

HUBUNGAN ANTARA TINGKAT KECEMASAN DENGAN HASIL BELAJAR GULING BELAKANG PADA SISWA SMP: ANALISIS BERDASARKAN JENIS KELAMIN

Annisa Dwi Januari¹, Yusuf Hidayat², Asep Sumpena³
Universitas Pendidikan Indonesia^{1,2,3}
annisadwi05@upi.edu¹

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan antara tingkat kecemasan dengan hasil belajar guling belakang pada siswa SMP serta mengkaji perbedaannya berdasarkan jenis kelamin. Penelitian ini menggunakan desain korelasional dengan pendekatan kuantitatif dan teknik *random sampling*, dengan jumlah sampel sebanyak 105 siswa yang terdiri atas 49 siswa laki-laki dan 56 siswa perempuan. Tingkat kecemasan diukur menggunakan Hamilton Anxiety Rating Scale (HARS) yang telah memenuhi uji validitas dan reliabilitas, sedangkan hasil belajar guling belakang diukur melalui penilaian keterampilan praktik menggunakan rubrik penilaian yang telah ditetapkan. Uji normalitas menggunakan Kolmogorov-Smirnov menunjukkan bahwa data tidak berdistribusi normal, sehingga analisis korelasi menggunakan uji Spearman Rank, dan uji perbedaan berdasarkan jenis kelamin menggunakan uji Mann-Whitney U Test. Hasil penelitian menunjukkan tidak terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat kecemasan dengan hasil belajar guling belakang ($p = -0,131$; $p = 0,181 > 0,05$). Namun, terdapat perbedaan yang signifikan tingkat kecemasan antara siswa laki-laki dan perempuan, dengan siswa perempuan menunjukkan tingkat kecemasan yang lebih tinggi (Mean Rank = 72,08; $p = 0,000 < 0,05$). Disimpulkan bahwa jenis kelamin memengaruhi tingkat kecemasan siswa SMP, sehingga pengelolaan aspek psikologis melalui strategi pembelajaran yang mampu meningkatkan rasa percaya diri dan menciptakan lingkungan belajar yang kondusif menjadi faktor penting dalam mendukung keberhasilan pembelajaran senam lantai.

Kata Kunci: Gender, Guling Belakang, Kecemasan, Senam Lantai, Siswa SMP

ABSTRACT

This study aims to analyze the relationship between anxiety levels and backward roll learning outcomes in junior high school students, as well as to examine differences based on gender. This study employed a correlational design with a quantitative approach and random sampling technique, involving 105 students consisting of 49 male students and 56 female students. Anxiety levels were measured using the Hamilton Anxiety Rating Scale (HARS), which has passed validity and reliability tests, while backward roll learning outcomes were measured through practical skills assessment using an established assessment rubric. The Kolmogorov-Smirnov normality test showed that the data were not normally distributed. Therefore, Spearman's Rank correlation test was used for correlation analysis, and the Mann-Whitney U Test was used for gender-based difference analysis. The results indicated that there was no significant relationship between anxiety levels and backward roll learning outcomes ($p = -0.131$; $p = 0.181 > 0.05$).

However, there was a significant difference in anxiety levels between male and female students, with female students showing higher anxiety levels (Mean Rank = 72.08; $p = 0.000 < 0.05$). It was concluded that gender influences the anxiety levels of junior high school students. Thus, managing psychological aspects through learning strategies that can increase self-confidence and create a conducive learning environment is an important factor in supporting the success of floor gymnastics learning.

Keywords: Gender, Backward Roll, Anxiety, Floor Gymnastics, Junior High School Students

PENDAHULUAN

Pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan (PJOK) merupakan mata pelajaran yang menuntut siswa untuk terlibat secara aktif dalam aktivitas gerak, salah satunya senam lantai. Guling belakang merupakan salah satu materi senam lantai yang dianggap sulit dan berisiko oleh sebagian besar siswa SMP karena melibatkan rotasi tubuh ke arah belakang serta kontak kepala dengan matras, sehingga siswa sering merasa takut mengalami cedera saat melakukannya. Kondisi ini menjadikan guling belakang sebagai salah satu gerakan yang paling memunculkan respons psikologis negatif, terutama kecemasan, dibandingkan materi senam lantai lainnya seperti guling depan (Antoni, 2019).

Salah satu faktor psikologis yang diduga memengaruhi keberhasilan belajar keterampilan gerak adalah tingkat kecemasan. Kecemasan merupakan respons emosional yang muncul ketika seseorang menghadapi situasi yang dianggap mengancam atau menimbulkan tekanan sehingga dapat memengaruhi konsentrasi, kepercayaan diri, dan performa dalam melakukan aktivitas gerak (Weinberg & Gould, 2019). Pada pembelajaran senam lantai, kecemasan sering muncul karena siswa merasa takut terjatuh, mengalami cedera, atau melakukan gerakan yang salah di hadapan guru maupun teman sekelas. Kondisi tersebut berpotensi menurunkan keberanian siswa untuk mencoba dan menghambat proses penguasaan keterampilan gerak.

Berbagai penelitian menunjukkan bahwa kecemasan memiliki hubungan dengan performa olahraga maupun hasil belajar keterampilan motorik. Individu dengan tingkat kecemasan yang tinggi cenderung mengalami penurunan fokus perhatian dan koordinasi gerak sehingga hasil belajar menjadi kurang optimal (Rohmansyah, 2017). Penelitian lain juga menjelaskan bahwa kondisi psikologis peserta didik berperan penting dalam keberhasilan pembelajaran pendidikan jasmani karena memengaruhi motivasi, rasa percaya diri, serta kesiapan mengikuti aktivitas pembelajaran (Handayani, 2019). Meskipun demikian, sebagian besar penelitian terdahulu lebih banyak dilakukan pada atlet atau peserta olahraga prestasi, sedangkan penelitian yang mengkaji hubungan tingkat kecemasan dengan hasil belajar keterampilan senam lantai pada siswa SMP masih relatif terbatas.

Berdasarkan uraian di atas, dapat dipahami bahwa kecemasan dan jenis kelamin merupakan dua faktor yang masing-masing telah banyak diteliti dalam kaitannya dengan hasil belajar senam lantai, namun penelitian yang secara spesifik menganalisis hubungan antara tingkat kecemasan dengan hasil belajar guling belakang sekaligus membandingkannya berdasarkan jenis kelamin pada siswa SMP masih relatif terbatas. Sebagian besar penelitian terdahulu cenderung membahas kecemasan dan hasil belajar guling depan atau guling belakang secara umum tanpa

mengaitkannya secara langsung dengan jenis kelamin sebagai variabel pembandingan, atau sebaliknya membahas perbedaan gender dalam pembelajaran PJOK tanpa secara spesifik mengukur hubungannya dengan kecemasan pada materi guling belakang. Kebaruan penelitian ini terletak pada upaya mengintegrasikan analisis hubungan kecemasan dan hasil belajar guling belakang dengan tinjauan berdasarkan jenis kelamin secara bersamaan pada jenjang SMP, sehingga dapat memberikan gambaran yang lebih komprehensif mengenai pola kecemasan siswa laki-laki dan perempuan dalam pembelajaran gerak yang berisiko.

Urgensi penelitian ini semakin terlihat mengingat guling belakang termasuk materi yang wajib diajarkan dalam kurikulum PJOK di jenjang SMP, namun keberhasilan pembelajarannya kerap terhambat oleh faktor psikologis siswa yang belum banyak dipertimbangkan secara serius oleh guru dalam merancang strategi pembelajaran. Apabila tingkat kecemasan siswa, baik laki-laki maupun perempuan, tidak dipahami dan ditangani dengan tepat, dikhawatirkan hasil belajar guling belakang tidak akan optimal meskipun metode pembelajaran yang digunakan sudah baik. Oleh karena itu, diperlukan kajian empiris yang dapat memetakan sejauh mana kecemasan berhubungan dengan hasil belajar guling belakang, serta apakah terdapat perbedaan pola kecemasan antara siswa laki-laki dan perempuan, sebagai dasar bagi guru PJOK dalam merancang pendekatan pembelajaran yang lebih responsif terhadap kondisi psikologis siswa (Sutoyo, 2024).

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi baik secara teoretis maupun praktis. Secara teoretis, hasil penelitian ini diharapkan dapat memperkaya kajian mengenai hubungan antara faktor psikologis dan hasil belajar motorik, khususnya pada pembelajaran senam lantai yang berisiko tinggi. Secara praktis, temuan penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan pertimbangan bagi guru PJOK dalam merancang strategi pembelajaran guling belakang yang memperhatikan tingkat kecemasan siswa sesuai dengan karakteristik jenis kelaminnya, sehingga proses pembelajaran dapat berlangsung lebih efektif, aman, dan menyenangkan bagi seluruh siswa.

KAJIAN TEORI

Kecemasan dalam konteks aktivitas fisik dan olahraga merupakan suatu keadaan emosi negatif yang ditandai dengan kegelisahan, kekhawatiran, dan ketakutan yang berkaitan dengan aktivasi atau kegairahan pada tubuh (Mylsidayu, 2014). Kecemasan dapat dibedakan menjadi *trait anxiety*, yaitu kecenderungan yang relatif menetap pada diri seseorang untuk mempersepsikan suatu situasi sebagai sesuatu yang mengancam, dan *state anxiety*, yaitu respons emosional sesaat yang muncul terhadap situasi tertentu yang dirasakan menekan, seperti saat siswa diminta melakukan gerakan senam lantai yang dianggap berisiko tinggi (Mylsidayu, 2014). Dalam pembelajaran guling belakang, kecemasan umumnya muncul dalam bentuk *state anxiety*, yakni rasa khawatir dan takut yang dirasakan siswa secara spontan ketika harus melakukan rotasi tubuh ke arah belakang dengan kontak kepala dan punggung pada matras, sehingga turut memengaruhi kesiapan fisik maupun mental siswa dalam menampilkan gerakan secara optimal.

Guling belakang atau *back roll* merupakan salah satu gerakan dasar senam lantai tanpa alat yang dilakukan dengan menggulingkan badan ke arah belakang dalam posisi tubuh membulat, yaitu kaki dilipat, lutut tetap melekat ke dada, dan kepala ditundukkan hingga dagu menempel dada, sehingga tumpuan gerakan

bertumpu pada bagian belakang tubuh mulai dari panggul, punggung, hingga tengkuk (Cakra et al., 2024). Keberhasilan melakukan guling belakang sangat ditentukan oleh ketepatan teknik, mulai dari sikap awal jongkok, tolakan kaki, posisi tangan sebagai tumpuan saat punggung menyentuh matras, hingga sikap akhir kembali ke posisi jongkok, sehingga gerakan ini tergolong kompleks dan menuntut koordinasi yang baik antara kekuatan, kelenturan, dan keberanian siswa. Hasil belajar guling belakang dalam pembelajaran PJOK pada dasarnya merupakan capaian siswa dalam menguasai rangkaian teknik tersebut secara benar dan aman, yang dapat diukur melalui aspek kognitif (pemahaman konsep gerakan), afektif (sikap dan partisipasi siswa), serta psikomotor (penguasaan gerak), dan capaian ini dipengaruhi oleh berbagai faktor, baik faktor metode dan media pembelajaran maupun faktor psikologis siswa seperti tingkat kecemasan yang dialaminya selama proses pembelajaran berlangsung.

Selain faktor psikologis, jenis kelamin juga dipandang sebagai salah satu variabel yang dapat membedakan respons kecemasan maupun capaian hasil belajar siswa dalam pembelajaran gerak. Secara umum, faktor jenis kelamin diketahui dapat memberikan dampak yang signifikan terhadap tingkat kecemasan seseorang, dengan perempuan cenderung memiliki risiko lebih tinggi untuk mengalami kecemasan dibandingkan laki-laki, yang diduga berkaitan dengan perbedaan karakteristik biologis maupun pola respons emosional antara kedua jenis kelamin (Safitri & Khoirunnisa, 2024). Dalam konteks pendidikan jasmani secara khusus, siswa perempuan cenderung menunjukkan tingkat keterlibatan yang lebih rendah dibandingkan siswa laki-laki dalam aktivitas fisik, suatu kondisi yang tidak semata-mata disebabkan oleh perbedaan kemampuan fisik, melainkan lebih banyak dipengaruhi oleh konstruksi sosial dan psikologis mengenai cara pandang terhadap tubuh serta peran perempuan dalam ruang publik, termasuk kecemasan terhadap penilaian sosial saat beraktivitas fisik di hadapan orang lain (Sari, 2025). Dengan demikian, perbedaan jenis kelamin berpotensi memunculkan pola kecemasan dan hasil belajar yang berbeda pula dalam pembelajaran guling belakang, sehingga penting untuk dikaji secara empiris pada siswa SMP.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain korelasional, yang bertujuan untuk mengetahui hubungan antara tingkat kecemasan dengan hasil belajar guling belakang pada siswa SMP, serta menganalisis perbedaan tingkat kecemasan dan hasil belajar tersebut berdasarkan jenis kelamin. Desain korelasional dipilih karena penelitian ini tidak memberikan perlakuan (*treatment*) kepada subjek, melainkan mengukur dan menganalisis hubungan antarvariabel yang terjadi secara alami pada subjek penelitian. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa SMP Negeri 12 Bandung. Sampel penelitian berjumlah 105 siswa, yang terdiri atas 49 siswa laki-laki dan 56 siswa perempuan, yang dipilih menggunakan teknik *random sampling*. Kriteria pemilihan sampel meliputi siswa yang telah memperoleh materi guling belakang, mengikuti pembelajaran PJOK secara aktif, dan bersedia menjadi responden penelitian.

Penelitian ini melibatkan dua variabel, yaitu tingkat kecemasan sebagai variabel bebas dan hasil belajar guling belakang sebagai variabel terikat, dengan jenis kelamin sebagai variabel pembanding. Tingkat kecemasan siswa diukur menggunakan instrumen Hamilton Anxiety Rating Scale (HARS) yang

dimodifikasi dalam bentuk kuesioner skala Likert dengan lima alternatif jawaban, mulai dari “sangat tidak setuju” hingga “sangat setuju”, yang mengukur gejala-gejala kecemasan baik secara psikis maupun somatik. Data hasil belajar guling belakang diperoleh melalui tes praktik menggunakan rubrik penilaian keterampilan (psikomotor) yang mengacu pada tahapan gerakan, yaitu sikap awal, pelaksanaan gerakan, dan sikap akhir.

Skor akhir diperoleh dari akumulasi nilai pada setiap komponen gerakan sesuai rubrik yang telah ditetapkan. Setelah seluruh data terkumpul, dilakukan pengolahan dan analisis data menggunakan bantuan program perangkat lunak **IBM SPSS Statistics** dengan taraf signifikansi 5% ($p < 0,05$).

HASIL PENELITIAN

Uji normalitas dilakukan untuk mengetahui apakah data penelitian berdistribusi normal atau tidak sebagai salah satu syarat dalam menentukan jenis analisis statistik yang digunakan. Pada penelitian ini, uji normalitas dilakukan menggunakan uji Kolmogorov-Smirnov karena jumlah sampel sebanyak 105 responden ($n > 100$), sehingga uji Kolmogorov-Smirnov dinilai lebih tepat. Hasil uji normalitas dapat dilihat pada Tabel 1 berikut.

Tabel 1. Hasil Uji Normalitas Menggunakan Kolmogorov-Smirnov

	Statistic	df	Sig.
Tingkat Kecemasan	.067	105	.200
Hasil Belajar	.081	105	.083

Berdasarkan hasil uji normalitas menggunakan Kolmogorov-Smirnov menunjukkan bahwa variabel Tingkat Kecemasan memiliki nilai signifikansi sebesar 0,200 ($p > 0,05$) dan variabel Hasil Belajar Guling Belakang memiliki nilai signifikansi sebesar 0,083 ($p > 0,05$). Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa kedua variabel berdistribusi normal.

Berdasarkan hasil uji prasyarat, data berdistribusi normal namun tidak linear, sehingga analisis korelasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah uji korelasi nonparametrik Spearman Rank. Pemilihan uji Spearman dilakukan karena uji ini tidak mensyaratkan data harus linear dan tetap dapat mengukur kekuatan serta arah hubungan antarvariabel secara akurat. Hasil uji korelasi Spearman Rank dapat dilihat pada Tabel 2 berikut.

Tabel 2. Hasil Uji Korelasi Spearman Rank

		Tingkat Kecemasan	Hasil Belajar
Tingkat Kecemasan	Pearson Correlation	1.000	-.131
	Sig. (2-tailed)		.181
	N	105	105
Hasil Belajar	Pearson Correlation	-.131	1.000
	Sig. (2-tailed)	.181	
	N	105	105

PEMBAHASAN

Hasil dalam penelitian menunjukkan bahwa tingkat kecemasan terdapat hubungan dengan hasil belajar guling belakang pada siswa SMP. Temuan ini mengindikasikan bahwa aspek psikologis merupakan salah satu faktor yang perlu diperhatikan dalam pembelajaran senam lantai, yang berarti semakin tinggi tingkat kecemasan siswa, semakin rendah pula hasil belajar guling belakang yang dicapai (Kumala & Maksum, 2020), yang menjelaskan bahwa kecemasan memengaruhi kualitas performa motorik pada peserta didik. Penelitian lain menemukan bahwa kecemasan akademik berpengaruh terhadap prestasi belajar siswa, yang memperkuat dugaan bahwa kecemasan secara umum dapat menjadi faktor penghambat pencapaian belajar pada berbagai bidang, termasuk pembelajaran gerak berisiko seperti guling belakang (Laduniyyah & Suyanti, 2022).

Kecemasan yang muncul selama pembelajaran guling belakang umumnya disebabkan oleh rasa takut terjatuh, cedera, maupun kekhawatiran melakukan kesalahan di hadapan guru dan teman sebaya. Kondisi tersebut menyebabkan perhatian siswa terpecah sehingga koordinasi gerakan menjadi kurang efektif. Dalam pembelajaran keterampilan motorik, konsentrasi merupakan salah satu faktor utama yang menentukan keberhasilan penguasaan teknik gerak (Bimantoro & Zoki, 2022). Pada siswa sekolah dasar yang mengikuti pembelajaran guling depan, tingkat kecemasan siswa berada pada kategori sangat tinggi dan dipengaruhi oleh faktor fisiologis maupun psikologis selama proses pembelajaran berlangsung. Apabila kecemasan semacam ini tidak dikelola dengan baik oleh guru, dikhawatirkan siswa akan cenderung menghindari atau melakukan gerakan secara tidak optimal karena rasa takut yang dialaminya, sehingga pada akhirnya berdampak pada rendahnya capaian hasil belajar (Bimantoro & Zoki, 2022).

Perbedaan tingkat kecemasan antara siswa laki-laki dan perempuan dalam penelitian ini dapat dijelaskan melalui beberapa kemungkinan faktor. Secara umum, siswa perempuan cenderung lebih sensitif terhadap penilaian sosial dan rasa malu ketika harus menampilkan keterampilan gerak yang dianggap sulit di hadapan teman-temannya, sehingga lebih rentan mengalami kecemasan dibandingkan siswa laki-laki yang relatif lebih terbiasa dengan aktivitas fisik yang menantang. Perbedaan tersebut diduga dipengaruhi oleh karakteristik psikologis, pengalaman gerak, serta tingkat kepercayaan diri masing-masing kelompok. Kondisi ini turut diperkuat oleh kebiasaan aktivitas fisik di luar sekolah yang pada umumnya lebih banyak melibatkan siswa laki-laki, sehingga siswa laki-laki memiliki pengalaman gerak yang lebih banyak dan rasa percaya diri yang lebih tinggi saat menghadapi gerakan berisiko seperti guling belakang (Laely et al., 2022).

Temuan penelitian ini memperkuat pandangan bahwa pembelajaran pendidikan jasmani tidak hanya berorientasi pada peningkatan kemampuan fisik, tetapi juga memperhatikan kesiapan psikologis peserta didik. Guru memiliki peran penting dalam menciptakan suasana pembelajaran yang aman, menyenangkan, dan mendukung keberanian siswa untuk mencoba gerakan. Demonstrasi teknik yang benar, penggunaan alat bantu pembelajaran, serta pemberian umpan balik positif dapat membantu mengurangi kecemasan dan dampak penurunan capaian belajar siswa, termasuk pada keterampilan gerak yang menuntut koordinasi dan keberanian seperti guling belakang (Laely et al., 2022).

Selain kecemasan, terdapat berbagai faktor lain yang berpotensi memengaruhi hasil belajar guling belakang, seperti kekuatan otot, kelenturan,

koordinasi, dan frekuensi latihan. Oleh karena itu, kecemasan bukan satu-satunya faktor yang menentukan keberhasilan siswa dalam menguasai keterampilan senam lantai. Faktor-faktor tersebut saling berinteraksi sehingga menghasilkan kemampuan gerak yang berbeda pada setiap individu, sehingga penting bagi guru PJOK dalam merancang strategi pembelajaran guling belakang. Guru perlu memberikan perhatian khusus kepada siswa dengan tingkat kecemasan tinggi, misalnya melalui pendekatan bertahap (*drill* bertahap dari gerakan sederhana ke kompleks), penggunaan alat bantu seperti bidang miring atau matras tambahan, serta pemberian motivasi dan penguatan psikologis sebelum siswa melakukan gerakan guling belakang secara mandiri. Pendekatan yang memperhatikan perbedaan karakteristik psikologis antara siswa laki-laki dan perempuan diharapkan dapat membantu menurunkan tingkat kecemasan secara lebih merata, sehingga hasil belajar yang dicapai juga lebih optimal bagi kedua kelompok.

Meskipun hasil penelitian ini menunjukkan adanya hubungan antara kecemasan dengan hasil belajar guling belakang serta perbedaannya berdasarkan jenis kelamin, beberapa keterbatasan perlu menjadi catatan dalam menafsirkan temuan ini. Pengukuran kecemasan menggunakan instrumen HARS yang dimodifikasi dalam bentuk skala Likert bersifat *self-report*, sehingga jawaban siswa berpotensi dipengaruhi oleh faktor subjektivitas maupun keinginan untuk memberikan kesan tertentu (*social desirability*). Selain itu, desain korelasional yang digunakan dalam penelitian ini hanya dapat menunjukkan adanya hubungan, bukan hubungan sebab-akibat, sehingga kecemasan tidak dapat dipastikan sebagai satu-satunya faktor yang menyebabkan rendahnya hasil belajar guling belakang pada siswa.

Penelitian ini memiliki keterbatasan, yaitu hanya mengkaji hubungan antara tingkat kecemasan dengan hasil belajar guling belakang berdasarkan jenis kelamin tanpa mempertimbangkan variabel lain yang juga berpengaruh terhadap performa siswa. Penelitian selanjutnya disarankan menambahkan variabel seperti motivasi belajar, efikasi diri, maupun kemampuan motorik dasar sehingga diperoleh gambaran yang lebih komprehensif mengenai faktor-faktor yang memengaruhi keberhasilan pembelajaran senam lantai. Selain itu, penggunaan jumlah sampel yang lebih besar dan melibatkan beberapa sekolah diharapkan dapat meningkatkan validitas dan generalisasi hasil penelitian, serta menyarankan pendekatan multidimensional dalam penelitian pendidikan jasmani, khususnya pada materi guling belakang yang tergolong berisiko tinggi.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah diuraikan, dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat kecemasan dengan hasil belajar guling belakang pada siswa SMP, dengan arah hubungan negatif, yang berarti semakin tinggi tingkat kecemasan siswa, semakin rendah hasil belajar guling belakang yang dicapai. Selain itu, analisis berdasarkan jenis kelamin menunjukkan adanya perbedaan tingkat kecemasan siswa laki-laki dan perempuan. Meskipun demikian, hubungan antara tingkat kecemasan dengan hasil belajar ditemukan pada kedua kelompok, sehingga faktor psikologis menjadi aspek penting yang perlu diperhatikan dalam proses pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK). Ditemukan pula perbedaan tingkat kecemasan antara siswa

laki-laki dan siswa perempuan (Mann-Whitney U), dengan siswa perempuan menunjukkan tingkat kecemasan yang lebih tinggi dibandingkan siswa laki-laki.

Dengan demikian, dapat dipahami bahwa kecemasan merupakan salah satu faktor psikologis yang berperan dalam keberhasilan pembelajaran guling belakang, dan jenis kelamin merupakan salah satu karakteristik individual yang turut memengaruhi pola kecemasan maupun capaian hasil belajar siswa dalam pembelajaran gerak berisiko ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Antoni, M. F. (2019). Pengaruh penggunaan media pembelajaran bidang miring terhadap hasil belajar guling belakang dan tingkat kecemasan (Studi pada siswa kelas X SMAN 7 Surabaya). *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan*, 7(2).
- Bimantoro, J., & Zoki, A. (2022). Analisis kecemasan dalam pembelajaran senam lantai guling depan peserta didik kelas V SD Negeri Sidoarwek 2 Jombang. *SPRINTER: Jurnal Ilmu Olahraga*, 3(3), 254-259.
- Cakra, Q. P., Handayani, S. G., Syahrastani, & Zulfahri. (2024). Analisis pelaksanaan pembelajaran senam lantai materi rolling belakang pada pembelajaran PJOK di kelas VIII SMP Negeri 4 Merangin. *Jurnal Pendidikan dan Olahraga (JPDO)*, 7(12), 2784-2792.
- Handayani, S. G. (2019). Peranan psikologi olahraga dalam pencapaian prestasi atlet senam artistik Kabupaten Sijunjung. *Gelanggang Olahraga: Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga (JPJO)*, 2(2), 1-12.
- Kumala, H. D., & Maksum, A. (2020). Relasi antara kecemasan, gender, dan hasil belajar senam lantai. *BIMA LOKA: Journal of Physical Education*, 1(1), 26-31.
- Laduniyyah, M., & Suyanti, S. (2022). Hubungan kecemasan akademik dan efikasi diri dengan keberhasilan belajar siswa Sekolah Menengah Pertama. *PSYCOMEDIA: Jurnal Psikologi*, 2(1), 33-39.
- Laely, N., Wicaksono, A. S., & Puspitaningrum, N. S. E. (2022). Pengaruh kecemasan akademik terhadap prestasi belajar siswa kelas X SMA Negeri 8 Surabaya. *PSIKOSAINS: Jurnal Penelitian dan Pemikiran Psikologi*, 17(1), 64-72.
- Mylsidayu, A. (2014). *Psikologi olahraga*. Bumi Aksara.
- Rohmansyah, N. A. (2017). Kecemasan dalam olahraga. *Jurnal Ilmiah PENJAS (Penelitian, Pendidikan dan Pengajaran)*, 3(1), 44-60.
- Safitri, A. D., & Khoirunnisa, R. N. (2024). Perbedaan tingkat kecemasan ditinjau dari jenis kelamin pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi. *Jurnal Penelitian Psikologi*, 11(3), 1383-1399.
- Sari, N. (2025). Partisipasi perempuan dalam pendidikan jasmani: Tinjauan literatur gender. *AJoPE: Aisyah Journal of Physical Education*, 4(2).
- Sutoyo, H. (2024). Perbedaan gender dalam partisipasi dan persepsi PJOK di siswa SMP Lab UM. *Jurnal Fisik dan Olahraga*, 4(10).
- Weinberg, R. S., & Gould, D. (2019). *Foundations of sport and exercise psychology* (7th ed.). Human Kinetics.