

HUBUNGAN ANTARA PARTISIPASI OLAHRAGA DAN MOTIVASI BELAJAR DENGAN PENURUNAN KECEMASAN SISWA DI MASA PANDEMI COVID-19

Rahmat Wahyudiansyah¹, YyunYudiana², Agus Mahendra³

Abstrak: Penelitian ini bertujuan untuk menguji hubungan antara partisipasi olahraga dan motivasi belajar dengan penurunan kecemasan siswa pada masa pandemic Covid19. Sampel penelitian ini adalah siswa SMK Kesehatan Annisa Kota Bogor sebanyak 58 siswa. Perhitungan besarnya sampel menggunakan Nomogram Harry King. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah deskriptif-korelasional dengan pendekatan cross-sectional. Hasil penelitian ini 1) terdapat hubungan antara partisipasi olahraga dengan penurunan kecemasan; 2) terdapat hubungan antara motivasi belajar dengan penurunan kecemasan; 3) Terdapat hubungan partisipasi olahraga dan motivasi belajar secara bersama-sama dengan Penurunan Kecemasan. Kesimpulan, partisipasi olahraga dan motivasi belajar memiliki hubungan dengan penurunan kecemasan siswa, semakin tinggi motivasi belajar dan partisipasi olahraga maka semakin rendah tingkat kecemasan; dan berlaku sebaliknya semakin rendah motivasi belajar dan partisipasi olahraga maka semakin tinggi tingkat kecemasan.

Kata Kunci: *Partisipasi olahraga, motivasi belajar, kecemasan, Covid19*

PENDAHULUAN

Pada tahun 2020, tepatnya bulan April, Indonesia terserang wabah/virus corona atau biasa disebut Covid-19. Kasus virus corona baru (2019-nCoV) muncul pertama kali di Wuhan, Cina. COVID-19 kemudian berkembang dari epidemi menjadi pandemi, serta menjangkiti penduduk di banyak negara di dunia. Angka kematian akibat COVID-19 meningkat seiring dengan berjalannya waktu. Berdasarkan data dari pemerintah hingga akhir bulan Maret 2020, lebih dari 27 negara di dunia sudah menerapkan *lockdown*. Indonesia sendiri tidak menerapkan *lockdown* dengan berbagai pertimbangan ekonomi dan kultural lainnya. Baru pada bulan April 2020 Indonesia menerapkan *social distancing* yang selanjutnya ditingkatkan menjadi *Physical distancing* atau dalam istilah Indonesia-nya disebut Pembatasan Sosial Berkala Besar (PSBB).

PandemiCovid 19 menimbulkan berbagai macam respon dari masyarakat. Menurut Kemenko PMK “Kondisi pandemi yang tidak menentu memberikan dampak psikologis bagi masyarakat”. Sementara Guru Besar FIK UI Budi Anna Keliat mengatakan “dalam pandemic Covid-19 ini pemberitaan tentang Covid-19 dapat menimbulkan berbagai perasaan psikologis masyarakat. Antara lain perasaan takut, cemas, khawatir, dan bahkan merasa terancam”. Hal ini akan menimbulkan emosi dan pikiran negatif yang dapat meningkatkan hormon kortisol sehingga dapat menurunkan imunitas tubuh. (KOMPAS, 2020).

Masa isolasi dan PSBB membuat masyarakat membatasi pekerjaan/aktivitas sehari-hari sehingga akses ke kebutuhan/ keuangan sehari-hari berkurang, perasaan tidak aman dan ketakutan akan penularanpun dirasakan. Tidak hanya itu, kesehatan mental pun terganggu akibat adanya karantina dan stigma serta informasi yang diberikan media secara berlebihan (Burtscherdkk, 2020), dapat menyebabkan stres psikologis dan kecemasan. Stres psikologi dan kecemasan dapat meningkatkan glukokortikoid seperti kortisol yang dapat menghambat

¹ Penulis adalah Mahasiswa Pasca Sarjana Universitas Pendidikan Indonesia.

² Penulis adalah Staf Edukatif Pasca Sarjana Universitas Pendidikan Indonesia

³ Penulis adalah Staf Edukatif Pasca Sarjana Universitas Pendidikan Indonesia

banyak fungsi penting dari sistem kekebalan tubuh kita, meningkatkan kerentanan host infeksi dan juga memperburuk risiko penyakit tidak menular (Coutinho dan Chapman, 2011).

Di sisi lain, pandemi yang berdampak pada penerapan PSBB, telah menyebabkan pembelajaran harus dilaksanakan dalam moda pembelajaran daring. Suka atau tidak, pembelajaran daring telah menambah beban belajar bagi siswa karena lebih banyak tugas yang siswa terima, sehingga menimbulkan kecemasan dan stress. Timbulnya kecemasan siswa dikarenakan selama pembelajaran daring, siswa kesulitan memahami materi. Kecemasan tidak hanya timbul dari tugas, akan tetapi dampak dari pandemic ini, membuat siswa membatasi aktifitas di luar rumah. Dalam situasi ini, opini publik, media masa dan dampak wabah dalam hal pembatasan mobilitas sehari-hari mempengaruhi reaksi psikologis dan perilaku individu. Terlebih lagi mobilitas yang dibatasi menimbulkan penurunan partisipasi siswa baik dari segi frekuensi maupun dari segi durasi dalam aktivitas sehari-hari.

Beberapa literatur menghubungkan antara pandemic dengan kesehatan mental selama pandemic Covid-19. Covid-19 menyebar ke seluruh negeri dan ketidakpastian mengenai risiko, pengobatan, dan pengendalian epidemi ditambah dengan informasi yang salah dapat memicu stres dan kesehatan psikologis yang buruk, terutama di antara orang-orang yang berada di karantina karena mereka menghadapi kurangnya kontak tatap muka, dan kesepian (Tan, dkk. 2020, hlm. 9).

Selanjutnya diungkapkan dalam sebuah studi terbaru dalam jurnal PLOS One. Studi ini melibatkan lebih dari 900 pasang saudara kembar identik dan kembar fraternal dengan jenis kelamin yang sama di Washington. Data dari para partisipan dikumpulkan di masa-masa awal pandemi Covid-19 terjadi. Sekitar 42 persen partisipan mengungkapkan tingkat aktivitas fisik mereka menurun selama anjuran diam di rumah berlaku. Sekitar 27 persen mengatakan tingkat aktivitas fisik mereka justru meningkat, dan 31 persen partisipan mengungkapkan tak ada perubahan dalam tingkat aktivitas fisik mereka. Kadar stres dan kecemasan pada partisipan dengan tingkat aktivitas yang menurun tampak mengalami peningkatan. Hasil ini sudah diduga oleh tim peneliti. Hal demikian dapat diatasi dengan intervensi Physical Activity (PA) / latihan (olahraga) dengan intensitas ringan dan sedang untuk mengurangi gejala kecemasan (Pascoe, 2019, hlm.8-9). Namun yang mengejutkan adalah kadar stres dan kecemasan juga tampak meningkat pada partisipan dengan tingkat aktivitas fisik yang meningkat (Suherlan, Ayobandung.com, 2020).

Beberapa kasus dalam dunia olahraga prestasi juga mengalami hal serupa, dimana para atlet di berbagai tingkat (regional, nasional dan internasional) mengalami kecemasan dengan berbagai tingkatan. Pandemi COVID-19 meningkatkan prevalensi gangguan kecemasan, meningkatkan kecemasan atlet (Grupe dan Nitschke, 2013; Luo et al., 2020) dan secara negatif memengaruhi niat untuk melakukan aktivitas fisik (Chirico et al, 2020) serta menimbulkan gangguan motivasi untuk berpartisipasi dalam aktivitas olahraga (McGregor et al., 2010). Hal demikian menunjukkan bahwa, partisipasi olahraga di masa pandemic ini perlu memperhatikan variabel psikologis yaitu, kecemasan dan motivasi.

Bagi para atlet, kecemasan dan motivasi merupakan variabel penting untuk diperhatikan terlebih lagi di masa pandemic, seperti yang dijelaskan oleh Wiese-Bjornstal (2019) bahwa Kecemasan dan motivasi merupakan dua variabel psikologis yang berhubungan dengan performa dan risiko cedera. Diungkapkan dalam sebuah studi terbaru dalam jurnal *frontiers in psychology* dimana studi ini melibatkan 759 atlet untuk mengetahui tingkat kecemasan dan motivasi mengeksplorasi perbedaan kecemasan dan motivasi untuk kembali berolahraga. Hasil dari studi ini menunjukkan skor kecemasan yang lebih tinggi untuk atlet wanita, atlet yang lebih muda, atlet yang berlatih dan bersaing di tingkat tertinggi, dan atlet tanpa program pelatihan selama lockdown. Selain itu, hasil menunjukkan skor motivasi yang lebih rendah untuk atlet yang lebih tua, ahli, atlet berlatih dan bersaing di

tingkat yang lebih rendah, dan atlet tanpa program pelatihan selama lockdown. Atlet yang cedera pada saat lockdown didapati kecemasan yang tinggi daripada atlet normal. Selain itu, atlet dengan program latihan pada saat lockdown kurang cemas dan lebih termotivasi untuk berolahraga kembali (Ruffault, Bernier, Fournier, & Hauw, 2020). Studi tersebut dapat menggambarkan bahwa adanya keterkaitan antara kecemasan, motivasi dan partisipasi dalam berolahraga.

Pemberlakuan PSBB berdampak pada berbagai sektor, sehingga segala aktifitas menjadi terbatas, baik itu sektor ekonomi, kultur dan pendidikan. Untuk Pendidikan sendiri diberlakukan pembelajaran secara daring. Surat Edaran Mendikbud Nomor 36962/MPK.A/HK/2020 menyatakan agar seluruh kegiatan belajar mengajar baik di sekolah maupun kampus perguruan tinggi menggunakan metoda daring atau online sebagai upaya pencegahan terhadap perkembangan dan penyebaran Coronavirus disease (Covid-19). Tidak dapat dipungkiri pembelajaran daring merupakan metoda yang paling memungkinkan untuk diterapkan pada masa pandemic ini, walaupun banyak menyebabkan hambatan dalam pelaksanaannya terlebih lagi dalam pembelajaran Pendidikan Jasmani.

Pembelajaran Pendidikan jasmani memiliki hambatan khusus karena pembelajaran daring ini, pembelajarannya harus dilaksanakan secara terbimbing dan terpantau oleh guru secara tidak langsung. Koordinasi komunikasi antara guru dan murid yang kurang maksimal jika perangkat pembelajaran kurang baik. Hal demikian menyebabkan kurangnya partisipasi Siswa karena partisipasi bukan hanya tentang masalah kehadiran atau keikutsertaan siswa dalam proses pembelajaran saja melainkan partisipasi langsung antara siswa dengan guru yang berarti bahwa individu siswa serta turut mengambil bagian dari proses pembelajaran yang diberikan oleh guru baik dalam segi instruksi, perintah maupun gerak selama proses pembelajaran berlangsung. Partisipasi dapat terlihat aktifitas fisiknya, contohnya peserta didik giat aktif dengan anggota badan, membuat sesuatu, bermain, ataupun bekerja, ia tidak hanya duduk dan mendengarkan, melihat atau pasif.

Kurangnya partisipasi siswa menjadi tantangan tersendiri bagi guru, partisipasi siswa berolahraga dalam pembelajaran yang biasanya di sekolah siswa SMA belajar Pendidikan jasmani 3x45 menit, jika pembelajaran daring mereka hanya melaksanakan 30-60 menit saja. Selain itu biasanya para siswa mengikuti ekstrakurikuler olahraga selama 2x60 menit. Jika dilihat dari riwayat tersebut sebelum masa pandemic siswa akan berpartisipasi dalam berolahraga yaitu sebanyak 2 kali dalam seminggu dengan durasi 4 jam 15 menit, sedangkan setelah masa pandemic siswa hanya berolahraga dalam pembelajaran Pendidikan jasmani hanya 60 menit saja dalam seminggu, tentunya dapat kita bandingkan partisipasi siswa dalam berolahraga sebelum dan sesudah pandemi Covid-19 ini menjadi menurun.

Berdasarkan latar belakang di atas, banyak variable yang ingin peneliti ungkap, dari mulai dampak pandemic terhadap kesehatan mental siswa, pemberlakuan pembelajaran daring yang menimbulkan tugas/ beban belajar siswa menjadi bertambah, dan siswa jadi membatasi aktivitasnya karena khawatir tertular covid-19 serta berdampak pada turunnya partisipasi siswa dalam berolahraga di masa pandemic ini. Semua permasalahan yang disebutkan peneliti pandang memiliki keterikatan satu sama lain. Oleh karena itu, penulis tertarik untuk melihat “apakah ada hubungan antara partisipasi olahraga dengan motivasi belajar terhadap penurunan kecemasan siswa di masa pandemi covid-19”.

METODE

Metode yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan metode penelitian Metode yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan metode penelitian deskriptif-korelasional dengan pendekatan cross-sectional. Yang dikaji dalam penelitian ini adalah pola relasi/hubungan antara sejumlah variable motivasi belajar penjas, partisipasi aktif berolahraga (aktivitas jasmani), tingkat kecemasan siswa di masa pandemic Covid-19.

Populasi dalam penelitian ini adalah siswa SMK Kesehatan Annisa Kota Bogor berjumlah 254 (226 perempuan dan 28 laki-laki). Perhitungan besarnya sampel menggunakan Nomogram Harry King dilakukan dengan cara menarik garis dari populasi menjadi 58 siswa (6 laki-laki dan 52 perempuan) yang memiliki rentang usia 15-18 tahun berasal dari Kelas X, Kelas XI, dan Kelas XII.

Alat yang digunakan untuk mengukur partisipasi olahraga sama halnya dengan alat yang digunakan untuk mengukur aktivitas jasmani karena pada hakekatnya olahraga termasuk pada bagian aktivitas jasmani. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini *International Physical Activity Questionnaire (IPAQ-short form)* (www.ipaq.ki.se). Motivasi belajar Penjas diukur menggunakan *Intrinsic Motivation Inventory (IMI)* (McAuley, Duncan, And Tammen, 1987). Instrumen yang digunakan untuk mengukur tingkat berupa test skala kecemasan *STAI (State-Trait Anxiety Inventory)* oleh Charles D. Spielberger bekerjasama dengan Richard L. Gorsuch dan Robert C. Lushene (1983).

Analisis data menggunakan aplikasi SPSS versi 22 dengan melakukan analisis uji parametrik menggunakan rumus Koefisien Korelasi *Product Moment/Bivariate*.

HASIL

Deskripsi data penelitian

Tabel Deskripsi Hasil Penelitian

Variabel	N	Jumlah	Rata-rata	Std. Deviation
Partisipasi Olahraga (X_1)	58	88258,5	1521,69	1050,722
Motivasi (X_2)	58	6078	104,79	14,985
Kecemasan (Y)	58	5.066	87,34	17,805
Valid N (listwise)	58			

Berdasarkan tabel di atas menunjukkan jumlah sampel 58 siswa. Variabel partisipasi olahraga memperoleh jumlah skor 88.258,5 rata-rata 1.521,69, dan standar deviasi 1050,722. Variabel motivasi memperoleh jumlah skor 6.078 rata-rata 104,79, dan standar deviasi 14,985. Variabel Kecemasan memperoleh jumlah skor 5.066 rata-rata 87,34, dan standar deviasi 17,805. Selanjutnya dibawah ini akan dilakukan uji prasyarat hipotesis.

Hipotesis Pertama

H_0 : Tidak Terdapat hubungan antara Partisipasi Olahraga dengan Penurunan Kecemasan.

H_a : Terdapat hubungan antara Partisipasi Olahraga dengan Penurunan Kecemasan.

Tabel Uji Korelasi Pearson Variabel X_1 dengan Y

Variabel	N	Korelasi Pearson	Sig. (2-tailed)	Keterangan
Partisipasi Olahraga dengan Kecemasan	58	-0,532	0,000	Ha diterima "Terdapat Hubungan"

Berdasarkan tabel diperoleh nilai Sig. $0,000 < 0,05$, maka dapat diartikan bahwasanya antara variabel partisipasi olahraga memiliki hubungan dengan variabel kecemasan, dengan derajat hubungan korelasi Pearson sebesar -0,532 yang artinya tingkat hubungan kedua variabel termasuk kedalam kategori sedang. Adapun arti dari tanda negatif (-) pada korelasi Pearson adalah bahwasanya semakin tinggi tingkat partisipasi siswa dalam berolahraga, maka semakin rendah tingkat kecemasan; dan berlaku sebaliknya semakin rendah tingkat partisipasi siswa dalam berolahraga, maka semakin tinggi tingkat kecemasan.

Hipotesis Kedua

H_0 : Tidak terdapat hubungan antara Motivasi Belajar dengan Penurunan Kecemasan.

H_a : Terdapat hubungan antara Motivasi Belajar dengan Penurunan Kecemasan.

Tabel Uji Korelasi Pearson Variabel X₂ dengan Y

Variabel	N	Korelasi Pearson	Sig. (2-tailed)	Keterangan
Motivasi dengan Kecemasan	58	-0,522	0,000	Ha diterima “Terdapat Hubungan”

Berdasarkan tabel 3. diperoleh nilai Sig. $0,000 < 0,05$, maka dapat diartikan bahwasanya antara variabel motivasi memiliki hubungan dengan variabel kecemasan, dengan derajat hubungan korelasi Pearson sebesar $-0,522$ yang artinya tingkat hubungan kedua variabel termasuk kedalam kategori sedang. Adapun arti dari tanda negatif (-) pada korelasi Pearson adalah bahwasanya semakin tinggi tingkat motivasi siswa untuk belajar, maka semakin rendah tingkat kecemasan; dan berlaku sebaliknya semakin rendah tingkat motivasi siswa untuk belajar, maka semakin tinggi tingkat kecemasan.

Hipotesis Ketiga

H₀: Tidak terdapat hubungan Motivasi Belajar dan Partisipasi Olahraga dengan Penurunan Kecemasan.

H_a: Terdapat hubungan Motivasi Belajar dan Partisipasi Olahraga dengan Penurunan Kecemasan.

Tabel Uji Regresi Ganda

Variabel	df2	R	Sig. F Change	Keterangan
Motivasi & Partisipasi Olahraga dengan Kecemasan	55	0,553	0,000	Ha diterima “Terdapat Hubungan”

Berdasarkan tabel diperoleh nilai Sig. $0,000 < 0,05$, maka dapat diartikan bahwasanya variabel motivasi dan partisipasi olahraga secara bersama-sama memiliki hubungan dengan variabel kecemasan, dengan derajat hubungan korelasi sebesar R $0,553$ yang artinya tingkat hubungan ketiga variabel termasuk kedalam kategori sedang.

PEMBAHASAN

Hubungan antara Partisipasi Olahraga dengan Penurunan Kecemasan

Berdasarkan hasil penelitian hubungan antara partisipasi dengan penurunan kecemasan menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan, hasil ini dibuktikan berdasarkan uji korelasi Pearson diperoleh nilai Sig. $0,000 < 0,05$, maka dapat diartikan bahwasanya antara variabel partisipasi olahraga memiliki hubungan dengan variabel kecemasan, dengan derajat hubungan korelasi Pearson sebesar $-0,532$ yang artinya tingkat hubungan kedua variabel termasuk kedalam kategori sedang. Adapun arti dari tanda negatif (-) pada korelasi Pearson adalah bahwasanya semakin tinggi tingkat partisipasi siswa dalam berolahraga, maka semakin rendah tingkat kecemasan; dan berlaku sebaliknya semakin rendah tingkat partisipasi siswa dalam berolahraga, maka semakin tinggi tingkat kecemasan. Olahraga sangat penting untuk mengurangi kecemasan dan meningkatkan kesehatan. Sebuah studi menemukan bahwa olahraga aerobik secara signifikan mengurangi stres dan kecemasan (Sunsern, 2002). Sebuah studi terbaru oleh Antunes et al. (2020) melaporkan bahwa tingkat partisipasi aktif berolahraga yang lebih tinggi pada orang dewasa dikaitkan dengan tingkat kecemasan yang lebih rendah selama pandemi COVID-19. Studi lain oleh Callow et al. (2020) menyatakan bahwa ada hubungan yang kuat antara tingkat partisipasi aktif berolahraga yang lebih tinggi dan penurunan gejala depresi pada lansia yang selamat dari COVID-19. Secara khusus, mereka menemukan bahwa jumlah total partisipasi aktif berolahraga yang lebih besar dikaitkan dengan gejala depresi yang lebih rendah, tetapi bukan gejala seperti kecemasan (Callow et al., 2020). Selain itu, Jurak et al. menyarankan bahwa aktif secara fisik adalah cara sederhana dan efektif untuk melawan efek negatif COVID-19 (Jurak et al., 2020). Manfaat olahraga mungkin lebih dari sekadar menghilangkan stres

hingga meningkatkan kecemasan dan gangguan terkait. Psikolog yang mempelajari bagaimana olahraga mengurangi kecemasan dan depresi menunjukkan bahwa berjalan kaki 10 menit mungkin sama baiknya dengan olahraga 45 menit. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa olahraga dapat bekerja dengan cepat untuk meningkatkan suasana hati yang tertekan pada banyak orang. Meskipun efeknya mungkin sementara, mereka menunjukkan bahwa jalan cepat atau aktivitas sederhana lainnya dapat memberikan beberapa jam kelegaan, mirip dengan minum aspirin untuk sakit kepala.

Hubungan antara Motivasi Belajar dengan Penurunan Kecemasan

Berdasarkan hasil penelitian hubungan antara motivasi belajar dengan penurunan kecemasan menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan, hasil ini dibuktikan berdasarkan uji korelasi Pearson diperoleh nilai Sig. $0,000 < 0,05$, dengan derajat hubungan korelasi Pearson sebesar $-0,532$ yang artinya tingkat hubungan kedua variabel termasuk kedalam kategori sedang. Adapun arti dari tanda negatif ($-$) pada korelasi Pearson adalah bahwasanya semakin tinggi tingkat partisipasi siswa dalam berolahraga, maka semakin rendah tingkat kecemasan; dan berlaku sebaliknya semakin rendah tingkat partisipasi siswa dalam berolahraga, maka semakin tinggi tingkat kecemasan.

Tingkat kecemasan para siswa yang menjadi sampel pada penelitian ini termasuk dalam kategori tinggi, hal ini sebagai dampak dari Pandemi Covid-19, karena dalam pemberian kuesioner peneliti menambahkan kata-kata “apa yang Anda rasakan selama masa pandemic Covid-19”. Hasilnya rata-rata siswa memiliki tingkat kecemasan yang tinggi, sedangkan untuk tingkat motivasi belajar penjas para siswa berada pada kategori sedang. Menurut Hanafiah dan Suhana (2012) motivasi belajar merupakan kekuatan (*power motivation*), daya pendorong (*driving force*), atau alat pembangun kesediaan dan keinginan yang kuat dalam diri peserta didik untuk belajar secara aktif, kreatif, efektif, inovatif, dan menyenangkan dalam rangka perubahan perilaku, baik dalam aspek kognitif, afektif, maupun psikomotor. Karena dengan adanya motivasi dari diri kita ataupun dari luar maka ketika kita melakukan suatu tindakan akan terasa tidak terbebani sama sekali dan akan lebih bersemangat lagi untuk meraih suatu tujuan yang diharapkan. Dari hasil uji korelasi derajat hubungan korelasi Pearson sebesar $-0,532$ yang artinya tingkat hubungan kedua variabel termasuk kedalam kategori sedang memiliki makna semakin tinggi tingkat motivasi siswa dalam belajar, maka semakin rendah tingkat kecemasannya; dan berlaku sebaliknya semakin rendah tingkat motivasi siswa dalam belajar siswa, maka semakin tinggi tingkat kecemasannya.

Hubungan Motivasi Belajar dan Partisipasi Olahraga dengan Penurunan Kecemasan

Kecemasan seringkali dialami sebagai salah satu bentuk tekanan psikologis. Kecemasan bisa dipicu oleh rangsangan eksternal yang menunjukkan bahwa bahaya bisa terjadi, meski tidak tahu kapan. Kecemasan juga bisa disebabkan oleh rangsangan yang 'terkait secara lemah' dengan bahaya. Situasi baru, yang mengandung ketidakpastian, juga bisa memicu kecemasan. Akhirnya, pikiran dan ingatan yang tidak terkait dengan rangsangan eksternal yang terjadi dapat menumbuhkan kecemasan (LeDoux 2015, 231). Pandemi Covid-19 mungkin menjadi salah satu faktor eksternal karena pandemic ini mengandung unsur ketidakpastian, dimana tidak diketahui kapan berakhirnya. banyak hal yang memang bisa memicu kecemasan di tengah pandemi Covid-19 yang tidak pernah mengalami sebelumnya. Pandemic pandemi Covid-19 menyebabkan pemberlakuan aturan pembatasan aktivitas sehingga menyebabkan pembelajaran harus dilaksanakan dalam moda pembelajaran daring. Suka atau tidak, pembelajaran daring telah menambah beban belajar bagi siswa karena lebih banyak tugas yang siswa terima, sehingga menimbulkan kecemasan dan stress. Timbulnya kecemasan siswa dikarenakan selama pembelajaran daring, siswa kesulitan memahami materi. Kecemasan tidak hanya timbul dari tugas, akan tetapi dampak dari pandemic ini, membuat siswa membatasi aktifitas di luar rumah. Dalam situasi ini, opini

publik, media masa dan dampak wabah dalam hal pembatasan mobilitas sehari-hari mempengaruhi reaksi psikologis dan perilaku individu. Terlebih lagi mobilitas yang dibatasi menimbulkan penurunan partisipasi siswa baik dari segi frekuensi maupun dari segi durasi dalam aktivitas sehari-hari. Sehingga dibutuhkan motivasi yang tinggi dari siswa maupun guru agar mau belajar Penjas secara daring. Beban belajar di sekolah begitu berat dan menekan kebebasan anak untuk bergerak. Kebutuhan mereka akan gerak tidak bisa terpenuhi karena keterbatasan waktu dan kesempatan. Lingkungan sekolah tidak menyediakan wilayah yang menarik untuk dijelajahi. Penyelenggara pendidikan di sekolah yang lebih mengutamakan prestasi akademis, memberikan anak tugas-tugas belajar yang menumpuk.

Kehidupan sekolah yang demikian berkombinasi pula dengan kehidupan di rumah dan lingkungan luar sekolah. Jika di sekolah anak kurang bergerak, di rumah keadaannya juga demikian. Kemajuan teknologi yang dicapai pada saat ini, malah mengungkung anak dalam lingkungan kurang gerak. Anak semakin asyik dengan kesenangannya seperti menonton TV atau bermain video game. Tidak mengherankan bila ada kerisauan bahwa kebugaran anak semakin menurun. Apalagi kondisi saat ini pandemic Covid-19 dimana pemerintah mewajibkan warganya untuk berdiam diri di rumah serta pagi pelajari harus melaksanakan pembelajaran daring di rumahnya masing-masing.

Dengan semakin rendahnya kebugaran jasmani, kian meningkat pula gejala penyakit *hypokinetic* (kurang gerak). Kegemukan, tekanan darah tinggi, kencing manis, nyeri pinggang bagian bawah, adalah contoh dari penyakit kurang gerak. Akibatnya penyakit jantung tidak lagi menjadi monopoli orang dewasa, tetapi juga sudah menyerang anak dan remaja.

Sejalan dengan itu, pengetahuan dan kebiasaan makan yang buruk pun semakin memperparah masalah kesehatan yang mengancam kesejahteraan masyarakat. Dengan pola gizi yang berlebihan, para pemalas gerak" itu akan menimbun lemak dalam tubuhnya secara berlebihan. Mereka menghadapkan diri mereka sendiri pada resiko penyakit degeneratif (menurunnya fungsi organ) yang semakin besar.

Pendidikan Jasmani tampil untuk mengatasi masalah tersebut sehingga kedudukannya dianggap penting. Melalui program yang direncanakan secara baik, anak dilibatkan dalam kegiatan fisik yang tinggi intensitasnya. Pendidikan Jasmani juga tetap menyediakan ruang untuk belajar menjelajahi lingkungan yang ada di sekitarnya dengan banyak mencoba, sehingga kegiatannya tetap sesuai dengan minat anak. Lewat pendidikan jasmanilah anak menemukan saluran yang tepat untuk bergerak bebas dan meraih kembali keceriaannya, sambil terangsang perkembangan yang bersifat menyeluruh.

Sumbangan nyata pendidikan jasmani adalah untuk mengembangkan keterampilan (psikomotor). Karena itu posisi pendidikan jasmani menjadi unik, sebab berpeluang lebih banyak dari mata pelajaran lainnya untuk membina keterampilan. Hal ini sekaligus mengungkapkan kelebihan pendidikan jasmani dari pelajaran-pelajaran lainnya. Jika pelajaran lain lebih mementingkan pengembangan intelektual, maka melalui pendidikan jasmani terbina sekaligus aspek penalaran, sikap dan keterampilan.

Ada tiga hal penting yang bisa menjadi sumbangan unik dari pendidikan jasmani (Dauer and Pangrazy, 1992), yaitu:

- (1) meningkatkan kebugaran jasmani dan kesehatan siswa,
- (2) meningkatkan terkuasainya keterampilan fisik yang kaya, serta
- (3) meningkatkan pengertian siswa dalam prinsip-prinsip gerak serta bagaimana menerapkannya dalam praktek.

Pendidikan jasmani menyediakan pengalaman nyata untuk melatih keterampilan mengendalikan diri, membina ketekunan dan motivasi diri. Konsepsi partisipasi olahraga dalam penelitian ini tidak hanya olahraga yang berada di luar lingkungan atau tugas sekolah, akan tetapi di dalamnya termasuk olahraga pendidikan yang dalam penamaannya di sekolah

yaitu pendidikan jasmani. Oleh karena itu motivasi belajar Penjas dan partisipasi dalam berolahraga secara bersama-sama memiliki hubungan terhadap penurunan kecemasan.

Berdasarkan hasil penelitian hubungan antara partisipasi dengan penurunan kecemasan menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan, hasil ini dibuktikan berdasarkan uji korelasi Pearson diperoleh nilai Sig. $0,000 < 0,05$, maka dapat diartikan bahwasanya variabel motivasi dan partisipasi olahraga secara bersama-sama memiliki hubungan dengan variabel kecemasan, dengan derajat hubungan korelasi sebesar $R 0,553$ yang artinya tingkat hubungan ketiga variabel termasuk kedalam kategori sedang.

Manfaat olahraga mungkin lebih dari sekedar menghilangkan stres hingga meningkatkan kecemasan dan gangguan terkait. Psikolog yang mempelajari bagaimana olahraga mengurangi kecemasan dan depresi menunjukkan bahwa berjalan kaki 10 menit mungkin sama baiknya dengan olahraga 45 menit (Otto dan Smith, 2011). Beberapa penelitian menunjukkan bahwa olahraga dapat bekerja dengan cepat untuk meningkatkan suasana hati yang tertekan pada banyak orang. Meskipun efeknya mungkin sementara, mereka menunjukkan bahwa jalan cepat atau aktivitas sederhana lainnya dapat memberikan beberapa jam kelegaan, mirip dengan minum aspirin untuk sakit kepala.

Ilmu pengetahuan juga memberikan beberapa bukti bahwa orang yang aktif secara fisik memiliki tingkat kecemasan dan depresi yang lebih rendah daripada orang yang tidak banyak bergerak. olahraga dapat meningkatkan kesehatan mental dengan membantu otak mengatasi stres dengan lebih baik. dalam sebuah penelitian, para peneliti menemukan bahwa mereka yang melakukan olahraga berat secara teratur memiliki kemungkinan 25 persen lebih kecil untuk mengalami depresi atau gangguan kecemasan selama lima tahun ke depan (otto dan smith, 2011).

KESIMPULAN DAN SARAN

Penelitian ini mengungkap beberapa simpulan yang bisa diambil yaitu terdapat hubungan antara partisipasi olahraga dengan penurunan kecemasan; terdapat hubungan antara motivasi belajar dengan penurunan kecemasan; terdapat hubungan motivasi belajar dan partisipasi olahraga secara bersama-sama dengan Penurunan Kecemasan. Semakin tinggi motivasi belajar dan partisipasi olahraga maka semakin rendah tingkat kecemasan; dan berlaku sebaliknya semakin rendah motivasi belajar dan partisipasi olahraga maka semakin tinggi tingkat kecemasan. Saran, bagi siswa harus berpartisipasi dalam olahraga agar menurunkan kecemasan di masa pandemic.

DAFTAR PUSTAKA

- Ammar, A., Brach, M., Trabelsi, K., Chtourou, H., Boukhris, O., Masmoudi, L., Bouaziz, B., Bentlage, E., How, D., Ahmed, M., Müller, P., Müller, N., Aloui, A., Hammouda, O., Paineiras-Domingos, L. L., Braakman-Jansen, A., Wrede, C., Bastoni, S., Pernambuco, C. S., ... Hoekelmann, A. (2020). Effects of COVID-19 home confinement on eating behaviour and physical activity: Results of the ECLB-COVID19 international online survey. *Nutrients*, *12*(6), 1–14. <https://doi.org/10.3390/nu12061583>
- Antunes, R., Frontini, R., Amaro, N., Salvador, R., Matos, R., Morouço, P., & Rebelo-Gonçalves, R. (2020). Exploring lifestyle habits, physical activity, anxiety and basic psychological needs in a sample of portuguese adults during covid-19. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, *17*(12), 1–13. <https://doi.org/10.3390/ijerph17124360>.
- Burtscher J, Burtscher M, Millet GP. (Indoor) isolation, stress and physical inactivity: vicious circles accelerated by Covid-19? *Scand J Med Sci Sports*. 2020. PubMed PMID: 32374894; eng. DOI:10.1111/sms.13706.
- Broman-Fulks, J. J., & Urbaniak, A. (2012). Exercise for Mood and Anxiety: Proven

- Strategies for Overcoming Depression and Enhancing Well-Being. *Cognitive Behaviour Therapy*, 41(4), 345–346. <https://doi.org/10.1080/16506073.2012.715670>
- Callow, D. D., Arnold-Nedimala, N. A., Jordan, L. S., Pena, G. S., Won, J., Woodard, J. L., & Smith, J. C. (2020). The Mental Health Benefits of Physical Activity in Older Adults Survive the COVID-19 Pandemic. *American Journal of Geriatric Psychiatry*, 28(10), 1046–1057. <https://doi.org/10.1016/j.jagp.2020.06.024>
- Chirico, A., Lucidi, F., Galli, F., Giancamilli, F., Vitale, J., Borghi, S., et al. (2020). COVID-19 Outbreak and Physical Activity in the Italian Population: A Cross-Sectional Analysis of the Underlying Psychosocial Mechanisms. *Front. Psychol.* 11:2100. doi: 10.3389/fpsyg.2020.02100
- Coutinho AE, Chapman KE. The anti-inflammatory and immunosuppressive effects of glucocorticoids, recent developments and mechanistic insights. *Mol Cell Endocrinol.*2011;335(1):2–13.
- Dauer, V.P., and Pangrazi, R.P. (1992): *Dynamic Physical Education for Elementary School Children*. (10th Ed.), Macmillan Publishing Company, Mayfield, CA.
- Depdikbud. (1987). *SK Mendikbud 413/U/1987*. Jakarta : Depdikbud.
- Grupe, D. W., and Nitschke, J. B. (2013). Uncertainty and anticipation in anxiety: An integrated neurobiological and psychological perspective. *Nat. Rev. Neurosci.* 14, 488–501. doi: 10.1038/nrn3524
- Hanafiah, Nanang dan Suhana, Cucu. (2012). *Konsep Strategi Pembelajaran*. Bandung: PT Refika Aditama.
- Jurak, G., Morrison, S. A., Leskošek, B., Kovač, M., Hadžić, V., Vodičar, J., Truden, P., & Starc, G. (2020). Physical activity recommendations during the coronavirus disease-2019 virus outbreak. *Journal of Sport and Health Science*, 9(4), 325–327. <https://doi.org/10.1016/j.jshs.2020.05.003>
- LeDoux, J. E., & Pine, D. S. (2016). Using neuroscience to help understand fear and anxiety: A two-system framework. *American Journal of Psychiatry*, 173(11), 1083–1093. <https://doi.org/10.1176/appi.ajp.2016.16030353>
- Luo, M., Guo, L., Yu, M., Jiang, W., and Wang, H. (2020). The psychological and mental impact of coronavirus disease 2019 (COVID-19) on medical staff and general public – A systematic review and meta-analysis. *Psychiatr. Res.* 291:113190. doi: 10.1016/j.psychres.2020.113190
- McGregor, I., Nash, K., Mann, N., and Phillips, C. E. (2010). Anxious uncertainty and reactive approach motivation (RAM). *J. Personal. Soc. Psycholog.* 99, 133–147. doi: 10.1037/a0019701
- Otto, M. W. and Smits, J. A. J. (2011). “Exercise for Stress and Anxiety”. <https://adaa.org/living-with-anxiety/managing-anxiety/exercise-stress-and-anxiety>. Diakses online pada 5 Agustus pukul 23.25 wib.
- Pascoe, M., Bailey, A. P., Craike, M., Carter, T., Patten, R., Stepto, N., & Parker, A. (2020). Physical activity and exercise in youth mental health promotion: A scoping review. *BMJ Open Sport and Exercise Medicine*, 6(1), 1–11. <https://doi.org/10.1136/bmjsem-2019-000677>
- Ruffault, A., Bernier, M., Fournier, J., & Hauw, N. (2020). Anxiety and Motivation to Return to Sport During the French COVID-19 Lockdown, 11(December), 1–7. doi: [10.3389/fpsyg.2020.610882](https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.610882)
- Ruseski, J. E., Humphreys, B. R., Hallman, K., Wicker, P., & Breuer, C. (2014). Sport participation and subjective well-being: Instrumental variable results from german survey data. *Journal of Physical Activity and Health*, 11(2), 396–403. <https://doi.org/10.1123/jpah.2012-0001>

- Suherlan, Ayobandung.com. (2020). Relasi Olahraga dan Tingkat Stres saat Pandemi [online] tersedia <https://ayobandung.com/read/2020/09/16/130066/relasi-olahraga-dan-tingkat-stres-saat-pandemi>
- Sunsern, R. (2002). Effects of exercise on stress in Thai postmenopausal women. *Health Care for Women International*, 23(8), 924–932. <https://doi.org/10.1080/07399330290112425>
- Tan, H. R., Chng, W. H., Chonardo, C., Ng, M. T. T., & Fung, F. M. (2020). How Chemists Achieve Active Learning Online during the COVID-19 Pandemic: Using the Community of Inquiry (CoI) Framework to Support Remote Teaching. *Journal of Chemical Education*, 97(9), 2512–2518. <https://doi.org/10.1021/acs.jchemed.0c00541>
- Wiese-Bjornstal, D. M. (2019). “Psychological predictors and consequences of injuries in sport settings,” in APA Handbook of Sport and Exercise Psychology, 2nd Edn, 1, ed. M. H. Anshel (Worcester, MA: American Psychological Association), 697–726.