JP3T
JURNAL PENELITIAN, PENGEMBANGAN PEMBELAJARAN DAN TEKNOLOGI
https://jurnalcendekia.id/index.php/jp3t/
Volume: 1 Number: 4 Bulan: Desember Tahun: 2023 | Hal: 284 - 293

ANALISIS HUBUNGAN KECEMASAN DAN MOTIVASI BELAJAR TERHADAP HASIL BELAJAR *ROLL* BELAKANG SENAM LANTAI PADA SISWA SMP

Dian Rahmat Syafrian [1]*, Arif Yanuar Musrifin [2], Muhammad Ikhsan [3]
[1 2 3] Universitas Pendidikan Mandalika, Nusa Tenggara Barat, Indonesia
* Penulis Korespondensi: iyangaming18@gmail.com

Diserahkan: 31 Oktober 2023 Direviu: 30 November 2023 Diterbitkan: 31 Desember 2023

Abstrak

Dalam penelitian ini ada beberapa masalah pembelajaran roll belakang yang terjadi, seperti: banyak siswa yang merasa cemas, tegang, takut, dan tidak mau melakukan gerakan roll belakang. Siswa yang diliputi rasa cemas dan tegang maka akan berpengaruh terhadap kelentukan tubuh mereka, ketidaknyamanan membuat tubuh mereka kaku saat melakukan gerakan roll belakang. Kecemasan merupakan permasalahan psikologis yang sering muncul pada setiap individu. Dalam pembelajaran roll belakng, kecemasan dapat muncul pada setiap siswa yang mengikuti pembelajaran tersebut. Kecemasan yang muncul dapat memecahkan konsentrasi siswa dan menjadikan siswa merasa takut untuk melakukan gerakan roll belakang. Padahal untuk melakukan gerakan roll belakang tersebut dibutuhkan konsentrasi dan juga keberanian sehingga dibutuhkan motivasi belajar. Tujuan dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui Hubungan Kecemasan dan Motivasi Belajar Terhadap Hasil Belajar Roll Belakang Siswa Kelas VII SMP Negeri 7 IT Dompu. Metode penelitian menggunakan ex post fakto. Populasi dalam penelitian ini adalah semua siswa Kelas VII SMP Negeri 7 IT Dompu yang berjumlah 19 orang. Instrumen yang digunakan pada penelitian menggunakan angket skala likert. Analisis data menggunakan analisis regresi dengan bantuan SPSS (Statistical Product and Service Solution). Hasil penelitian Hubungan Kecemasan Motivasi (X) hubungan negatif terhadap Hasil Belajar Roll Belakang (Y) dengan total pengaruh sebesar 33,7 %. Pengaruh negatif ini bermakna semakin menurunnya Hubungan kecemasan motivasi belajar siswa maka akan berpengaruh terhadap peningkatan hasil belajar roll belakang siswa tersebut.

Kata kunci: Klub, Renang, Model, Latihan, Atlet, Pemula

PENDAHULUAN

Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (PJOK) merupakan suatu aktivitas gerak yang tidak hanya mengedepankan perubahan keterampilan gerak, namun juga terdapat unsur perubahan dari segi afektif (sikap) agar lebih baik, dengan kata lain PJOK sebagai tombak untuk mencapai tujuan pendidikan. Dalam pembelajaran PJOK memiliki 7 ruang lingkup, diantaranya; permainan dan olahraga 1), aktivitas pengembangan 2), aktivitas senam 3), aktivitas ritmik 4), akuatik atau aktivitas air 5), pendidikan luar sekolah 6), dan kesehatan 7). Dari ketujuh ruang lingkup tersebut merupakan lingkup pembelajaran PJOK di sekolah. Yang mana sebagai pendorong perkembangan ket erampilan motorik, kemampuan fisik, pengetahuan, sikap, sportifitas, pembiasaan pola hidup sehat, dan pembentukan karakter dalam rangka mencapai tujuan pendidikan nasional. Dalam perspektif ini seyogyanya pendidikan tidak hanya berorientasi pada penyiapan tenaga kerja namun harus mampu menggali dan membangun seluruh potensi kecerdasan manusia agar berkembang secara optimal dan bermanfaat bagi dirinya sendiri, masyarakat dan pembangunan nasional.

JP3T
JURNAL PENELITIAN, PENGEMBANGAN PEMBELAJARAN DAN TEKNOLOGI
https://jurnalcendekia.id/index.php/jp3t/
Volume: 1 Number: 4 Bulan: Desember Tahun: 2023 | Hal: 284 - 293

Dari semua materi pembelajaran yang diajarkan oleh pendidik tentunya tidaklah mudah langsung diterima oleh peserta didik. Hal tersebut ditandai dengan rasa 2 keingin tahuan peserta didik untuk bertanya kepada guru tentang materi pembelajaran yang tidak dimengerti. Dalam pembelajaran PJOK tidak semua materi pembelajaran diberikan kepada peserta didik, karena hal tersebut dipilih dengan kemampuan dan situasi serta kondisi di sekolah masing-masing. Disisi lain juga menyesuaikan dengan standar kompetensi dan kompetensi dasar yang terdapat pada silabus PJOK kelas VII semester ganjil di SMP. Selanjutnya dalam pembelajaran di sekolah, khususnya pembelajaran PJOK guru tidak hanya menyampaikan materi, namun praktik sangat mendukung dalam proses pembelajaran. Setelah penyampaian materi perlu diaplikasikan melalui praktik. Berdasarkan pernyataan tersebut maka dalam pembelajaran PJOK sangat jelas bahwa penyampaian materi oleh guru saja tidak cukup, tanpa harus diaplikasikan melalui praktik pembelajaran itu sendiri.

Dari 7 ruang lingkup PJOK salah satunya yaitu ruang lingkup senam. Dalam aktivitas senam tersebut terdapat beberapa gerakan dasar yang dapat dipelajari di sekolah. Dinamakan senam lantai karena seluruh keterampilan gerakan dilakukan pada lantai. Selain itu senam lantai merupakan salah satu bagian dari senam artistik. Sisi atrtistik dapat ditunjukkan dalam gerakan senam itu sendiri serta penguasaan tubuh ketika melakukan berbagai posisi untuk kesempurnaan gerak. Roll belakang merupakan salah satu bagian dari senam lantai. Materi tersebut sesuai dalam kurikulum 2013 Kompetensi Dasar. Gerakan guling belakang dapat dilakukan dengan awalan berdiri dan berjongkok. Gerakan ini juga mengutamakan kelentukan badan pada peserta didik. Untuk SMP gerakan guling belakang dirasa masih sulit dilakukan bagi peserta didik. Hal ini dibuktikan dengan perasaan takut, gelisah, dan cemas pada saat akan melakukan gerakan guling belakang. Hal tersebut diketahui setelah peneliti melakukan pengamatan kepada peserta didik serta wawancara kepada guru di sekolah.

Pada saat peneliti melaksanakan observasi awal mengenai pembelajaran roll belakang di SMP Negeri 7 IT Dompu Kelas VII , terlihat banyak siswa yang merasa cemas, tegang, takut, dan tidak mau melakukan gerakan roll belakang tersebut. Siswa juga ragu untuk melakukan gerakan tersebut, bahkan sering berkata tidak bisa sebelum melakukan gerakan roll belakang. Padahal guru sudah memberikan contoh, dan juga pertolongan agar siswa mau dan berani melakukan gerakan roll belakang. Tetapi masih ada juga siswa yang belum berani melakukan gerakan roll belakang tersebut. Hal tersebut terjadi karena kurangnya latihan pada siswa, sehingga anak belum terbiasa dengan gerakan yang rumit tersebut. Siswa yang diliputi rasa cemas dan tegang maka akan berpengaruh terhadap kelentukan tubuh mereka, ketidaknyamanan membuat tubuh mereka kaku saat melakukan gerakan roll belakang. Kecemasan merupakan permasalahan psikologis yang sering muncul pada setiap individu. Dalam pembelajaran senam lantai khususnya roll belakang, kecemasan dapat muncul pada setiap siswa yang mengikuti pembelajaran tersebut. kecemasan yang muncul dapat memecahkan konsentrasi siswa dan menjadikan siswa merasa takut untuk melakukan gerakan roll belakang. Padahal untuk melakukan gerakan roll belakang tersebut dibutuhkan konsentrasi dan juga keberanian sehingga dibutuhkan motivasi belajar.

Motivasi belajar adalah dorongan iternal dan eksternal pada siswa yang sedang belajar untuk mengadakan perubahan tingkah laku, pada umumnya dengan beberapa indikator atau unsur yang mendukung. Hal itu mempunyai peran besar dalam keberhasilan seseorang dalam belajar. Indicator motivasi belajar dapat diklasifikasikan sebagai berikut: 1) adanya hasrat dan keinginan berhasil, 2) adanya dorongan dan kebutuhan dalam belajar, 3) adanya harapan dan cita-cita masa depan, 4) adanya penghargaan dalam belajr, 5) adanya kegiatan menarik dalam belajar, 6) adanya lingkungan belajar yg kondusif, sehingga memungkinkan seseorang siswa dapat belajar dengan baik.

JP3T
JURNAL PENELITIAN, PENGEMBANGAN PEMBELAJARAN DAN TEKNOLOGI
https://jurnalcendekia.id/index.php/jp3t/
Volume: 1 Number: 4 Bulan: Desember Tahun: 2023 | Hal: 284 - 293

Menurut Monty P. Satiadarma (2015) Kecemasan adalah keadaan emosi negatif yang ditandai oleh adanya perasaan khawatir, was-was, dan disertai dengan peningkatan gugahan system kebutuhan. Kondisi cemas akan menjadikan seseorang berfikiran negatif terhadap dirinya sendiri. Kecemasan dapat muncul dalam situasi tertentu seperti di depan umum, menghadapi ujian, dan mendapat tekanan yang besar dari luar. Situasi tersebut dapat memicu kecemasan seseorang bahkan rasa takut. Dampak dari tingginya perasaan cemas adalah bahwa penderita merasakan kekhawatiran dan ketakutan yang berlebihan sehingga dapat melumpuhkan kegiatan normal mereka. Dampak tersebut akan merugikan individu dalam beraktifitas.

Menurut Tysar (2019) kecemasan merupakan salah satu emosi yang menimbulkan stress yang dirasakan oleh banyak orang. Kadang-kadang kecemasan juga disebut dengan ketakutan atau perasaan gugup. Setiap orang pasti pernah mengalami kecemasan pada saat-saat tertentu, dan dengan tingkat yang berbeda-beda. Hal tersebut mungkin saja terjadi karena individu merasa tidak kemampuan untuk menghadapi hal yang mungkin menimpanya kemudian hari. Sedangkan menurut Tysar (2019) mengemukakan bahwa kecemasan adalah suatu perasaan subyektif mengenai ketegangan mental yang menggelisahkan sebagai reaksi umum dari ketidak mampuan mengatasi suatu masalah atau tidak adanya rasa aman, menurut Tysar (2019) kecemasan sebagai rasa takut dan antisipasi terhadap nasib buruk dimasa yang akan datang, kecemasan ini memeliki bayangan bahwa ada bahaya yang mengancam dalam suatu aktivitas dan objek, yang jika seseorang melihat gejala itu maka ia akan merasa cemas.

Berdasarkan uraian kecemasan di atas, maka dapat disimpulkan bahwa kecemasan adalah kondisi psikologis seseorang yang bersifat negatif yang ditandai dengan perasaan khawatir, was-was, serta ketakutan yang disebabkan karena adanya ancaman terhadap keamanan dirinya baik yang nyata maupun yang tidak nyata. Motivasi belajar adalah keseluruhan daya penggerak psikis dalam diri siswa yang menimbulkan kegiatan belajar, menjamin kelangsungan kegiatan belajar, dan memberikan arah pada kegiatan belajar demi mencapai suatu tujuan. Dengan adanya motivasi belajar dalam diri individu maka kegiatan belajar yang dilakukannya dapat berlangsung dan terarah sesuai dengan tujuan yang akan dicapainya. Dengan demikian, dapat dikatakan bahwa motivasi belajar merupakan kunci ada tidaknya aktivitas belajar. Tanpa adanya motivasi belajar maka kegiatan belajar tidak akan muncul.

Dalyono (dalam Djamarah, 2018) mengatakan bahwa kuat lemahnya motivasi belajar seseorang turut mempengaruhi keberhasilan belajar. Seseorang yang motivasi belajarnya rendah akan berbeda dalam hal hasil belajarnya jika dibandingkan dengan mereka yang mempunyai motivasi belajar yang lebih tinggi. Selain itu, Hasbullah (dalam Niken, 2017) menjelaskan bahwa motivasi belajar adalah dorongan atau usaha dan ketekunan yang dimiliki siswa dalam proses belajar dan merupakan hal yang penting yang harus dilakukan oleh seseorang siswa. Berdasarkan paparan di atas dapat disimpulkan bahwa motivasi belajar adalah keseluruhan daya, dorongan yang ada dalam diri seseorang untuk melakukan kegiatan belajar yang teratur, terarah sehingga tercapai tujuan yang diinginkan dalam belajar. Dimana dalam kegiatan belajar itu melibatkan interaksi dengan lingkungan untuk mecapai tujuan belajarnya dengan lancar,misalnya tujuan untuk lulus sarjana dengan tepat waktu. Dalam mencapainya diperlukan perjalanan yang panjang dan dibutuhkan motivasi serta peran dari lingkungan seperti dosen, teman dan orang tuayang senantiasa membantu dalam mempertahankan dan meningkatkan motivasi dalam diri

Senam merupakan aktivitas jasmani yang efektif untuk mengoptimalkan pertumbuhan dan perkembangan anak. Gerakan-gerakan senam sangat sesuai untuk mengisi program pendidikan jasmani. Gerakannya merangsang perkembangan komponen kebugaran jasmani, seperti kekuatan dan daya tahan ototdari seluruh bagian tubuh. Di samping itu, senam juga berpotensi

JP3T
JURNAL PENELITIAN, PENGEMBANGAN PEMBELAJARAN DAN TEKNOLOGI
https://jurnalcendekia.id/index.php/jp3t/
Volume: 1 Number: 4 Bulan: Desember Tahun: 2023 | Hal: 284 - 293

mengembangkan keterampilan gerak dasar. Senam adalah istilah atau nama (nomen) suatu cabang olahraga. Sebagai cabang olahraga senam mempunyai domain atau daerah dengan batasan-batasannya sendiri, mempunyai ruang lingkup yang tertentu. Menurut Agus Margono (2019)senam adalah "terjemahan dari kata "Gymnastiek" (bahasa Belanda), "Gymnastic" (bahasa Inggris), "Gymnastiek" asal katanya dari "Gymnos" (bahasa Greka). Gymnos berarti telanjang. Gymnastiek pada zaman kuno memang dilakukan dengan badan telanjang atau setengah telanjang. Maksudnya agar gerakan-gerakannya dapat dilakukan tanpa gangguan sehingga menjadi sempurna.

Senam sebagai terjemahan dari istilah "Gymnastic" mempunyai arti yang berbeda-beda sesuai dengan perkembangan zaman dan perkembangan pada umumnya. Senam mempunyai kaidah sendiri, senam mempunyai arti yang luas, tidak terbatas pada pengertian seperti dikenal dewasa ini. Kata tersebut, menunjuk kepada kegiatan-kegiatan olahraga seperti, gulat, atletik, serta tinju. Menurut Imam Hidayat (Agus Mahendra, 2013), dikatakan bahwa, senam sebagai : "...suatu latihan tubuh yang dipilih dan dikonstruk dengan sengaja, dilakukan secara sadar dan terencana, disusun secara sistematis dengan tujuan meningkatkan kesegaran jasmani, mengembangkan ketrampilan dan menanamkan nilai-nilai mental spiritual.

Dari beberapa pengertian istilah senam di atas dapat disimpulkan bahwa senam merupakan terjemahan dari kata gymnastic diartikan sebagai latihan tubuh yang dilakukan secara sadar dan terencana, disusun sistematis dengan tujuan meningkatkan kesegaran jasmani, mengembangkan ketrampilan, dan menanamkan nilai-nilai mental spirirual. Selain itu senam merupakan gerakan yang mengedepankan kelentukan, daya tahan, keseimbangan, kekuatan, dan koordinasi sebagai upaya meningkatkan kebugaran jasmani. Di dalam senam artistik fisik yang baik, keberanian, dan kepercayaan diri sangat dibutuhkan. Menurut Agus Margono (2019) senam artistik putra terdiri dari enam alat, yaitu: Senam Lantai (floor exercise), Kuda lompat (vaulting horse), Kuda berpelana (pommeld horse), Palang tunggal (horisontal bars), Palang sejajar (parallel bars), Gelang-gelang (rings/still rings). Sedangkan nomor artsitik putri terdiri dari empat alat, yaitu : Senam Lantai (floor exercise), Kuda Lompat (voulting horse), Palang Bertingkat (univen bars), Balok Titian (balance beam).

Roll belakang atau guling ke belakang adalah menggulingkan badan ke belakang, di mana posisi badan tetap harus membulat, yaitu kaki dilipat, lutut tetap melekat pada dada, kepala ditundukkan sampai dagu melekat di dada posisi tangan dekat dengan telinga. Agus Margono (2019), berpendapat bahwa gerakan roll ke belakang di kulai dari: Sikap permulaan jongkok membelakangi matras, tangan lurus ke depan tarik dagu ke dada, bengkokkan lengan, telapak tangan menghadap ke atas, ibu jari dekat pada telinga. Mengguling ke belakang mendarat pada matras mulai dari pantat, punggung, tengkuk,kepala bagian belakang, tangan menumpu pada matras di samping kepala, kaki tetap bengkok mengikuti gerakan badan pada saat mengguling. Tolakan tangan sampai lengan lurus pada saat pantat melewati titik tertinggi pada waktu mengguling ke belakang, mendarat pada kaki, tangan lepas dari matras, pandangan lurus ke depan.

Olahraga roll belakang mudah dilakukan dan juga mengasikkan tapi di balik itu semua jika dilakukan tanpa tekhnik yang benar dan keseriusan akan membahayakan keselamatan siswa. Di dalam mempelajari senam, seseorag tidak bisa langsung belajar gerakan-gerakan yang mempunyai tingkat kesulitan tinggi. Untuk itu belajar senam harus diawali dari dasar atau tingkat yang mudahkemudian semkin meningkat ke arah gerakan yang sukar. Sebelum melakukan gerakan inti sebaiknya melakukan pemanasan dan fleksibilitas terlebih dahulu, ini untuk mengantisipasi terjadinya cidera. Bukan hanya olahraga roll saja yang menganjurkan pemanasan sebelum kegiatan inti, tapi semua cabang olahrag wajib melakukan pemanasan sebelummelakukan kegiatan inti. Keuntungan pemanasan sebelum melakukan kegiatan olahraga adalah mempersiapkan otot kketika

JP3T
JURNAL PENELITIAN, PENGEMBANGAN PEMBELAJARAN DAN TEKNOLOGI
https://jurnalcendekia.id/index.php/jp3t/
Volume: 1 Number: 4 Bulan: Desember Tahun: 2023 | Hal: 284 - 293

akan melakukan kegiatan inti, agar otot tidak kaku, meningkatkan suhu tubuh, mencegah resiko cidera, dan menambah kepercayaan diri.

Belajar merupakan aktivitas yang tidak bisa lepas dari kehidupan manusia. Setiap hari seseorang pasti belajar, karena semua aktivitas manusia adalah belajar, baik individual maupun kelompok dalam lingkungan. Dalam proses pembelajaran, berhasil tidaknya pencapaian tujuan banyak dipengaruhi oleh bagaimana proses belajar yang dialami oleh siswa. Oleh sebab itu kegiatan belajar merupakan kegiatan yang paling pokok. Belajar merupakan suatu kegiatan yang dilakukan atau dialami oleh siswa secara sadar yang dapat menghasilkan perubahan baik sikap, kognitif, maupun psikomotor. Hal tersebut sesuai dengan pernyataan Aunurrahman (mengutip simpulan Abdillah, 2014) bahwa " belajar adalah suatu usaha sadar yang dilakukan oleh individu dalam perubahan tingkah laku baik melalui latihan dan pengalaman yang menyangkut aspek-aspek kognitif, afektif dan psikomotor untuk memperoleh tujuan tertentu (2014)".

Berikut ini adalah pandangan yang berbeda oleh para ahli tentang belajar. Menurut Skiner dalam (Dimyati dan Mujiono 2019) berpandangan bahwa, "belajar adalah suatu perilaku. Pada saat orang belajar, maka responnya akan menjadi lebih baik. Sebaliknya, bila ia tidak belajar maka responnya menurun". Sedangkan menurut Gagne dalam (Dimyati dan Mujiono 2019), "Belajar merupakan kegiatan yang kompleks. Hasil belajar berupa kapabilitas. Setelah belajar orang memiliki ketrampilan, pengetahuan, sikap, dan nilai timbulnya kapabilitas tersebut adalah dari stimulasi yang berasal dari lingkungan, dan proses kognitif yang dilakukan oleh pembelajar". Belajar menurut Piaget dalam (Dimyati dan Mujiono 2019), "Pengetahuan dibentuk oleh individu. Sebab individu melakukan interaksi terus menerus dengan lingkungan. Lingkungan tersebut mengalami perubahan. Dengan adanya interaksi dengan lingkungan maka fungsi intelek semakin berkembang".

Perubahan yang ditampilkan individu khususnya siswa adalah hubungan pengaruh dari proses belajar. Situasi belajar yang kondusif memungkinkan terjadinya perubahan perilaku tersebut. Dengan demikian dapat dipahami bahwa aktivitas yang dialami setelah belajar akan memiliki dampak pada individu khususnya siswa. Dampak dari aktivitas belajar disebut sebagai hasil belajar. Hasil belajar sering kali digunakan sebagai ukuran untuk mengetahui seberapa jauh seseorang menguasai bahan/materi yang sudah diajarkan. Dengan berakhirnya suatu proses belajar, maka siswa memperoleh suatu hasil belajar. Menurut Dimyati dan Mujiono (2019) menyatakan bahwa, "hasil belajar merupakan hasil dari suatu interaksi tindak belajar dan tindak mengajar. Dari sisi guru, tindak mengajar diakhiri dengan proses evaluasi hasil belajar. Dari sisi siswa, hasil belajar merupakan berakhirnya penggal dan puncak proses belajar".

Sedangkan menurut Sudjana, "Hasil belajar adalah kemampuan-kemampuan yang dimiliki siswa setelah ia menerima pengalaman belajarnya" (2018). Hasil belajar dibagi menjadi 3 kawasan, yaitu kognitif berkenaan dengan ingatan dan pengetahuan dan kemampuan intelektual serta ketrampilan-ketrampilan. Kawasan afektif menggambarkan sikap dan nilai. Kawasan psikometrik adalah kemampuan-kemampuan menggiatkan dan mengkordinasikan gerak". Berdasarkan pendapat tersebut maka disimpulkan hasil belajar adalah proses perubahan perilaku atau kemampuan manusia akibat stimulus-stimulus yang baru yang berasal dari interaksi belajar dan mengajar setelah menerima pengalaman belajar yang menyangkut aspek kognitif, afektif, psikomotorik. Sebagai tujuan yang hendak dicapai ketiganya harus nampak sebagai hasil belajar siswa di sekolah. Oleh sebab itu aspek tersebut harus dipandang sebagai hasil belajar dari proses pembelajaran.

JP3T
JURNAL PENELITIAN, PENGEMBANGAN PEMBELAJARAN DAN TEKNOLOGI
https://jurnalcendekia.id/index.php/jp3t/
Volume: 1 Number: 4 Bulan: Desember Tahun: 2023 | Hal: 284 - 293

METODE

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode jenis penelitian ex post fakto. "Penelitian ex post facto adalah setelah kejadian. Penelitian ini menggunakan pendeketan kuantitatif. Penelitian dengan pendeketan kuantitatif menurut ketelitian, ketekunan dan sikap kritis dalam menjaring data yaitu populasi sampel. Tujuan dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan kecemasan dan motivasi belajar terhadap hasil belajar roll belakang . Populasi dalam penelitian ini adalah semua siswa Kelas VII SMP Negeri 7 IT Dompu yang berjumlah 19. Instrumen yang digunakan pada penelitian menggunakan angket skala likert. Angket digunakan untuk memperoleh informasi mengenai responden seperti laporan tenteng pribadinya,atau pola, sikap, tingkah laku maupun prespektif responden. "angket merupakan teknik pengumpulan data yang dilakukan dengan cara memberi seperangkat pertanyaan atau pernyataan tertulis kepada responden untuk dijawab". angket memiliki 4 alternatif jawaban yaitu: "SS" (sangat setuju), "S" (setuju), "TS" (tidak setuju), dan "STS" (sangat tidak setuju).

HASIL & PEMBAHASAN

Hasil

Langkah awal untuk melaksanakan analisis data dalam penelitian ini adalah uji multikolinearitas. Tujuan digunakan uji heterokedastisitas ini adalah menguji apakah model regresi ditemukan adanya korelasi (hubungan kuat) antara variabel bebas. Berdasarkan tabel output "Coefficients" pada bagian "Collinearity Statistics" diketahui nilai Tolerance untuk variabel Kecemasan (X1) dan Motivasi (X2) adalah 0,867 lebih besar > dari 0,10. Sementara, nilai VIF untuk variabel Kecemasan (X1) dan Motivasi (X2) adalah 1,154 lebih kecil < dari 10,00. Maka mengacu pada dasar pengambil keputusan dalam uji multikoneritas dapat disimpulkan bahwa tidak terjadi multikoneritas.

Uji asumsi ini adalah asumsi dalam regresi dimana varian dari residual tidak sama untuk satu pengamatan yang lain. Gejala varian residual yang sama dari satu pengamatan yang lain disebut dengan homokedastisitas. Uji heteroskedastisitas bertujuan untuk menguji apakah dalam model regresi terjadi ketidaksamaan varians dan residual satu pengamatan ke pengamatan yang lain. Model regresi dikatakan terjadi heteroskedastisitas jika data berpencar di sekitar angka nol (0 pada sumbu Y) dan tidak membentuk suatu pola atau trend tertentu. Gambar di bawah menunjukkan sebaran titik tidak membentuk suatu pola/alur tertentu, sehingga dapat disimpulkan tidak terjadi heteroskedastisitas atau dengan kata lain terjadi homoskedastisitas.

Uji normalitas dimaksudkan untuk memastikan bahwa data yang akan dianalisis berdistribusi normal sebagai prasyarat analisis. Uji normalitas dalam analisis ini dilakukan dengan uji kolmogorov smirnov merupakan uji asumsi klasik. Uji normalitas bertujuan untuk mengetahui nilai residual distribusi bernilai normal atau tidak. Adapun dasar dalam pengambil keputusan uji Kolmograv Smirnov. a = Jika nilai sig lebih besar > dari 0,05 maka nilai residual berdistribus normal. b = Jika nilai sig lebih kecil < dari 0,05 maka nilai residual tidak berdestribusi normal.

Berdasarkan output diketahui nilai sig sebesar 0,084 lebih besar > dari 0,05 sehingga dapat disimpulkan bahwa nilai residual berdistribusi normal. Analisis regresi linier berganda adalah hubungan secara linier antara dua atau lebih variabel independen dengan variabel dependen. Analisis ini untuk mengetahui arah hubungan antara variabel independen dan variabel dependen berhubungan positif atau negatif dan untuk memprediksi nilai dari variabel dependen apabila variabel independen mengalami kenaikan atau penurunan. Analisis regresi linear berganda dilakukan dengan cara menetapkan persamaan $Y = a + b1X1 + b2X2 + e$.

JP3T
JURNAL PENELITIAN, PENGEMBANGAN PEMBELAJARAN DAN TEKNOLOGI
https://jurnalcendekia.id/index.php/jp3t/
Volume: 1 Number: 4 Bulan: Desember Tahun: 2023 | Hal: 284 - 293

Hasil persamaan regresi linier berganda ini : Y = 93,143 – 0,069X1 – 0,098X2. a = angka konstan dari unstandardized coefficients. Dalam kasus ini nilainya sebesar 93,143. Angka ini merupakan angka konstan yang mempunyai arti bahwa jika tidak ada Tingkat Kecemasan (X1) dan Motivasi Belajar (X2) maka nilai konstan Hasil Belajar Roll belakang sebesar 93,143. b1 = angka koefisien regresi. Nilainya sebesar -0,069. Angka ini mengandung arti bahwa setiap penambahan 1% tingkat Tingkat Kecemasan (X1), maka Hasil Belajar Roll Belakang (Y) akan meningkat sebesar -0,069. b2 = angka koefisien regresi. Nilainya sebesar -0,098. Angka ini mengandung arti bahwa setiap penambahan 1% Motivasi (X2), maka Hasil Belajar Roll Belakang (Y) akan meningkat sebesar -0,098.

Hasil uji r tersebut dapat dilihat pada output diatas. Nilai koefisien regresi variabel kecemasan (r hitung) adalah sebesar -1,399 dengan r tabel sebesar 2,120, signifikasi variabel kecemasan terhadap variabel dan nilai sig sebesar 0,181 atau lebih besar > dari nilai alpha 0,05. Kesimpulannya nilai r hitung < r tabel dan nilai signifikasi 0,181 lebih besar > 0,05 artinya variabel Kecemasan berpengaruh signifikan terhadap Hasil Belajar Roll Depan atau H1 diterima dan H2 ditolak. b = Sedangkan nilai koefisien regrasi variabel motivasi adalah (r hitung) sebesar -0,790, dengan r tabel 2,120, signifikasi variabel motivasi kerja terhadap variabel terkait yaitu motivasi kerja sebesar 0,441 atau lebih besar > dari 0,05. Sehingga dapat dikatakan bahwa nilai r hitung > r tabel dan signifikasi 0,441 > 0,05 artinya variabel Motivasi berpengaruh terhadap Hasil Belajar Roll Belakang atau H1 diterima dan H0 ditolak. Jadi, Nilai 1 berada di n 17 pada distribusi nilai F tabel maka didapat nilai F tabel sebesar 4,45.

Berdasarkan output diketahui nilai signifikasi (sig) untuk pengaruh Kecemasan (X1) dan Motivasi (X2) secara simultan terhadap Y sebesar 0,382 lebih besar > dari 0,05 dan nilai F hitung 1,024 lebih kecil < dari F tabel 4,45, sehingga dapat disimpulkan bahwa H0 ditolak yang berarti tidak terdapat pengaruh Kecemasan (X1) dan Motivasi (X2) secara simultan terhadap Y. Untuk mengetahui besarnya pengaruh Tingkat Kecemasan dan Motivasi (X) terhadap Hasil Belajar Roll Belakang (Y) secara simultan dalam analisis regresi linear berganda, kita dapat berpedoman pada nilai R Square atau R2 yang terdapat pada output SPSS bagian Model Summary. Berdasarkan output nilai R Square sebesar 0,337. Nilai ini mengandung arti bahwa pengaruh Tingkat Kecemasan dan Motivasi Belajar (X) secara simultan terhadap variabel adalah sebesar 33,7%. sedangkan sisanya, yaitu 67,3% (100% - 33,7%) dipengaruhi oleh variabel lain yang tidak ada di dalam model regresi linier ini.

Tabel 1. Model Summary

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.337[a]	.113	.003	.98323
a. . Predictors: (Constant), Motivasi, Kecemasan				

Pembahasan

Djamarah (2018) menjelaskan bahwa banyak faktor yang mempengaruhi proses dan hasil belajar (prestasi). Faktor-faktor tersebut adalah faktor lingkungan, faktor instrumental, faktor fisiologis dan faktor psikologis. Faktor-faktor tersebut kemudian diringkas menjadi dua bagian yaitudari dalam dan dari luar individu. Faktor lingkungan dan instrumental merupakan faktor yang berasal dari luar, sedangkan faktor fisiologis dan psikologis merupakan faktor dari dalam siswa itu sendiri. Faktor lingkungan itu meliputi lingkungan sekolah dan sosial budaya sekolah yang berkembang. Faktor instrumental meliputi kurikulum, program, sarana dan fasilitas dan guru.

JP3T
JURNAL PENELITIAN, PENGEMBANGAN PEMBELAJARAN DAN TEKNOLOGI
https://jurnalcendekia.id/index.php/jp3t/
Volume: 1 Number: 4 Bulan: Desember Tahun: 2023 | Hal: 284 - 293

Kondisi fisiologis juga sangat berpengaruh seperti kesehatan badan dan kondisi panca indera. Sedangkan kondisi psikologis antara lain minat, kecerdasan, bakat, motivasi, kemampuan kognitif.

Hamalik (2017) menjelaskan bahwa lingkungan adalah sesuatu yang berasal dari alam yang berpengaruh terhadap individu. Kondisi sekolah yang tenang dan nyaman akan menjadikan siswa lebih mudah untuk menguasai materi pembelajaran secara maksimal. Hal ini senada dengan Slameto (2015) yang menyatakan bahwa lingkungan yang baik perlu diusahakan agar dapat memberi pengaruh yang positif terhadapsiswa agar dapat belajar dengan sebaik-baiknya. Dari penjelasan di atas, ternyata banyak faktor yang mempengaruhi Hubungan kecemasan dan motivasi belajar terhadap hasil belajar roll belakang. Responden dalam penelitian ini adalah siswa kelas VII SMP Negeri 7 IT Dompu Tahun Pelajaran 2022/ 2023. Berdasarkan hasil analisis yang peneliti lakukan dari beberapa aspek alat ukur motivasi belajar yaitu motivasi intrinsik dan ekstrinsik terhadap Hubungan kecemasan, menunjukkan bahwa tidak ada Hubungan Kecemasan dan Motivasi Belajar Terhadap Hasil Belajar Roll Belakang Siswa Kelas VII SMP Negeri 7 IT Dompu Pelajaran 2022/ 2023. Hal ini bisa berarti bahwa sumber motivasi ekstrinsik dari guru, teman dan keluarga memang cukup bagus sehingga tidak mempengaruhi hubugan kecemasan.

Motivasi belajar dan kecemasan mempunyai korelasi negatif, artinya semakin tinggi motivasi, semakin rendah tingkat kecemasan yang dirasakan dan sebaliknya. Berdasarkan hasil uji hipotesis F nilai signifikasi (sig) untuk pengaruh Kecemasan (X1) dan Motivasi Belajar (X2) secara simultan terhadap Y sebesar 0,382 lebih besar > dari 0,05 dan nilai F hitung 1,024 lebih kecil < dari F tabel 4,45, sehingga dapat disimpulkan bahwa H3 ditolak yang berarti bahwa " Tidak terdapat pengaruh Kecemasan (X1) dan Motivasi belajar (X2) secara simultan terhadap Hasil Belajar Roll Belakang (Y). Menurut Wlodkowski dan Jaynes (2004) menjelaskan bahwa jika seorang siswa merasa panik atau tertekan maka dia akan merasa termotivasi untuk belajar lebih giat lagi untuk mendapatkan hasil yang lebih baik. Namun, motivasi belajar bukan merupakan sesuatu yang siap jadi, melainkan timbul apabila didukung oleh lingkungan misalkan keluarga dan lingkungan kampus (Semiawan, 2002 dalam Niken2007).

KESIMPULAN

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan kecemasan dan motivasi belajar terhadap hasil belajar roll belakang siswa kelas VII SMP Negeri 7 IT Dompu Tahun Pelajaran 2022/ 2023. Selain itu, penelitian ini juga ingin mengetahui pengaruh dari masing-masing variabel terhadap variable lainnya. Penelitian ini menemukan bahwa motivasi dan tingkat kecemasan tidak memberikan pengaruh yang signifikan terhadap hasil belajar roll belakang. Hal ini dilihat dari uji regresi linear berganda melihat besarnya pengaruh variabel X terhadap Y dengan hasil pengaruh Tingkat Kecemasan dan Motivasi Belajar (X) terhadap Hasil Belajar Roll Belakang (Y) secara simultan adalah sebesar 33,7 %. Berdasarkan hasil penelitian yang telah diperoleh bahwa Tidak ada Hubungan Kecemasan terhadap Hasil Belajar Roll Belakang

REFERENSI

Agus Margono. 2019. *Senam*. Surakarta: UNS Press.

Agus, Mahendra. 2016. *Azas dan Falsafah Pendidikan Jasmani*. Depdiknas, Dirjen Dikdasmen.

Aip Syarifuddin, Muhadi. 1991. *Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*. Jakarta: Departeman Pendidikan dan Kebudayaan Direktorat Jendral Pendidikan Tinggi Proyek Pembinaan Tenaga Kependidikan.

Akbar, K. B., Simbolon, M. E., & Saputra, A. (2022). Efektivitas Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan pada Masa Pandemi Covid-19 di SMA Negeri 1 Riau Silip. *Sport-Mu:*

Jurnal Pendidikan Olahraga, *3*(1), 1-10.

Argi, A., Pelana, R., & Setiakarnawijaya, Y. (2021). Evaluation of learning physical education in the covid-19 pandemic. *Gladi: Jurnal Ilmu Keolahragaan*, *12*(01), 55-61.

Ariyadi, J. I., Rumini, R., & Priyono, B. (2021). The Evaluation of Physical Education Sport and Health during the Covid-19 Pandemic at Junior High Schools in Central Semarang Indonesia. *Journal of Physical Education and Sports*, *10*(3), 250-256.

Aunurrahman. 2017. *Belajar dan Pembelajaran*. Bandung: Alfabetha

Aunurrahman. 2017. *Belajar dan Pembelajaran*. Bandung: Alfabetha.

Baity, F. N., Roemi, H. S. A., Putri, R. A., Islami, B. C., & Swastifa, N. N. (2021). Efektivitas Pembelajaran Olahraga Pada Saat Pandemi Covid-19. *Researchgate, October*.

Basuki, B., Rahman, T., Prakoso, B. B., & Bayu, W. I. (2021). Pemenuhan kebutuhan aktivitas fisik peserta didik selama pandemi Covid-19. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, *17*(1), 48-56.

Carole Wade dan Carol Tavris. 2018. *Psikologi Edisi kesembilan, jilid I*. Erlangga: Jakarta

Dimyati, Mudjiono. 2019. *Belajar dan Pembelajaran*. Jakarta: Rineka Cipta

Djamarah, Syaiful Bahri. 2018. *Psikologi Belajar.* Jakarta: Rineka Cipta.

Hambali, S., Akbaruddin, A., Bustomi, D., Rifai, A., Iskandar, T., Ridlo, A., ... & Tyas, R. (2020). The effectiveness learning of physical education on pandemic covid-19. *Universal Journal of Educational Research*, *8*(12B), 8428-32.

Herlina, H., & Suherman, M. (2020). Potensi pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan (pjok) di tengah pandemi corona virus disease (covid)-19 di sekolah dasar. *Tadulako Journal Sport Sciences And Physical Education*, *8*(1), 1-7.

Khamal, S. Y. B. (2020). Tantangan Pembelajaran Olahraga dalam Pembelajaran Jarak Jauh. *Buletin Pengembangan Perangkat Pembelajaran*, *2*(2).

Khamidi, A., & Hartoto, S. (2022). Management physical education learning model in the era of the covid-19 pandemic: A literature review. *Jurnal SPORTIF: Jurnal Penelitian Pembelajaran*, *8*(1), 96-117.

Khotimah, F. K., & Wahjuni, E. S. (2021). Aktivitas Fisik Siswa Sman 1 Driyorejo Gresik Di Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, *9*(01), 267-271.

Kurniawan, M. T. A. (2020, December). Artikel Review: Dampak Pandemi Covid-19 Terhadap Pendidikan Di Indonesia. In *Seminar Nasional Keolahragaan* (Vol. 1).

Melyza, A., & Aguss, R. M. (2021). Persepsi Siswa Terhadap Proses Penerapan Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan Pada Pandemi Covid-19. *Journal Of Physical Education*, *2*(1), 8-16.

Purnama, Y., Rozi, F., & Usmanto, U. (2022). Evaluasi Program Kegiatan Belajar Mengajar Mata Pelajaran Pendidikan Jasmani Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Porkes*, *5*(1), 333-341.

Putranto, R. T., Sukur, A., & Siregar, N. M. (2021). Valuation of learning physical education learning in the pandemic time of covid-19 in SMK Al-Hidayah I. *Gladi: Jurnal Ilmu Keolahragaan*, *12*(04), 291-302.

Safri, S., Arafat, R., & Masyitha, A. (2022). INSTRUMEN UNTUK MENGUKUR FATIGUE PADA PASCA STROKE: SCOPING REVIEW: Instrument to Assess Fatigue Pasca Stroke: Scoping Review. *Jurnal Ilmiah Keperawatan (Scientific Journal of Nursing)*, *8*(1), 22-32.

Sofyan, M., & Kuntjoro, B. F. T. (2021). Studi Implementasi Sistem Penilaian Terhadap Mata Pelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan Pada Sekolah Inklusi di Kabupaten Gresik. *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan*, *9*(01), 37-42.

Suwandi, R., Hariyanto, F. A., & Kurnianto, H. (2022). Level Aktivitas Fisik dan Pola Hidup Sehat Siswa di Masa Pandemi Covid-19. *Discourse of Physical Education*, *1*(2), 125-135.

Tarigan, B., & Hidayat, T. (2022). Physical Activity Levels in High School Students in West Java during the Covid-19 Pandemic. *Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga*, *7*(1), 120-124.

Tumaloto, E. H., & Pomatahu, A. R. (2022). Pembelajaran pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan selama pandemi covid 19. *Jambura Health and Sport Journal*, *4*(1), 60-68.

Ulum, B., & Or, S. (2020). Strategi Pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga Dan Kesehatan Guna Menjaga Imunitas Tubuh Siswa Di Masa Pandemi Covid-19. *Bunga Rampai*, *17*.

Wijayanto, A., & Khurniawan, A. W. (2021). BUNGA RAMPAI Strategi Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan Selama Pandemi Covid-19.

Williyanto, S. (2020, September). The achievement of physical education learning objectives during COVID-19 pandemic. In *Proceedings of the 5th International Seminar of Public Health and Education, ISPHE 2020, 22 July 2020, Universitas Negeri Semarang, Semarang, Indonesia*.

Yashilva, W., & Sentani, M. R. (2020). Nutritional Status and Physical Activity of Elementary Students in Bandung during the Covid-19 Pandemic. *Journal of Applied Food and Nutrition*, *3*(1), 36-42.

Yönt, H. A. K. V. E. R. D. İ. O. Ğ. L. U., Akin Korhan, E., & Çiray Gündüzoglu, N. (2012). Fatigue after stroke and quality of life. *Journal of Health Sciences Firat University*, *26*, 115-120.