

PENGARUH TINGKAT KECEMASAN SISWA TERHADAP PEMBELAJARAN TEKNIK MERODA DI MTS BHRUL ANWAR CIPAKU

Zamzam Khoerul Umam¹, Risma², Gani Kardani³

^{1,2,3} Universitas Galuh, Jl. RE Martadinata No. 150, Ciamis, Indonesia
Email: Zamzam123@gmail.com

ABSTRACT

The cartwheel movement which can be said to be a complicated movement to do can cause students to feel anxious, worried, afraid and anxious. Every individual has a different level of anxiety. If the anxiety level of the students is high, the appearance and courage of the students will decrease and even the students may become afraid and do not want to do the cartwheeling technique. In general, this study aims to determine the level of student anxiety about learning the medley floor gymnastics technique at MTS Bahrul Anwar Cipaku. This research uses quantitative research methods. The subjects of this study were class IX students at MTS Bahrul Anwar Cipaku who experienced anxiety about learning the cartwheel technique floor exercise with a total of 20 students. The results were obtained from the level of student anxiety about learning the cartwheel technique floor exercise at MTS Bahrul Anwar Cipaku caused by apprehension (fear), injury, emotionality (feelings of shame and lack of confidence), distractions and obstacles in completing tasks (lack of interest), negative experiences in the past (history of past injuries).

Keywords: Anxiety, Students, Wheeling Technique

ABSTRAK

Gerakan meroda yang bisa di bilang gerakan yang rumit untuk dilakukan dapat menyebabkan peserta didik merasa gugup, khawatir, takut dan cemas. Setiap individu memiliki tingkat kecemasan yang berbeda-beda. Jika tingkat kecemasan yang dimiliki peserta didik tinggi maka penampilan dan keberanian peserta didik akan menurun bahkan peserta didik bisa saja menjadi takut dan tidak mau melakukan gerakan teknik meroda. Penelitian ini secara umum memiliki tujuan untuk mengetahui tingkat kecemasan siswa terhadap pembelajaran senam lantai teknik meroda di MTS Bahrul Anwar Cipaku. Penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif. Subjek penelitian ini adalah siswa kelas IX di MTS Bahrul Anwar Cipaku yang mengalami kecemasan terhadap pembelajaran senam lantai teknik meroda dengan jumlah siswa 20. Hasil penelitian diperoleh dari tingkat kecemasan siswa terhadap pembelajaran senam lantai teknik meroda di MTS Bahrul Anwar Cipaku disebabkan oleh faktor kekhawatiran (takut cidera), emosionalitas (perasaan malu dan tidak mempunyai keyakinan), gangguan dan hambatan dalam menyelesaikan tugas (kurangnya minat), pengalaman negatif pada masa lalu (riwayat ciderapada masa lalu).

Kata Kunci: Kecemasan, Siswa, Teknik Meroda

Cara sitasi: Umam, Z. K., Risma, & Kardani, G. (2023). Pengaruh tingkat kecemasan siswa terhadap pembelajaran teknik meroda di mts bahrul anwar Cipaku. *J-KIP (Jurnal Keguruan dan Ilmu Pendidikan)*, 4 (2), 572-576.

PENDAHULUAN

Didalam sebuah Pendidikan jasmani olahraga dan Kesehatan salah satu materi yang diberikan kepada siswa yakni senam lantai teknik meroda yang dapat dilihat dari kurikulum dan silabus itu sendiri. Senam lantai teknik meroda materi wajib yang diberikan kepada peserta didik baik diberikan kepada peserta didik saat berada di bangku Sekolah Dasar (SD), Sekolah Menengah Pertama (SMP), dan Sekolah Menengah Atas (SMA). Melalui senam lantai peserta didik juga dapat meningkatkan kelentukan dan keindahan dalam melakukan gerakan. Pembelajaran senam lantai teknik meroda dikatakan belum mendapatkan hasil yang maksimal dan memuaskan. Hal itu dikarenakan ada peserta didik yang enggan atau tidak mau melakukan gerakan meroda, sehingga peserta didik mendapat nilai yang diraih tidak maksimal atau bisa dikatakan belum mencapai Kriteria Ketuntasan Minimal (KKM). Dalam pelajaran senam lantai teknik meroda ada beberapa faktor penilaian diantaranya adalah guru, murid, materi/kurikulum, metode pembelajaran, sarana dan prasarana, serta lingkungan di sekitarnya.

Berdasarkan wawancara dengan guru ternyata pembelajaran senam lantai meroda mengalami kesulitan pada peserta didik. Kesulitan itu menyebabkan hasil belajar pada peserta didik menjadi kurang maksimal dan memuaskan. Salah satu kesulitan yang dialami yaitu tingkat kecemasan peserta didik sebelum, saat, dan sesudah melakukan gerakan senam lantai teknik meroda. Kecemasan adalah reaksi normal terhadap berbagai peristiwa dalam hidup sehari-hari. Kecemasan merupakan salah satu sistem peringatan dini yang manusia miliki guna menyiapkan diri akan adanya bahaya dan ancaman yang datang (respon akan ancaman tersebut bisa berupa lawan (fight), lari (flight), atau diam (freeze)). Canadian Mental Health Association (2015) selanjutnya menjelaskan bahwa kecemasan yang menjadi luar biasa, tidak dapat dikendalikan, dan muncul tiba-tiba akan menimbulkan gangguan kecemasan (anxiety disorder).

Berdasarkan permasalahan tersebut diatas perlu diketahui apa yang menjadi penyebab peserta didik mengalami kecemasan dalam pembelajaran senam lantai meroda. Oleh karena itu perlu dilakukan penyelidikan yang lebih mendalam mengenai penyebab kecemasan dalam pembelajaran senam lantai meroda. Berdasarkan uraian tersebut, maka peneliti hanya membatasi masalah ini mengenai apakah terdapat pengaruh tingkat kecemasan siswa sebelum melakukan gerakan, ketika melakukan gerakan dan sesudah melakukan gerakan senam lantai teknik meroda?

METODE PENELITIAN

Pendekatan penelitian yang tepat harus digunakan agar penelitian dapat memperoleh gambaran yang jelas mengenai langkah-langkah yang harus diambil dan ditempuh serta gambaran mengenai permasalahan penelitian. Pendekatan penelitian yang berdasarkan sifat datanya, antara lain pendekatan penelitian kuantitatif digunakan untuk meneliti populasi atau sampel tertentu, teknik pengambilan sampel dilakukan secara sensus atau semua populasi dijadikan sample, pengumpulan data menggunakan instrument penelitian, analisis data bersifat kuantitatif dengan bertujuan menguji hipotesis yang telah ditentukan. Jadi, penelitian kuantitatif menyajikan prosedur yang spesifik, literatur yang lengkap dan hipotesis yang dirumuskan dengan jelas.

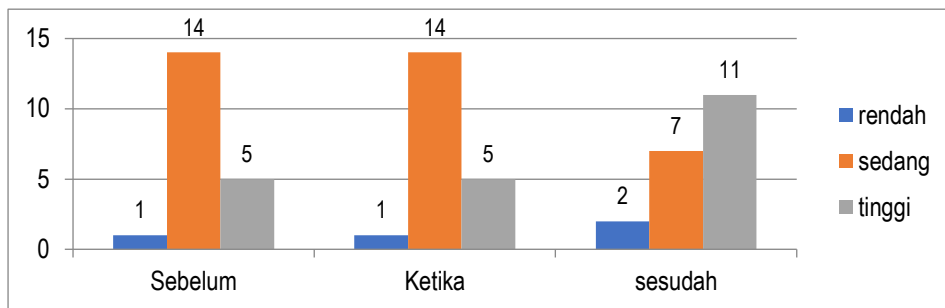
Pada penelitian ini, peneliti menggunakan analisis deskriptif. Menurut sugiyono (2014:21) analisis deskriptif adalah statistik yang digunakan untuk menganalisis data dengan cara mendeskripsikan atau menggambarkan data yang telah terkumpul sebagaimana adanya tanpa bermaksud membuat kesimpulan yang berlaku untuk umum atau generalisasi. Maka dari itu analisis deskriptif akan digunakan untuk menganalisis skor data angket tingkat kecemasan peserta didik pada saat mengikuti pembelajaran senam lantai teknik meroda.

HASIL DAN ANALISIS DATA

Hasil input data penelitian dapat diketahui dibawah ini:

Tabel 1
Jumlah Partisipan dan Hasil Pengolahan Data Tingkat Kecemasan

Jenis Kelamin	F	%
Laki-Laki	10	50%
Perempuan	10	50%
Jumlah	20	100%



Berdasarkan tabel tersebut bahwa banyaknya responden yang terlibat pada penelitian ini sebanyak 20 orang terdiri dari 10 orang laki-laki dan 10 orang perempuan. Adapun hasil penelitian berdasarkan hasil analisis dan pengolahan data di peroleh bahwa dari 20 orang partisipan dinyatakan bahwa 1 orang memiliki kecemasan rendah, 14 orang memiliki kecemasan sedang, dan 5 orang memiliki kecemasan tinggi. Selanjutnya ketika melakukan gerakan meroda, hasil pengumpulan data diketahui bahwa kecemasan rendah berjumlah 1 orang, sedang 14 orang, dan tinggi 5 orang. Kemudian ketika partisipan setelah melakukan gerakan meroda diketahui mengenai tingkat kecemasan partisipan diantaranya adalah 2 orang memiliki kecemasan rendah, 7 orang memiliki kecemasan sedang, dan 11 orang memiliki kecemasan tinggi.

Menurut Husaini & Purnomo (2003) dalam (Erwinanto, 2017), "Uji normalitas bertujuan untuk menguji apakah data berdistribusi normal atau tidak sehingga analisis dengan validitas, reliabilitas, uji t, korelasi, dan regresi dapat dilaksanakan." Uji normalitas dilakukan dengan uji One-Sample Kolmogorov-smirnov dengan kaidah keputusan jika signifikansi lebih dari 0,05 maka dapat dikatakan data tersebut berdistribusi normal.

Tabel 2. Uji Normalitas

	Sebelum	Ketika	Sesudah	
N	20	20	20	
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	26.7000	18.9500	23.3000
	Std. Deviation	5.22242	3.80408	5.26258
Most Extreme Differences	Absolute	.097	.161	.252
	Positive	.097	.161	.154
	Negative	-.089	-.159	-.252
Test Statistic	.097	.161	.252	
Asymp. Sig. (2-tailed)	.200 ^{c,d}	.183 ^c	.002 ^c	

Berdasarkan hasil pengujian diatas, bahwa hasil signifikansi sebelum melakukan gerakan meroda sebesar 0,200, sedang melakuka gerakan meroda 0,183, dan sesudah melakukan gerakan meroda 0,002 lebih besar dari 0,05, sehigga dapat disimpulkan bahwa data tersebut berdistribusi normal.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian tentang “Pengaruh Tingkat Kecemasan Siswa Terhadap Pembelajaran Teknik Meroda Di MTs Bahrul Anwar Cipaku” saran yang dapat penulis berikan sebagai tindak lanjut dari penelitian ini adalah sebagai berikut:

- 1) Hasil penelitian ini diharapkan dapat dijadikan referensi kepada peneliti selanjutnya apabila akan mengadakan penelitian sejenis dengan menambah lebih banyak lagi jumlah sampel penelitian yang digunakan sehingga penelitian yang berbeda dengan memperhatikan kaidah-kaidah yang ada.
- 2) Siswa di MTs Bahrul Anwar Cipaku diharapkan memahami dan mengetahui tingkat kecemasannya masing-masing.

UCAPAN TERIMA KASIH

Terima kasih penulis sampaikan kepada yang terhormat:

- 1) Bapak DR. Dadi, M.Si, selaku Rektor Universitas Galuh Ciamis, yang telah memberikan izin kepada penulis sehingga dalam proses penelitian ini sesuai dengan rencana;
- 2) Bapak Uung Runalan Soedarmo, Drs.,M.Si, selaku Dekan fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Galuh Ciamis, yang telah memberikan rekomendasi dan izinnya untuk melakukan penelitian;
- 3) Bapak Yoyon Sutresna, Drs.,M.Kes, selaku Pembantu Dekan I Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Galuh Ciamis, yang telah memberikan izin untuk melakukan penelitian, sehingga skripsi ini dapat terselesaikan dengan tepat waktu;
- 4) Bapak Andang Rohendi, M.Pd, selaku Ketua Prodi Pendidikan Jasmani, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Galuh Ciamis, yang telah membimbing penulis selama mengikuti perkuliahan;
- 5) Risma, S.Si,M.Pd selaku pembimbing I yang telah memberikan arahan, bimbingan, dorongan dan semangat selama proses penulisan skripsi ini sehingga dapat diselesaikan dengan baik;
- 6) Gani Kardani. M.Pd selaku pembimbing II yang telah memberikan motivasi, arahan dan bimbingan selama proses penulisan skripsi ini;
- 7) Bapak Kepala sekolah, Staf Pengajar dan MTs BHRUL ANWAR CIPAKU telah memberikan izin dan membantu kelancaran penelitian kepada penulis untuk menyelesaikan skripsi ini;
- 8) Ayah dan Ibu, yang telah mendidik dan membesarkan penulis serta memberikan dorongan moril maupun materil sampai tersusunnya tugas akhir ini sehingga dapat menyelesaikan studinya.

DAFTAR PUSTAKA

- American Psychiatric Association. (2013). *Diagnostic and Statistical Manual of mental Disorder* (5th ed). Arlington, VA: APA Press.
- Canadian Mental Health Association. (2015). What's the difference between anxiety and an anxiety disorder? [Halaman web]. Diakses pada tanggal 17 Desember 2021 dari <https://www.heretohelp.bc.ca/q-and-a/whats-the-difference-between-anxiety-and-an-anxiety-disorder>
- Christianto, L. P., Kristiani, R., Franztius, D. N., Santoso, S. D., & Ardani, A. (2020). *Kecemasan Gunarsa, S. D. Psikologi Olahraga Prestasi*, Jakarta: PT. Gunung Mulia. 2008.
- Komarudin, *Psikologi Olahraga Latihan Keterampilan Mental dalam Olahraga Kompetitif*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya, 2008. <https://kmpaganesha.itb.ac.id/2020/07/07/elementor-3134/> Diakses Pada 27 Februari 2022 mahasiswa di masa pandemi Covid-19. *Jurnal Selaras: Kajian Bimbingan Dan Konseling Serta Psikologi Pendidikan*, 3(1), 67-82.
- Kartini, (2019) *The Psychopathic Disorder Of The Main Character In Ingrid Goes West Movie*. Other thesis, Universitas Darma Persada
- Kecemasan, T., Atlet, A., Mengikuti, D., & Olahraga, P. (2015). *JURNAL Pengabdian Kepada*

- Masyarakat Vol. 21 Nomor 79 Tahun XXI Maret 2015. 21, 39–44.
- Kumbara, H., Metra, Y., & Ilham, Z. (2018). Analisis tingkat kecemasan (anxiety) dalam menghadapi pertandingan atlet sepak bola Kabupaten Banyuasin pada Porprov 2017. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 17(2), 28-35.
- Popong Suryani, Yoyok Cahyono, B. D. U. (2020). Pengaruh Motivasi dan Gaya Kepemimpinan Terhadap Produktivitas Kerja pada Karyawan Bagian Produksi di PT Tuntex Garment Indonesia. *Journal of Industrial Engineering & Management Research*, 1(1), 70–82. <https://jiemar.org/index.php/jiemar/article/view/28Sugiyono>. 2012. "Metode Penelitian Pendidikan: Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D." Bandung: Alfabeta.