalah kecemasan mereka sebelum gerakan senam lantai roll depan. Mereka juga merasa sulit untuk belajar tentang kesulitan-kesulitan ini. Kecemasan yang berlebihan dapat berdampak buruk pada peserta didik karena dapat menurunkan kualitas pekerjaan mereka. Ada lapangan di SMAN 2 Labuapi yang digunakan untuk pembelajaran senam lantai. Dalam kelas pendidikan jasmani, ada banyak peralatan untuk pembelajaran senam lantai, tetapi hanya ada tiga matras untuk materi roll depan. Matras-matras ini mulai rusak atau tidak fleksibel, dan bahan yang digunakan hampir habis. Hal ini dapat menyebabkan peserta didik kesulitan melakukan gerakan senam lantai.

### Rumusan Masalah

Permasalahan penelitian ini adalah “Bagaimana Kecemasan Dalam Pembelajaran Senam Lantai *Roll* Depan Peserta Didik Kelas XI SMAN 2 Labuapi?”.

### Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui kecemasan yang dimiliki peserta didik kelas XI dalam pembelajaran senam lantai *roll* depan di SMAN 2 Labuapi.

### Definisi Operasional

Kecemasan belajar Menurut Sheny Salsabila Nadila & Nur Fajariyah (2023:381) kecemasan adalah kondisi psikologis dimana seseorang mengalami rasa cemas berlebihan secara teratur dan sulit dikendalikan, sehingga berdampak buruk terhadap kehidupan mereka. Rasa cemas muncul saat peristiwa terjadi, menimbulkan rasa tidak nyaman, kesulitan berkonsentrasi, dan kesulitan untuk rileks.

Senam Lantai adalah cabang olahraga senam yang dilakukan di lantai menggunakan matras, dengan mengandalkan kombinasi gerakan sistematis seperti mengguling, melompat, berputar, dan keseimbangan, serta membutuhkan kekuatan, kelenturan, dan koordinasi tubuh.

## Metode Penelitian

### Rancangan penelitian

Penelitian ini menggunakan metode dengan pendekatan kuantitatif. pendekatan kuantitatif adalah metode penelitian yang menggunakan data numerik untuk mengukur variabel-variabel yang diteliti dan membuat analisis statistik.

### Populasi Penelitian

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh peserta didik kelas XI SMAN 2 Labuapi yang mengikuti pembelajaran senam lantai *roll* depan yang berjumlah 106 peserta didik.

### Sampel Penelitian

Sampel dalam penelitian ini adalah random sampling berjumlah 29 peserta didik Kelas XI IPS I SMAN 2 Labuapi yang mengalami kecemasan dalam pembelajaran senam lantai *roll* depan.

### Instrumen Penelitian

Teknik pengumpulan data yang akan digunakan oleh penelitian adalah observasi, dan kuesioner.

### Teknik Pengumpulan Data

Dalam penelitian ini, peserta didik kelas XI SMAN 2 Labuapi menggunakan alat pendukung observasi, dan kuesioner untuk mengukur kecemasan dalam senam lantai *roll* depan.

### Teknik Analisis Data

Sesuai dengan rumusan masalah dan tujuan penelitiannya maka analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisis deskriptif dengan metode statistik deskriptif. Dengan menggunakan metode statistik deskriptif, peneliti dapat membuat ringkasan data dengan menggunakan ukuran-ukuran statistik. Dalam penelitian ini, peneliti menganalisis kecemasan peserta didik kelas XI SMAN 2 Labuapi dalam pembelajaran senam lantai *roll* depan. Untuk menganalisis kecemasan peserta didik peneliti melakukan analisis data untuk mencari nilai frekuensi kecemasan peserta didik, dengan nilai mean, median, minimum dan maksimum yang di olah melalui aplikasi SPSS.

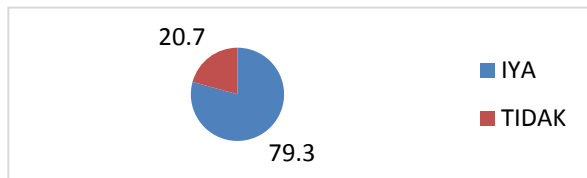
### Hasil Penelitian

Berdasarkan tabel 1 diperoleh hasil kecemasan peserta didik kelas XI SMAN 2 Labuapi dalam pembelajaran senam lantai *roll* depan yaitu sebanyak 6 peserta didik (20,7%) tidak mengalami kecemasan dalam pembelajaran senam lantai *roll* depan, 23 peserta didik (79,3%) iya mengalami kecemasan dalam pembelajaran senam lantai *roll* depan.

**Tabel 1 Distribusi Frekuensi Kecemasan Peserta Didik Kelas XI**

Kecemasan_Siswa					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Tidak	6	20,7	20,7	20,7
	Iya	23	79,3	79,3	100,0
Total		29	100,0	100,0	

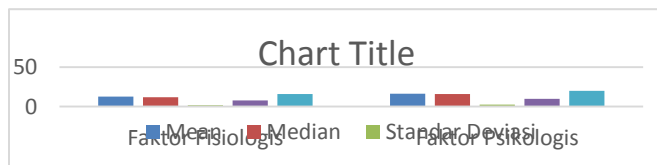
**Grafik 1 Kecemasan Peserta Didik Kelas XI**



**Tabel 2 Statistik Faktor Fisiologis dan Faktor Psikologis Peserta Didik Kelas XI**

Statistics			
	FAKTOR_FISIOLOGIS		FAKTOR_PSIKOLOGIS
N	Valid	29	29
	Missing	0	0
Mean		12,86	16,52
Median		12,00	16,00
Std. Deviation		1,959	2,385
Minimum		8	10
Maximum		16	20

**Grafik 2 Statistik Faktor Fisiologis dan Faktor Psikologis Peserta Didik**

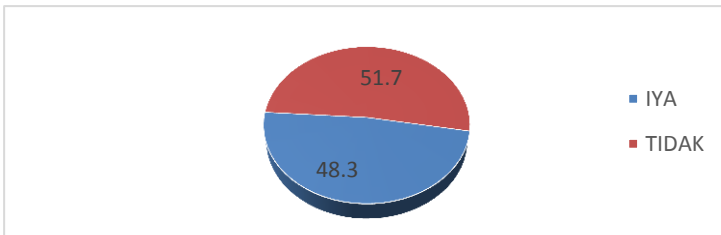


Hasil penelitian kecemasan peserta didik kelas XI SMAN 2 Labuapi dalam pembelajaran senam lantai *roll* depan berdasarkan faktor fisiologis, diperoleh hasil penelitian peserta didik kelas XI dengan nilai minimum sebesar 8 dan nilai maximum sebesar 16.00 dari 8 pertanyaan dengan skala skor nilai 1 dan 2. Rata-rata (mean) kecemasan peserta didik kelas XI dalam pembelajaran senam lantai *roll* depan berdasarkan faktor fisiologis adalah sebesar 12,86, dengan nilai tengah (median) sebesar 12.00 dan standar deviasi sebesar 1,959. Berdasarkan faktor Psikologis diperoleh hasil penelitian peserta didik kelas XI dengan nilai minimum sebesar 10 dan nilai maximum sebesar 20 dari 10 pertanyaan dengan skala skor nilai 1 dan 2. Rata-rata (mean) kecemasan peserta didik kelas XI dalam pembelajaran senam lantai *roll* depan berdasarkan faktor psikologis adalah sebesar 16,52, dengan nilai tengah (median) sebesar 16.00 dan standar deviasi sebesar 2.385.

**Tabel 3 Distribusi Frekuensi Kecemasan Peserta Didik Kelas XI Berdasarkan Faktor Fisiologis**

		FAKTOR_FISIOLOGIS			
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Tidak	15	51,7	51,7	51,7
	Iya	14	48,3	48,3	100,0
Total		29	100,0	100,0	

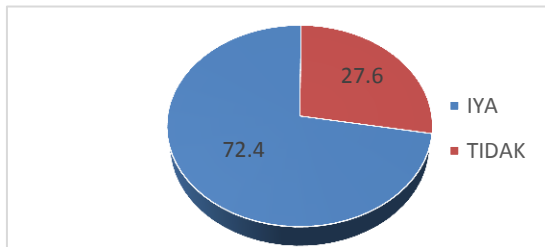
**Grafik 3 Kecemasan Peserta Didik Kelas XI Berdasarkan Faktor Fisologis**



**Tabel 4 Distribusi Frekuensi Kecemasan Peserta Didik Kelas XI Berdasarkan Faktor Psikologis**

		FAKTOR_PSIKOLOGIS			
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Tidak	8	27,6	27,6	27,6
	Iya	21	72,4	72,4	100,0
Total		29	100,0	100,0	

**Grafik 4 Kecemasan Peserta Didik Kelas XI Berdasarkan Faktor Psikologis**



Berdasarkan tabel 3 diperoleh hasil kecemasan peserta didik kelas XI SMAN 2 Labuapi dalam pembelajaran senam lantai *roll* depan berdasarkan faktor fisiologis yaitu sebanyak 15 peserta didik (51,7%) tidak mengalami kecemasan, 14 peserta didik (48,3%) iya mengalami kecemasan dikarenakan faktor fisiologis.

Berdasarkan tabel 4 diperoleh hasil kecemasan peserta didik kelas XI SMAN 2 Labuapi dalam pembelajaran senam lantai *roll* depan berdasarkan faktor psikologis yaitu sebanyak 8 peserta didik (27,6%) tidak mengalami kecemasan, 21 peserta didik (72,4%) iya mengalami kecemasan dalam pembelajaran senam lantai *roll* depan dikarenakan faktor psikologis.

### Pembahasan

Berdasarkan hasil penelitian kecemasan dalam pembelajaran senam lantai *roll* depan peserat didik kelas XI SMAN 2 Labuapi menunjukkan bahwa peserta didik iya mengalami kecemasan dalam pembelajaran senam lantai *roll* depan sebesar 79.3%. adapun kecemasan yang

dialami oleh peserta didik pada saat pembelajaran senam lantai roll depan dikarenakan faktor psikologis sebesar 72.4%.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa faktor-faktor berikut memengaruhi analisis kecemasan dalam pembelajaran senam lantai roll depan di kelas XI SMAN 2 Labuapi: kekhawatiran (takut cedera), emosionalitas (perasaan malu dan tidak percaya diri), gangguan dan hambatan dalam menyelesaikan tugas (kurangnya minat), dan pengalaman negatif (cedera). Namun, analisis data menunjukkan bahwa kecemasan faktor psikologis lebih tinggi di kalangan siswa kelas XI SMAN 2 Labuapi. Faktor-faktor tersebut termasuk trauma, kurangnya percaya diri, dan ketakutan akan kegagalan.

### Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian kecemasan dalam pembelajaran senam lantai roll depan peserta didik kelas XI SMAN 2 Labuapi menunjukkan bahwa peserta didik iya mengalami kecemasan dalam pembelajaran senam lantai roll depan sebesar 79.3%. Adapun kecemasan yang dialami oleh peserta didik pada saat pembelajaran senam lantai roll depan dikarenakan faktor psikologis sebesar 72.4%.

### Saran

Berdasarkan hasil kesimpulan di atas, saran dapat disampaikan sebagai berikut :

1. Saran untuk Pihak Sekolah

Sekolah perlu menyediakan sarana dan perlengkapan yang tepat dan layak, khususnya matras yang memadai, sehingga peserta didik merasa aman dan nyaman.

2. Saran untuk Guru PJOK

Guru harus memberikan instruksi, motivasi, dan dukungan yang berkelanjutan untuk mendorong peserta didik melakukan gerakan roll depan.

### DAFTAR PUSTAKA

1. Aristi Y, A., & Setiawan, F. E, (2023). *Contributin Of Academic Supervision Management To Improving Physical Education Teacher Performance*. Jurnal Management Of Sport, 2(1). Universitas Ngudi Waluyo, Central Java, Indonesia. Corresponding Author: [aristiyanto@unw.ac.id](mailto:aristiyanto@unw.ac.id)
2. Az-Azahrani dalam Pingky K, (2020). *Kecemasan Peserta Didik Kelas Atas Dalam Pembelajaran Senam Guling Belakang Di SD Negeri Kepek Tahun Ajaran 2019/2020*. Universitas Negeri Yogyakarta. <https://id.scribd.com>
3. Hadjarati, H., & Haryanto, A. I, (2020). *Motivasi Untuk Hasil Pembelajaran Senam Lantai*. Multilateral Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga, 19(2).137. <https://ppjp.ulmac.id/jurnal/index.php/multilateralpjkr>
4. Handini Kurniyanti Puji, (2020). *Pembelajaran Berbasis Project Based Learning Metode Mind Mapping Untuk Peningkatan Prestasi Belajar Siswa*. Jurnal Pendidikan Dewantara, SMK Negeri 2, Trenggalek. bestian [1212@gmail.com](mailto:1212@gmail.com). <http://doi.org/10.55933/jpd.v8i2.422>.
5. Helmi, B., Marpaung, H.I., & Aditya, R, (2021) *Analisis Gerak Handsring Sebagai Rangkaian Gerak Senam Lantai Pada Atlet Putra Persani Medan*. JSH:Journal Of Sport And Health, 3(1). <https://doi.org/10.26486/jsh.v3i1.2198>
6. Herdman dalam Beny S. U, (2020). *Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Tingkat Kecemasan Perawat Dalam Merawat Pasien Covid 19 Di Ruang Rawat Inap Kenari dan Edel Weis Rumah*

- Sakit Jiwa Menur Provinsi Jawa Timur. Stikes Hang Tuah Surabaya.*  
<https://repository.stikeshangtuah-sby.ac.id>
7. Mahendra Aditya Jehan. (2024). *Analisis Tingkat Kecemasan Peserta Didik Kelas Iv Dan V Dalam Pembelajaran Guling Depan Dalam Senam Lantai Di Sd Negeri Magersari 2 Kecamatan Magelang Selatan Kota Magelang Universitas Negeri Yogyakarta.*  
<https://eprints.uny.ac.id>
  8. Oemar H. dalam Alhawi S. (2024). *Analisis Faktor Minat Belajar Siswa Pada Pembelajaran Senam Lantai Di Sma Negeri 1 Suro Kecamatan Suro Makmur Kabupaten Aceh Singkil.* Banda Aceh. Universitas Bina Bangsa Getsempena. <https://repostory.bbg.ac.id>
  9. Prajatma, Ahya Gosporwa Prajatma, (2021). *Kecemasan Siswa Kelas X Terhadap Pembelajaran Senam Lantai Guling Depan Di Sma Muhammadiyah 3 Yogyakarta.* Lumbung Pustaka Universitas Negeri Yogyakarta. <http://eprints.uny.ac.id/id/eprint/69001>
  10. Putri, S. A. R., Fembi W, Fembi W., & Widya H, (2023) *Anxiety Factors in Doing Floor Gymnastics Front Roll for Class V Students Muhammadiyah 18 Palembang Elementary School.* SD Muhammadiyah 18 Palembang, South Sumatra, Indonesia, Universitas PGRI Palembang, South Sumatra, Indonesia. Corresponding author e-mail: [Fembi.2022152079.students@uniwpgri.palembang.ac.id](mailto:Fembi.2022152079.students@uniwpgri.palembang.ac.id)
  11. Rahyudi dalam Alhawi S, (2024) *Analisis Faktor Minat Belajar Siswa Pada Pembelajaran Senam Lantai Di Sma Negeri 1 Suro Kecamatan Suro Makmur Kabupaten Aceh Singkil.* Banda Aceh. Universitas Bina Bangsa Getsempena. <https://repostory.bbg.ac.id>
  12. Rindawan, & Muhamad S. M dalam Alhawi S, (2024) *Analisis Faktor Minat Belajar Siswa Pada Pembelajaran Senam Lantai Di Sma Negeri 1 Suro Kecamatan Suro Makmur Kabupaten Aceh Singkil.* Banda Aceh. Universitas Bina Bangsa Getsempena. <https://repostory.bbg.ac.id>.
  13. Sardiman, A. M, dalam Alhawi S, (2024) *Analisis Faktor Minat Belajar Siswa Pada Pembelajaran Senam Lantai Di Sma Negeri 1 Suro Kecamatan Suro Makmur Kabupaten Aceh Singkil.* Banda Aceh. Universitas Bina Bangsa Getsempena. <https://repostory.bbg.ac.id>.
  14. Sheny S. N, & Nur F, (2023). *Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Tingkat Kecemasan Dalam Menghadapi Menarche Pada Siswa SDI Teladan Al-Hidayah 1 Jakarta Selatan.*  
<https://doi.org/10.33024/mahesa.v3i2.9419>
  15. Stuart dalam Beny S. U, (2020). *Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Tingkat Kecemasan Perawat Dalam Merawat Pasien Covid 19 Di Ruang Rawat Inap Kenaridan Edel Weis Rumah Sakit Jiwa Menur Provinsi Jawa Timur.* Stikes Hang Tuah Surabaya. <https://repository.stikeshangtuah-sby.ac.id>
  16. Wahyu, H. K. S, & Tatok S, dalam Alhawi S, (2024) *Analisis Faktor Minat Belajar Siswa Pada Pembelajaran Senam Lantai Di Sma Negeri 1 Suro Kecamatan Suro Makmur Kabupaten Aceh Singkil.* Banda Aceh. Universitas Bina Bangsa Getsempena. <https://repostory.bbg.ac.id>
  17. Weinberg S. dalam Kuncoro D. Erlina C, Kartika S, (2024). *Tingkat Kecemasan Siswa Kelas VII SMP Syarifatul Ulum Dalam Senam Lantai Guling Depan.*  
<http://doi.org/10.37471/jpm.v10i2.1152>
  18. Wicaksono Dalam Bunga K, (2024) *Upaya Meningkatkan Hasil Belajar Materi Senam Lantai Gerakan Guling Depan Melalui Permainan Dan Media Kertas Pada Peserta Didik Kelas VII C SMPN 14 Semarang.* Universitas Negeri Semarang. Semarang. Email korespondensi: [bungakhoirunisa5@gmail.com](mailto:bungakhoirunisa5@gmail.com).
  19. Zoki A., dan Jaka B, (2022) *Analisis Kecemasan Dalam Pembelajaran Senam Lantai Guling Depan Peserta Didik Kelas V Sekolah Dasar Negeri Sidowarek 2 Jombang.* STKIP PGRI Jombang, Jawa Timur, Indonesia. Email: [achmedzoki.stkipjb@gmail.com](mailto:achmedzoki.stkipjb@gmail.com)

20. Kusnadi, K. (2020). Analisis teknik dasar bulutangkis pada atlet pemula. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 16(1), 45–52. <https://doi.org/10.21831/jpji.v16i1.31045>
21. Fitriadi, F., & Barlian, E. (2019). Pengaruh latihan terhadap teknik dasar bulutangkis. *Jurnal Sportif*, 5(2), 200–210. [https://doi.org/10.29407/js\\_unpgri.v5i2.13145](https://doi.org/10.29407/js_unpgri.v5i2.13145)
22. Putra, R., & Sugiyanto. (2018). Pengaruh metode latihan terhadap keterampilan bulutangkis. *Jurnal Pendidikan Olahraga*, 7(1), 12–20. <https://doi.org/10.31571/jpo.v7i1.678>
23. Alica, D., & Afrizal. (2019). Analisis teknik dasar bulutangkis pada siswa. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 18(2), 134–140. <https://doi.org/10.24114/jik.v18i2.15012>
24. Ongvises, N., & Xu, X. (2013). Biomechanics of badminton strokes. *Procedia Engineering*, 60, 269–274. <https://doi.org/10.1016/j.proeng.2013.07.078>
25. Seth, B. (2016). Determination factors of badminton game performance. *International Journal of Physical Education*, 3(2), 20–22. <https://doi.org/10.22271/kheljournal.f.io/8qz6h>

-