

Hubungan Antara Kecemasan Terhadap Keterampilan Lompat Harimau Siswi di SDN 2 Jatirejo Mojokerto

Mukhammad Nova Dwi Evendi¹, Risfandi Setyawan², Rahayu Prasetyo³
Prodi Pendidikan Jasmani, Universitas PGRI Jombang, Indonesia
risfandi@stkipjb.ac.id

DOI: 10.56773/apesj/V3.i2.69

Abstrak: Tujuan penelitian ini adalah untuk menentukan hubungan antara tingkat kecemasan dan keterampilan melompat harimau pada siswa kelas 6 SDN 2 Jatirejo. Objek yang digunakan dalam penelitian ini adalah siswa SDN 2 Jatirejo Mojokerto. Metode yang digunakan adalah metode korelasi, di mana variabel independen terjadi ketika peneliti mulai menganalisis variabel dependen dalam penelitian. Penelitian ini bersifat korelatif dengan dua variabel independen, yaitu tingkat kecemasan siswa dan satu variabel dependen yaitu hasil belajar. Sampel dalam penelitian ini adalah siswa kelas 6 SDN 2 Jatirejo Mojokerto. Pengujian hipotesis menggunakan korelasi Pearson. Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini meliputi input data, uji normalitas, uji regresi linier, dan pengujian hipotesis. Sumber data dalam penelitian ini adalah tes yang diambil dari siswa kelas 6 di SDN 2 Jatirejo Mojokerto. Hasil penelitian ini adalah data yang diperoleh dari 88 siswa di SDN 2 Jatirejo Mojokerto. Di antara data yang diperoleh melalui penelitian ini adalah tingkat kecemasan siswa perempuan dan keterampilan melompat harimau.

Kata kunci: Kecemasan, Keterampilan, Lompat Harimau

INTRODUCTION

Pendidikan jasmani di sekolah dasar tidak hanya bertujuan untuk mengembangkan kemampuan fisik siswa, tetapi juga membentuk karakter, meningkatkan keberanian, serta memperkuat kesehatan mental dan emosional peserta didik. Dalam kurikulum pendidikan jasmani, senam lantai menjadi salah satu materi pokok yang memiliki kontribusi penting dalam pengembangan keterampilan motorik dasar. Salah satu gerakan yang sering diajarkan dalam senam lantai adalah lompat harimau (*tiger jump*), sebuah keterampilan motorik kompleks yang memadukan unsur lompatan, putaran tubuh di udara, serta pendaratan dengan teknik tertentu. Gerakan ini tidak hanya menuntut kekuatan dan kelenturan tubuh, tetapi juga menuntut kematangan psikologis, seperti keberanian, konsentrasi, dan kontrol terhadap rasa takut.

Lompat harimau merupakan gerakan yang diawali dengan lari cepat, diikuti dengan tolakan kuat dari kedua kaki untuk menciptakan elevasi tubuh, lalu melakukan rotasi tubuh di udara, dan akhirnya mendarat dengan posisi yang aman. Teknik ini membutuhkan kerja sama otot-otot besar dan kecil, koordinasi mata dan anggota tubuh, serta perhitungan waktu dan ruang yang presisi (Tuhulele et al., 2020). Namun, karakteristik inilah yang seringkali justru menjadi sumber kecemasan bagi peserta didik, khususnya siswi, yang cenderung lebih sensitif terhadap risiko dan tekanan performa.

Beberapa karakteristik teknis lompat harimau dapat memicu munculnya kecemasan dalam diri siswi. Pertama, gerakan melayang di udara dengan kecepatan tinggi menimbulkan perasaan tidak aman atau takut kehilangan kendali atas tubuh. Kedua, adanya kemungkinan cedera jika pendaratan tidak sempurna, seperti terjatuh, terguling secara tidak terkendali, atau terbentur, menciptakan rasa takut yang berlebihan. Ketiga, banyak siswi merasa bahwa mereka tidak cukup kuat atau fleksibel untuk melakukan gerakan tersebut dengan benar. Keempat, adanya tekanan sosial, seperti harus tampil di depan kelas atau dibandingkan dengan teman sebaya, memperkuat kecemasan performatif dan rasa malu. Selain itu, kurangnya pengalaman atau latihan pendahuluan seperti guling depan atau lompat jongkok dapat memperburuk persepsi negatif siswi terhadap kemampuan dirinya sendiri (Febriyani et al., 2020; Hadjarati & Haryanto, 2020)

Fenomena kecemasan dalam aktivitas fisik bukanlah hal baru. Dalam konteks psikologi olahraga, kecemasan merupakan bentuk respon emosional terhadap situasi yang dianggap mengancam atau berisiko, baik secara fisik maupun sosial. Kecemasan dalam olahraga terbagi menjadi dua bentuk utama, yaitu kecemasan somatik (berkaitan dengan gejala fisik seperti jantung berdebar, otot tegang) dan kecemasan kognitif (berkaitan dengan pikiran negatif, kekhawatiran, dan keraguan diri) (Gucciardi & Gordon, 2011). Sejumlah penelitian telah membuktikan bahwa kecemasan memiliki pengaruh negatif terhadap performa dalam aktivitas fisik. Penelitian Sadzali (2025) menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat kecemasan, maka performa atletik akan cenderung menurun, terutama dalam kegiatan yang membutuhkan fokus dan koordinasi tinggi. Studi lain (Prasetyo et al., 2022) menyebutkan bahwa atlet muda dengan kecemasan tinggi mengalami penurunan performa yang signifikan, terutama dalam olahraga individual. Dalam konteks pendidikan jasmani di sekolah dasar, Syafei et al., (2023) menemukan bahwa siswa yang mengalami kecemasan cenderung menghindari praktik gerak senam lantai karena takut gagal atau cedera. Sementara itu, penelitian oleh Kumala & Maksun (2020) menyatakan bahwa tingkat kecemasan siswi lebih tinggi dibandingkan siswa laki-laki dalam melakukan aktivitas senam lantai, terutama pada gerakan yang menuntut keberanian dan ketepatan teknik seperti lompat harimau.

Namun demikian, sebagian besar kajian tersebut masih membahas kecemasan secara umum dalam konteks olahraga atau senam, belum mengulas secara khusus keterkaitan antara kecemasan dan penguasaan keterampilan lompat harimau pada siswi. Oleh karena itu, penelitian ini penting untuk dilakukan agar dapat memberikan pemahaman lebih dalam tentang bagaimana kecemasan memengaruhi keberhasilan siswi dalam melakukan lompat harimau, sekaligus memberikan landasan empiris bagi pendidik untuk menciptakan pembelajaran yang aman, nyaman, dan efektif bagi seluruh siswa, terutama mereka yang mengalami hambatan emosional dalam proses pembelajaran keterampilan motorik kompleks.

RESEARCH METHOD

Metode penelitian ini memakai metode korelasi, pengambilan sampel dilakukan dengan teknik total sampling, di mana seluruh jumlah siswi yang memenuhi kriteria dijadikan sebagai responden penelitian. Jumlah total sampel adalah 88 siswi kelas VI SDN 2 Jatirejo Mojokerto. Pengukuran kecemasan dilakukan melalui angket yang telah

dimodifikasi dari *State-Trait Anxiety Inventory for Children* (STAI-C) agar sesuai dengan konteks pembelajaran jasmani (A. Hidayat & Chan, 2022). Instrumen untuk penilaian keterampilan lompat harimau menggunakan instrumen penilaian psikomotorik lompat harimau. Pengumpulan data dilakukan dalam dua tahap. Tahap pertama adalah pengisian angket kecemasan oleh siswi, yang dilakukan sebelum pelaksanaan praktik keterampilan lompat harimau. Tahap kedua adalah pelaksanaan tes keterampilan lompat harimau di lapangan sekolah, yang dilakukan secara bergiliran dengan menggunakan matras dan peralatan keselamatan sesuai prosedur. Sebelum pelaksanaan, siswa mendapatkan penjelasan mengenai tujuan penelitian, serta prosedur tes dilakukan dengan pendekatan humanis untuk meminimalisasi tekanan psikologis.

Data yang terkumpul kemudian dianalisis menggunakan uji korelasi Pearson Product Moment untuk mengetahui ada tidaknya hubungan antara kecemasan dan keterampilan lompat harimau. Sebelum uji korelasi dilakukan, terlebih dahulu dilakukan uji prasyarat berupa uji normalitas dengan metode Kolmogorov–Smirnov dan uji linearitas. Seluruh proses analisis data dilakukan dengan bantuan perangkat lunak SPSS versi 26, dengan tingkat signifikansi yang digunakan adalah 0,05.

RESULTS AND DISCUSSION

Hasil Penelitian

Menurut perolehan data penelitian yang diolah peneliti mengenai tingkat kecemasan siswi dan keterampilan lompat harimau, diperoleh data sebagai berikut:

Tabel 1. Deskripsi Data

	N	Minimum	Maximum	Mean
Kecemasan	88	45	50	48.58
Keterampilan Lompat Harimau	88	70	80	73.52

Berdasarkan hasil penghitungan data kecemasan diperoleh nilai Minimum 45, maksimum 50 dan nilai mean 48,58. Sementara untuk keterampilan lompat harimau diperoleh nilai min 70, maximum 80 dan mean 73,52.

Tabel 2. Uji Normalitas Data

	Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.
Kecemasan	.762	88	.000
Keterampilan Lompat Harimau	.631	88	.000

a. Lilliefors Significance Correction

Hasil uji normalitas data menunjukkan nilai Sig. $0.000 < 0.05$, yang berarti data tidak normal. Maka dari itu untuk uji hipotesis menggunakan statistic non parametrik.

Tabel 3. Uji Hipotesis

Variabel	Koefisien Korelasi	Sig. (2-tailed)	N
Kecemasan dan Keterampilan Lompat Harimau	-0,026	0,807	88

Berdasarkan hasil uji normalitas sebelumnya, data tidak berdistribusi normal, sehingga digunakan uji korelasi non-parametrik Spearman's rho. Hasil analisis menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara kecemasan dan keterampilan lompat harimau pada siswi SDN 2 Jatirejo Mojokerto ($r_s = -0,026$; $p = 0,807 > 0,05$). Dengan demikian, hipotesis nol (H_0) diterima, yaitu tidak terdapat hubungan antara tingkat kecemasan dengan keterampilan lompat harimau.

Discussion

Hasil uji korelasi Spearman menunjukkan bahwa nilai koefisien korelasi antara kecemasan dan keterampilan lompat harimau adalah $-0,026$ dengan tingkat signifikansi $0,807 (> 0,05)$. Hal ini mengindikasikan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat kecemasan dan keterampilan lompat harimau pada siswi SDN 2 Jatirejo Mojokerto. Koefisien korelasi yang sangat rendah dan tidak signifikan menunjukkan bahwa peningkatan atau penurunan kecemasan tidak diikuti oleh perubahan keterampilan secara konsisten dan bermakna.

Kondisi ini bertolak belakang dengan pandangan umum bahwa kecemasan memiliki peran penting dalam memengaruhi performa motorik. Menurut Darisman et al., (2021) kecemasan dapat mengganggu perhatian dan fokus individu dalam melakukan aktivitas fisik, termasuk keterampilan olahraga. Namun, dalam konteks penelitian ini, dampak tersebut tidak terbukti secara signifikan. Kemungkinan besar, siswa tetap mampu melaksanakan keterampilan lompat harimau dengan baik meskipun mengalami kecemasan, karena mereka telah terbiasa dengan aktivitas tersebut melalui latihan berulang yang cukup. Penelitian yang dilakukan oleh (Miadinar & Supriyanto, 2021) menunjukkan bahwa kecemasan memiliki pengaruh signifikan terhadap performa gerak pada atlet muda, khususnya dalam konteks kompetisi. Namun, penelitian tersebut berbeda konteks dengan penelitian ini yang dilakukan di lingkungan sekolah dasar, di mana tekanan kompetisi tidak terlalu dominan dan kegiatan lebih bersifat edukatif. Hal ini mendukung temuan bahwa tingkat kecemasan siswa SD tidak secara langsung berdampak pada keterampilan gerak, terutama jika kegiatan dilakukan dalam suasana belajar yang suportif.

Lebih lanjut Purnama (2021) dalam penelitiannya mengenai pengaruh kecemasan terhadap keterampilan dasar senam pada mahasiswa pendidikan jasmani menemukan bahwa penguasaan teknik dasar dan pengalaman latihan memiliki pengaruh lebih kuat daripada kecemasan. Hal ini mendukung temuan dalam penelitian ini bahwa keterampilan lompat harimau lebih ditentukan oleh kemampuan teknis, pengulangan gerak, dan

pembiasaan, bukan oleh faktor emosional semata. Selain itu, karakteristik gerak lompat harimau menuntut kemampuan motorik kasar seperti koordinasi, kekuatan otot lengan dan tungkai, serta kepercayaan diri dalam melakukan tolakan dan mendarat. Keterampilan ini lebih berkembang melalui proses latihan yang sistematis daripada dipengaruhi oleh kondisi psikologis jangka pendek seperti kecemasan. Hal ini diperkuat oleh hasil penelitian (A. S. Hidayat et al., 2021) yang menyatakan bahwa efektivitas pelaksanaan keterampilan gerak siswa sekolah dasar sangat dipengaruhi oleh kualitas pembelajaran, intensitas latihan, dan pendekatan guru yang menyenangkan, bukan oleh tingkat kecemasan siswa.

Ketiadaan hubungan yang signifikan dalam penelitian ini juga dapat dijelaskan melalui konsep zona kenyamanan belajar siswa. Siswa yang sudah terbiasa berlatih lompat harimau dalam suasana kelas PJOK yang mendukung, cenderung tidak mengalami gangguan kecemasan yang berdampak pada keterampilan gerak. Bahkan, dalam beberapa kasus, tingkat kecemasan yang ringan justru dapat meningkatkan kewaspadaan dan motivasi dalam pelaksanaan gerakan, sebagaimana dikemukakan oleh Yerkes dan Dodson dalam (Cohen, 2018) dalam teorinya (Yerkes-Dodson Law), bahwa performa akan meningkat dengan adanya kecemasan ringan, tetapi akan menurun jika kecemasan terlalu tinggi.

Namun demikian, penting dicatat bahwa hasil ini tidak menutup kemungkinan adanya pengaruh kecemasan dalam konteks lain atau pada jenis keterampilan gerak yang berbeda. Misalnya, gerakan yang sangat kompleks, berisiko tinggi, atau dilakukan dalam situasi kompetitif mungkin akan memperlihatkan hubungan yang lebih jelas antara kecemasan dan performa motorik. Oleh karena itu, disarankan agar penelitian lanjutan mengeksplorasi jenis keterampilan yang lebih menantang atau dilakukan dalam suasana yang lebih menekan. Keterbatasan dalam penelitian ini antara lain terletak pada alat ukur kecemasan yang bersifat umum, tidak mengukur situational anxiety secara spesifik pada momen melakukan lompat harimau. Selain itu, kontrol terhadap variabel eksternal seperti motivasi belajar, kualitas instruksi guru, serta kondisi fisik siswa belum dilakukan secara komprehensif. Oleh karena itu, penelitian lanjutan diharapkan menggunakan pendekatan yang lebih multidimensi untuk mendapatkan gambaran yang lebih holistik.

CONCLUSION

Kecemasan tidak terbukti memiliki hubungan yang signifikan terhadap keterampilan lompat harimau pada siswa SD dalam konteks pembelajaran PJOK. Faktor-faktor seperti latihan berulang, teknik, dan pendekatan pembelajaran yang mendukung lebih berpengaruh terhadap keterampilan gerak. Temuan ini menambah wawasan bahwa dalam pendidikan jasmani di tingkat dasar, pembentukan keterampilan motorik lebih efektif jika dilakukan melalui proses pembelajaran yang menyenangkan dan berorientasi pada teknik, daripada terlalu fokus pada pengelolaan kecemasan siswa.

REFERENCE

- Cohen, R. A. (2018). Yerkes-dodson law. In *Encyclopedia of clinical neuropsychology* (pp. 3761–3762). Springer.
- Darisman, E. K., Prasetyo, R., & Bayu, W. I. (2021). *Belajar Psikologi Olahraga: Sebuah Teori dan Aplikasi dalam Olahraga*. Jakad Media Publishing.

- Febriyani, T., Kurniawan, F., & Effendi, R. (2020). Kepercayaan Diri Siswa Dalam Pembelajaran Lompat Harimau. *Altius: Jurnal Ilmu Olahraga Dan Kesehatan*, 9(2), 92–99.
<https://doi.org/10.36706/altius.v9i2.13001>
- Gucciardi, D., & Gordon, S. (2011). *Mental Toughness in Sport: Developments in Theory and Research* (D. Gucciardi & S. Gordon (eds.)). Routledge.
- Hadjarati, H., & Haryanto, A. I. (2020). MOTIVASI UNTUK HASIL PEMBELAJARAN SENAM LANTAI. *MULTILATERAL: Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga* 1, 19(2), 58–67.
- Hidayat, A., & Chan, A. A. S. (2022). KEBERHASILAN PUKULAN KARATE. *Dharmas Journal of Sport*.
<https://doi.org/10.56667/djs.v2i1.623>
- Hidayat, A. S., Dlis, F., & Hanief, S. (2021). *Pengembangan Model Pembelajaran Atletik Nomor Lari Berbasis Permainan Pada Siswa Sekolah Dasar*. Penerbit CV. Sarnu Untung.
- Kumala, D. H., & Maksum, A. (2020). Relationship between anxiety, gender, and learning results in gymnastics floor exercises. *Bimaloka: Journal of Physical Education*, 1(1), 26–31.
- Miadinar, M. G., & Supriyanto, C. (2021). Tingkat Kesehatan Mental di Tim Atletik Tulungagung selama Pandemi Covid-19 (Sifat Psikometri dan Varians DASS-21) pada Atlet Dan Non-Atlet. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 09(03), 31–40.
- Prasetyo, R., Bayu, W. I., & Darisman, E. K. (2022). Psychological characteristics of athletes in regional training center. *Journal Sport Area*, 7(2), 310–319.
[https://doi.org/10.25299/sportarea.2022.vol7\(2\).7323](https://doi.org/10.25299/sportarea.2022.vol7(2).7323)
- Purnama, D. G. A. (2021). Kontribusi Kecemasan dan Konsentrasi Terhadap Performa Atlet Senam. In *Universitas Pendidikan Indonesia* (Vol. 75, Issue 17).
- Sadzali, R. B. (2025). *HUBUNGAN ANTARA KEPERCAYAAN DIRI DENGAN TINGKAT KECEMASAN MENGHADAPI PERTANDINGAN ATLETIK DI JAWA TENGAH Skripsi*.
- Syafei, M., Purbangkara, T., & Resita, C. (2023). *Faktor-Faktor Penghambat Peserta Didik Mengikuti*. 10(April), 10–21.
- Tuhulele, R., Hsbullet, B., & Matitaputty, J. (2020). The Relationship Between Self-Confidence And The Ability To. *Manggurebe: Journal Physical Education Health and Recreation*, Mangg(4).