



LAMPIRAN II

INSTRUMEN PENELITIAN

LAMPIRAN II Instrumen Penelitian

A. Identitas Responden

1. Nama :
2. Tempat/Tgl Lahir :
3. Pendidikan :

B. Petunjuk pengisian

Kami mengharapkan bantuan dan kerjasama anda untuk dapat mengisi angket ini dengan sejujur-jujurnya, karena angket ini tidak dimaksudkan untuk menilai kemampuan anda serta kami akan menjaga kerahasiaannya. Angket ini dimaksudkan untuk mengungkapkan suatu gambaran yang jelas mengenai Dampak Pembelajaran Renang Terhadap Kecemasan Siswa.

Atas segala perhatian, kesediaan dan bantuan anda dalam mengisi angket ini, kami haturkan terima kasih yang sebesar-besarnya.

Contoh Pengisian Jawaban

Berilah tanda Check list (√) pada salah satu alternatif jawaban yang tersedia sesuai dengan pilihan dan pengalaman anda

Keterangan alternatif jawaban

- SL : Selalu JR : Jarang
SR : Sering TP : Tidak pernah
KD : Kadang-kadang

No.	Pernyataan	Alternatif Jawaban				
		SL	SR	KD	JR	TP
1.	Saya termasuk orang yang mudah cemas		√			

LAMPIRAN II (Lanjutan)

C. Angket Kecemasan Siswa

No.	Pernyataan	Alternatif Jawaban				
		SL	SR	KD	JR	TP
1.	Saya tidak berani melakukan praktek renang dikarenakan takut tenggelam.					
2.	Saya merasa yakin bisa melaksanakan pembelajaran praktek renang					
3.	Pada saat melaksanakan praktek renang saya merasa tidak yakin dengan kemampuan saya sendiri.					
4.	Pada saat akan masuk kedalam kolam untuk melaksanakan praktek renang saya yakin dapat melaksanakanya dengan baik dan berani.					
5.	Karena tegang, saya berteriak saat akan melaksanakan praktek renang.					
6.	Karena tegang pada saat menghadapi pembelajaran renang, saya sering terburu-buru masuk ke dalam kolam					
7.	Saya merasa dalam keadaan terancam saat akan melaksanakan pembelajaran praktek renang.					
8.	Wajah saya pucat saat akan melaksanakan pembelajaran praktek renang.					
9.	Saya merasa ingin buang air kecil saat akan melaksanakan pembelajaran praktek renang.					
10.	Saya tidak merasa ada ketegangan pada saat melaksanakan pembelajaran praktek renang					
11.	Saya merasa tidak ada perubahan negatif pada sistem pencernaan saat melaksanakan pembelajaran praktek renang.					
12.	Saya merasa ada perubahan negatif pada sistem pencernaan saat melaksanakan pembelajaran praktek renang.					
13.	Saya merasakan keringat dingin berlebih jika melaksanakan pembelajaran praktek renang					
14.	Pada saat melaksanakan pembelajaran praktek renang dan melihat orang lain saya merasa terbebani.					

LAMPIRAN II (Lanjutan)

15.	Saya selalu fokus jika melaksanakan pembelajaran praktek renang					
16.	Pada Saat melaksanakan pembelajaran praktek renang saya menjadi pendiam.					
17.	Pada saat melaksanakan pembelajaran praktek renang tidak ada perasaan takut tenggelam.					
18.	Pada saat melaksanakan pembelajaran praktek renang Saya takut tidak dapat melakukannya dengan baik.					
19	Saya tidak merasakan lutut gemetar saat melaksanakan pembelajaran praktek renang					
20	Pada saat melaksanakan pembelajaran praktek renang saya merasa takut tenggelam jika melihat luasnya kolam renang .					
21	Saya merasa was-was jika melaksanakan pembelajaran praktek renang.					
22	Saya tidak merasakan keringat dingin berlebih keluar saat melaksanakan pembelajaran praktek renang					
23	Wajah saya tidak pucat saat melaksanakan pembelajaran praktek renang.					
24	Saya tidak mempunyai perasaan was-was jika melaksanakan pembelajaran praktek renang					
25	Pada saat melaksanakan pembelajaran praktek renang saya meloncat sejauh mungkin ke dalam kolam.					
26	Pada saat melaksanakan pembelajaran praktek renang saya takut gelombang air di kolam besar					
27	Saya kurang percaya diri jika melaksanakan pembelajaran praktek renang.					
28	Saya tidak yakin dapat melaksanakan pembelajaran praktek renang.					
29	Saya merasa dalam keadaan terancam melaksanakan pembelajaran praktek renang.					
30	Jantung saya berdetak kencang jika melaksanakan pembelajaran praktek renang.					
31	Saya mengalami lutut gemetar jika melaksanakan pembelajaran praktek renang.					

LAMPIRAN II (Lanjutan)

32	Konsentrasi saya terganggu jika kolam renangnya sangat luas dan dalam untuk melaksanakan pembelajaran praktek renang.					
33	Saya lebih percaya diri saat melaksanakan pembelajaran praktek renang.					
34	Wajah saya pucat saat melaksanakan pembelajaran praktek renang.					
35	Pada saat melaksanakan pembelajaran praktek renang, irama pernafasan saya tidak teratur.					
36	Saya merasa irama pernafasan saya teratur saat melaksanakan pembelajaran praktek renang.					
37	Pada saat melaksanakan pembelajaran praktek renang dan melihat guru, saya merasa terbebani					
38	Irama pernafasan saya teratur saat melaksanakan pembelajaran praktek renang.					
39	Saya merasa detak jantung saya berdetak normal saat melaksanakan pembelajaran praktek renang.					
40	Saya merasa keringat dingin berlebih keluar saat melaksanakan pembelajaran praktek renang.					
41	Saya tidak melihat orang lain jika melaksanakan pembelajaran praktek renang.					
42	Konsentrasi saya terganggu mendengar teriakan orang lain saat melaksanakan pembelajaran praktek renang.					
43	Saya yakin dapat melaksanakan pembelajaran praktek renang					
44	Saya lebih tenang melaksanakan pembelajaran praktek renang.					
45	Pada saat melaksanakan pembelajaran praktek renang saya merasa pernafasan saya terkendali.					
46	Karena tegang saat akan melaksanakan pembelajaran praktek renang saya berteriak.					
47	Pada saat melaksanakan pembelajaran praktek renang dan melihat siswa lain saya merasa tegang.					

***** Selesai*****