

APAKAH SISWA MENGALAMI KECEMASAN PADA SAAT BELAJAR LOMPAT TINGGI?

M Fachrurrozi Bafadal¹

¹Program Studi Pendidikan Jasmani, Universitas Tanjungpura, Pontianak, Indonesia
Email: mfachrurrozibafadal@fkip.untan.ac.id

ABSTRAK

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui tingkat kecemasan siswa dalam melakukan pembelajaran lompat tinggi gaya flop pada siswa kelas XI MIPA MAN 2 Pontianak. Metode yang digunakan adalah metode deskriptif kuantitatif dengan bentuk penelitian survei. Penelitian ini memiliki jumlah populasi sebesar 33 siswa dengan siswa XI MIPA MAN 2 Pontianak. Dan sampel yang dipilih adalah total sampling yang artinya peneliti mengambil seluruh jumlah populasi yaitu 33 siswa. Hasil penelitian menunjukkan tingkat kecemasan siswa MAN 2 Pontianak dalam mengikuti pembelajaran materi lompat tinggi gaya flop pada kategori rendah yang berjumlah 14 siswa yang memiliki jumlah persentase sebesar 42,42%. Dapat disimpulkan bahwa secara psikologi, siswa tidak merasakan cemas, tidak takut, tidak tegang dalam melakukan pembelajaran lompat tinggi gaya flop. Sedangkan secara fisiologi, siswa tidak merasakan keringat dingin di tangan, tidak merasakan sesak dan tidak gemetar, tidak merasa mual, akan tetapi terdapat gejala yang sebagian di rasakan siswa dalam melakukannya seperti merasa mau buang air kecil dan mengalami sedikit resah dengan ejekkan teman pada saat melakukan pembelajaran lompat tinggi.

Keywords: *Kecemasan, Siswa, Lompat Tinggi.*

PENDAHULUAN

Atletik merupakan induk dari semua cabang olahraga karena semua cabang olahraga membutuhkan gerak dasar dalam pelaksanaannya. Lari, lompat, dan lempar (termasuk tolak) merupakan ciri gerak dasar sebagian besar olahraga. Nomor yang dipertandingkan dalam atletik pada dasarnya dibagi menjadi dua kategori yaitu nomor lapangan dan nomor jalur, juga dikenal sebagai nomor lintasan dan lapangan (Hidayat et al., 2021). Dalam olahraga, nomor lapangan juga disebut nomor teknik. Salah satu disiplin ilmu teknik dalam pertandingan lapangan adalah lompat. Nomor Lompat dalam atletik terdiri dari beberapa nomor yaitu Lompat jauh, lompatjangkit, lompat tinggi dan lompat tinggi galah (Yahya Eko Nopiyanto & Septian Raibowo, 2020).

Lompat tinggi merupakan pilihan nomor yang unik dalam cabang olahraga atletik yang terbagi beberapa gaya yaitu Gaya gunting (*the scissor style*), Gaya gunting ala Sweny (*the Western cut-off style*), Gaya guling sisi (*The Western roll style*), Gaya guling perut (*The straddle style*), Gaya flop (*the Fosbury flop style*) (Pungki Indarto et al., 2018). Lompat tinggi juga membutuhkan kemampuan fisik yang baik seperti kecepatan, power tungkai untuk mencapai lompatan yang tinggi (Ilham Arvan Junaidi, 2018) dan kelentukan yang baik (Iskandar, 2015). Lompat tinggi gaya flop merupakan gerakan meloncat setinggi-tingginya dengan melewati mistar dengan cara punggung terlebih dahulu, tanpa menjatuhkan mistar/tongkat panjang yang kemudian mendarat pada matras yang besar dan lembut. Untuk mencapai target yang akan dilompati diperlukan gabungan antara kekuatan, kelentukan dan kecepatan untuk mendapatkan tolakan, melayang di atas mistar dan mendarat dengan baik. Lompat tinggi juga merupakan materi yang dipelajari pada satuan pendidikan SMA/MA/SMK, termasuk Madrasah Aliyah Negeri (MAN) 2 Pontianak juga. Lompat tinggi merupakan salah satu materi pendidikan jasmani yang umumnya disampaikan dan diajarkan di pembelajaran PJOK terutama di MAN 2 Pontianak.

Pembelajaran Lompat tinggi gaya flop pernah disampaikan dan diajarkan oleh guru penjas kes termasuk MAN 2 Pontianak, akan tetapi kurang diminati oleh siswa. Permasalahan ini tidak terlepas hasil observasi peneliti kepada guru pendidikan jasmani di MAN 2 Pontianak yang menyatakan berawal dari rasa takut siswa, siswa belum pernah mencoba

teknik lompat jauh gaya flop, cemas dalam melihat contoh yang diberikan oleh guru dan video pertandingan, hal ini dapat dilihat dari saat siswa mau melakukan gerakan lompat tinggi gaya flop terlihat ragu-ragu, wajah menjadi pucat, kaki dan tangan terlihat gemeteran (Amali & Etika Rahmawati, 2020). Tanda-tanda ini merupakan gejala awal kecemasan dalam melakukan suatu kegiatan. Kecemasan merupakan permasalahan psikologi yang sering muncul pada setiap individu. Kecemasan dapat didefinisikan sebagai suatu perasaan subjektif terhadap yang ditandai oleh kekhawatiran, ketakutan, ketegangan, dan meningkatnya kegairahan secara fisiologi (H.J.S. Husdarta, 2011 dalam (Fathurrozi et al., 2020; Nindyowati & Priyonoadi, 2016)

Hal ini menjadi hal perlu di ketahui dan dipecahkan dalam mengalami permasalahan siswa ini. Perlu mendeteksi kecemasan siswa sejak awal, agar diketahui seberapa tingkat kecemasan siswa dalam melakukan dalam belajar khususnya lompat tinggi. Berdasarkan hasil penelitian tentang kecemasan terhadap materi senam lantai yaitu pada materi loncat harimau tingkat kecemasan 38 % berada di kategori sedang (Wachid Adi Prasetyo, 2018) dan pada materi kayang tingkat kecemasan siswa berada pada kategori sangat rendah dengan persentase 42% (Fathurrozi et al., 2020) serta terdapat pengaruh lompat tali terhadap hasil belajar lompat tinggi.

Berdasarkan kajian penelitian di atas, peneliti tertarik meneliti level kecemasan siswa pada saat melakukan pembelajaran lompat tinggi pada siswa MAN 2 Pontianak. Setiap siswa pasti pernah merasakan kecemasan, dan tingkat kecemasan setiap siswa berbeda-beda. Kecemasan disebabkan oleh ancaman terhadap harga diri, yang merupakan hal mendasar bagi keberadaan seseorang. Ketakutan dikomunikasikan kepada orang-orang dan merupakan bagian dari kehidupan sehari-hari. Dia memberikan peringatan yang berharga dan penting untuk menjaga keseimbangan dan melindungi diri sendiri. Kecemasan adalah emosi negatif yang dirasakan siswa, munculnya perasaan dan pikiran yang penuh tekanan, biasanya dikaitkan dengan detak jantung yang cepat, berkeringat, dan sesak napas (Gheralyn Regina, 2020 dalam (Riani, 2021)). Kecemasan dibagi menjadi empat tingkatan yaitu kecemasan ringan, kecemasan sedang, kecemasan berat dan kecemasan sangat berat.

Untuk itu diperlukan sebuah penelitian yang mengkaji seberapa besar tingkat kecemasan siswa MAN 2 Pontianak dalam melakukan belajar lompat tinggi gaya flop pada siswa kelas XI MIPA. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui tingkat kecemasan siswa dalam melakukan pembelajaran lompat tinggi gaya flop pada siswa kelas XI MIPA MAN 2 Pontianak.

METODE

Metode yang digunakan adalah metode deskriptif kuantitatif dengan bentuk penelitian survei. Penelitian ini memiliki jumlah populasi sebesar 33 siswa dengan siswa XI MIPA MAN 2 Pontianak. Dan sampel yang dipilih adalah total sampling yang artinya peneliti mengambil seluruh jumlah populasi yaitu 33 siswa. Instrumen yang dipilih angket Kecemasan dalam melakukan lompat tinggi. Analisis data yang digunakan dekriptif kuantitatif.

Tabel 1. Norma Pengkategorian

Rentan Norma	Kategori
$M + 1,5 SD < X$	Sangat Tinggi
$M + 0,5 SD < X \leq M + 1,5 SD$	Tinggi
$M - 0,5 SD < X \leq M + 0,5 SD$	Sedang
$M - 1,5 SD < X < M - 0,5 SD$	Rendah
$X < M - 1,5 SD$	Sangat Rendah

Sumber: Saifuddin Azwar (2010: 43)

HASIL DAN PEMBAHASAN

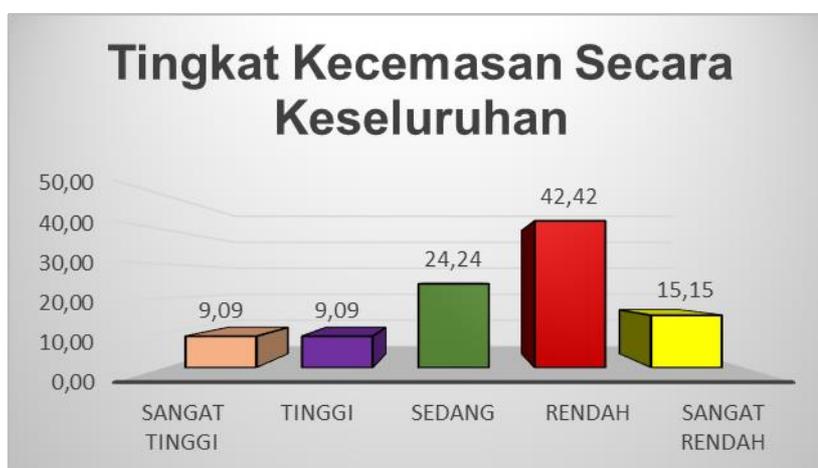
Secara Keseluruhan

Hasil penelitian secara keseluruhan tentang tingkat kecemasan siswa MAN 2 Pontianak dalam lompat tingi gaya flop memperoleh nilai maksimum sebesar 18 dan nilai minimum 7 dari 27 pertanyaan yang benar menjawab ya nilainya 1 dan yang tidak 0. Mean atau rerata diperoleh sebesar 12,5, dan standar deviasi (SD) sebesar 1,8. Kemudian mean dan SD di masukkan ke dalam rumus yang telah ditentukan menjadi 5 skala (kategori), yaitu kategori sangat rendah, rendah, sedang, tinggi, dan sangat tinggi.

Tabel 2. Tingkat Kecemasan secara keseluruhan

Kategori	Hasil		Frekuensi	%
Sangat Tinggi	15,3	>	3	9,09
Tinggi	13,4	15,2	3	9,09
Sedang	11,6	13,3	8	24,24
Rendah	9,8	11,5	14	42,42
Sangat rendah	9,8	<	5	15,15
Jumlah			33	100,00

Gambar 1. Tingkat kecemasan secara keseluruhan



Berdasarkan tabel dan gambar di atas menunjukkan bahwa tingkat kecemasan siswa MAN 2 Pontianak dalam mengikuti pembelajaran materi lompat tingi gaya flop pada kategori sangat tinggi berjumlah 3 dengan persentase sebesar 9,09 %, sedangkan pada kategori tinggi yang berjumlah 3 siswa dengan jumlah persentase 9,09%, pada kategori sedang yang berjumlah 8 siswa memiliki jumlah persentase sebesar 24,24%, pada kategori rendah yang berjumlah 14 siswa memiliki jumlah persentase sebesar 42,42% dan pada kategori sangat rendah yang jumlah 5 siswanya dengan persentase sebesar 15,15 %.

Kecemasan Ditinjau Secara Psikologi

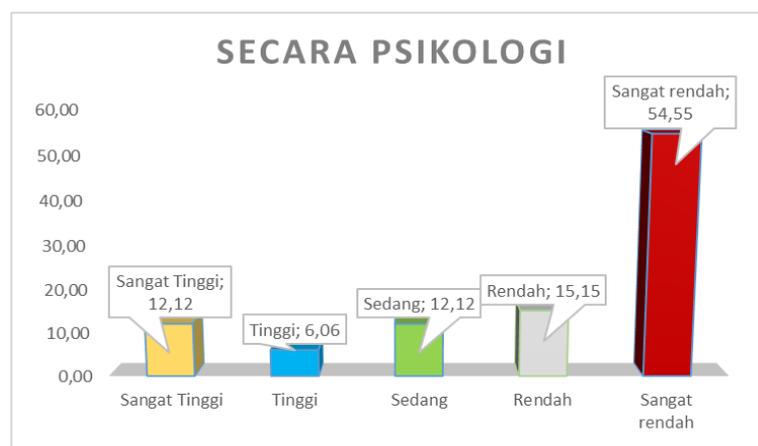
hasil penelitian tentang tingkat kecemasan siswa MAN 2 Pontianak dalam lompat tingi gaya flop secara psikologi memperoleh nilai maksimum sebesar 13 dan nilai minimum 5 dari 27 pertanyaan yang benar menjawab ya nilainya 1 dan yang tidak 0. Mean atau rerata diperoleh sebesar 9, dan standar deviasi (SD) sebesar 1,3. Kemudian mean dan SD di

masukkan ke dalam rumus yang telah ditentukan menjadi 5 skala (kategori), yaitu kategori sangat rendah, rendah, sedang, tinggi, dan sangat tinggi.

Tabel 3. Tingkat kecemasan ditinjau Secara psikologi

Kategori	Hasil	Frekuensi	%
Sangat Tinggi	11,0 >	4	12,12
Tinggi	9,7 10,9	2	6,06
Sedang	8,3 9,6	4	12,12
Rendah	7,0 8,2	5	15,15
Sangat rendah	7,0 <	18	54,55
Jumlah		33	100,00

Gambar 2. Tingkat kecemasan ditinjau secara psikologi



Berdasarkan tabel dan gambar di atas menunjukkan bahwa tingkat kecemasan siswa MAN 2 Pontianak pada kategori sangat tinggi berjumlah 4 dengan persentase sebesar 12,12 %, sedangkan pada kategori tinggi yang berjumlah 2 siswa dengan jumlah persentase 6,06% , pada kategori sedang yang berjumlah 4 siswa memiliki jumlah persentase sebesar 12,12%, pada kategori rendah yang berjumlah 5 siswa memiliki jumlah persentase sebesar 15,15, dan pada kategori sangat rendah yang jumlah 18 siswanya dengan persentase sebesar 54,55 %.

Kecemasan Ditinjau Secara fisiologi

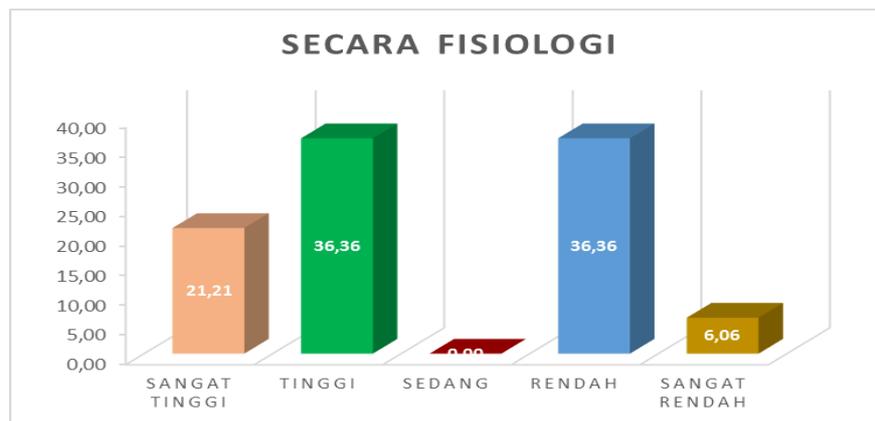
Tingkat kecemasan siswa MAN 2 Pontianak dalam lompat tingi gaya flop secara fisiologi memperoleh nilai maksimum sebesar 5 dan nilai minimum 2 dari 27 pertanyaan yang benar menjawab ya nilainya 1 dan yang tidak 0. Mean atau rerata diperoleh sebesar 3,5 dan standar deviasi (SD) sebesar 0,5. Kemudian mean dan SD di masukkan ke dalam rumus yang telah ditentukan menjadi 5 skala (kategori), yaitu kategori sangat rendah, rendah, sedang, tinggi, dan sangat tinggi.

Tabel 4. Tingkat kecemasan ditinjau Secara fisiologi

Kategori	Hasil	Frekuensi	%
Sangat Tinggi	4,3 >	7	21,21
Tinggi	3,8 4,2	12	36,36

Sedang	3,3	3,7	0	0,00
Rendah	2,8	3,2	12	36,36
Sangat rendah	2,8	<	2	6,06
Jumlah			33	100,00

Gambar 3. Tingkat kecemasan ditinjau Secara fisiologi



Berdasarkan tabel dan gambar di atas menunjukkan bahwa tingkat kecemasan siswa MAN 2 Pontianak pada kategori sangat tinggi berjumlah 4 dengan persentase sebesar 12,12 %, sedangkan pada kategori tinggi yang berjumlah 2 siswa dengan jumlah persentase 6,06% , pada kategori sedang yang berjumlah 4 siswa memiliki jumlah persentase sebesar 12,12%, pada kategori rendah yang berjumlah 5 siswa memiliki jumlah persentase sebesar 15,15, dan pada kategori sangat rendah yang jumlah 18 siswanya dengan persentase sebesar 54,55 %.

Pembahasan

Kecemasan merupakan permasalahan psikologi yang ditandai dari perasaan takut, khawatir gagal melakukan sesuatu, secara fisiologi juga dirasakan disetiap individu atau siswa. Kecemasan memiliki tingkatan yang berbeda-beda, tergantung pada setiap siswa dalam mengatasi dan menyesuaikan dirinya apabila timbul sikap tersebut. Siswa MAN 2 Pontianak berdasarkan hasil penelitian tingkat kecemasan dalam mengikuti pembelajaran materi lompat tinggi gaya flop secara dominan masuk ke dalam kategori rendah dengan persentase sebesar 42%. Hasil ini menunjukkan bahwa siswa tidak merasakan cemas, takut, tegang dalam melakukan pembelajaran lompat tinggi gaya flop. Berdasarkan hasil penelitian terdapat 2 faktor yang membuat siswa menjadi cemas yaitu Kecemasan secara Psikologi dan Kecemasan secara Fisiologi.

Kecemasan secara Psikologi pada siswa MAN 2 Pontianak masuk pada kategori sangat rendah persentase sebesar 54,55 %. Kecemasan ini berawal dari pembelajaran lompat tinggi gaya flop dirasakan siswa sulit dan susah karena mata pelajaran ini baru ditemukan dan diajarkan pada saat di Tingkat SMA/MA, pada tingkat SMP dan SD sebagian besar tidak diajarkan secara praktek. Akan tetapi Setelah mencoba dengan tingkat mistar yang paling rendah (yang kali ini menggunakan karet gelang) dampaknya siswa menjadi lebih kecanduan atau mengasyikan dan mengulang kembali gerakan lompat tinggi gaya flop tersebut. Siswa juga merasakan aman dalam melakukan pembelajaran lompat tinggi gaya flop karena matras yang digunakan cukup tebal dan lembut. Akhirnya siswa dapat menyelesaikan dan menuntaskan hasil belajar lompat tinggi (Suhada et al., 2021; Yusup et al., 2021).

Kecemasan secara fisiologi pada siswa MAN 2 Pontianak berdasarkan hasil penelitian cenderung seimbang antara kategori sedang dan tinggi (cenderung tinggi) (Hanan et al.,

2022). Hasil ini dapat ditemukan siswa tidak merasakan keringat dingin di tangan, tidak merasakan sesak dan tidak gemeteran, tidak merasa mual, akan tetapi terdapat gejala yang sebagian di rasakan siswa dalam melakukannya seperti merasa mau buang air kecil dan mengalami sedikit resah dengan ejekkan teman pada saat melakukan pembelajaran.

KESIMPULAN

Kecemasan memiliki tingkatan yang berbeda-beda, tergantung pada setiap siswa dalam mengatasi dan menyesuaikan dirinya apabila timbul sikap tersebut. Siswa MAN 2 Pontianak berdasarkan hasil penelitian tingkat kecemasan dalam mengikuti pembelajaran materi lompat tinggi gaya flop secara dominan masuk ke dalam kategori rendah dengan persentase sebesar 42%. Dapat disimpulkan bahwa secara psikologi, siswa tidak merasakan cemas, takut, tegang dalam melakukan pembelajaran lompat tinggi gaya flop. Sedangkan secara fisiologi, siswa tidak merasakan keringat dingin di tangan, tidak merasakan sesak dan tidak gemeteran, tidak merasa mual, akan tetapi terdapat gejala yang sebagian di rasakan siswa dalam melakukannya seperti merasa mau buang air kecil dan mengalami sedikit resah dengan ejekkan teman pada saat melakukan pembelajaran.

UCAPAN TERIMA KASIH (TNR, 12PT, BOLD, RATA KIRI, HURUF BESAR)

Terimakasih penulis ucapkan kepada istri tercinta, Fitriana Puspa Hidasari dan kedua putri yaitu Azzahra Afsheena Bafadal dan Berlian Andita Bafadal.

DAFTAR PUSTAKA

- Amali, B. A., & Etika Rahmawati, L. (2020). Upaya meminimalisasi kecemasan siswa saat berbicara di depan umum dengan metode expressive writing therapy. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, 8(2), 109–118. <https://doi.org/10.22219/JIPT.V8I2.12306>
- Azwar, S. (2010). Penyusunan Skala Psikologi. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Fathurrozi, Triansyah, A., & Hidasari, F. P. (2020). TINGKAT KECEMASAN PESERTA DIDIK PADA PEMBELAJARAN KAYANG DI SMP ISLAM BAWARI PONTIANAK. *Jurnal Pendidikan Dan Pembelajaran Khatulistiwa (JPPK)*, 9(1). <https://doi.org/10.26418/JPPK.V9I1.38766>
- Hanan, H. I., Lusiana, L., Zahra, S., & Purnama, Y. (2022). Anxiety Level in Floor Kayang Gymnastics Learning. *Indonesian Journal of Kinanthropology (IJOK)*, 2(2), 89–94. <https://doi.org/10.26740/IJOK.V2N2.P89-94>
- Hidayat, A. S., Dlis, F., & Hanief, A. S. (2021). *PENGEMBANGAN MODEL PEMBELAJARAN ATLETIK NOMOR LARI BERBASIS PERMAINAN PADA siswa sekolah dasar*. CV. Sarnu Untung. <https://books.google.co.id/books?hl=id&lr=&id=z-8fEAAAQBAJ&oi=fnd&pg=PR9&dq=Nomor+yang+dipertandingkan+dalam+atletik+pada+dasarnya+dibagi+menjadi+dua+kategori+yaitu+nomor+lapangan+dan+nomor+jalur,+juga+dikenal+sebagai+nomor+lintasan+dan+lapangan&ots=VC6yq>
- Ilham Arvan Junaidi. (2018). KONTRIBUSI DAYA LEDAK OTOT TUNGKAI DAN KELENTUKAN DENGAN HASIL LOMPAT TINGGI GAYA FLOP MAHASISWA PROGRAM STUDI PENDIDIKAN OLAHRAGA UNIVERSITAS PGRI PALEMBANG. *Halaman Olahraga Nusantara : Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 1(1), 62–73. <https://doi.org/10.31851/HON.V1I1.1503>
- Iskandar, T. (2015). HUBUNGAN ANTARA DAYA LEDAK OTOT TUNGKAI, KELENTUKAN PUNGGUNG, DAN MOTIVASI BELAJAR PADA KEMAMPUAN

- LOMPAT TINGGI GAYA FLOP. *Motion: Jurnal Riset Physical Education*, 6(2), 163–173. <https://doi.org/10.33558/MOTION.V6I2.505>
- Nindyowati, M. H., & Priyonoadi, B. (2016). TINGKAT KECEMASAN ATLET AEROMODELLING KELAS FREE FLIGHT SETELAH MENGALAMI CEDERA BAHU MENJELANG PERTANDINGAN. *MEDIKORA*, 15(1), 69–84. <https://doi.org/10.21831/MEDIKORA.V15I1.10067>
- Pungki Indarto, Vera Septi Sistiasih, & Nurhidayat. (2018). *Pandai Mengajar dan Melatih Atletik*. Muhammadiyah University Press. https://books.google.co.id/books?hl=id&lr=&id=Rmp2DwAAQBAJ&oi=fnd&pg=PR3&dq=Lompat+tinggi+merupakan+pilihan+nomor+yang+unik+dalam+cabang+olahraga+atletik+yang+terbagi+beberapa+gaya+yaitu+Gaya+gunting+,+Gaya+gunting+ala+Sweeney+,+Gaya+guling+sisi+,+Gaya+guling+per&ots=AkMuepNGEk&sig=wpvkoo-GxFAB8shl12rn0SqQs5U&redir_esc=y#v=onepage&q&f=false
- Riani, N. (2021). FAKTOR-FAKTOR YANG MEMPENGARUHI KECEMASAN MAHASISWA DALAM MENGHADAPI PRAKTIK KLINIK KEPERAWATAN PADA MASA PANDEMIC COVID-19. *Jurnal Medika Hutama*, 2(03 April), 1021–1029. <http://www.jurnalmedikahutama.com/index.php/JMH/article/view/647>
- Suhada, S., Gustiawati, R., & Abduloh, A. (2021). Analisis Kecemasan Siswa Dalam Pembelajaran Penjas Dari Rumah Di SMA/SMK Kecamatan Cibuya. *Jurnal Patriot*, 3(4), 428–435. <https://doi.org/10.24036/PATRIOT.V3I4.814>
- Wachid Adi Prasetyo. (2018). *Tingkat Kecemasan Siswa Kelas V Sd Negeri 1 Mireng Dan Sd Negeri 3 Palar Dalam Melakukan Gerakan Loncat Harimau*. 1–9.
- Yahya Eko Nopiyanto, & Septian Raibowo. (2020). *Dasar-dasar Atletik*. Elmarkazi. https://books.google.co.id/books?hl=id&lr=&id=1AUQEAAAQBAJ&oi=fnd&pg=PA54&dq=Nomor+yang+dipertandingkan+dalam+atletik+dibagi+menjadi+dua+kategori+yaitu+nomor+lapangan+dan+nomor+track,+juga+dikenal+sebagai+nomor+lintasan+dan+lapangan&ots=tjIU_yTz7g&sig=XeCvELwFJa5AGi175f8tWspJJNU&redir_esc=y#v=onepage&q&f=false
- Yusup, I. M., Resita, C., & Rahayu, E. T. (2021). Pengaruh Modifikasi Media Karet Gelang dalam Pembelajaran Atletik Nomor Lompat Tinggi Gaya Gunting pada Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan*, 7(5).