

## BAB IV

### HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

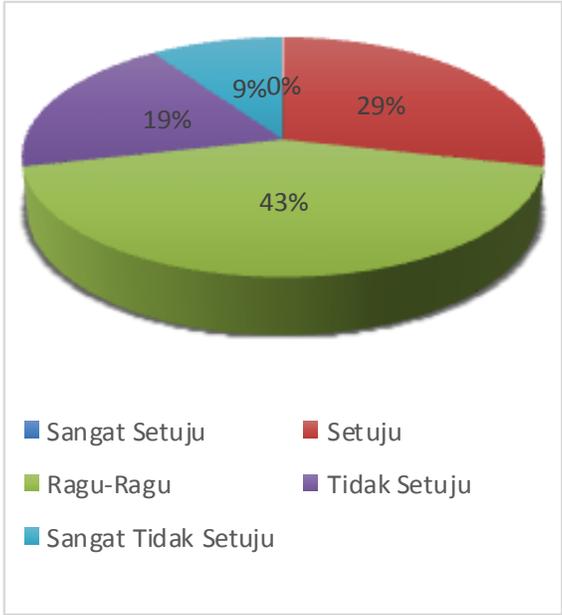
#### A. Hasil Penelitian

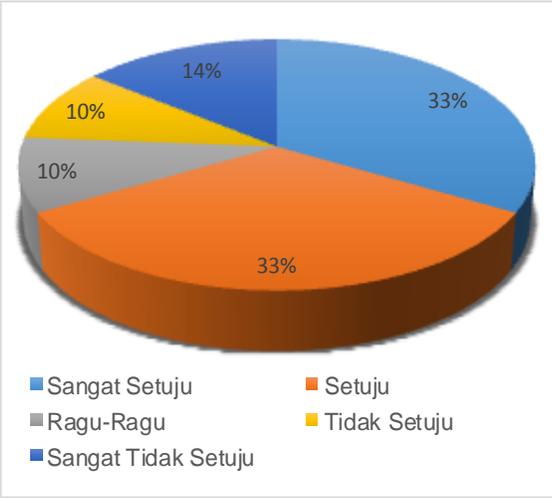
Hasil Penelitian tentang tingkat kecemasan dalam melakukan rangkaian gerakan *Round off* dan *Flic Flac* pada mahasiswa Program Studi Penjasokesrek yang mengikuti Mata Kuliah Teori dan Praktek Senam *Artistic* adalah sebagai berikut:

##### 1. Analisis Data Setiap Butir Pernyataan

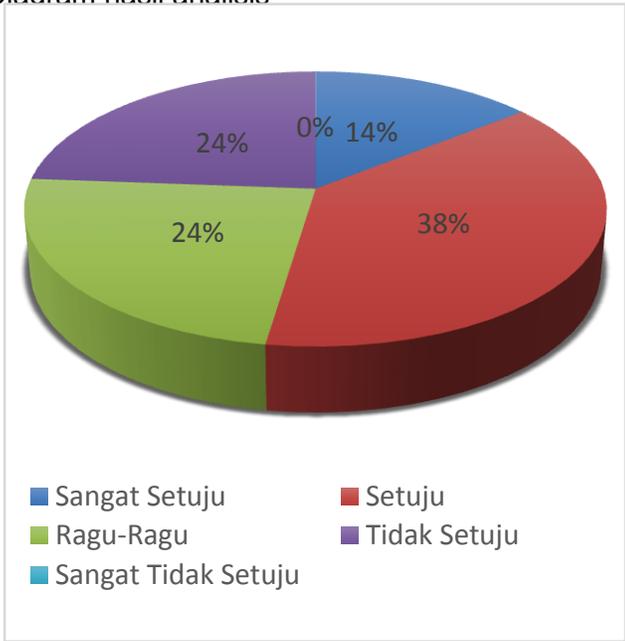
Tabel 5. Hasil Analisis Data dan Interpretasi Setiap Butir Pernyataan.

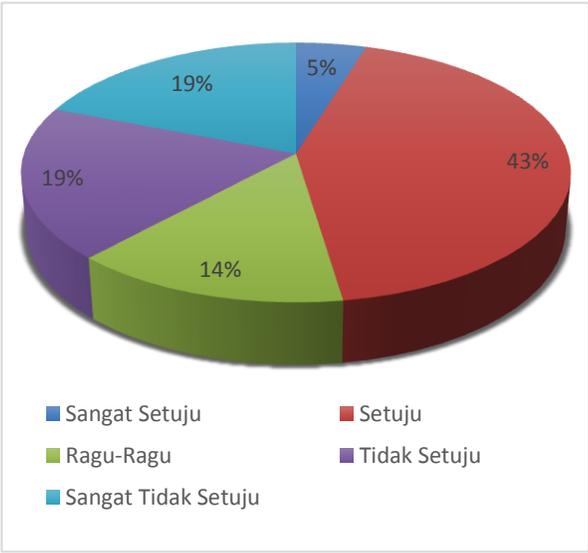
###### a. Dimensi Psikologis

No.	Pernyataan	Interpretasi												
1.	Saya merasa cemas saat melakukan gerakan <i>round off</i>	Diagram hasil analisis  <table border="1"><thead><tr><th>Kategori</th><th>Persentase</th></tr></thead><tbody><tr><td>Sangat Setuju</td><td>0%</td></tr><tr><td>Setuju</td><td>29%</td></tr><tr><td>Ragu-Ragu</td><td>43%</td></tr><tr><td>Tidak Setuju</td><td>19%</td></tr><tr><td>Sangat Tidak Setuju</td><td>9%</td></tr></tbody></table>	Kategori	Persentase	Sangat Setuju	0%	Setuju	29%	Ragu-Ragu	43%	Tidak Setuju	19%	Sangat Tidak Setuju	9%
Kategori	Persentase													
Sangat Setuju	0%													
Setuju	29%													
Ragu-Ragu	43%													
Tidak Setuju	19%													
Sangat Tidak Setuju	9%													

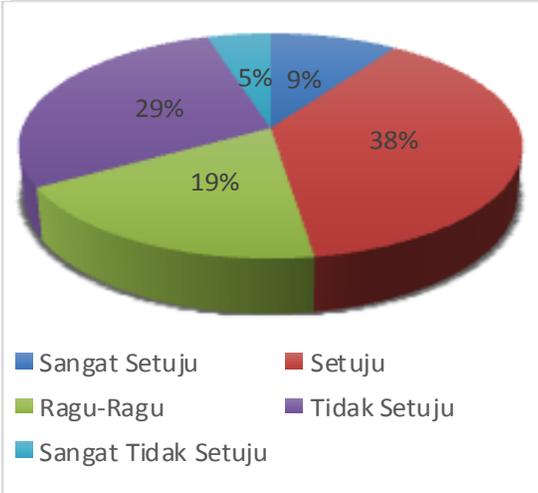
		<p>a. SS = 0% artinya tidak satu pun responden yang sangat setuju bahwa merasa cemas saat melakukan gerakan <i>round off</i></p> <p>b. S = 29% artinya ada 6 responden yang setuju bahwa merasa cemas saat melakukan gerakan <i>round off</i></p> <p>c. RR = 43% artinya ada 9 responden yang ragu-ragu bahwa merasa cemas saat melakukan gerakan <i>round off</i></p> <p>d. TS = 19% artinya ada 4 orang responden yang tidak setuju bahwa merasa cemas saat melakukan gerakan <i>round off</i></p> <p>e. STS = 9% artinya ada 2 orang responden yang sangat tidak setuju bahwa merasa cemas saat melakukan gerakan <i>round off</i></p>												
2.	<p>Saya cemas mendapatkan nilai buruk dalam tes senam <i>artistic</i></p>	<p>Diagram hasil analisis</p>  <table border="1"> <thead> <tr> <th>Kategori</th> <th>Persentase</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>Sangat Setuju</td> <td>33%</td> </tr> <tr> <td>Setuju</td> <td>33%</td> </tr> <tr> <td>Ragu-Ragu</td> <td>10%</td> </tr> <tr> <td>Tidak Setuju</td> <td>14%</td> </tr> <tr> <td>Sangat Tidak Setuju</td> <td>10%</td> </tr> </tbody> </table>	Kategori	Persentase	Sangat Setuju	33%	Setuju	33%	Ragu-Ragu	10%	Tidak Setuju	14%	Sangat Tidak Setuju	10%
Kategori	Persentase													
Sangat Setuju	33%													
Setuju	33%													
Ragu-Ragu	10%													
Tidak Setuju	14%													
Sangat Tidak Setuju	10%													

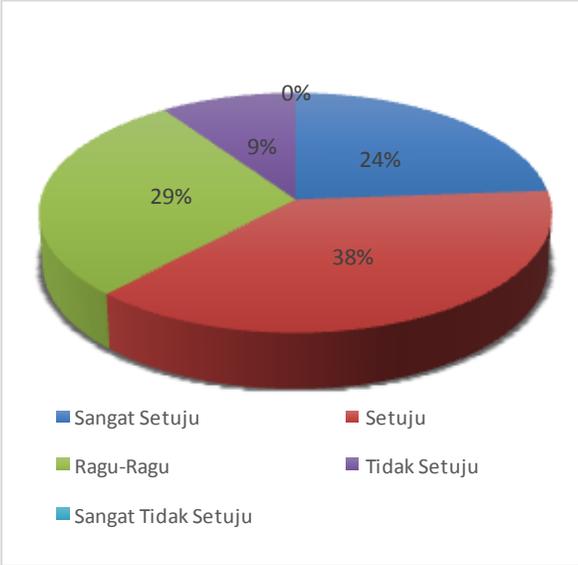
		<p>a. SS = 33% artinya ada 7 orang responden yang sangat setuju bahwa merasa cemas ketika mendapatkan nilai buruk dalam tes senam <i>artistic</i></p> <p>b. S = 33% artinya ada 7 orang responden yang setuju bahwa merasa cemas ketika mendapatkan nilai buruk dalam tes senam <i>artistic</i></p> <p>c. RR = 10% artinya ada 2 orang responden ragu-ragu bahwa merasa cemas ketika mendapatkan nilai buruk dalam tes senam <i>artistic</i></p> <p>d. TS = 10% artinya ada 2 orang responden yang tidak setuju bahwa merasa cemas ketika mendapatkan nilai buruk dalam tes senam <i>artistic</i></p> <p>e. STS = 14% artinya ada 3 orang responden yang sangat tidak setuju bahwa merasa cemas ketika mendapatkan nilai buruk dalam tes senam <i>artistic</i></p>
--	--	--

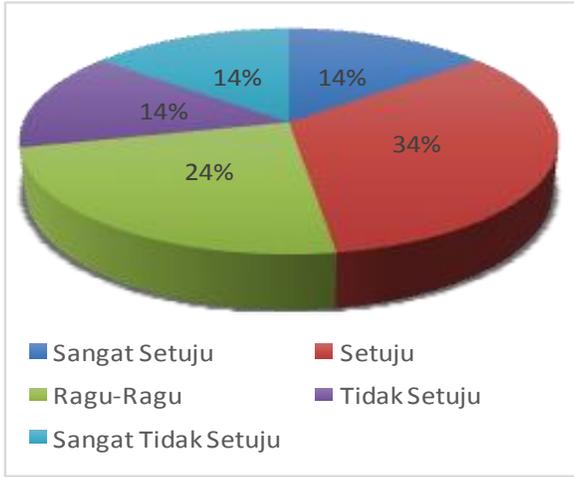
3.	<p>Saya santai melihat teman melakukan <i>round off</i></p>	<p>Diagram hasil analisis</p>  <table border="1" data-bbox="714 283 1339 924"> <thead> <tr> <th>Kategori</th> <th>Persentase</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>Sangat Setuju</td> <td>14%</td> </tr> <tr> <td>Setuju</td> <td>38%</td> </tr> <tr> <td>Ragu-Ragu</td> <td>24%</td> </tr> <tr> <td>Tidak Setuju</td> <td>24%</td> </tr> <tr> <td>Sangat Tidak Setuju</td> <td>0%</td> </tr> </tbody> </table> <p>a. SS = 14% artinya ada 3 orang responden yang sangat setuju bahwa merasa santai melihat teman melakukan <i>round off</i></p> <p>b. S = 38% artinya ada 8 orang responden yang setuju bahwa merasa santai melihat teman melakukan <i>round off</i></p> <p>c. RR = 24% artinya ada 5 orang responden yang ragu-ragu bahwa merasa santai melihat teman melakukan <i>round off</i></p> <p>d. TS = 24% artinya ada 5 orang responden yang tidak setuju bahwa merasa santai melihat teman melakukan <i>round off</i></p> <p>e. STS = 0% artinya tidak ada satu orang responden pun yang sangat tidak setuju</p>	Kategori	Persentase	Sangat Setuju	14%	Setuju	38%	Ragu-Ragu	24%	Tidak Setuju	24%	Sangat Tidak Setuju	0%
Kategori	Persentase													
Sangat Setuju	14%													
Setuju	38%													
Ragu-Ragu	24%													
Tidak Setuju	24%													
Sangat Tidak Setuju	0%													

		bahwa merasa santai melihat teman melakukan <i>round off</i>												
4.	Saya merasa tegang saat melihat teman melakukan <i>round off</i>	<p>Diagram hasil analisis</p>  <table border="1"> <thead> <tr> <th>Kategori</th> <th>Persentase</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>Sangat Setuju</td> <td>5%</td> </tr> <tr> <td>Setuju</td> <td>43%</td> </tr> <tr> <td>Ragu-Ragu</td> <td>14%</td> </tr> <tr> <td>Tidak Setuju</td> <td>19%</td> </tr> <tr> <td>Sangat Tidak Setuju</td> <td>19%</td> </tr> </tbody> </table> <p>a. SS = 5% artinya ada 1 orang responden yang sangat setuju bahwa merasa tegang saat melihat teman melakukan <i>round off</i></p> <p>b. S = 43% artinya ada 9 orang responden yang setuju bahwa merasa tegang saat melihat teman melakukan <i>round off</i></p> <p>c. RR = 14% artinya ada 3 orang responden yang ragu-ragu bahwa merasa tegang saat melihat teman melakukan <i>round off</i></p> <p>d. TS = 19% artinya ada 4 orang responden yang tidak setuju bahwa merasa tegang saat melihat teman melakukan <i>round off</i></p> <p>e. STS = 19% artinya ada 4 orang responden</p>	Kategori	Persentase	Sangat Setuju	5%	Setuju	43%	Ragu-Ragu	14%	Tidak Setuju	19%	Sangat Tidak Setuju	19%
Kategori	Persentase													
Sangat Setuju	5%													
Setuju	43%													
Ragu-Ragu	14%													
Tidak Setuju	19%													
Sangat Tidak Setuju	19%													

		yang sangat tidak setuju bahwa merasa tegang saat melihat teman melakukan <i>round off</i>												
5.	Saya jadi sulit beristirahat saat di rumah mengingat besok akan ujian praktek senam <i>artistic</i>	<p>Diagram hasil analisis</p>  <table border="1" data-bbox="737 495 1305 940"> <thead> <tr> <th>Kategori</th> <th>Persentase</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>Sangat Setuju</td> <td>5%</td> </tr> <tr> <td>Setuju</td> <td>29%</td> </tr> <tr> <td>Ragu-Ragu</td> <td>19%</td> </tr> <tr> <td>Tidak Setuju</td> <td>33%</td> </tr> <tr> <td>Sangat Tidak Setuju</td> <td>14%</td> </tr> </tbody> </table> <p>a. SS = 5% artinya ada 1 orang responden yang sangat setuju bahwa dia merasa sulit beristirahat saat di rumah mengingat esok harinya akan ujian praktek senam <i>artistic</i></p> <p>b. S = 29% artinya ada 6 orang yang setuju bahwa dia merasa sulit beristirahat saat di rumah mengingat esok harinya akan ujian praktek senam <i>artistic</i></p> <p>c. RR = 19% artinya ada 4 orang responden yang ragu-ragu bahwa dia merasa sulit beristirahat saat di rumah mengingat esok harinya akan ujian praktek senam <i>artistic</i></p> <p>d. TS = 33% artinya ada 7 orang responden yang</p>	Kategori	Persentase	Sangat Setuju	5%	Setuju	29%	Ragu-Ragu	19%	Tidak Setuju	33%	Sangat Tidak Setuju	14%
Kategori	Persentase													
Sangat Setuju	5%													
Setuju	29%													
Ragu-Ragu	19%													
Tidak Setuju	33%													
Sangat Tidak Setuju	14%													

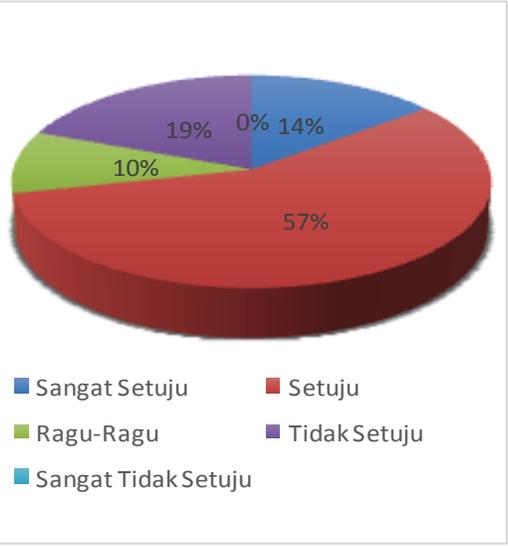
		<p>tidak setuju bahwa dia merasa sulit beristirahat saat di rumah mengingat esok harinya akan ujian praktek senam <i>artistic</i></p> <p>e. STS = 14% artinya ada 3 orang yang sangat tidak setuju bahwa dia merasa sulit beristirahat saat di rumah mengingat esok harinya akan ujian praktek senam <i>artistic</i></p>												
6.	Tiba-tiba saya lupa gerakan <i>flic flac</i>	<p>Diagram hasil analisis</p>  <table border="1" data-bbox="743 764 1281 1257"> <thead> <tr> <th>Kategori</th> <th>Persentase</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>Sangat Setuju</td> <td>9%</td> </tr> <tr> <td>Setuju</td> <td>38%</td> </tr> <tr> <td>Ragu-Ragu</td> <td>19%</td> </tr> <tr> <td>Tidak Setuju</td> <td>29%</td> </tr> <tr> <td>Sangat Tidak Setuju</td> <td>5%</td> </tr> </tbody> </table> <p>a. SS = 9% artinya ada 2 orang responden yang sangat setuju bahwa tiba-tiba lupa dengan gerakan <i>flic flac</i></p> <p>b. S = 38% artinya ada 8 orang responden yang setuju bahwa tiba-tiba lupa dengan gerakan <i>flic flac</i></p> <p>c. RR = 19% artinya ada 4 orang responden yang ragu-ragu bahwa tiba-tiba lupa dengan gerakan <i>flic flac</i></p>	Kategori	Persentase	Sangat Setuju	9%	Setuju	38%	Ragu-Ragu	19%	Tidak Setuju	29%	Sangat Tidak Setuju	5%
Kategori	Persentase													
Sangat Setuju	9%													
Setuju	38%													
Ragu-Ragu	19%													
Tidak Setuju	29%													
Sangat Tidak Setuju	5%													

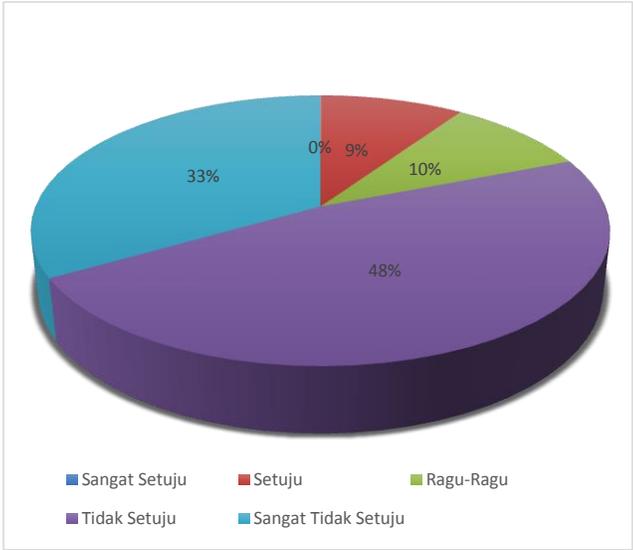
		<p>d. TS = 29% artinya ada 6 orang responden tidak setuju bahwa tiba-tiba lupa dengan gerakan <i>flic flac</i></p> <p>e. STS = 5% artinya 1 orang responden yang sangat tidak setuju bahwa tiba-tiba lupa dengan gerakan <i>flic flac</i></p>												
7.	<p>Banyak teman cidera saat perkuliahan senam <i>artistic</i>, saya tetap semangat mengikuti perkuliahan senam <i>artistic</i></p>	<p>Diagram hasil analisis</p>  <table border="1" data-bbox="735 701 1313 1266"> <thead> <tr> <th>Kategori</th> <th>Persentase</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>Sangat Setuju</td> <td>24%</td> </tr> <tr> <td>Setuju</td> <td>38%</td> </tr> <tr> <td>Ragu-Ragu</td> <td>29%</td> </tr> <tr> <td>Tidak Setuju</td> <td>9%</td> </tr> <tr> <td>Sangat Tidak Setuju</td> <td>0%</td> </tr> </tbody> </table> <p>a. SS = 24% artinya ada 5 orang responden yang sangat setuju bahwa merasa tetap semangat mengikuti perkuliahan senam <i>artistic</i> walaupun ada banyak yang cidera saat perkuliahan senam <i>artistic</i></p> <p>b. S = 38% artinya ada 8 orang responden yang setuju bahwa merasa tetap semangat mengikuti perkuliahan senam <i>artistic</i> walaupun ada banyak yang cidera saat perkuliahan</p>	Kategori	Persentase	Sangat Setuju	24%	Setuju	38%	Ragu-Ragu	29%	Tidak Setuju	9%	Sangat Tidak Setuju	0%
Kategori	Persentase													
Sangat Setuju	24%													
Setuju	38%													
Ragu-Ragu	29%													
Tidak Setuju	9%													
Sangat Tidak Setuju	0%													

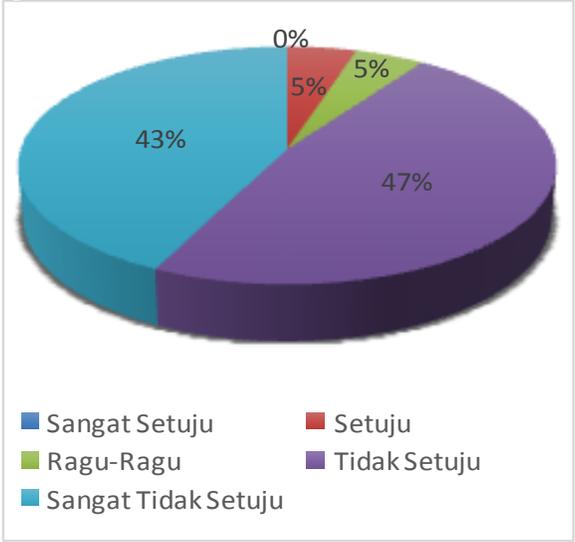
		<p>senam <i>artistic</i></p> <p>c. RR = 29% artinya ada 6 orang responden yang ragu-ragu bahwa merasa tetap semangat mengikuti perkuliahan senam <i>artistic</i> walaupun ada banyak yang cedera saat perkuliahan senam <i>artistic</i></p> <p>d. TS = 9% artinya ada 2 orang responden yang tidak setuju bahwa merasa tetap semangat mengikuti perkuliahan senam <i>artistic</i> walaupun ada banyak yang cedera saat perkuliahan senam <i>artistic</i></p> <p>e. STS = 0% artinya tidak ada satupun responden yang sangat tidak setuju bahwa merasa tetap semangat mengikuti perkuliahan senam <i>artistic</i> walaupun ada banyak yang cedera saat perkuliahan senam <i>artistic</i></p>												
8.	Perasaan menjadi tidak menentu melihat teman cedera saat melakukan <i>flic flac</i>	<p>Diagram hasil analisis</p>  <table border="1"> <thead> <tr> <th>Kategori</th> <th>Persentase</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>Sangat Setuju</td> <td>14%</td> </tr> <tr> <td>Setuju</td> <td>34%</td> </tr> <tr> <td>Ragu-Ragu</td> <td>24%</td> </tr> <tr> <td>Tidak Setuju</td> <td>14%</td> </tr> <tr> <td>Sangat Tidak Setuju</td> <td>14%</td> </tr> </tbody> </table>	Kategori	Persentase	Sangat Setuju	14%	Setuju	34%	Ragu-Ragu	24%	Tidak Setuju	14%	Sangat Tidak Setuju	14%
Kategori	Persentase													
Sangat Setuju	14%													
Setuju	34%													
Ragu-Ragu	24%													
Tidak Setuju	14%													
Sangat Tidak Setuju	14%													

		<p>a. SS = 14% artinya ada 3 orang responden yang sangat setuju bahwa perasaannya menjadi tidak menentu melihat temannya cidera saat melakukan <i>flic flac</i></p> <p>b. S = 33% artinya ada 7 orang responden yang setuju bahwa perasaannya menjadi tidak menentu melihat temannya cidera saat melakukan <i>flic flac</i></p> <p>c. RR = 24% artinya ada 5 orang responden yang ragu-ragu bahwa perasaannya menjadi tidak menentu melihat temannya cidera saat melakukan <i>flic flac</i></p> <p>d. TS = 14% artinya ada 3 orang responden yang tidak setuju bahwa perasaannya menjadi tidak menentu melihat temannya cidera saat melakukan <i>flic flac</i></p> <p>e. STS = 14% artinya ada 3 orang responden yang sangat tidak setuju bahwa perasaannya menjadi tidak menentu melihat temannya cidera saat melakukan <i>flic flac</i></p>
--	--	---

## b. Dimensi Fisiologis

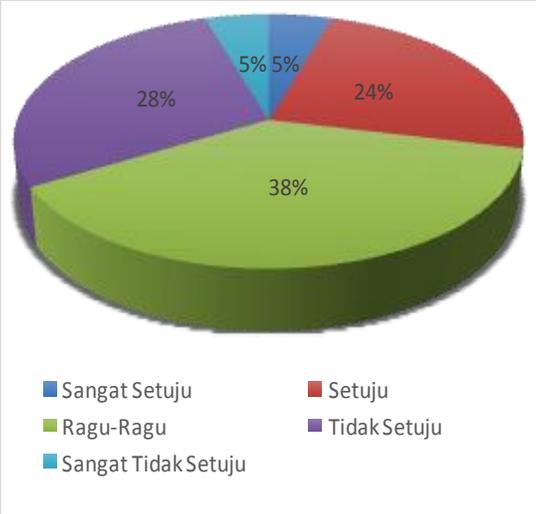
9.	<p>Kejadian menegangkan saat perkuliahan senam <i>artistic</i> tetap membuat saya dapat tidur pulas</p>	<p>Diagram hasil analisis</p>  <table border="1" data-bbox="771 373 1279 919"> <thead> <tr> <th>Kategori</th> <th>Persentase</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>Sangat Setuju</td> <td>14%</td> </tr> <tr> <td>Setuju</td> <td>57%</td> </tr> <tr> <td>Ragu-Ragu</td> <td>10%</td> </tr> <tr> <td>Tidak Setuju</td> <td>19%</td> </tr> <tr> <td>Sangat Tidak Setuju</td> <td>0%</td> </tr> </tbody> </table> <p>a. SS = 14% artinya ada 3 orang responden yang sangat setuju bahwa kejadian menegangkan saat perkuliahan senam <i>artistic</i> tetap membuat saya dapat tidur pulas</p> <p>b. S = 57% artinya ada 12 orang responden yang setuju bahwa kejadian menegangkan saat perkuliahan senam <i>artistic</i> tetap membuat saya dapat tidur pulas</p> <p>c. RR = 10% artinya ada 2 orang responden yang ragu-ragu bahwa kejadian menegangkan saat perkuliahan senam <i>artistic</i> tetap membuat saya dapat tidur pulas</p> <p>d. TS = 19% artinya ada 4 orang responden yang tidak setuju bahwa kejadian menegangkan saat</p>	Kategori	Persentase	Sangat Setuju	14%	Setuju	57%	Ragu-Ragu	10%	Tidak Setuju	19%	Sangat Tidak Setuju	0%
Kategori	Persentase													
Sangat Setuju	14%													
Setuju	57%													
Ragu-Ragu	10%													
Tidak Setuju	19%													
Sangat Tidak Setuju	0%													

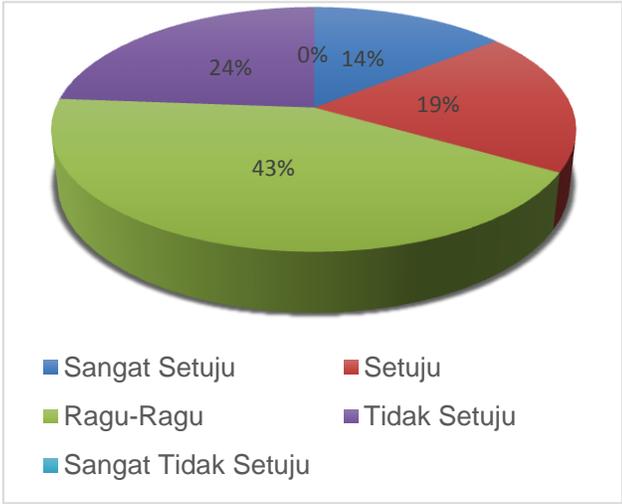
		<p>perkuliahan senam <i>artistic</i> tetap membuat saya dapat tidur pulas</p> <p>e. STS = 0% artinya tidak satu pun responden yang sangat tidak setuju bahwa kejadian menegangkan saat perkuliahan senam <i>artistic</i> tetap membuat saya dapat tidur pulas</p>												
10.	<p>Saya mimpi buruk mengingat kejadian-kejadian saat melakukan senam <i>artistic</i> selama perkuliahan berlangsung</p>	<p>Diagram hasil analisis</p>  <table border="1" data-bbox="711 1171 1344 1255"> <thead> <tr> <th>Kategori</th> <th>Persentase</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>Sangat Setuju</td> <td>0%</td> </tr> <tr> <td>Setuju</td> <td>9%</td> </tr> <tr> <td>Ragu-Ragu</td> <td>10%</td> </tr> <tr> <td>Tidak Setuju</td> <td>48%</td> </tr> <tr> <td>Sangat Tidak Setuju</td> <td>33%</td> </tr> </tbody> </table> <p>a. SS = 0% artinya tidak satu pun responden yang sangat setuju bahwa dia mimpi buruk mengingat kejadian-kejadian saat melakukan senam <i>artistic</i> selama perkuliahan berlangsung.</p> <p>b. S = 9% artinya ada 2 orang responden yang setuju bahwa dia mimpi buruk mengingat kejadian-kejadian saat melakukan senam <i>artistic</i> selama perkuliahan berlangsung.</p> <p>c. RR = 9% artinya ada 2 orang responden yang</p>	Kategori	Persentase	Sangat Setuju	0%	Setuju	9%	Ragu-Ragu	10%	Tidak Setuju	48%	Sangat Tidak Setuju	33%
Kategori	Persentase													
Sangat Setuju	0%													
Setuju	9%													
Ragu-Ragu	10%													
Tidak Setuju	48%													
Sangat Tidak Setuju	33%													

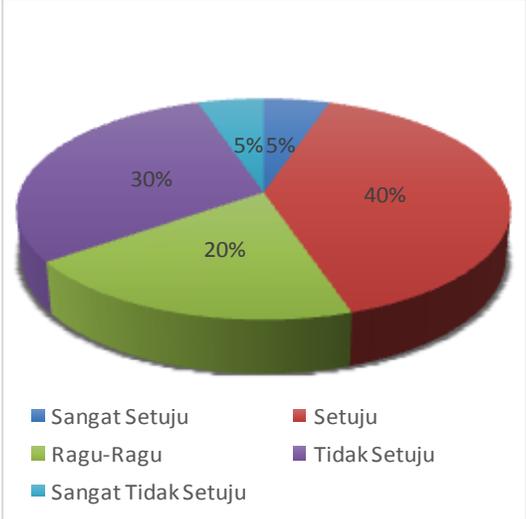
		<p>ragu-ragu bahwa dia mimpi buruk mengingat kejadian-kejadian saat melakukan senam <i>artistic</i> selama perkuliahan berlangsung.</p> <p>d. TS = 48% artinya ada 10 orang responden yang tidak setuju bahwa dia mimpi buruk mengingat kejadian-kejadian saat melakukan senam <i>artistic</i> selama perkuliahan berlangsung.</p> <p>e. STS = 33% artinya ada 7 orang responden yang sangat tidak setuju bahwa dia mimpi buruk mengingat kejadian-kejadian saat melakukan senam <i>artistic</i> selama perkuliahan berlangsung.</p>						
11.	<p>Saya mimpi buruk cedera geser tulang lengan bagian siku ketika melakukan <i>flic flac</i></p>	<p>Diagram hasil analisis</p>  <table border="1" data-bbox="737 1507 1221 1621"> <tr> <td>■ Sangat Setuju</td> <td>■ Setuju</td> </tr> <tr> <td>■ Ragu-Ragu</td> <td>■ Tidak Setuju</td> </tr> <tr> <td>■ Sangat Tidak Setuju</td> <td></td> </tr> </table> <p>a. SS = 0% artinya tidak satu pun responden yang sangat setuju menjawab bahwa dia mimpi buruk cedera geser tulang lengan bagian siku</p>	■ Sangat Setuju	■ Setuju	■ Ragu-Ragu	■ Tidak Setuju	■ Sangat Tidak Setuju	
■ Sangat Setuju	■ Setuju							
■ Ragu-Ragu	■ Tidak Setuju							
■ Sangat Tidak Setuju								

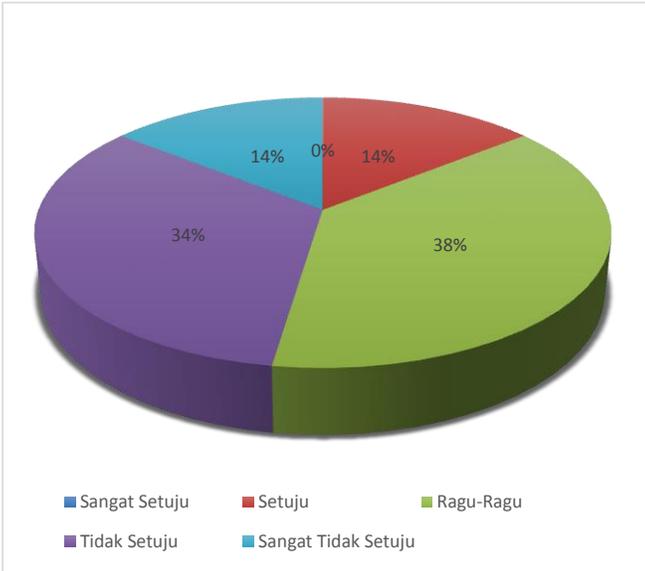
		<p>ketika melakukan <i>flic flac</i></p> <p>b. S = 5% artinya ada 1 orang responden yang setuju menjawab bahwa dia mimpi buruk cedera geser tulang lengan bagian siku ketika melakukan <i>flic flac</i></p> <p>c. RR = 5% artinya ada 1 orang responden yang ragu-ragu menjawab bahwa dia mimpi buruk cedera geser tulang lengan bagian siku ketika melakukan <i>flic flac</i></p> <p>d. TS = 47% artinya ada 10 orang yang tidak setuju bahwa dia mimpi buruk cedera geser tulang lengan bagian siku ketika melakukan <i>flic flac</i></p> <p>e. STS = 43% artinya ada 9 orang yang sangat tidak setuju bahwa dia mimpi buruk cedera geser tulang lengan bagian siku ketika melakukan <i>flic flac</i></p>												
12.	<p>Otot tiba-tiba terasa nyeri saat dosen meminta saya melakukan rangkaian senam <i>artistic</i></p>	<p>Diagram hasil analisis</p>  <table border="1"> <thead> <tr> <th>Kategori</th> <th>Persentase</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>Sangat Setuju</td> <td>5%</td> </tr> <tr> <td>Setuju</td> <td>24%</td> </tr> <tr> <td>Ragu-Ragu</td> <td>24%</td> </tr> <tr> <td>Tidak Setuju</td> <td>33%</td> </tr> <tr> <td>Sangat Tidak Setuju</td> <td>14%</td> </tr> </tbody> </table>	Kategori	Persentase	Sangat Setuju	5%	Setuju	24%	Ragu-Ragu	24%	Tidak Setuju	33%	Sangat Tidak Setuju	14%
Kategori	Persentase													
Sangat Setuju	5%													
Setuju	24%													
Ragu-Ragu	24%													
Tidak Setuju	33%													
Sangat Tidak Setuju	14%													

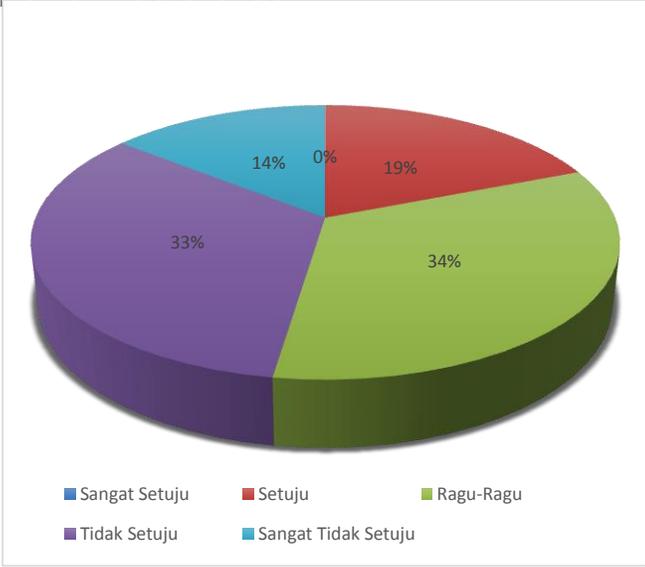
		<p>a. SS = 5% artinya ada 1 orang responden yang sangat setuju bahwa ototnya tiba-tiba terasa nyeri saat dosen memintanya untuk melakukan rangkaian senam <i>artistic</i></p> <p>b. S = 24% artinya ada 5 orang responden yang setuju bahwa ototnya tiba-tiba terasa nyeri saat dosen memintanya untuk melakukan rangkaian senam <i>artistic</i></p> <p>c. RR = 24% artinya ada 5 orang responden yang ragu-ragu bahwa ototnya tiba-tiba terasa nyeri saat dosen memintanya untuk melakukan rangkaian senam <i>artistic</i></p> <p>d. TS = 33% artinya ada 7 orang responden yang tidak setuju bahwa ototnya tiba-tiba terasa nyeri saat dosen memintanya untuk melakukan rangkaian senam <i>artistic</i></p> <p>e. STS = 14% artinya ada 3 orang responden yang sangat tidak setuju bahwa bahwa ototnya tiba-tiba terasa nyeri saat dosen memintanya untuk melakukan rangkaian senam <i>artistic</i></p>
--	--	---

13.	<p>Otot tangan mendadak kaku ketika teman membantu saya melakukan <i>flic flac</i></p>	<p>Diagram hasil analisis</p>  <p>a. SS = 5% artinya ada 1 orang responden yang sangat setuju bahwa otot tangannya mendadak kaku ketika temannya membantu melakukan <i>flic flac</i></p> <p>b. S = 24% artinya ada 5 orang responden yang setuju bahwa otot tangannya mendadak kaku ketika temannya membantu melakukan <i>flic flac</i></p> <p>c. RR = 38% artinya ada 8 orang responden yang ragu ragu bahwa otot tangannya mendadak kaku ketika temannya membantu melakukan <i>flic flac</i></p> <p>d. TS = 28% artinya ada 6 orang responden yang tidak setuju bahwa otot tangannya mendadak kaku ketika temannya membantu melakukan <i>flic flac</i></p>
-----	--	--

		<p>e. STS = 5% artinya ada 1 orang responden yang sangat tidak setuju bahwa otot tangannya mendadak kaku ketika temannya membantu melakukan <i>flic flac</i></p>												
14.	<p>Saya melakukan rangkaian gerakan senam <i>artistic</i> tanpa gelisah</p>	<p>Diagram hasil analisis</p>  <table border="1" data-bbox="727 583 1349 1087"> <thead> <tr> <th>Kategori</th> <th>Persentase</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>Sangat Setuju</td> <td>14%</td> </tr> <tr> <td>Setuju</td> <td>19%</td> </tr> <tr> <td>Ragu-Ragu</td> <td>43%</td> </tr> <tr> <td>Tidak Setuju</td> <td>24%</td> </tr> <tr> <td>Sangat Tidak Setuju</td> <td>0%</td> </tr> </tbody> </table> <p>a. SS = 14% artinya ada 3 orang responden yang sangat setuju bahwa mereka dapat melakukan rangkaian gerakan senam <i>artistic</i> tanpa gelisah</p> <p>b. S = 19% artinya ada 4 orang responden yang setuju bahwa mereka dapat melakukan rangkaian gerakan senam <i>artistic</i> tanpa gelisah</p> <p>c. RR = 43% artinya ada 9 orang responden yang ragu ragu bahwa mereka dapat melakukan rangkaian gerakan senam <i>artistic</i> tanpa gelisah</p> <p>d. TS = 24% artinya ada 5 orang responden yang tidak setuju bahwa mereka dapat melakukan</p>	Kategori	Persentase	Sangat Setuju	14%	Setuju	19%	Ragu-Ragu	43%	Tidak Setuju	24%	Sangat Tidak Setuju	0%
Kategori	Persentase													
Sangat Setuju	14%													
Setuju	19%													
Ragu-Ragu	43%													
Tidak Setuju	24%													
Sangat Tidak Setuju	0%													

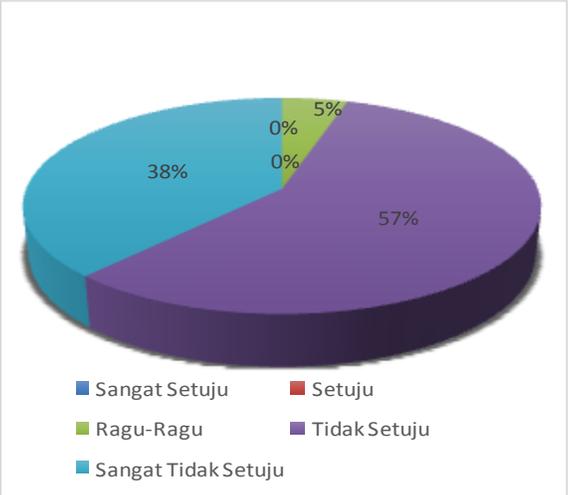
		<p>rangkaian gerakan senam <i>artistic</i> tanpa gelisah</p> <p>e. STS = 0% artinya tidak ada satu pun responden yang sangat tidak setuju bahwa dapat melakukan rangkaian gerakan senam <i>artistic</i> tanpa gelisah</p>												
15.	<p>Denyut nadi meningkat saat saya membantu teman melakukan gerakan <i>flic flac</i></p>	<p>Diagram hasil analisis</p>  <table border="1" data-bbox="737 638 1263 1157"> <thead> <tr> <th>Kategori</th> <th>Persentase</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>Sangat Setuju</td> <td>5%</td> </tr> <tr> <td>Setuju</td> <td>40%</td> </tr> <tr> <td>Ragu-Ragu</td> <td>20%</td> </tr> <tr> <td>Tidak Setuju</td> <td>30%</td> </tr> <tr> <td>Sangat Tidak Setuju</td> <td>5%</td> </tr> </tbody> </table> <p>a. SS = 5% artinya ada 1 orang responden yang sangat setuju bahwa denyut nadinya meningkat saat membantu temannya melakukan gerakan <i>flic flac</i></p> <p>b. S = 40% artinya ada 8 orang responden yang setuju bahwa denyut nadinya meningkat saat membantu temannya melakukan gerakan <i>flic flac</i></p> <p>c. RR = 20% artinya ada 4 orang responden yang ragu ragu bahwa denyut nadinya meningkat</p>	Kategori	Persentase	Sangat Setuju	5%	Setuju	40%	Ragu-Ragu	20%	Tidak Setuju	30%	Sangat Tidak Setuju	5%
Kategori	Persentase													
Sangat Setuju	5%													
Setuju	40%													
Ragu-Ragu	20%													
Tidak Setuju	30%													
Sangat Tidak Setuju	5%													

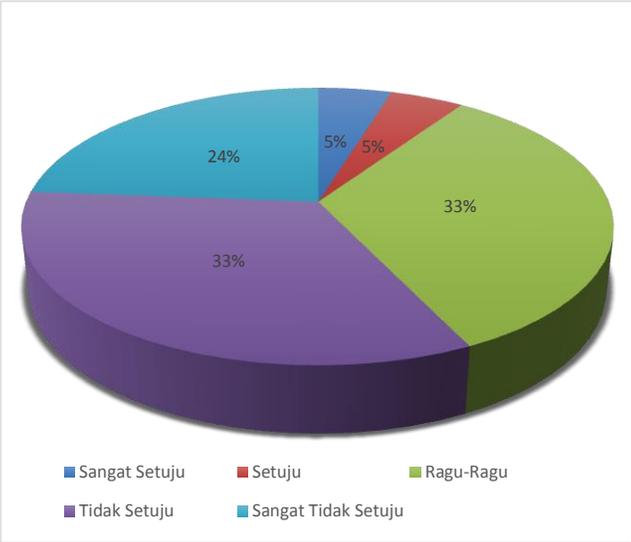
		<p>saat membantu temannya melakukan gerakan <i>flic flac</i></p> <p>d. TS = 30% artinya ada 6 orang responden yang tidak setuju bahwa denyut nadinya meningkat saat membantu temannya melakukan gerakan <i>flic flac</i></p> <p>e. STS = 5% artinya ada 1 orang responden yang sangat tidak setuju bahwa denyut nadinya meningkat saat membantu temannya melakukan gerakan <i>flic flac</i></p>												
16.	Melihat matras yang tipis membuat nafas saya terasa tercekik	<p>Diagram hasil analisis</p>  <table border="1" data-bbox="704 978 1349 1549"> <caption>Data from Pie Chart</caption> <thead> <tr> <th>Kategori</th> <th>Persentase</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>Sangat Setuju</td> <td>0%</td> </tr> <tr> <td>Setuju</td> <td>14%</td> </tr> <tr> <td>Ragu-Ragu</td> <td>38%</td> </tr> <tr> <td>Tidak Setuju</td> <td>34%</td> </tr> <tr> <td>Sangat Tidak Setuju</td> <td>14%</td> </tr> </tbody> </table> <p>a. SS = 0% artinya tidak satu pun responden yang sangat setuju bahwa ketika melihat matras yang tipis membuat nafasnya terasa tercekik</p> <p>b. S = 14% artinya ada 3 orang responden yang</p>	Kategori	Persentase	Sangat Setuju	0%	Setuju	14%	Ragu-Ragu	38%	Tidak Setuju	34%	Sangat Tidak Setuju	14%
Kategori	Persentase													
Sangat Setuju	0%													
Setuju	14%													
Ragu-Ragu	38%													
Tidak Setuju	34%													
Sangat Tidak Setuju	14%													

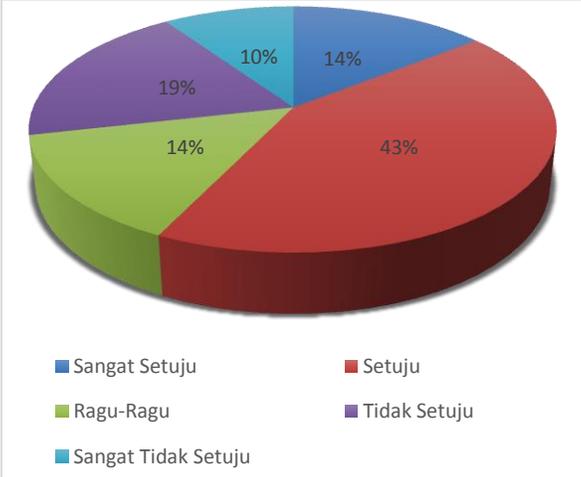
		<p>setuju bahwa ketika melihat matras yang tipis membuat nafasnya terasa tercekik</p> <p>c. RR = 38% artinya ada 8 orang responden yang ragu ragu bahwa ketika melihat matras yang tipis membuat nafasnya terasa tercekik</p> <p>d. TS = 34% artinya ada 7 orang responden yang tidak setuju bahwa ketika melihat matras yang tipis membuat nafasnya terasa tercekik</p> <p>e. STS = 14% artinya ada 3 orang responden yang sangat tidak setuju bahwa ketika melihat matras yang tipis membuat nafasnya terasa tercekik</p>												
17.	<p>Saya mual saat melakukan <i>round off</i> dan <i>flic flac</i> di matras yang tipis</p>	<p>Diagram hasil analisis</p>  <table border="1"> <thead> <tr> <th>Kategori</th> <th>Persentase</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>Sangat Setuju</td> <td>0%</td> </tr> <tr> <td>Setuju</td> <td>19%</td> </tr> <tr> <td>Ragu-Ragu</td> <td>34%</td> </tr> <tr> <td>Tidak Setuju</td> <td>33%</td> </tr> <tr> <td>Sangat Tidak Setuju</td> <td>14%</td> </tr> </tbody> </table> <p>a. SS = 0% artinya tidak satu pun responden yang sangat setuju bahwa merasa mual saat melakukan <i>round off</i> dan <i>flic flac</i> di matras yang</p>	Kategori	Persentase	Sangat Setuju	0%	Setuju	19%	Ragu-Ragu	34%	Tidak Setuju	33%	Sangat Tidak Setuju	14%
Kategori	Persentase													
Sangat Setuju	0%													
Setuju	19%													
Ragu-Ragu	34%													
Tidak Setuju	33%													
Sangat Tidak Setuju	14%													

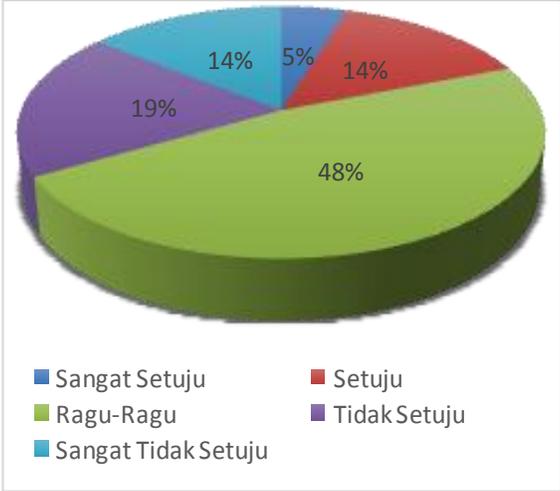
		<p>tipis</p> <p>b. S = 19% artinya ada 4 orang responden yang setuju bahwa merasa mual saat melakukan <i>round off</i> dan <i>flic flac</i> di matras yang tipis</p> <p>c. RR = 34% artinya ada 7 orang responden yang ragu ragu bahwa merasa mual saat melakukan <i>round off</i> dan <i>flic flac</i> di matras yang tipis</p> <p>d. TS = 34% artinya ada 7 orang responden yang tidak setuju bahwa merasa mual saat melakukan <i>round off</i> dan <i>flic flac</i> di matras yang tipis</p> <p>e. STS = 14% artinya ada 3 orang responden yang sangat tidak setuju bahwa merasa mual saat melakukan <i>round off</i> dan <i>flic flac</i> di matras yang tipis</p>												
18.	<p>Tiba-tiba saya bolak balik kamar mandi untuk BAB ketika akan memasuki ruang kelas perkuliahan senam <i>artistic</i></p>	<p>Diagram hasil analisis</p>  <table border="1"> <thead> <tr> <th>Kategori</th> <th>Persentase</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>Sangat Setuju</td> <td>0%</td> </tr> <tr> <td>Setuju</td> <td>0%</td> </tr> <tr> <td>Ragu-Ragu</td> <td>0%</td> </tr> <tr> <td>Tidak Setuju</td> <td>48%</td> </tr> <tr> <td>Sangat Tidak Setuju</td> <td>52%</td> </tr> </tbody> </table>	Kategori	Persentase	Sangat Setuju	0%	Setuju	0%	Ragu-Ragu	0%	Tidak Setuju	48%	Sangat Tidak Setuju	52%
Kategori	Persentase													
Sangat Setuju	0%													
Setuju	0%													
Ragu-Ragu	0%													
Tidak Setuju	48%													
Sangat Tidak Setuju	52%													

		<p>a. SS = 0% artinya tidak satu pun responden yang sangat setuju bahwa tiba-tiba harus bolak balik kamar mandi untuk BAB ketika akan memasuki ruang kelas perkuliahan senam <i>artistic</i></p> <p>b. S = 0% artinya tidak ada satu pun responden yang setuju bahwa tiba-tiba harus bolak balik kamar mandi untuk BAB ketika akan memasuki ruang kelas perkuliahan senam <i>artistic</i></p> <p>c. RR = 0% artinya tidak ada satu pun responden yang ragu ragu bahwa tiba-tiba harus bolak balik kamar mandi untuk BAB ketika akan memasuki ruang kelas perkuliahan senam <i>artistic</i></p> <p>d. TS = 48% artinya ada 10 orang responden yang tidak setuju bahwa tiba-tiba harus bolak balik kamar mandi untuk BAB ketika akan memasuki ruang kelas perkuliahan senam <i>artistic</i></p> <p>e. STS = 52% artinya ada 11 orang responden yang sangat tidak setuju bahwa tiba-tiba harus bolak balik kamar mandi untuk BAB ketika akan memasuki ruang kelas perkuliahan senam <i>artistic</i></p>
--	--	--

19.	<p>Saya bolak balik buang air kecil saat melihat teman-teman melakukan gerakan <i>flic flac</i></p>	<p>Diagram hasil analisis</p>  <p>a. SS = 0% artinya tidak satu pun responden yang sangat setuju bila dikatakan mereka bolak balik buang air kecil saat melihat teman-teman melakukan gerakan <i>flic flac</i></p> <p>b. S = 0% artinya tidak satu pun responden yang setuju bila dikatakan mereka bolak balik buang air kecil saat melihat teman-teman melakukan gerakan <i>flic flac</i></p> <p>c. RR = 5% artinya 1 orang responden yang ragu ragu bila dikatakan mereka bolak balik buang air kecil saat melihat teman-teman melakukan gerakan <i>flic flac</i></p> <p>d. TS = 57% artinya 12 orang responden yang tidak setuju bila dikatakan mereka bolak balik buang air kecil saat melihat teman-teman</p>
-----	---	--

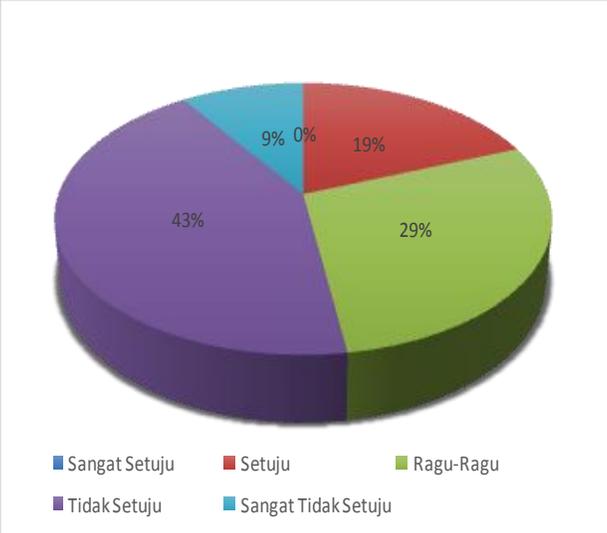
		<p>melakukan gerakan <i>flic flac</i></p> <p>e. STS = 38% artinya 8 orang responden yang sangat tidak setuju bila dikatakan mereka bolak balik buang air kecil saat melihat teman-teman melakukan gerakan <i>flic flac</i></p>												
20.	<p>Mulut terasa kering sebelum saya melakukan <i>round off</i> dan <i>flic flac</i></p>	<p>Diagram hasil analisis</p>  <table border="1" data-bbox="721 646 1352 1188"> <thead> <tr> <th>Kategori</th> <th>Persentase</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>Sangat Setuju</td> <td>5%</td> </tr> <tr> <td>Setuju</td> <td>5%</td> </tr> <tr> <td>Ragu-Ragu</td> <td>33%</td> </tr> <tr> <td>Tidak Setuju</td> <td>33%</td> </tr> <tr> <td>Sangat Tidak Setuju</td> <td>24%</td> </tr> </tbody> </table> <p>a. SS = 5% artinya ada 1 orang responden yang sangat setuju bahwa mulutnya terasa kering sebelum melakukan <i>round off</i> dan <i>flic flac</i></p> <p>b. S = 5% artinya ada 1 orang responden yang setuju bahwa mulutnya terasa kering sebelum melakukan <i>round off</i> dan <i>flic flac</i></p> <p>c. RR = 33% artinya ada 7 orang responden yang ragu ragu bahwa mulutnya terasa kering sebelum melakukan <i>round off</i> dan <i>flic flac</i></p> <p>d. TS = 33% artinya ada 7 orang responden yang</p>	Kategori	Persentase	Sangat Setuju	5%	Setuju	5%	Ragu-Ragu	33%	Tidak Setuju	33%	Sangat Tidak Setuju	24%
Kategori	Persentase													
Sangat Setuju	5%													
Setuju	5%													
Ragu-Ragu	33%													
Tidak Setuju	33%													
Sangat Tidak Setuju	24%													

		<p>tidak setuju bila mulut terasa kering sebelum melakukan <i>round off</i> dan <i>flic flac</i></p> <p>e. STS = 24% artinya ada 5 orang responden yang sangat tidak setuju bahwa mulutnya terasa kering sebelum melakukan <i>round off</i> dan <i>flic flac</i></p>												
21.	<p>Saya berkeringat dingin saat menunggu hasil tes praktek senam <i>artistic</i></p>	<p>Diagram hasil analisis</p>  <table border="1" data-bbox="716 705 1297 1182"> <thead> <tr> <th>Kategori</th> <th>Persentase</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>Sangat Setuju</td> <td>14%</td> </tr> <tr> <td>Setuju</td> <td>43%</td> </tr> <tr> <td>Ragu-Ragu</td> <td>14%</td> </tr> <tr> <td>Tidak Setuju</td> <td>19%</td> </tr> <tr> <td>Sangat Tidak Setuju</td> <td>10%</td> </tr> </tbody> </table> <p>a. SS = 14% artinya ada 3 orang responden yang sangat setuju bahwa mengalami keringat dingin saat menunggu hasil tes praktek senam <i>artistic</i></p> <p>b. S = 43% artinya 9 orang responden yang setuju bahwa mengalami keringat dingin saat menunggu hasil tes praktek senam <i>artistic</i></p> <p>c. RR = 14% artinya 3 orang responden yang ragu ragu bahwa mengalami keringat dingin saat menunggu hasil tes praktek senam <i>artistic</i></p>	Kategori	Persentase	Sangat Setuju	14%	Setuju	43%	Ragu-Ragu	14%	Tidak Setuju	19%	Sangat Tidak Setuju	10%
Kategori	Persentase													
Sangat Setuju	14%													
Setuju	43%													
Ragu-Ragu	14%													
Tidak Setuju	19%													
Sangat Tidak Setuju	10%													

		<p>d. TS = 19% artinya 4 orang responden yang tidak setuju bahwa mengalami keringat dingin saat menunggu hasil tes praktek senam <i>artistic</i></p> <p>e. STS = 10% artinya 2 orang responden yang sangat tidak setuju bahwa mengalami keringat dingin saat menunggu hasil tes praktek senam <i>artistic</i></p>
22.	<p>Ekspresi saya begitu santai menunggu giliran dari dosen penguji untuk melakukan rangkaian gerakan <i>round off</i> dan <i>flic flac</i></p>	<p>Diagram hasil analisis</p>  <p>a. SS = 5% artinya ada 1 orang responden yang sangat setuju bahwa ekspresinya begitu santai ketika menunggu giliran dari dosen penguji untuk melakukan rangkaian gerakan <i>round off</i> dan <i>flic flac</i></p> <p>b. S = 14% artinya ada 3 orang responden yang setuju bahwa ekspresinya begitu santai ketika menunggu giliran dari dosen penguji untuk</p>

		<p>melakukan rangkaian gerakan <i>round off</i> dan <i>flic flac</i></p> <p>c. RR = 48% artinya ada 10 orang responden yang ragu ragu bahwa ekspresinya begitu santai ketika menunggu giliran dari dosen penguji untuk melakukan rangkaian gerakan <i>round off</i> dan <i>flic flac</i></p> <p>d. TS = 19% artinya ada 4 orang responden yang tidak setuju bahwa ekspresinya begitu santai ketika menunggu giliran dari dosen penguji untuk melakukan rangkaian gerakan <i>round off</i> dan <i>flic flac</i></p> <p>e. STS = 14% artinya ada 3 orang responden yang sangat tidak setuju bahwa ekspresinya begitu santai ketika menunggu giliran dari dosen penguji untuk melakukan rangkaian gerakan <i>round off</i> dan <i>flic flac</i></p>												
23.	Muka saya pucat saat menunggu giliran untuk melakukan rangkaian gerakan <i>round off</i> dan <i>flic flac</i>	<p>Diagram hasil analisis</p>  <table border="1"> <thead> <tr> <th>Kategori</th> <th>Persentase</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>Sangat Setuju</td> <td>9%</td> </tr> <tr> <td>Setuju</td> <td>14%</td> </tr> <tr> <td>Ragu-Ragu</td> <td>43%</td> </tr> <tr> <td>Tidak Setuju</td> <td>29%</td> </tr> <tr> <td>Sangat Tidak Setuju</td> <td>5%</td> </tr> </tbody> </table>	Kategori	Persentase	Sangat Setuju	9%	Setuju	14%	Ragu-Ragu	43%	Tidak Setuju	29%	Sangat Tidak Setuju	5%
Kategori	Persentase													
Sangat Setuju	9%													
Setuju	14%													
Ragu-Ragu	43%													
Tidak Setuju	29%													
Sangat Tidak Setuju	5%													

		<p>a. SS = 9% artinya ada 2 orang responden yang sangat setuju bahwa mukanya terlihat pucat saat menunggu giliran untuk melakukan rangkaian gerakan <i>round off</i> dan <i>flic flac</i></p> <p>b. S = 14% artinya ada 3 orang responden yang setuju bahwa mukanya terlihat pucat saat menunggu giliran untuk melakukan rangkaian gerakan <i>round off</i> dan <i>flic flac</i></p> <p>c. RR = 43% artinya ada 9 orang responden yang ragu ragu bahwa mukanya terlihat pucat saat menunggu giliran untuk melakukan rangkaian gerakan <i>round off</i> dan <i>flic flac</i></p> <p>d. TS = 29% artinya ada 6 orang responden yang tidak setuju bahwa mukanya terlihat pucat saat menunggu giliran untuk melakukan rangkaian gerakan <i>round off</i> dan <i>flic flac</i></p> <p>e. STS = 5% artinya ada 1 orang responden yang sangat tidak setuju bahwa mukanya terlihat pucat saat menunggu giliran untuk melakukan rangkaian gerakan <i>round off</i> dan <i>flic flac</i></p>
--	--	--

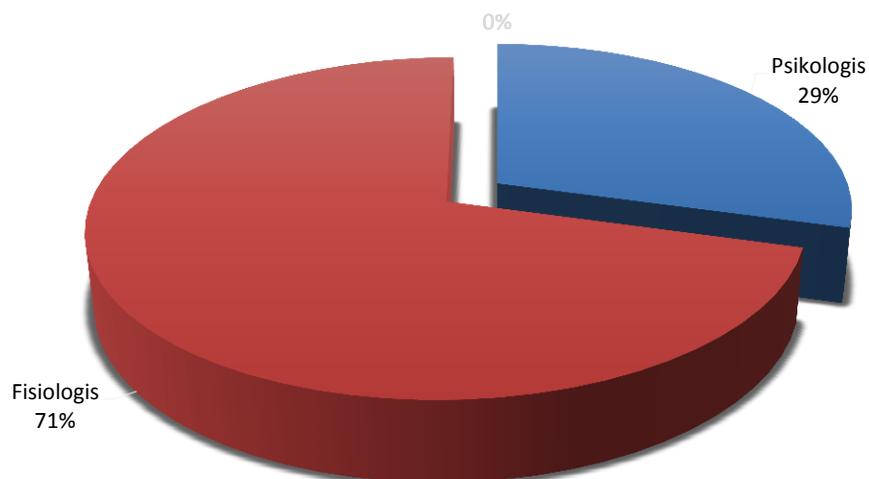
24.	<p>Dahi saya mengerut ketika harus mengulangi gerakan <i>flic flac</i></p>	<p>Diagram hasil analisis</p>  <table border="1" data-bbox="711 302 1318 835"> <thead> <tr> <th>Kategori</th> <th>Persentase</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>Sangat Setuju</td> <td>0%</td> </tr> <tr> <td>Setuju</td> <td>19%</td> </tr> <tr> <td>Ragu-Ragu</td> <td>29%</td> </tr> <tr> <td>Tidak Setuju</td> <td>43%</td> </tr> <tr> <td>Sangat Tidak Setuju</td> <td>9%</td> </tr> </tbody> </table> <p>a. SS = 0% artinya tidak ada satu pun responden yang sangat setuju bahwa dahinya mengerut ketika harus mengulangi gerakan <i>flic flac</i></p> <p>b. S = 19% artinya ada 4 orang responden yang setuju bahwa dahinya mengerut ketika harus mengulangi gerakan <i>flic flac</i></p> <p>c. RR = 29% artinya ada 6 orang responden yang ragu ragu bahwa dahinya mengerut ketika harus mengulangi gerakan <i>flic flac</i></p> <p>d. TS = 43% artinya ada 9 orang responden yang tidak setuju bahwa dahinya mengerut ketika harus mengulangi gerakan <i>flic flac</i></p> <p>e. STS = 10% artinya ada 2 orang responden yang sangat tidak setuju bahwa dahinya mengerut ketika harus mengulangi gerakan <i>flic flac</i></p>	Kategori	Persentase	Sangat Setuju	0%	Setuju	19%	Ragu-Ragu	29%	Tidak Setuju	43%	Sangat Tidak Setuju	9%
Kategori	Persentase													
Sangat Setuju	0%													
Setuju	19%													
Ragu-Ragu	29%													
Tidak Setuju	43%													
Sangat Tidak Setuju	9%													

25.	Gerakan <i>flic flac</i> membuat seluruh jari jemari saya gemetaran	<p>Diagram hasil analisis</p>  <p>The pie chart displays the following data:</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>Kategori</th> <th>Persentase</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>Sangat Setuju</td> <td>0%</td> </tr> <tr> <td>Setuju</td> <td>14%</td> </tr> <tr> <td>Ragu-Ragu</td> <td>34%</td> </tr> <tr> <td>Tidak Setuju</td> <td>38%</td> </tr> <tr> <td>Sangat Tidak Setuju</td> <td>14%</td> </tr> </tbody> </table> <p>a. SS = 0% artinya tidak ada satu pun responden yang sangat setuju bahwa gerakan <i>flic flac</i> membuat seluruh jari jemarinya gemetaran</p> <p>b. S = 14% artinya ada 3 orang responden yang setuju bahwa gerakan <i>flic flac</i> membuat seluruh jari jemarinya gemetaran</p> <p>c. RR = 33% artinya ada 7 orang responden yang ragu ragu bahwa gerakan <i>flic flac</i> membuat seluruh jari jemarinya gemetaran</p> <p>d. TS = 38% artinya ada 8 orang responden yang tidak setuju bahwa gerakan <i>flic flac</i> membuat seluruh jari jemarinya gemetaran</p> <p>e. STS = 14% artinya ada 3 orang responden yang sangat tidak setuju bahwa gerakan <i>flic flac</i> membuat seluruh jari jemarinya gemetaran</p>	Kategori	Persentase	Sangat Setuju	0%	Setuju	14%	Ragu-Ragu	34%	Tidak Setuju	38%	Sangat Tidak Setuju	14%
Kategori	Persentase													
Sangat Setuju	0%													
Setuju	14%													
Ragu-Ragu	34%													
Tidak Setuju	38%													
Sangat Tidak Setuju	14%													

## 2. Analisis Data Setiap Dimensi

Tabel 6. Hasil Analisis Data dari Setiap Dimensi

No.	Dimensi	Skor Total	Persentase
1.	Psikologis	516	29 %
2.	Fisiologis	1248	71 %



Gambar 3. Diagram Pie Persentase Tingkat Kecemasan dalam Melakukan Rangkaian Gerakan *Round Off* dan *Flic Flac* Pada Mahasiswa Program Studi Penjaskesrek Yang Mengikuti Mata Kuliah Teori Dan Praktek Senam *Artistic*.

## B. Pembahasan

Berdasarkan pada tabel 5. di atas, maka dapat diinterpretasikan sebagai berikut:

- a. Tingkat kecemasan dalam melakukan rangkaian gerakan *round off* dan *flic flac* pada mahasiswa Program Studi Penjasokesrek yang mengikuti Mata Kuliah Teori dan Praktek Senam *Artistic* pada dimensi Psikologis adalah sebesar 29%. Berdasarkan hasil analisis data, maka pada bagian pembahasan ini peneliti dapat menjelaskan bahwa persentase tertinggi berhubungan dengan perasaan cemas yang dialami oleh mahasiswa bilamana mendapatkan nilai buruk dalam tes senam *artistic* yaitu sebanyak 66%. Kemudian yang berhubungan dengan ketegangan yang dialami oleh mahasiswa saat melihat temannya mekukan *round off* mendapatkan persentase yaitu sebanyak 48%. Dimana persentase ini sama dengan persentase yang berhubungan dengan perasaan yang tidak menentu saat melihat teman cidera saat melakukan gerakan *flic flac* yaitu sebanyak 48%. Sehingga jika dibandingkan dengan perolehan persentase pada beberapa pernyataan lain yang berada pada dimensi yang sama yaitu dimensi psikologis, maka persentase 66% untuk butir kedua, 48% untuk butir keempat dan 48% untuk butir kedelapan dapat dikatakan adalah lebih tinggi.

b. Tingkat kecemasan dalam melakukan rangkaian gerakan *round off* dan *flic flac* pada mahasiswa Program Studi Penjasokesrek yang mengikuti Mata Kuliah Teori dan Praktek Senam *Artistic* pada dimensi Fisiologis adalah sebesar 71%. Berdasarkan hasil analisis data pula, maka penulis dapat menjelaskan bahwa persentase tertinggi berhubungan dengan mengalirnya keringat mahasiswa saat menunggu hasil tes praktek senam *artistic* yaitu sebanyak 57% dan kemudian yang berhubungan dengan denyut nadi mahasiswa yang meningkat saat membatu temannya melakukan gerakan *flic flac*. Sehingga jika dibandingkan dengan perolehan persentase pada beberapa pernyataan lain yang berada pada dimensi yang sama yaitu dimensi fisiologis, maka persentase 57% untuk butir kedua puluh satu dan 48% untuk butir kelima belas dapat dikatakan adalah lebih tinggi. Adapun persentase dari jawaban ragu-ragu baik yang terdapat pada dimensi psikologis maupun fisiologis, oleh peneliti diabaikan karena ragu-ragu diartikan sama dengan tidak memiliki pilihan jawaban yang jelas.

Berdasarkan dari kedua interpretasi di atas, baik yang berhubungan dengan dimensi psikologis maupun dimensi fisiologis maka dapat dikatakan bahwa kecemasan yang dialami oleh mahasiswa Program Studi Penjasokesrek yang mengikuti Mata Kuliah Teori dan Praktek Senam *Artistic* dalam melakukan rangkaian gerakan *round off* dan *flic flac* adalah yang

terkait dengan indikator perasaan cemas, ketegangan dan perasaan depresi (dimensi psikologis) dan indikator gejala nyeri dada dan gangguan mulut kering (dimensi fisiologis).

Hal tersebut di atas didukung oleh beberapa teori tentang kecemasan, yang diantaranya dapat kami sebutkan sebagai berikut:

Menurut Monty P. Satiadarma dan Myrna Hardjolukito dalam buku Psikologi Olahraga pada bagian pembahasan “Mewaspada Dan Mengantisipasi Perasaan Khawatir Pada Atlet” mengemukakan bahwa kecemasan merupakan akibat adanya rasa khawatir, kekhawatiran sampai pada batas tertentu merupakan hal yang normal bagi setiap orang. Mungkin seseorang merasa khawatir dan kecewa akan sesuatu hal atau orang lain karena pernah mengalami hal yang tidak menyenangkan pada kejadian serupa di masa lampau.<sup>1</sup>

Menurut Evans (1976) mengenai kekhawatiran (*anxiety*) mendefinisikan *anxiety* sebagai suatu keadaan stres tanpa penyebab yang jelas dan hampir selalu disertai dengan datangnya gangguan pada susunan syaraf otonom dan gangguan pencernaan, seperti muncul dengan tiba-tiba rasa mulas di perut. Sedangkan menurut Greist et al. (1986) juga di dalam pembahasan psikologi olahraga, secara lebih jelas merumuskan *anxiety* sebagai suatu ketegangan mental yang biasanya disertai dengan gangguan tubuh yang menyebabkan individu yang bersangkutan merasa tidak berdaya dan mengalami kelelahan karena senantiasa harus berada dalam keadaan yang waspada terhadap ancaman bahaya yang tidak jelas.<sup>2</sup>

---

<sup>1</sup> Monty P. Satiadarma, Myrna Hardjolukito, Psikologi Olahraga (Jakarta: Gunung Mulia, 1996), h.38

<sup>2</sup> *Ibid.*, h. 39

Menurut Bucklew (1980), para ahli membagi kecemasan itu pada yaitu: 1) Psikologis, Kecemasan yang berwujud sebagai gejala-gejala kejiwaan, seperti tegang, bingung, khawatir, sukar berkonsentrasi, perasaan tidak menentu dan sebagainya. 2) Fisiologis, Kecemasan yang sudah mempengaruhi atau terwujud pada gejala-gejala fisik, terutama pada fungsi sistem syaraf, misalnya tidak dapat tidur, jantung berdebar-debar, gemetar, perut mual, dan sebagainya.<sup>3</sup>

Kecemasan menunjukkan gejala-gejala faal yang sama dengan keadaan aktivasi, tapi dalam intensitas yang lebih tinggi, dengan tanda-tanda sebagai berikut:

1. Pupil membesar.
2. Keringat dingin.
3. Denyut jantung terasa cepat.
4. Mulut jadi kering.
5. Tidak ada nafsu makan.
6. Sulit tidur.
7. Meningginya tekanan darah dan gula darah.<sup>4</sup>

Kecemasan Menurut Hamilton (1998), kecemasan terbagi beberapa aspek<sup>5</sup> :

---

<sup>3</sup> Sardjito. Perbedaan Tingkat Kecemasan Antara Pria dan Wanita. Yogyakarta : Jurnal *PSYCHE*, h. 5

<sup>4</sup> Saparinah S. Psikologi Olahraga Buku Tuntunan. Bab 5, h. 35-36

<sup>5</sup> Addy, Kecemasan Dalam Menghadapi Persalinan di RSUD. Dr. F. L. Tobing Sibolga. (Sumatera Utara: 2009),h. 16-17 (10 maret 2014; 09.00pm)

**a. Aspek Psikologis**

1. Perasaan cemas: firasat buruk, mudah tersinggung.
2. Ketegangan: merasa cemas, letih, mudah terkejut, mudah menangis, gemetar, gelisah, tidak dapat istirahat.
3. Gangguan kecerdasan: sukar berkonsentrasi, daya ingat buruk.
4. Perasaan depresi: hilang minat, sedih, perasaan berubah setiap hari.

**b. Aspek Fisiologis**

1. Gangguan tidur: sukar tidur, terbangun pada malam hari, mimpi buruk, mimpi menakutkan, tidur pulas, bila terbangun badan lemas, sering mimpi.
2. Gejala nyeri otot, kaku, kedutan, gigi gemerutuk, suara tidak stabil.
3. Gejala penglihatan kabur, gelisah, merasa lemas.
4. Gejala nyeri dada, denyut nadi meningkat, merasa lemah, denyut jantung berhenti sejenak.
5. Pernafasan merasa tertekan di dada, perasaan tercekik, sering menarik nafas pendek.
6. Gangguan sulit menelan, gangguan pencernaan, nyeri lambung, mual muntah, pernafasan perut.
7. Gangguan tidak dapat menahan kencing.

8. Gangguan mulut kering, muka merah, berkeringat, bulu roma berdiri.
9. Perilaku gelisah, tidak tenang, jari gemetar, muka tegang, tonus otot meningkat, mengerutkan dahi, nafas pendek dan cepat.