

**HUBUNGAN ANTARA TINGKAT KECEMASAN DENGAN  
PELAKSANAAN TES DALAM PENDIDIKAN JASMANI  
DI SMP NEGERI 1 CISARUA  
KABUPATEN BANDUNG BARAT**

**Mudjihartono**

**(Universitas Pendidikan Indonesia)**

**Abstrak**

Penelitian ini membahas mengenai hubungan antara tingkat kecemasan dengan pelaksanaan tes dalam pendidikan jasmani di SMP Negeri 1 Cisarua Kabupaten Bandung Barat. Tujuan dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui dan memperoleh gambaran yang jelas tentang hubungan antara tingkat kecemasan dengan pelaksanaan tes dalam pendidikan jasmani di SMP Negeri 1 Cisarua Kabupaten Bandung Barat.

Metode penelitian yang digunakan adalah metode deskriptif. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa kelas VII SMP Negeri 1 Cisarua yang berjumlah 250 orang. Sedangkan sampelnya adalah sebagian dari siswa-siswi kelas VII SMP Negeri 1 Cisarua dari sebanyak 47 orang.

Alat pengumpul data yang digunakan adalah angket tertutup dan hasil tes pass atas permainan bola voli. Teknik analisis data yang digunakan adalah teknik korelasional sederhana yang diuji pada taraf signifikansi = 0,05. Selanjutnya data dianalisis dan diolah dengan uji normalitas, uji koefisien korelasi dan uji koefisien determinasi.

Dari hasil penelitian dapat diketahui bahwa besarnya nilai korelasi yang diperoleh adalah 0,46. Dari penelitian ini dapat ditarik kesimpulan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat kecemasan dengan dengan Pelaksanaan Tes dalam Pendidikan Jasmani di SMP Negeri 1 Cisarua Kabupaten Bandung Barat.

Kata Kunci :Tingkat kecemasan, Pendidikan Jasmani, Pelaksanaan tes.

## **PENDAHULUAN**

Dalam kegiatan belajar mengajar maka seorang guru mengharapkan keberhasilan dalam mengajar yang dapat diketahui melalui evaluasi. Evaluasi merupakan proses penentuan nilai atau kelayakan data yang terhimpun untuk melihat kemajuan siswa dalam belajar pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan.

Dalam kegiatan pelajaran pendidikan jasmani diperlukan tes, yaitu tes yang mengukur keterampilan gerak dalam pelajaran pendidikan jasmani dan kebugaran jasmani. Tarigan, (1998:97) menjelaskan:

Tes untuk mengukur kebugaran jasmani ada dua yaitu tes yang hanya mengukur kardiovaskulernya saja dan tes yang mengukur seluruh komponen kebugaran jasmani seperti: kekuatan, daya tahan, power, kelincahan, kecepatan dan lain-lain.

Seperti yang telah dikemukakan di atas maka sangatlah jelas dalam mengevaluasi hasil belajar siswa diperlukan tes yang diharapkan dapat mengetahui tujuan yang diharapkan sehingga dapat diketahui sampai dimana tujuan yang diharapkan dapat tercapai.

Dalam kehidupan sehari-hari manusia pasti pernah merasakan rasa cemas dalam berbagai situasi, yaitu perasaan takut, cemas, atau khawatir. Pengaruh yang dirasakan oleh jiwa akan berpengaruh terhadap raga, demikian sebaliknya, seseorang yang mengalami sesuatu yang mengganggu jiwanya pasti akan mempengaruhi penampilannya atau prestasi terutama pada waktu-waktu tertentu.

Kecemasan timbul kapan saja, kecemasan timbul dari situasi-situasi yang diimajinasikan akan terjadi. Harsono (1988:265) menyatakan: “*Anxiety* adalah perasaan takut, cemas atau khawatir akan

terancam keamanan kepribadiannya”. Selanjutnya Gunarsa (2004:74) menyatakan bahwa:

Kecemasan berbeda dengan rasa takut biasa, rasa takut dirasakan jika ancaman berupa sesuatu yang sifatnya objektif, spesifik dan terpusat. Ketakutan lebih banyak didominasi oleh efek negatif, sementara kecemasan disebabkan oleh ancaman yang sifatnya lebih umum dan subyektif. Kecemasan merupakan reaksi biasa atau sesuatu yang normal terjadi, misalnya dalam menghadapi suatu pertandingan.

Kecemasan merupakan pengalaman emosi yang tidak menyenangkan dan tidak dapat dipastikan penyebabnya. Gejala-gejala yang terjadi dari kecemasan itu ada dua, yaitu bersifat fisik dan psikis, yang bersifat fisik yaitu adanya perubahan yang dramatis pada tingkah laku, gelisah, terjadinya peregangan otot-otot terutama pada pundak, leher dan perut, terjadinya perubahan irama pernafasan, terjadi kontraksi otot setempat seperti pada dagu, sekitar mata dan rahang. Sedangkan yang bersifat psikis yaitu adanya gangguan pada perhatian dan konsentrasi, perubahan emosi, menurunnya rasa percaya diri, timbul obsesi dan tidak adanya motivasi, tidak terlepas dari hal itu, pada waktu siswa melakukan tes dalam menghadapi ujian pasti akan mengalami kecemasan yaitu suatu proses perubahan yang terjadi pada jiwa diri siswa itu. .

Berdasarkan pemaparan diatas, maka penulis tertarik untuk

meneliti tentang “Hubungan antara Tingkat Kecemasan dengan Pelaksanaan Tes dalam Pendidikan Jasmani di SMP Negeri 1 Cisarua Kabupaten Bandung Barat”.

## **METODE**

Metode dalam penelitian ini adalah metode deskriptif, karena ingin mengetahui seberapa besar hubungan antara tingkat kecemasan dengan pelaksanaan tes dalam pendidikan jasmani di SMP 1 Cisarua Kabupaten Bandung Barat.

### **Populasi Penelitian**

Populasi dalam penelitian ini adalah siswa-siswi kelas VII SMP Negeri 1 Cisarua , sebanyak 200 orang.dan Sampel diambil secara random sampling sebanyak 20 orang.

### **Instrumen**

Instrumen pengumpul data yang digunakan dalam penelitian ini adalah angket yang sifatnya tertutup dan tes Pass Atas dalam permainan bola voli selama satu menit. Instrumen angket sebelum di berikan pada sampel sebenarnya telah diuji cobakan terlebih dahulu untuk mencari validitas dan reliabilitasnya pada sampel yang mirip dengan sampel yang sebenarnya.Uji validitas instrumen menggunakan uji validitas internal butir tes dengan mengkorelasikan antara skor tiap butir soal yang didapat dengan skor total responden, sedangkan untuk reliabilitas instrumen menggunakan teknik belah dua dengan rumus korelasi Product Moment dan Spearman Brown.

Pelaksanaan Uji coba angket pada bulan September sedangkan penyebaran angket dilakukan pada bulan Oktober 2008.

### **Hasil Pengolahan dan Analisis Data**

Data angket dipergunakan sebagai alat pengumpul data, setelah data diperoleh kemudian diolah dan dianalisis dengan menggunakan rumus statistik dan hasil pengolahan dibuat ke dalam bentuk tabel yang tertera di bawah ini.

### **Hasil Penghitungan Rata-rata dan Simpangan Baku**

Nilai hasil penghitungan dari data penelitian dapat dilihat dalam Tabel 4.1 dan Tabel 4.2.

**Tabel 4.1.**

#### **Hasil Penghitungan Rata-rata dan Simpangan Baku Tingkat Kecemasan**

<b>Variabel</b>	<b>Rata – rata</b>	<b>Simpangan Baku</b>
Tingkat kecemasan	109,27	4,17

Tabel 4.1 menunjukkan bahwa komponen tingkat kecemasan memiliki rata-rata 109,27 dengan simpangan baku 4,17.

Setelah mengetahui hasil rata-rata dan simpangan baku tingkat kecemasan, langkah selanjutnya adalah mencari nilai rata-rata dan simpangan baku hasil tes dan hasilnya tertera dalam Tabel 4.2.

**Tabel 4.2.****Hasil penghitungan Rata-rata dan Simpangan Baku Hasil Tes**

<b>Variabel</b>	<b>Rata-rata</b>	<b>Simpangan Baku</b>
Hasil tes	7,31	0,82

Tabel 4.2 menunjukkan bahwa hasil tes memiliki rata-rata 7,31 dengan simpangan baku 0,82.

**Hasil Uji Normalitas**

Analisis distribusi data dengan menggunakan pendekatan uji Liliefors. Dalam uji normalitas, penulis menggunakan taraf nyata yaitu 0,05. . Adapun hasil penghitungan uji normalitas dapat dilihat pada Tabel 4.3 dan Tabel 4.4.

**Tabel 4.3.****Hasil Penghitungan Uji Normalitas Liliefors Tingkat Kecemasan**

<b>Variabel</b>	<b><math>L_o</math></b>	<b><math>L_{tabel}</math></b>	<b>Keterangan</b>
Tingkat kecemasan	0,0895	0,1292	Normal

Berdasarkan hasil pengujian normalitas data, dapat dilihat bahwa untuk  $L_{hitung}$  ( $L_o$ ) lebih kecil dari  $L_{tabel}$  dengan taraf nyata 0,05 yang berarti data tersebut berdistribusi normal.

Setelah mengetahui hasil pengujian normalitas data tingkat kecemasan, langkah selanjutnya adalah mencari nilai hasil pengujian normalitas data hasil tes seperti tertera dalam Tabel 4.4.

**Tabel 4.4.**  
**Hasil Penghitungan Uji Normalitas Liliefors Hasil Tes**

Variabel	$L_o$	$L_{tabel}$	Keterangan
Hasil tes	0,0941	0,1292	Normal

Berdasarkan hasil pengujian normalitas data, dapat dilihat bahwa untuk  $L_{hitung}$  ( $L_o$ ) lebih kecil dari  $L_{tabel}$  dengan taraf nyata 0,05 yang berarti data tersebut berdistribusi normal.

### Hasil Penghitungan Korelasi

Untuk mengetahui hasil korelasi dari tingkat kecemasan dengan hasil tes maka dilakukan penghitungan dan pengujian dari setiap butir tes. Hasil penghitungan korelasi tersebut dapat dilihat pada Tabel 4.5.

**Tabel 4.5.**  
**Hasil Penghitungan Korelasi Tingkat Kecemasan dengan Hasil Tes**

Variabel	Koefisien Korelasi (r)
Tingkat kecemasan dengan hasil tes	0,46

Dari hasil penghitungan korelasi mendapatkan hasil sebesar 0,46. Dengan demikian dapat penulis simpulkan bahwa terdapat hubungan antara tingkat kecemasan dengan hasil tes dalam pelajaran pendidikan jasmani.

### **Hasil Uji Koefisien Determinasi**

Untuk mengetahui seberapa besar derajat hubungan antara variabel X dan variabel Y maka menggunakan uji koefisien determinasi, hasilnya dapat dilihat dalam Tabel 4.6.

**Tabel 4.6.**

#### **Hasil Penghitungan Koefisien Determinasi Tingkat Kecemasan dengan Hasil Tes**

<b>Variabel</b>	<b>Korelasi (r)</b>	<b>KD ( % )</b>
Tingkat kecemasan dengan hasil tes	0,46	21,16 %

Dari hasil penghitungan koefisien determinasi mendapatkan hasil sebesar 21,16 %, dengan demikian dapat penulis simpulkan bahwa tingkat kecemasan berpengaruh sebesar 21,16 % terhadap hasil tes dalam pelajaran pendidikan jasmani dan sisanya dari faktor lain yang tidak diteliti.



## **DISKUSI PENEMUAN**

Berdasarkan hasil penelitian mengenai hubungan tingkat kecemasan dengan pelaksanaan tes dalam pembelajaran pendidikan jasmani di SMPN 1 Cisarua Kabupaten Bandung Barat didapatkan hasil bahwa tingkat kecemasan mempengaruhi terhadap hasil tes siswa dalam pembelajaran penjas khususnya dalam melaksanakan tes *pass atas pada permainan bola voli*, hal ini dapat dibuktikan dari hasil jawaban angket dan hasil tes yang menunjukkan angka sebesar 0,46 atau setelah dihitung dengan rumus koefisien determinasi didapatkan hasil sebesar 21,16% yang berarti bahwa tingkat kecemasan siswa dalam melaksanakan tes dalam pelajaran pendidikan jasmani berpengaruh sebesar 21,16%.

Beberapa manfaat evaluasi untuk memantau kemajuan dan pencapaian tujuan belajar dijelaskan oleh Seba dan Hendrayana (2005:73) sebagai berikut:

1. Evaluasi memungkinkan guru lebih terampil dan cermat dalam menafsirkan kemajuan hasil belajar siswa
2. Evaluasi akan memberikan umpan balik bagi keberhasilan suatu program
3. Evaluasi akan meningkatkan pengakuan dari pihak luar terhadap manfaat pendidikan jasmani
4. Evaluasi dapat dijadikan usuran keberhasilan guru dalam mengajar pelajaran pendidikan jasmani

Evaluasi merupakan hal yang penting untuk dilaksanakan oleh guru pendidikan jasmani guna mengetahui kemajuan dan pencapaian tujuan pelajaran, karena evaluasi tersebut dapat dijadikan indikator keberhasilan guru dalam mengajar pelajaran pendidikan jasmani.

Pada dasarnya siswa memiliki tingkat kecemasan yang ada dalam dirinya, hanya saja tingkat kecemasan yang ada dalam diri setiap orang berbeda-beda. Kecemasan ini akan muncul karena orang tersebut tergolong dalam orang pencemas atau mudah cemas.

Kecemasan bisa bersifat sementara dan berubah-ubah tergantung pada besar kecilnya tekanan yang dihadapi seseorang, tingkat atau kadar pengaruhnya bergantung pada kemampuan pengendalian diri. Jika ia memiliki *trait anxiety* yang tinggi, maka kondisi diluar dirinya pun akan berpengaruh lebih besar lagi dan kondisi ini akan merugikan bagi diri sendiri.

Kecemasan dalam diri seseorang biasanya datang secara tiba-tiba, tidak bisa direncanakan dan diduga, terkadang kecemasan dapat muncul pada keadaan yang tidak diinginkan. Kecemasan merupakan suatu bentuk tekanan psikologis dalam diri karena merasa terancam, tetapi kecemasan merupakan hal yang abstrak dan hanya dapat dilihat dari indikator-indikator atau gejalanya saja seperti adanya perubahan yang

dramatis pada tingkah laku, gelisah atau tidak tenang dan susah tidur, terjadinya peregangan otot-otot pundak, leher, perut terlebih lagi pada otot-otot ekstremitas, terjadinya perubahan irama pernafasan, terjadinya kontraksi otot setempat, pada dagu, sekitar mata dan rahang.

Berdasarkan penjelasan diatas dapat dijelaskan kembali bahwa kecemasan yang dihadapi dapat terindikasi melalui perubahan fisik dan psikis, kadar kecemasan tersebut dipengaruhi oleh *trait anxiety* dan *state anxiety*.

Pada beberapa kasus dapat kita lihat bahwa apabila siswa melaksanakan tes praktek dalam pelajaran penjas dan siswa tersebut tidak mampu melaksanakannya dengan baik, maka siswa tersebut akan terlihat cemas atau tegang. Kejadian tersebut akan terjadi akibat dari dua faktor yaitu faktor yang berasal dari guru dan faktor yang berasal dari siswa. Pada faktor yang berasal dari guru bisa disebabkan oleh beberapa hal antara lain metode dan gaya mengajar yang kurang pas diterapkan pada siswa atau penyampainnya materi pelajaran yang kurang jelas sehingga siswa tidak mampu untuk menguasai dan memahami materi atau gerakan yang sudah di contohkan oleh guru. Sedangkan faktor yang berasal dari siswa bisa diakibatkan oleh beberapa hal, antara lain karena siswa kurang serius dalam menerima

materi, atau karena siswa kurang memahami materi yang telah disampaikan sehingga tidak dapat melaksanakan tugas gerak yang telah disampaikan oleh guru pendidikan jasmani

Dari penjelasan tersebut dapat kita tarik kesimpulan bahwa kecemasan mempunyai hubungan dengan pelaksanaan tes dalam pendidikan jasmani. Apabila guru tersebut mampu untuk memberikan materi secara jelas maka siswa akan dengan mudah menerima materi itu dengan baik sehingga siswa dapat melaksanakan tes praktek dengan baik dan siswa tidak akan mengalami ketegangan atau kecemasan.

## **KESIMPULAN**

Berdasarkan perhitungan dan analisis data mengenai hubungan tingkat kecemasan dengan pelaksanaan tes dalam pendidikan jasmani di SMPN 1 Cisarua menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara tingkat kecemasan dengan pelaksanaan tes dalam pendidikan jasmani dengan nilai  $r = 0,46$  yang berada pada kriteria cukup.

Dengan demikian dapat ditarik kesimpulan bahwa terdapat hubungan antara tingkat kecemasan dengan pelaksanaan tes dalam pendidikan jasmani di SMPN 1 Cisarua Kabupaten Bandung Barat, atau dengan kata lain bahwa kecemasan memberikan dampak negatif terhadap penampilan siswa dalam melaksanakan tes dalam pelajaran pendidikan jasmani.

## DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, Suharsimi. 1997. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Departemen Pendidikan Nasional. 2003. *Perencanaan dan Strategi Pembelajaran Penjas untuk Sekolah Luar Biasa*. Depdiknas. Dirjen Pendidikan Dasar dan Menengah. Direktorat Pendidikan Luar Biasa.
- Gunarsa, Singgih D. 1987. *Dasar dan Teori Perkembangan Anak*. Jakarta: BPK Gunung Mulia.
- Harsono. 1988. *Coaching dan Aspek-Aspek Psikologis Dalam Coaching*. Depdikbud. Direktorat Jendral Pendidikan Tinggi. Proyek Pengembangan Lembaga Tenaga kependidikan.
- Lutan, Rusli. 1997. *Strategi Pembelajaran Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*. Jakarta: Universitas Terbuka Jakarta.
- Lutan, Rusli. 1989. *Dasar-dasar Pendidikan Evaluasi, Pengantar dan Praktek*. Bandung: FPOK UPI.
- Mahendara, Agus. dan Ma'mun, Amung. 1998. *Teori Belajar dan Pembelajaran Motorik*. Bandung: CV Adira Bandung.
- Muhajir. 2004. *Pendidiklan Jasmani Teori dan Praktek SMA kelas 1*. Jakarta: Erlangga.
- Nurhasan, Drs.,M.Pd., dkk, 2002.*Pengembangan Sistem Pembelajaran Modul Mata Kuliah Statistika*, FPOK UPI Bandung,