



## Hubungan Kecemasan Dan Kelenturan dengan Hasil Belajar Senam Artistik *Forward Roll*

<sup>1</sup>Eрпиyani, <sup>2</sup>Akhmad Olih Solihin, <sup>3</sup>Bangbang Syamsudar✉  
<sup>123</sup>STKIP Pasundan  
[bangbangsyamsudar87@gmail.com](mailto:bangbangsyamsudar87@gmail.com)

### ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan antara kecemasan dan kelenturan dengan hasil belajar senam artistik forward roll. Metode penelitian yang digunakan adalah deskriptif kuantitatif dengan pendekatan korelasional. Populasi dalam penelitian ini terdiri dari 165 siswa kelas X SMA Budi Luhur Kota Tangerang, dengan sampel penelitian sebanyak 33 siswa yang dipilih menggunakan teknik purposive sampling. Pengumpulan data dilakukan melalui tes keterampilan forward roll, pengukuran kelenturan, serta angket kecemasan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan signifikan antara kecemasan dan hasil belajar forward roll dengan nilai  $R = 0,642$  dan  $R^2 = 0,412$ , yang berarti kecemasan berkontribusi sebesar 41,2% terhadap hasil belajar. Kelenturan juga memiliki hubungan yang signifikan dengan hasil belajar forward roll, dengan nilai  $R = 0,381$  dan  $R^2 = 0,145$ , menunjukkan kontribusi sebesar 14,5%. Analisis regresi ganda menunjukkan bahwa kombinasi kecemasan dan kelenturan berkontribusi sebesar 49,1% terhadap hasil belajar forward roll.

Kata Kunci: kecemasan, kelenturan, hasil belajar, senam artistik, forward roll.

### ABSTRAC

*This study aims to analyze the relationship between anxiety and flexibility with the learning outcomes of artistic gymnastics forward roll. The research method used is quantitative descriptive with a correlational approach. The population in this study consisted of 165 students of class X SMA Budi Luhur Tangerang City, with a research sample of 33 students selected using purposive sampling technique. Data collection was carried out through forward roll skill tests, flexibility measurements, and anxiety questionnaires. The results showed that there was a significant relationship between anxiety and forward roll learning outcomes with  $R$  values = 0.642 and  $R^2 = 0.412$ , which means that anxiety contributed 41.2% to learning outcomes. Flexibility also has a significant relationship with forward roll learning outcomes, with  $R$  values = 0.381 and  $R^2 = 0.145$ , indicating a contribution of 14.5%. Multiple regression analysis showed that the combination of anxiety and flexibility contributed 49.1% to forward roll learning outcomes.*

*Keywords: anxiety, flexibility, learning outcomes, artistic gymnastics, forward roll.*

Alamat Korespondensi: STKIP Pasundan

✉ Email: [bangbangsyamsudar87@gmail.com](mailto:bangbangsyamsudar87@gmail.com)

© 2021 STKIP Pasundan

ISSN 2721-5660 (Cetak)

ISSN 2722-1202 (Online)

## PENDAHULUAN

Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan (Penjasorkes) merupakan proses pembelajaran secara menyeluruh dan berkembang, dimana Penjasorkes sebagai media untuk mendorong keterampilan motorik, fisik, kognitif serta penalaran penghayatan nilai sikap mental, spiritual, emosional dan sosial (Ilmiah et al., 2014). Pendidikan jasmani sangat penting didunia pendidikan sebab selain dijadikan keterampilan gerak “Pembelajaran adalah serangkaian kegiatan yang dirancang untuk memungkinkan terjadinya proses belajar pada siswa oleh karena itu seluruh kegiatan yang dilakukan manusia merupakan bagian dari aktivitas jasmani” (Philippe et al., 2010).

Pembelajaran adalah serangkaian kegiatan yang dirancang untuk memungkinkan terjadinya proses belajar pada siswa oleh karena itu seluruh kegiatan yang dilakukan manusia merupakan bagian dari aktivitas jasmani (Sutikno, 2021). Dalam dunia pendidikan belajar dan pembelajaran tidak hanya terjadi di sekolah saja, tetapi di tiga pusat yang lazim dikenal dengan tri pusat pendidikan. Tri pusat pendidikan adalah tempat di mana anak mendapatkan pengajaran baik secara langsung maupun tidak langsung dalam kehidupan keluarga (informal), sekolah (fomal) maupun masyarakat (non formal). Seseorang dikatakan belajar jika dalam dirinya terjadi aktifitas yang mengakibatkan perubahan tingkah laku dan dapat diamati relatif lama (Parwati et al., 2023).

Dalam proses belajar, setiap siswa harus diupayakan untuk terlibat secara aktif guna mencapai tujuan pembelajaran. Hal ini memerlukan bantuan dari guru untuk memotivasi dan mendorong agar siswa dalam proses belajar terlibat secara totalitas. Guru harus menguasai baik materi maupun strategi dalam pembelajaran. Guru dalam mengajar harus efektif baik untuk dirinya maupun untuk pebelajar (Fathurrohman, 2015).

Senam adalah aktivitas fisik yang dilakukan baik sebagai cabang olahraga tersendiri maupun sebagai latihan untuk cabang olahraga lainnya (Hadjarati & Haryanto, 2020). Senam mengacu pada bentuk gerak yang di kerjakan dengan kombinasi terpadu dan menjelma dari setiap bagian anggota tubuh dari komponen-komponen kemampuan motorik seperti kekuatan, kecepatan, keseimbangan, kelentukan, agilitas dan ketepatan (Zulbahri & Astuti, 2020). Masuknya olahraga senam ke Indonesia bersamaan dengan ditetapkannya pendidikan jasmani sebagai pelajaran wajib di sekolah-sekolah. Dengan sendirinya senam sebagai bagian dari penjasokes juga diajarkan di sekolah (Hambali & Suwandar, 2019).

Senam dibagi menjadi 6 jenis yaitu : 1. Senam artistik, 2. Senam ritmik sportif, 3. Senam akrobatik, 4. Senam aerobik sport, 5. Senam trampolin, 6. Senam umum (de Gymnastique, 2016). Senam lantai menjadi salah satu rumpun senam yang termasuk kedalam nomor senam artistik yang merupakan dasar bagi setiap gerakan pada nomor lain. Berikut 11 elemen dasar pada senam lantai: “1. Guling depan (*Forward Rool*), 2. Guling belakang (*Backward Roll*), 3. Split, 4. Dive Roll, 5. Handstand Roll, 6. Baling-baling / Meroda, 7. Handspring, 8. Round Off, 9. Flik-flak, 10. Salto Belakang, 11. Salto Depan” (Setiawati et al., 2020).

*Roll Depan* merupakan salah satu bagian dari elemen dasar senam lantai, secara teknis gerakannya berurutan mulai dari sikap awal sikap pelaksanaan sampai sikap akhir. Roll depan merupakan salah satu jenis gerakan dasar senam lantai dimana seseorang akan mengulingkan tubuhnya ke arah depan Dalam usaha meningkatkan hasil belajar *Roll Depan* dan mempermudah pemahaman peserta didik dalam mempelajari rangkaian keterampilan gerak *Roll Depan*, berbagai upaya harus dilakukan oleh tenaga pengajar salah satunya dengan memanfaatkan perkembangan teknologi (Fratiwi et al., 2021).

Proses pembelajaran dapat dilihat bahwa setiap individu memiliki keunikan dan karakterteristiknya masing-masing entah itu dari guru maupun siswa dan setiap individu pasti memiliki karakter dan sifat yang berbeda-beda terutama saat melakukan aktifitas, entah itu aktifitas yang ringan maupun berat. Pada saat melakukan aktivitas yang berat tentunya setiap anak memiliki tingkat kecemasan yang berbeda-beda. Faktor yang dapat mempengaruhi belajar antara lain yaitu faktor kesehatan, sikap, teman, serta kondisi lingkungan (Suharwati & Sukoco, 2019). Dari beberapa faktor tersebut, salah satu faktor yang juga berperan penting dalam tingkat keberhasilan suatu pembelajaran yakni adalah faktor kecemasan. Kecemasan (ansietas/anxiety)

adalah gangguan dalam alam perasaan yang ditandai dengan perasaan ketakutan atau kekhawatiran yang mendalam dan berkelanjutan, tidak mengalami gangguan dalam menilai realitas (Reality Testing Ability, masih baik), kepribadian masih tetap utuh, perilaku dapat terganggu tetapi masih dalam batas-batas normal (Syamsudar et al., 2023).

Belaja merupakan kemampuan yang dimiliki siswa setelah siswa menerima pengalaman belajarnya. Kemampuan ini mencakup bidang kognitif, afektif, dan psikomotor (Matondang et al., 2019). Hasil belajar merupakan pola-pola perubahan pemikiran, nilai-nilai, pengertian, sikap-sikap, apresiasi, dan keterampilan (Palittin et al., 2019). Untuk mencapai hasil belajar yang maksimal khususnya materi roll depan dalam olahraga senam lantai maka perlu beberapa faktor penunjang yang harus ada didalamnya yakni faktor fisik dan psikologi, dalam hal ini adalah kecemasan dan kelenturan, kelenturan dapat diartikan sebagai kemampuan seseorang untuk beradaptasi, berkompromi, atau menyesuaikan diri dengan situasi yang berbeda tanpa kehilangan jati diri atau tujuan. Kelenturan ini bisa diterapkan dalam berbagai aspek, Gerak adalah sesuatu yang esensial dalam kehidupan setiap orang (Munir & Wahyudi, 2022).

Selain faktor fisik ada faktor psikologis yang tidak kalah penting yakni kecemasan, itu merupakan hal yang normal di dalam kehidupan karena kecemasan sangat dibutuhkan sebagai pertanda akan bahaya yang mengancam (Hayat, 2014). Namun ketika kecemasan terjadi terus-menerus, tidak rasional dan intensitasnya meningkat, maka kecemasan dapat mengganggu aktivitas sehari-hari dan disebut sebagai gangguan kecemasan, sedangkan menurut (Yane, 2013) kecemasan adalah kondisi emosi dengan timbulnya rasa tidak nyaman pada diri seseorang, dan merupakan pengalaman yang samar-samar disertai dengan perasaan yang tidak berdaya serta tidak menentu yang disebabkan oleh suatu hal yang belum jelas.

Senam artistik merupakan salah satu cabang olahraga yang menuntut kemampuan fisik, teknik, serta mental yang optimal. Salah satu gerakan dasar dalam senam artistik yang sering diajarkan adalah forward roll atau guling ke depan. Gerakan ini memerlukan kombinasi antara kelenturan tubuh, keseimbangan, dan koordinasi gerakan yang baik. Selain itu, kondisi psikologis seperti kecemasan juga memegang peranan penting dalam menentukan keberhasilan peserta didik dalam mempelajari dan melakukan gerakan tersebut. Kecemasan merupakan kondisi emosional yang ditandai dengan perasaan khawatir atau takut terhadap situasi tertentu. Dalam konteks olahraga, kecemasan sering kali muncul akibat tekanan untuk menunjukkan performa yang baik, ketakutan akan kegagalan, atau kurangnya rasa percaya diri. Kecemasan dalam olahraga dapat dibagi menjadi dua jenis, yaitu kecemasan kognitif yang berhubungan dengan pikiran negatif, serta kecemasan somatik yang berkaitan dengan reaksi fisiologis tubuh seperti peningkatan detak jantung dan ketegangan otot (Yane, 2013).

Kecemasan tersebut muncul atas reaksi-reaksi fisiologis dari dalam tubuh seorang atlet. Pengaruhnya keringat mengucur deras padahal biasanya biasa, tangan dan kaki basah oleh keringat, nafas terengah-engah, gemetar, kepala pusing, mual hingga muntah-muntah, itu semua merupakan respon fisik atas keadaan mental yang sedang meningkat yang secara umum mengakibatkan atlet tersebut merasa cemas (Rhamadian & Jumrotul'Aqobah, 2022). Kondisi fisiologis ini seharusnya sudah disadari oleh pelatih atau guru ketika atlet atau siswa melakukan latihan-latihan rutin atau dalam pembelajaran. Sehingga penting bagi guru untuk mengajarkan manajemen emosi, dan kecemasan pada siswa dalam pembelajaran untuk meminimalisir turunya performa dalam proses pembelajaran karena cemas. Dalam belajar senam artistik, kecemasan yang tinggi dapat menghambat kemampuan peserta didik untuk berkonsentrasi dan melakukan gerakan dengan benar.

Di sisi lain, kelenturan tubuh merupakan salah satu aspek penting dalam senam artistik. Kelenturan memungkinkan tubuh untuk melakukan gerakan dengan jangkauan yang lebih luas dan meminimalisasi risiko cedera. Kelenturan yang baik dapat meningkatkan efisiensi gerakan dan membantu atlet dalam mencapai posisi tubuh yang ideal selama melakukan senam (Bompa & Buzzichelli, 2019).

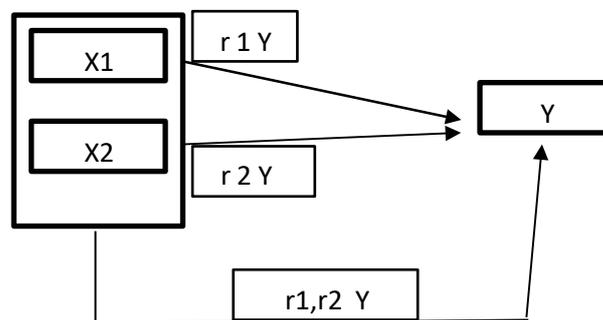
Hubungan antara kecemasan dan kelenturan dengan hasil belajar senam artistik forward roll dapat dipahami melalui pendekatan interdisipliner yang melibatkan aspek psikologi dan fisiologi. Peserta didik dengan tingkat kecemasan yang rendah cenderung memiliki kemampuan untuk berkonsentrasi dan mempelajari gerakan dengan lebih efektif. Sebaliknya, kecemasan yang

tinggi dapat menghambat proses belajar, terutama jika peserta didik merasa takut untuk mencoba gerakan yang baru. Sementara itu, kelenturan yang baik dapat mendukung peserta didik dalam mencapai posisi tubuh yang tepat selama melakukan forward roll, sehingga mereka lebih mudah untuk menguasai gerakan tersebut.

Bukti empiris menunjukkan bahwa kecemasan yang tinggi dapat berdampak negatif terhadap kinerja atletik. Sebagai contoh, penelitian lain menemukan hubungan signifikan antara kecemasan dan performa atletik, di mana kecemasan kognitif menjadi prediktor utama dari hasil yang kurang optimal (Sulistyo, 2015). Sebaliknya, pendekatan yang sistematis terhadap pengelolaan kecemasan, seperti latihan pernapasan, visualisasi, dan pemberian umpan balik positif, dapat membantu mengurangi dampak negatif kecemasan. Selain itu, program latihan kelenturan yang konsisten dan terukur dapat membantu meningkatkan rentang gerak tubuh, memperbaiki postur, dan mendukung teknik yang lebih baik dalam senam artistik (Behm & Chaouachi, 2011). Penelitian ini penting dilakukan untuk memberikan wawasan yang lebih mendalam mengenai faktor-faktor yang memengaruhi hasil belajar gerakan forward roll dalam senam artistik. Dengan memahami peran kecemasan dan kelenturan, para pelatih dapat merancang program pembelajaran yang lebih efektif dan terarah. Berdasarkan dari penjelasan tersebut, penulis terdorong untuk menelaah salah satu dari sekian banyaknya permasalahan untuk menemukan seberapa besar hubungan kecemasan dan kelenturan dengan hasil belajar forward roll dan setelah diketahui uraian mengenai hubungan kecemasan dan roll depan maka penulis ingin mengetahui Hubungan Kecemasan dan Kelenturan dengan Hasil Belajar Senam Artistik Forward Roll.

## METODE

Metode penelitian menggunakan metode deskriptif kuantitatif dengan pendekatan korelasional. Korelasional digunakan untuk mencari hubungan antar variabel. Pada penelitian ini terdapat tiga variabel, yaitu kelenturan ( $X_1$ ), kecemasan ( $X_2$ ) dan hasil belajar forward roll ( $Y$ ). Ini artinya jenis korelasinya adalah korelasi ganda atau *multiple* korelasi. Dalam hal ini (Nugroho, 2018) mengatakan penggunaan model korelasi *multiple* digunakan jika variabel-variabel bebas dari penelitiannya secara teoretik diyakini independen atau tidak ada variabel *intervening* diantara variabel-variabel bebasnya.



**Gambar 3.1** Desain Penelitian (Nugroho, 2018)

Keterangan:

X1 : Kecemasan

X2 : Kelenturan

Y : Hasil Belajar Senam Forward Roll

Populasi yang digunakan adalah Peserta didik kelas X SMA Budi Luhur yang berjumlah 165 siswa/siswi. Teknik sampling pada penelitian ini merupakan *Purposive Sampling* yang termasuk kedalam non probability sampling. Sampel dipilih berdasarkan kriteria tertentu yang ditentukan oleh peneliti. oleh karena itulah sampel yang diteliti harus menggambarkan atau

mewakillkan populasi. Sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah 33 orang sebagai sampel. Instrument X1 menggunakan angket. Instrumen X2 Menggunakan flexion of trunk test dan Instrumen Y menggunakan tes Roll Depan. Setelah sampel menyelesaikan keseluruhan tes yang telah diberikan oleh peneliti, dan semua data telah terkumpul dengan baik. Maka kemudian langkah selanjutnya yang akan dilakukan peneliti yaitu menyusun, mengelola serta menganalisis data yang telah terkumpul. Sebelum melakukan uji analisis terlebih dahulu dilakukan sejumlah uji persyaratan untuk mengetahui kelayakan data serta sumbangan variabel  $X_1, X_2$  secara bersama-sama dengan variabel Y.

## HASIL PENELITIAN

### a. Hasil Perhitungan Nilai Rata-Rata dan Simpangan Baku

Tabel 1. Nilai Rata-Rata Dan Simpangan Baku

Descriptive Statistics					
	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Kecemasan	33	9.0	19.0	13.436	2.3550
Kelincahan	33	12.0	18.5	16.282	1.3600
Hasil Belajar <i>Forward Roll</i>	33	10.0	19.0	15.515	2.4764
Valid N (Listwise)	33				

Berdasarkan hasil perhitungan yang disajikan pada 1 tersebut, Maka dapat dikatakan bahwa hasil rata-rata Kecemasan (X1) adalah sebesar 13.436 dan simpangan bakunya 2.3550. Pada variabel Kelenturan (X2) didapat nilai rata-rata sebesar 16.282 dan simpangan bakunya sebesar 1.3600. Kemudian pada variabel Hasil Belajar *Forward Roll* (Y) didapat nilai rata-rata sebesar 15.515 dan simpangan bakunya adalah 2.4764

### b. Hasil Perhitungan Korelasi Setiap Variabel

Uji korelasi digunakan untuk menggambarkan besar kecilnya koefisien korelasi antara variabel atau lebih. Hal ini sesuai dengan penelitian penulis, dimana terdapat dua variabel bebas dan dan satu variabel terikat yang kemudian akan dikorelasikan. Dasar pengambilan keputusan dalam uji korelasi model summary adalah (a), jika nilai signifikan F Change < 0,05 maka dapat dikatakan memiliki korelasi. (b), jika nilai signifikan > 0,05 maka dikatakan tidak memiliki korelasi.

#### a) Pengujian korelasi antara Variabel (X1) dengan Variabel (Y)

Untuk mengetahui Kecemasan (X1) Hasil Belajar *Forward Roll*. (Y) dalam penelitian ini menggunakan analisis korelasi yang perhitungannya dibantu dengan program SPSS 23. dengan cara memasukan hasil tes pada tabel 4.1 antara hasil tes Kecemasan dan tes Hasil Belajar *Forward Roll*. pada aplikasi SPSS 23 kemudian pilih compare means, means masukan variabel x dan y dan centang test linearity. Pada tabel 5 menunjukkan hasil uji korelasi Kecemasan Dengan Hasil Belajar *Forward Roll* sebagai berikut:

Tabel 2. Hasil Perhitungan Korelasi

Model Summary									
Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate	Change Statistics				
					R Square Change	F Change	df1	df2	Sig. F Change
1	.642 <sup>a</sup>	.412	.393	1.9290	.412	21.739	1	31	.000

a. Predictors: (Constant), KECEMASAN

Berdasarkan tabel di atas 5 Perhitungan menggunakan spss 23, dari data yang diambil Dari output diatas diketahui bahwa kekutan dengan Keterampilan Passing bawah memiliki nilai sig F change  $0,000 < 0,05$  sehingga dapat disimpulkan terdapat korelasi yang signifikan antara Kecemasan terhadap Hasil Belajar *Forward Roll*.

### b) Pengujian korelasi antara Varibel (X2) dengan Varibel (Y)

Untuk mengetahui Kelenturan (X2) Hasil Belajar *Forward Roll* (Y) dalam penelitian ini menggunakan analisis korelasi yang perhitungannya dibantu dengan progam SPSS 23. Pada tabel 6 menunjukkan hasil uji korelasi Kelenturn dengan Hasil Belajar *Forward Rol* sebagai berikut:

Tabel 3. Hasil Perhitungan Korelasi

Model Summary									
Mode l	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate	Change Statistics				
					R Square Change	F Change	df1	df2	Sig. F Change
1	.381 <sup>a</sup>	.145	.118	2.3258	.145	5.278	1	31	.029

a. Predictors: (Constant), KELENTURAN

Berdasarkan tabel di atas 6 Perhitungan menggunakan spss 23, dari data yang diambil Dari output diatas diketahui bahwa kekutan dengan Keterampilan Passing bawah memiliki nilai sig F change  $0,029 < 0,05$  sehingga dapat disimpulkan terdapat korelasi yang signifikan antara Kelenturan terhadap Hasil Belajar *Forward Roll*.

### c) Pengujian korelasi antara Varibel (X1) (X2) dengan Varibel (Y)

Untuk mengetahui Kecemasn (X1) Kelenturan (X2) Hasil Belajar *Forward Rol* (Y) dalam penelitian ini menggunakan analisis korelasi yang perhitungannya dibantu dengan progam SPSS 23. Pada tabel 7 menunjukkan hasil uji korelasi mengetahui Kecemasan (X1) Kelenturan (X2) Hasil Belajar *Forward Roll* (Y) sebagai berikut:

Tabel 4. Hasil Perhitungan Korelasi

Model Summary									
Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate	Change Statistics				
					R Square Change	F Change	df1	df2	Sig. F Change
1	.701 <sup>a</sup>	.491	.458	1.8239	.491	14.496	2	30	.000

a. Predictors: (Constant), KELENTURAN, KECEMASAN

Berdasarkan tabel di atas 7 Perhitungan menggunakan spss 23, dari data yang diambil Dari output diatas diketahui bahwa Kecemasan (X1) Kelincahan(X2) Hasil Belajar *Forward Roll* (Y) memiliki nilai sig F change  $0,000 < 0,05$  dan nilai R coeficien corelasi 0,701 dan berhubungan positif. Maka Ho di tolak dan Hi diterima, yang berarti terdapat korelasi yang signifikan Kecemasan dan Kelincahan terhadap Hasil Belajar *Forward Roll*.

Jika  $r_{hitung} > r_{tabel}$  maka terdapat hubungan yang signifikan atau Ho ditolak dan Hi diterima dan jika  $r_{hitung} < r_{tabel}$  maka Hi ditolak dan Ho diterima. Dari hasil pengolahan nilai person correlation (  $r_{hitung}$ ) sebesar 0,701 sedangkan nilai  $r_{tabel}$   $N_{33-2} = Df_{31}$  dengan signifikasi 5 % sebesar 0.2913. sehingga  $r_{hitung} 0,701 > r_{tabel} 0.2913$  dengan demikian dapat disimpulkan bahwa terdapat korelasi yang positif dan signifikan antara signifikan Kecemasan dan Kelincahan terhadap Hasil Belajar *Forward Roll*.. Dengan kata lain Ho ditolak Dan Hi diterima.

#### d) Hasil Perhitungan Indeks Determinasi

Uji determinasi digunakan untuk mengetahui besarnya kontribusi variabel independent atau variabel (x) terhadap variabel dependen atau variabel (y). Besarnya pengaruh akan terlihat dari tingginya R square. Semakin tinggi r square maka akan semakin besar kontribusinya variabel independent (x) terhadap variabel dependen (y) yang ada.

Tabel 5. Hasil Uji Determinasi Kecemasan Dengan Hasil Belajar *Forward Roll*

<b>Measures of Association</b>				
	<b>R</b>	<b>R Squared</b>	<b>Eta</b>	<b>Eta Squared</b>
<i>Forward Roll</i> * Kecemasan	-.642	.412	.788	.621

Berdasarkan tabel di atas 4.12 Perhitungan menggunakan spss 23, dari data yang diambil berdasarkan uji determinasi diketahui bahwa R square sebesar 0,412 nilai ini mengandung arti bahwa pengaruh Kecemasan (X1) terhadap Hasil Belajar *Forward Roll* (Y) adalah sebesar 41.2 % sedangkan 58.8% Hasil Belajar *Forward Roll* dipengaruhi oleh variabel yang lain yang tidak diteliti dan Korelasi pada variabel berhubungan negative.

Tabel 6. Hasil Uji Determinasi Kelincahan Dengan Hasil Belajar *Forward Roll*

<b>Measures of Association</b>				
	<b>R</b>	<b>R Squared</b>	<b>Eta</b>	<b>Eta Squared</b>
<i>Forward Roll</i> *Kelenturan	.381	.145	.880	.775

Berdasarkan tabel di atas 9 Perhitungan menggunakan spss 23, dari data yang diambil berdasarkan uji determinasi diketahui bahwa R square sebesar 0,145 nilai ini mengandung arti bahwa pengaruh Kelenturan (X1) terhadap Hasil Belajar *Forward Roll* (Y) adalah sebesar 14.5 % sedangkan 85.5% Hasil Belajar *Forward Roll* dipengaruhi oleh variabel yang lain yang tidak diteliti dan Korelasi pada variabel berhubungan Positif.

## PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan dan data yang telah diolah menggunakan bantuan aplikasi Excel 2016 dan SPSS 23, dapat ditarik beberapa pembahasan terkait hubungan antara kecemasan, kelenturan, dan hasil belajar *forward roll* pada siswa SMA Budi Luhur Kota Tangerang. Untuk memperkuat pembahasan ini, akan disertakan pendapat para ahli serta hasil penelitian sebelumnya.

### 1. Analisis Kecemasan (X1) Terhadap Hasil Belajar *Forward Roll* (Y)

Hasil penelitian menunjukkan bahwa mayoritas siswa memiliki tingkat kecemasan dalam kategori sedang (84,85%). Dari hasil uji korelasi, kecemasan memiliki hubungan yang signifikan terhadap hasil belajar *forward roll* dengan nilai  $R = 0,642$  dan  $R\text{ Square} = 0,412$ . Ini berarti bahwa kecemasan berkontribusi sebesar 41,2% terhadap hasil belajar *forward roll*, sementara 58,8% dipengaruhi oleh faktor lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini. Menurut (Gigir, L, 2018) kecemasan memiliki dua bentuk utama, yaitu kecemasan situasional (*state anxiety*) dan kecemasan trait (*trait anxiety*). Dalam konteks pembelajaran keterampilan motorik seperti *forward roll*, kecemasan situasional dapat berpengaruh langsung terhadap performa siswa. Penelitian oleh (Weinberg & Gould, 2023) menunjukkan bahwa tingkat kecemasan yang terlalu tinggi dapat menghambat kinerja atlet dalam olahraga karena menyebabkan ketegangan otot dan gangguan konsentrasi. Faktor ini juga diamati dalam penelitian (Smith et al., 2016) yang menemukan bahwa kecemasan memiliki korelasi negatif dengan performa keterampilan motorik kompleks. Oleh karena itu, strategi pengurangan kecemasan, seperti teknik pernapasan, latihan mental, dan pendekatan kognitif-behavioral, dapat digunakan untuk meningkatkan performa *forward roll* pada siswa.

## 2. Analisis Kelenturan (X2) Terhadap Hasil Belajar Forward Roll (Y)

Dari hasil penelitian, mayoritas siswa memiliki tingkat kelenturan dalam kategori kurang (30%). Hasil uji korelasi menunjukkan bahwa kelenturan memiliki hubungan yang signifikan dengan hasil belajar forward roll dengan nilai  $R = 0,381$  dan  $R\text{ Square} = 0,145$ . Ini berarti bahwa kelenturan memberikan kontribusi sebesar 14,5% terhadap hasil belajar forward roll, sementara 85,5% dipengaruhi oleh faktor lain. Menurut (Ambia & Ridwan, 2019) kelenturan merupakan faktor esensial dalam keterampilan motorik karena memungkinkan tubuh bergerak dengan efisiensi maksimal. Penelitian yang dilakukan oleh (AJI, 2023) menunjukkan bahwa individu dengan tingkat kelenturan lebih tinggi memiliki risiko lebih rendah mengalami cedera saat melakukan aktivitas fisik yang melibatkan gerakan rotasi dan fleksi, seperti forward roll.

## 3. Analisis Gabungan Kecemasan (X1) dan Kelenturan (X2) Terhadap Hasil Belajar Forward Roll (Y)

Berdasarkan analisis regresi ganda, diperoleh nilai  $R = 0,701$  dan  $R\text{ Square} = 0,491$ . Ini menunjukkan bahwa kombinasi antara kecemasan dan kelenturan berkontribusi sebesar 49,1% terhadap hasil belajar forward roll, sementara sisanya dipengaruhi oleh variabel lain yang tidak diteliti. Pendapat dari (Abdillah, 2019) menegaskan bahwa pembelajaran motorik dipengaruhi oleh banyak faktor, termasuk kesiapan mental dan kondisi fisik. Dalam penelitian mereka, ditemukan bahwa individu yang memiliki tingkat kecemasan rendah dan fleksibilitas baik cenderung lebih cepat menguasai keterampilan motorik kompleks dibandingkan individu dengan kecemasan tinggi dan fleksibilitas rendah. Selain itu, teori yang dikembangkan oleh (Siregar, 2018) tentang tahapan pembelajaran motorik menunjukkan bahwa pada tahap awal pembelajaran, kecemasan dapat menjadi hambatan utama, sedangkan faktor fisik seperti kelenturan lebih berperan pada tahap lanjut ketika keterampilan sudah lebih terotomatisasi.

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa kecemasan memiliki pengaruh yang signifikan terhadap hasil belajar forward roll, dengan kontribusi sebesar 41,2%. Tingkat kecemasan yang terlalu tinggi dapat menghambat performa siswa, sehingga diperlukan strategi pengelolaan kecemasan, seperti teknik pernapasan dan latihan mental, untuk meningkatkan hasil belajar. Selain itu, kelenturan juga berperan dalam keberhasilan forward roll, meskipun pengaruhnya lebih kecil, yaitu 14,5%. Kelenturan yang baik memungkinkan gerakan lebih efisien dan mengurangi risiko cedera, namun bukan satu-satunya faktor penentu. Faktor lain seperti kekuatan inti dan koordinasi juga berperan penting dalam keterampilan ini. Ketika kecemasan dan kelenturan dianalisis secara bersama-sama, keduanya memberikan kontribusi sebesar 49,1% terhadap hasil belajar forward roll. Hal ini menunjukkan bahwa baik faktor psikologis maupun fisik memiliki peran yang signifikan dalam pembelajaran keterampilan motoric.

Oleh karena itu, pendidik dan pelatih perlu memberikan perhatian pada aspek mental dan fisik siswa dalam pembelajaran keterampilan senam. Program latihan yang mencakup teknik relaksasi untuk mengurangi kecemasan serta latihan fleksibilitas dan kekuatan dapat membantu siswa mencapai hasil belajar forward roll yang lebih optimal. Dengan demikian, keseimbangan antara kesiapan mental dan kondisi fisik menjadi faktor utama dalam keberhasilan pembelajaran keterampilan motoric.

## KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah diperoleh dan uraian pembahasan yang telah dikemukakan pada bab IV, yaitu mengenai Hubungan Kecemasan Dan Kelenturan Dengan Hasil Belajar Senam Artistik *Forward Roll*. Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, diperoleh beberapa kesimpulan sebagai berikut:

1. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kecemasan memiliki hubungan yang signifikan terhadap hasil belajar forward roll dengan nilai  $R = 0,642$  dan  $R\text{ Square} = 0,412$ . Ini berarti bahwa kecemasan berkontribusi sebesar 41,2% terhadap hasil belajar forward roll, sementara 58,8% dipengaruhi oleh faktor lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini. Tingkat kecemasan yang terlalu tinggi dapat menghambat performa siswa dalam

- melakukan gerakan forward roll.
2. Kelenturan memiliki hubungan yang signifikan dengan hasil belajar forward roll dengan nilai  $R = 0,381$  dan  $R\text{ Square} = 0,145$ . Artinya, kelenturan memberikan kontribusi sebesar 14,5% terhadap hasil belajar forward roll, sementara 85,5% dipengaruhi oleh faktor lain. Meskipun kelenturan memiliki kontribusi yang lebih kecil dibandingkan kecemasan, faktor ini tetap berperan dalam keberhasilan melakukan forward roll.
  3. Berdasarkan analisis regresi ganda, diperoleh nilai  $R = 0,701$  dan  $R\text{ Square} = 0,491$ , yang menunjukkan bahwa kombinasi antara kecemasan dan kelenturan berkontribusi sebesar 49,1% terhadap hasil belajar forward roll. Hal ini menunjukkan bahwa baik faktor psikologis maupun fisik memiliki peran yang signifikan dalam pembelajaran keterampilan motorik.

## DAFTAR PUSTAKA

- Abdillah, A. (2019). Pengembangan model pembelajaran motorik berbasis permainan. *Jurnal Pendidikan Olah Raga*, 8(2), 138–147.
- AJI, I. N. U. P. (2023). *Hubungan Kekuatan Otot Lengan, Kelenturan Tubuh Dan Indeks Massa Tubuh Terhadap Prestasi Roll Depan Senam Lantai Pada Siswa Kelas Atas Mi Guppi Sekar*. Tesis: STKIP PGRI PACITAN.
- Ambia, S. Z., & Ridwan, M. (2019). Korelasi Kelenturan Badan dan Daya Ledak Otot Tungkai Terhadap Kemampuan Smash Atlet Bolavoli Klub Padang Adios. *Jurnal Patriot*, 1(1), 52–57.
- Behm, D. G., & Chaouachi, A. (2011). A review of the acute effects of static and dynamic stretching on performance. *European Journal of Applied Physiology*, 111, 2633–2651.
- Bompa, T. O., & Buzzichelli, C. (2019). *Periodization-: theory and methodology of training*. Human kinetics.
- de Gymnastique, F. I. (2016). Fédération Internationale de Gymnastique. *Maia (POR)*, 4(6).
- Fathurrohman, M. (2015). Model-model pembelajaran. *Jogjakarta: Ar-Ruzz Media*.
- Fратиwi, E., Syah, H., & Muhsan, M. (2021). Penerapan Model Pembelajaran Kooperatif Tipe Jigsaw Untuk Meningkatkan Hasil Belajar Senam Lantai Roll Depan. *Sportify Journal*, 1(1), 19–28.
- Gigir, L. (2018). *Gambaran Kecemasan Atlet Mahasiswa : Studi pada Unit Kegiatan Mahasiswa ( UKM ) Olah Raga Universitas Islam Maulana Malik Ibrahim Malang*. 6, pp.
- Hadjarati, H., & Haryanto, A. I. (2020). Motivasi untuk hasil pembelajaran senam lantai. *Multilateral Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 19(2), 137.
- Hambali, S., & Suwandar, E. (2019). Body Mass Index Artistic Gymnastics Athlete in West Java. *JUARA: Jurnal Olahraga*, 4(2), 84–89.
- Hayat, A. (2014). Kecemasan dan metode pengendaliannya. *Khazanah: Jurnal Studi Islam Dan Humaniora*, 12(1).
- Matondang, Z., Djulia, E., & Simarmata, J. (2019). *Evaluasi Hasil Belajar*.
- Munir, A., & Wahyudi, A. N. (2022). Peningkatan Hasil Belajar Passing Sepak Bola Pada Siswa Sekolah Dasar Dengan Metode Sport For Develpoment. *Jendela Olahraga*, 7(2), 119–129.
- Nugroho, U. (2018). *Metodologi penelitian kuantitatif pendidikan jasmani*. Penerbit CV. Sarnu Untung.
- Palittin, I. D., Wolo, W., & Purwanty, R. (2019). Hubungan motivasi belajar dengan hasil belajar siswa. *Magistra: Jurnal Keguruan Dan Ilmu Pendidikan*, 6(2), 101–109.

- Parwati, N. N., Suryawan, I. P. P., & Apsari, R. A. (2023). *Belajar dan pembelajaran*. PT. RajaGrafindo Persada-Rajawali Pers.
- Philippe, M., Billon-Bruyat, J., Garcia-Ramos, J. C., Bocat, L., Gomez, B., & Piñuela, L. (2010). New occurrences of the wood *Protocupressinoxylon purbeckensis* Francis: implications for terrestrial biomes in southwestern Europe at the Jurassic/Cretaceous boundary. *Palaeontology*, 53(1), 201–214.
- Rhamadian, D., & Jumrotul'Aqobah, Q. (2022). Dampak Kecemasan (Anxiety) dalam Olahraga Terhadap Atlet. *Journal of Sport Science and Tourism Activity (JOSITA)*, 1(1), 33–39.
- Setiawati, K. S., Parwata, I. G. L. A., & Suratmin, S. (2020). Pengaruh Model Pembelajaran Dan Minat Belajar Terhadap Hasil Belajar Senam Lantai. *Jurnal Penjakora*, 7(1), 17–29.
- Siregar, A. E. P. (2018). *Pembelajaran Motorik*.
- Smith, J. B., Hagaman, D., & Ji, H.-F. (2016). Growth of 2D black phosphorus film from chemical vapor deposition. *Nanotechnology*, 27(21), 215602.
- Suharwati, S., & Sukoco, P. (2019). Faktor-Faktor Kemalasan Peserta Didik Mengikuti Pembelajaran Senam Lantai di SD Negeri Mentel II Kecamatan Tanjungsari Kabupaten Gunungkidul. *PGSD Penjaskes*, 8(2).
- Sulistyo, E. (2015). *Hubungan antara regulasi emosi dengan kecemasan menghadapi pertandingan*. Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Sutikno, M. S. (2021). *Strategi pembelajaran*. Penerbit Adab.
- Syamsudar, B., Hambali, S., & Nuryasin, S. (2023). Anxiety Levels of Futsal Referees in the West Java Provincial Sports Week 2022. *Journal Coaching Education Sports*, 4(1), 173–184.
- Weinberg, R. S., & Gould, D. (2023). *Foundations of sport and exercise psychology*. Human kinetics.
- Yane, S. (2013). Kecemasan dalam olahraga. *Jurnal Pendidikan Olah Raga*, 2(2), 188–194.
- Zulbahri, Z., & Astuti, Y. (2020). Pengembangan Media Belajar Pjok Pada Materi Senam Lantai (Artistik). *Jurnal Ilmu Keolahragaan Undiksha*, 8(2), 86–91.