

TINGKAT KECEMASAN SISWA TERHADAP AKTIVITAS AIR PEMBELAJARAN RENANG DI SEKOLAH

Guntur Ageng Auliawan¹, Bambang Ismaya², Dikdik Fauzi Dermawan³

^{1,2,3} Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi,
Universitas Singaperbangsa Karawang, Indonesia

Email : guntura82@gmail.com, bambang.ismaya@fkip.unsika.ac.id,
Dfauzi.dermawan@fkip.unsika.ac.id

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui kecemasan siswa kelas X dalam kegiatan pembelajaran aktivitas air materi renang di SMAN 2 Telukjambe Timur Kota Karawang. Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif yang menggunakan metode survei. Subjek penelitian ini adalah siswa kelas X SMAN 2 Telukjambe Timur Kota Karawang sebanyak 130 siswa. Analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisis deskriptif kuantitatif dengan persentase. Hasil penelitian ini menunjukkan kecemasan siswa kelas X SMAN 2 Telukjambe Timur menunjukkan sebagian besar siswa mengalami kecemasan sedang sebanyak 101 siswa atau 77,7%, sedangkan sebagian kecil menunjukkan kecemasan tinggi sebanyak 29 orang atau 23,3%. Jika dikategorikan sesuai dengan jenis kelamin maka diperoleh siswa laki-laki dengan kategori sedang sebanyak 39 orang atau 86,7% dan kategori tinggi sebanyak 6 orang atau 13,3%. Pada siswa perempuan dengan kategori sedang sebanyak 62 orang atau 72,9% dan kategori tinggi sebanyak 23 orang atau 27,1%.

Kata kunci: kecemasan, pembelajaran, aktivitas air

Abstract

This study aims to determine the anxiety of class X students in water activity learning activities swimming material at SMAN 2 Telukjambe Timur, Karawang City. This research is a quantitative descriptive research using survey method. The subjects of this study were class X students of SMAN 2 Telukjambe Timur Kota Karawang as many as 130 students. Data analysis used in this research is quantitative descriptive analysis with percentages. The results of this study showed that the anxiety of class X students of SMAN 2 Telukjambe Timur showed that most students experienced moderate anxiety as many as 101 students or 77.7%, while a small proportion showed high anxiety as many as 29 people or 23.3%. If categorized according to gender, male students with moderate category were 39 people or 86.7% and high category were 6 people or 13.3%. In female students with moderate categories as many as 62 people or 72.9% and high categories as many as 23 people or 27.1%.

Keywords: Anxiety, learning, water activities

PENDAHULUAN

Renang merupakan salah satu cabang olahraga yang berbeda apabila dibandingkan dengan olahraga yang lain pada umumnya, sebab renang menggunakan media di air untuk berolahraga, sehingga selain faktor gravitasi bumi juga dipengaruhi oleh daya tekan air ke atas (Winarno et al., 2023). Aktivitas air merupakan sebuah ruang lingkup Pendidikan Jasmani yang dimana seluruh siswa dari jenjang pendidikan sekolah dasar (SD), sekolah menengah pertama (SMP), dan sekolah menengah akhir (SMA) melaksanakan pembelajaran olahraga dengan bermateri aktivitas air. Aktivitas air adalah sebuah kegiatan dengan memakai media air bisa berupa kolam renang, pantai, danau, sungai atau bisa media lain seperti ember atau bahan yang terbuat dari balon plastik yang bisa diaplikasikan untuk aktivitas jasmani,

bentuk kegiatan dalam aktivitas air bisa berupa renang, polo air, dayung, selam dan berbagai jenis lainnya (Yunus et al., 2021). Aktivitas air dapat memberikan banyak manfaat diantaranya pertumbuhan dan perkembangan anak, media untuk bersosialisasi dengan orang lain, dapat menambah kepercayaan diri, dan juga sebagai kegiatan yang menyenangkan karena rangsangan dingin yang dapat menyegarkan tubuh (Mulyana et al., 2024). Oleh karena itu, berenang membantu anak mengembangkan keterampilan hidup yang penting dan meningkatkan kualitas hidup. Namun, bagi siswa yang merasa cemas, manfaat ini mungkin sulit untuk dirasakan.

Dengan adanya pembelajaran aktivitas air masih terdapat siswa yang merasakan kecemasan terhadap aktivitas air termasuk materi renang. Kecemasan merupakan keadaan emosi yang muncul saat individu sedang stress dan ditandai oleh perasaan tegang, pikiran yang membuat individu merasa khawatir dan disertai respon jantung berdetak kencang, naiknya tekanan darah, dan lain sebagainya (Syarifah & Juwita, 2023). Kecemasan adalah gangguan mental di mana seseorang takut akan apa saja dan mereka berfikir bahwa setiap hasil akan berubah menjadi yang terburuk, gangguan kecemasan memiliki sub-gangguan yang berbeda yang dapat masuk di bawah ini. Misalnya, ada serangan panik, gangguan obsesif kompulsif dan lainnya yang terkait dengan keluarga gangguan kecemasan. Perasaan cemas berasal dari otak, menurut penelitian yang berhubungan dengan hal ini, setidaknya ada dua area otak anda yang memicu rasa takut dan cemas dalam pikiran anda, ini menyebabkan otak anda memiliki mekanisme pertahanan dan kemudian beraksi (Al khawarizmi, 2022). Cemas muncul karena rasa takut yang berlebihan. Karena ketakutan yang berlebihan terhadap air, orang menjadi lebih takut untuk melakukan aktivitas akuatik, seperti renang. Rasa takut dengan air sering terjadi dan dapat disebabkan oleh banyak hal, seperti takut tenggelam, kesulitan bernafas, sakit kepala, dan rasa sakit lainnya (Ismaya & Dimiyati, 2021).

Masalah yang dirasakan peneliti sebagai guru pendidikan jasmani adalah pada pelaksanaan kegiatan pembelajaran aktivitas air di sekolah sering ditemukan siswa yang mengeluhkan kegiatan pembelajaran aktivitas air dengan beralasan takut tenggelam dan mengatakan tidak bisa renang sama sekali. Dan sering terjadinya siswa selalu menganggap kegiatan aktivitas air di sekolah itu hanya cukup dengan membayar biaya masuk kolam renang dan tidak perlu ikut pada saat proses kegiatan renang tersebut, maka dari itu sebagai peneliti ingin mengetahui tingkat kecemasan siswa dan merubah pola pikir siswa ketika saat ada kegiatan aktivitas air wajib mengikutinya dan wajib ikut serta dalam kegiatan langsung di kolam renang. Berdasarkan hasil observasi yang dilakukan pada 15 Agustus 2023 di SMAN 2 Telukjambe Timur setiap kegiatan aktivitas renang masih cukup banyak siswa yang tidak hadir dalam kegiatan renang saat pembelajaran. Pada saat proses kegiatan aktivitas air menunjukkan kurangnya kesadaran siswa untuk mengikuti pembelajaran renang hal ini diindikasikan dari:

1. Merasa kurang percaya diri saat melakukan pembelajaran renang.
2. Merasa cemas atau takut karena mempunyai kisah masa lalu yang membuat diri siswa menjadi trauma.
3. Kurangnya dukungan dari guru untuk mengikuti pembelajaran renang dan memastikan tidak akan terjadi hal-hal yang membuat siswa menjadi lebih cemas atau trauma.

Berdasarkan penjelasan di atas dan fakta hasil observasi peneliti pada saat menjalankam masa plp terkait pembelajaran renang, secara tidak langsung dapat diartikan bahwa pembelajaran renang penting dan sebagai siswa wajib mengikuti pembelajaran praktik. Oleh karena itu, penulis tertarik untuk melakukan penelitian pada permasalahan yang ada pada dengan judul penelitian "Tingkat Kecemasan Siswa Terhadap Pembelajaran Aktivitas Air di SMAN 2 Telukjambe Timur".

METODE

Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode korelasi dan deskriptif jenis survei. Metode korelasi digunakan untuk mengetahui pengaruh aktivitas air terhadap kecemasan siswa. Menurut Sugiyono (2018) penelitian survei dimaksudkan untuk menggambarkan keadaan atau nilai satu atau lebih variabel secara mandiri. Metode penelitian deskriptif adalah penelitian yang digunakan untuk menggambarkan (*to describe*), menjelaskan dan menjawab persoalan-persoalan tentang fenomena dan peristiwa yang terjadi saat ini, baik tentang fenomena sebagaimana adanya maupun analisis hubungan antara berbagai variable dalam suatu fenomena (Arifin, 2012).

Metode penelitian survei adalah metode penelitian kuantitatif yang digunakan untuk mendapatkan data yang terjadi pada masa lampau atau saat ini, tentang keyakinan, pendapat, karakteristik, perilaku, hubungan variabel dan untuk menguji beberapa hipotesis tentang hubungan antar variabel sosiologis dan psikologis dari sampel yang diambil dari populasi tertentu. Sampel penelitian adalah siswa kelas X SMAN 2 Telukjambe Timur Kota Karawang sebanyak 130 siswa

Teknik pengumpulan data pada umumnya menggunakan kuisisioner tertutup, dan hasil penelitian cenderung untuk digeneralisasikan. Penggunaan metode dalam penelitian ini menggunakan metode survey dengan menggunakan kuesioner (angket) sebagai instrumen penelitian untuk pengambilan data. Kuesioner merupakan teknik pengumpulan data yang dilakukan dengan cara memberi seperangkat pertanyaan atau pernyataan tertulis kepada responden untuk dijawabnya. (Fauzi & dkk, 2022). Teknik analisis data yang digunakan adalah uji regresi serta statistika deskriptif dengan persentase untuk mengetahui tingkat kecemasan siswa.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini mengenai Tingkat Kecemasan Siswa Terhadap Aktivitas Air Pembelajaran Renang Di Sekolah SMAN 2 Telukjambe Timur Kota Karawang. Maka dari itu berikut akan diinterpretasikan mengenai deskripsi data, uji prasyarat, dan pengujian hipotesis, serta diakhiri dengan pembahasan hasil penelitian secara rinci. Dalam penelitian ini data terbagi menjadi dua variabel yaitu tingkat kecemasan siswa menjadi variabel independen (X) dan aktivitas permainan air menjadi variabel dependen (Y). Dalam penelitian ini data diperoleh dari penyebaran kuesioner sebanyak 30 item secara langsung oleh peneliti kepada responden yakni angkatan kelas X SMAN 2 Telukjambe Timur sebanyak 130 siswa. Berikut ini merupakan hasil uji normalitas yang telah dilakukan dengan menggunakan rumus *kolmogorov smirnov*.

Tabel 1. Hasil Uji Normalitas

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test		Unstandardized Residual	
N		130	
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	.0000000	
	Std. Deviation	3.99170646	
Most Extreme Differences	Absolute	.044	
	Positive	.039	
	Negative	-.044	
Test Statistic		.044	
Asymp. Sig. (2-tailed) ^c		.200 ^d	
Monte Carlo Sig. (2-tailed) ^e	Sig.	.796	
	99% Confidence Interval	Lower Bound	.786
		Upper Bound	.806

Dilihat dari tabel 1 hasil pengujian normalitas diatas, maka dapat diperoleh nilai *Asymp.sig. (2-tailed)* nya sebesar 0,200 lebih besar dari 0,05 atau $0,200 > 0,05$. Maka dari penjelasan diatas dapat diketahui bahwa data yang diperoleh dari penyebaran kuesioner sebanyak 30 item kepada 130 responden dinyatakan berdistribusi normal, karena perolehan nilai signifikasinya lebih besar dari pada 0,05.

Tabel 2. Hasil Uji Homogenitas

Tests of Homogeneity of Variances				
	Levene Statistic	df1	df2	Sig.
XY Based on Mean	1.571	15	110	.094
Based on Median	1.253	15	110	.245
Based on Median and with adjusted df	1.253	15	68.342	.256
Based on trimmed mean	1.548	15	110	.101

Dilihat dari tabel 2 hasil uji homogenitas diatas, diperoleh nilai signifikansi sebesar 0,094 lebih besar dari 0,05 atau $0,094 > 0,05$. Maka dapat dijelaskan bahwa data yang diperoleh dari penyebaran kuesioner sebanyak 30 butir kepada 130 responden memiliki sifat homogenitas, hal ini dapat dilihat dari perolehan nilai signifikansinya yang lebih besar dari 0,05 yaitu 0,094.

Tabel 3. Hasil Uji Parsial (Uji t)

Model	Coefficients ^a				
	Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients		Sig.
	B	Std. Error	Beta	t	
1 (Constant)	20.755	1.547		13.413	.000
X	.641	.030	.884	21.408	.000

a. Dependent Variable: Y

Dilihat dari tabel 3 hasil uji parsial (uji t) di atas, diperoleh nilai signifikansinya sebesar 0,000 yang artinya lebih kecil dari 0,05 atau $0,000 < 0,05$. Maka dari hasil tersebut dapat dijelaskan bahwa tingkat kecemasan siswa memberikan pengaruh terhadap aktivitas permainan air, yang berarti H1 diterima dan H0 ditolak.

Tabel 4. Hasil Uji Koefisien Determinasi

Model Summary				
Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.884 ^a	.782	.780	1.545

a. Predictors: (Constant), X

Dilihat dari tabel 4 hasil uji koefisien determinasi di atas, diperoleh nilai korelasinya (R) sebesar 0,884 sedangkan untuk nilai koefisien determinasinya R (*Square*) sebesar 0,782 atau 78,2% yang berarti tingkat kecemasan siswa memberikan pengaruh terhadap aktivitas permainan air sebesar 78,2%. Sedangkan sisanya 21,8% dipengaruhi oleh variabel lain.

Berdasarkan penjelasan diatas maka dapat dibuktikan bahwa tingkat kecemasan siswa terhadap aktivitas permainan air dikategorikan menjadi dua, yaitu pada tingkat sedang dan tingkat tinggi. Hal ini dapat dilihat pada tabel dibawah ini.

Tabel 5. Tingkat Kecemasan Siswa

Jenis Kelamin	Frekuensi		Presentase		Total	
	Sedang	Tinggi	Sedang	Tinggi		
Laki-Laki	39	6	86,7%	13,3%	45	100%
Perempuan	62	23	72,9%	27,1%	85	100%

Berdasarkan tabel 4 di atas, diketahui bahwa tingkat kecemasan siswa kelas X di SMAN 2 Telukjambe Timur memiliki dua kategori yaitu sedang dan tinggi. Untuk siswa dengan jenis kelamin laki-laki tingkat kecemasan pada kategori sedang sebanyak 86,7% atau 39 orang dan kategori tinggi sebanyak 13,3% atau 6 orang, sedangkan pada siswa dengan jenis kelamin perempuan memiliki kategori sedang sebanyak 72,9% atau 62 orang dan pada kategori tinggi sebanyak 27,1% atau 23 orang.

Tabel 6. Akumulasi Tingkat Kecemasan Siswa

		kategori		Valid Percent	Cumulative Percent
		Frequency	Percent		
Valid	sedang	101	77.7	77.7	77.7
	tinggi	29	22.3	22.3	100.0
Total		130	100.0	100.0	

Berdasarkan tabel 6, Jika kedua kategori ini diakumulasikan maka dihasilkan pada kategori sedang sebanyak 77,7% atau 101 orang dan pada kategori tinggi sebanyak 22,3% atau 29 orang. Dari penjelasan di atas, maka dapat diartikan bahwa siswa kelas X SMAN 2 Telukjambe Timur memiliki tingkat kecemasan yang bervariasi pada saat aktivitas permainan air, tingkat kecemasan siswa juga lebih didominasi oleh siswa perempuan. Kecemasan saat berenang biasanya dikaitkan dengan pengalaman sebelumnya atau persepsi yang salah. Membutuhkan pendekatan yang menyeluruh untuk mengatasi hal ini. Ini termasuk melatih fisik dengan teknik pernapasan dan gerakan yang benar serta melatih pikiran dengan visualisasi positif dan kesadaran diri. Untuk membangun kepercayaan diri, dukungan sosial dari teman atau keluarga sangat penting. Dengan melakukan langkah-langkah yang tepat, kecemasan akan berkurang dan kecemasan akan digantikan dengan rasa nyaman.

Kecemasan adalah perasaan tidak nyaman atau ketakutan yang disertai oleh respon autonom (penyebab sering tidak spesifik atau tidak diketahui pada setiap individu) perasaan cemas tersebut timbul akibat dari antisipasi diri terhadap bahaya (Riadi M. , 2019). Timbulnya kecemasan dalam diri seseorang peserta didik pada saat, sebelum, menjelang pembelajaran mempunyai banyak penanda. Kecemasan dapat diklasifikasikan menjadi dua hal yaitu *trait anxiety* dan *state anxiety*. *State anxiety* merujuk kepada bagaimana seseorang merasa disaat berbagai situasi, sedangkan *trait anxiety* menggambarkan karakteristik kepribadian yang berfokus pada berbagai ancaman dirasakan (Darisman et al., 2021).

Secara umum kecemasan menurunkan performance atau kinerja atlet (DATCU et al., 2024). Kecemasan dalam olahraga berdampak pada kinerja fisik atau fisiologisnya, seperti tingkat ketegangan otot yang berdampak pada kemampuan teknis (Widyachandra & Satiadarma, 2024). Kecemasan dapat menyebabkan seseorang menjadi sangat hati-hati, takut melakukan kesalahan, tidak berani mengambil keputusan, dan menunggu sampai situasi ini menghilangkan konsentrasi pemain dan menurunkan performanya, sehingga kurang maksimal (Abdillah & Siantoro, 2021). Untuk mengatasi kecemasan siswa perlu memiliki efikasi diri (self efficacy). Self efficacy

merupakan keyakinan yang mempengaruhi perilaku individu dalam menyelesaikan suatu tugas (Fajar & Aviani, 2022). Individu dengan *self-efficacy* yang dianggap tinggi cenderung berusaha lebih keras untuk mencapai targetnya dan menciptakan prestasi yang lebih banyak serta lebih gigih. Berbeda dengan individu yang memiliki *self-efficacy* yang lebih rendah. *Self-efficacy* yang tinggi menyebabkan individu memiliki kendali dalam menghadapi lingkungannya dan akan merasa lebih yakin untuk bertindak.

SIMPULAN DAN SARAN

Penelitian mengenai tingkat kecemasan siswa terhadap aktivitas air dalam pembelajaran renang di SMAN 2 Telukjambe Timur, Kota Karawang, mengungkapkan bahwa kecemasan adalah faktor signifikan yang mempengaruhi pengalaman dan performa siswa dalam kegiatan ini. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar siswa mengalami kecemasan sedang sebanyak 101 siswa atau 77,7%, sedangkan sebagian kecil mengalami kecemasan tinggi sebanyak 29 orang atau 22,3%, yang umumnya disebabkan oleh pengalaman negatif sebelumnya dengan air, kondisi lingkungan kolam renang, dan kurangnya dukungan sosial. Kecemasan yang tinggi memiliki dampak negatif pada performa siswa, mengganggu konsentrasi dan mengurangi keberanian mereka untuk mencoba teknik renang baru. Temuan ini menekankan pentingnya menciptakan lingkungan pembelajaran yang aman dan mendukung bagi semua siswa. Sedangkan tingkat kecemasan pada siswa jika dikategorikan sesuai dengan jenis kelamin maka diperoleh siswa laki-laki dengan kategori sedang sebanyak 39 orang atau 86,7% dan kategori tinggi sebanyak 6 orang atau 13,3%. Pada siswa perempuan dengan kategori sedang sebanyak 62 orang atau 72,9% dan kategori tinggi sebanyak 23 orang atau 27,1%.

Berdasarkan hal tersebut dapat disarankan kepada guru untuk dapat meminimalisir kecemasan siswa dalam pembelajaran renang dengan meningkatkan keyakinan pada diri siswa dengan memberikan pembelajaran secara bertahap dari hal sederhana menjadi lebih kompleks.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdillah, N. A., & Siantoro, G. (2021). PENGARUH LATIHAN MANDIRI (DEPTH JUMP) TERHADAP KECEPATAN DAN KELINCAHAN ATLET PUTRI UKM BOLATANGAN UNESA PADA MASA PANDEMI COVID-19. *Jurnal Prestasi Olahraga*, 4(2), 109–114.
- Al khawarizmi. (2022). *Kecemasan & Serangan Panik*.
- Arifin, Z. (2012). *Penelitian pendidikan: metode dan paradigma baru*. Remaja Rosdakarya.
- Darisman, E. K., Prasetyo, R., & Bayu, W. I. (2021). *Belajar psikologi olahraga sebuah teori dan aplikasi dalam olahraga*. Jakad Media Publishing.
- DATCU, F. R., PETRACOVSKI, S. A., Eugen, B., & DOMOKOS, M. P. (2024). STUDY ON THE LINK BETWEEN SELF-ESTEEM AND TEAM IDENTITY AS MAJOR FACTORS IN TACKLING COMPETITIVE ANXIETY IN PERFORMANCE ATHLETES. *Studia Universitatis Babeş-Bolyai Educatio Artis Gymnasticae*, 75–86.
- Fajar, P., & Aviani, Y. I. (2022). Hubungan Self-Efficacy dengan Penyesuaian Diri: Sebuah Studi Literatur. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 6(1), 2186–2194.
- Fauzi, A., & dkk. (2022). Metodologi Penelitian. In *Suparyanto dan Rosad (2015)*.
- Ismaya, B., & Dimiyati, A. (2021). Survei Kecemasan Siswa Kelas X Terhadap Pembelajaran Renang Di Smk Telekomedika Kota Bogor. *Jurnal Olahraga Kebugaran Dan Rehabilitasi (JOKER)*, 1(1), 14–21.

- Mulyana, A., Pingkan, A. D., Yulianti, D., Luthfiatunnisa, F. F., Shidiqqa, Q. Q. A., Sabirah, R., & Azzahra, S. F. (2024). Manfaat Pembelajaran Renang untuk Pertumbuhan dan Perkembangan Anak di Sekolah Dasar. *Indo-MathEdu Intellectuals Journal*, 5(3), 3213–3221.
- Sugiyono. (2018). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, Dan R&D (ke-26)*. Alfabeta, cv.
- Syarifah, A., & Juwita, A. (2023). *Mengatasi Kecemasan dengan terapi hipnotis lima jari* (Nasrudin. Moh (ed.)). Penerbit.Nem.
- Widyachandra, C. E., & Satiadarma, M. P. (2024). GAMBARAN KECEMASAN OLAHRAGA ATLET CATUR PRIA DAN WANITA TERKAIT DENGAN ELO RATING. *Jurnal Muara Ilmu Sosial, Humaniora, Dan Seni*, 8(1), 25–35.
- Winarno, Sudarsono, Trinovandhi Setyawan, Achmad Afandi, Ratno Susanto, & Sukardi. (2023). Minat Olahraga Renang Pada Siswa Kelas X. *SPRINTER: Jurnal Ilmu Olahraga*, 4(1), 21–26. <https://doi.org/10.46838/spr.v4i1.289>
- Yunus, K., Abdul Gani, R., & Ratri Julianti, R. (2021). Persepsi Siswa Terhadap Pembelajaran Aktivitas Air. *Jurnal Segar*, 9(2), 69–78. <https://doi.org/10.21009/segar/0802.02>