



## Survei Kondisi Psikologis Siswa Saat Melaksanakan Pembelajaran Pendidikan Jasmani Berbasis *Online* Selama *COVID-19*

Ervan Kastrena<sup>1</sup>, Doni Romadhan<sup>2</sup>, Goesti Sabda Laksana<sup>3</sup>, Edi Setiawan<sup>4</sup>

<sup>1,2,3,4</sup>Prodi Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi, Universitas Suryakencana, Indonesia

\* Korespondensi Penulis. E-mail: ervankastrena@unsur.ac.id, edisetiawanmpd@gmail.com

**Menerima:** 23 Mei 2022; **Revisi:** 6 Juli 2022; **Diterima:** 12 Juli 2022

<https://doi.org/10.24036/MensSana.07012022.9>



### Abstrak

Melihat penyebaran *COVID-19* yang saat ini semakin luas di Indonesia dan menyebabkan dampak yang negatif bagi siswa menjadi permasalahan utama dalam penelitian ini. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk melakukan survey tentang psikologis siswa saat melakukan pembelajaran penjas berbasis online. Metode yang diterapkan dalam penelitian ini berupa deskriptif survei. Populasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah siswa di SMP PGRI 1 Ciawi yang berjumlah 30 orang dengan penggunaan sampling jenuh dengan demikian sampel yang digunakan berjumlah 30 orang. Instrumen untuk mengukur motivasi, kecemasan dan sikap tanggung jawab menggunakan angket. Analisis data menggunakan bantuan Ms. Excel 2010 untuk mencari nilai rata-rata, frekuensi, persentase dari masing-masing variabel. Temuan pertama dalam penelitian ini menunjukkan bahwa motivasi belajar dari siswa termasuk ke dalam kriteria tinggi dengan nilai rata-rata persentase 78.89%. Temuan kedua dalam penelitian menunjukkan bahwa tanggung jawab belajar dari siswa termasuk ke dalam kriteria sedang dengan nilai rata-rata persentase 68.89%. Temuan terakhir dalam penelitian ini menunjukkan bahwa kecemasan dari siswa saat belajar penjas termasuk ke dalam kriteria sedang dengan nilai rata-rata persentase 62.22%. Dengan demikian dapat ditarik kesimpulan bahwa aspek psikologis siswa yang meliputi motivasi, tanggung jawab dan kecemasan memiliki tingkat yang berbeda-beda.

**Kata kunci:** Kondisi Psikologis, Penjas, *Online*, *COVID-19*

### Abstract

*Seeing the spread of COVID-19 which is currently increasingly widespread in Indonesia and causing a negative impact on students is the main problem in this research. The purpose of this research is to conduct a survey about the psychology of students when conducting online-based physical education learning. The method applied in this research is a descriptive survey. The population used in this study were students at SMP PGRI 1 Ciawi totaling 30 people with saturated sampling, thus the sample used was 30 people. Instruments to measure motivation, anxiety and attitude of responsibility using a questionnaire. Data analysis using the help of Ms. Excel 2010 to find the mean, frequency, percentage of each variable. The first finding in this study shows that the learning motivation of students is included in the high criteria with an average percentage value of 78.89%. The second finding in the study shows that the learning responsibility of students is included in the moderate criteria with an average percentage value of 68.89%. The latest finding in this study shows that the anxiety of students while studying physical education is included in the moderate criteria with an average percentage value of 62.22%. Thus it can be concluded that the psychological aspects of students which include motivation, responsibility and anxiety have different levels.*

**Keywords:** Psychological Condition, Physical Education, Online, COVID-19

### PENDAHULUAN

Pandemi *COVID-19* yang saat ini telah menyerang seluruh Dunia dan berdampak terhadap penyelenggaraan pendidikan jasmani yang mengalami banyak sekali hambatan dan kesulitan bagi guru, kepala sekolah hingga siswa

untuk menjalani proses pembelajaran yang optimal.

Data dari studi sebelumnya melaporkan bahwa hambatan yang pertama pendidikan di masa pandemi adalah kegiatan pembelajaran mengalami perubahan secara signifikan yang

tadinya dilakukan secara *offline* menjadi berbasis *online* (Kastrena dkk, 2020) hingga penutupan sekolah-sekolah untuk sementara waktu.

Pada dasarnya *online* merupakan suatu kegiatan pembelajaran yang dilaksanakan antara guru dan siswa melalui dunia maya dengan menggunakan bantuan teknologi, seperti *handphone*, *laptop*, *tablet* ataupun komputer yang terhubung dengan jaringan internet yang memadai.

Dengan penggunaan teknologi yang modern guru dan siswa dapat melakukan interaksi, sehingga dalam proses tersebut guru dapat menyampaikan segala pengetahuan yang ia memiliki kepada para siswa.

Selain itu, menurut Jumareng et al., (2021) untuk melaksanakan pembelajaran pendidikan jasmani berbasis *online* seorang guru dapat menggunakan *handphone* atau komputer yang terhubung dengan *platform* di internet, misalnya *zoom meeting*, *google meet* ataupun *google classroom*.

Beberapa keunggulan yang dapat diperoleh dari proses pembelajaran pendidikan jasmani berbasis *online* seperti dapat dilakukan kapan dan di mana saja, siswa dapat memperoleh pengetahuan dengan relative cepat.

Namun demikian, pembelajaran berbasis *online* ini pun memiliki beberapa kelemahan, diantaranya adalah jaringan internet yang buruk, harga kouta yang mahal dan siswa mengalami kesulitan dalam mengoperasikan *platform* internet.

Bahkan sebuah studi terbaru melaporkan bahwa pembelajaran berbasis *online* menyebabkan siswa sulit untuk menguasai materi pelajaran dan banyak dari mereka menyatakan merasa kesulitan untuk mempelajari suatu materi melalui *online* (Yulianingsih & Parlindungan, 2020).

Fakta lain yang ditemukan adalah para siswa merasa pembelajaran berbasis *online* tidak menyenangkan dan cenderung membosankan, karena guru sering kali memberikan banyak sekali tugas kepada para siswa (Dewantara & Nurgiansah, 2020). Dengan adanya fenomena dan fakta tersebut, hal itu berpotensi untuk memicu timbulnya gejala psikologis yang negatif pada diri siswa.

Hal itu pun diungkap oleh penelitian sebelumnya yang melaporkan bahwa dengan adanya penggunaan pembelajaran jarak jauh atau *online* dalam jangka panjang, akan mengganggu kondisi psikologis dari siswa seperti kecemasan,

ketakutan, depresi bahkan sering menyebabkan timbulnya gejala stres yang berat pada diri siswa (Lindasari dkk, 2021).

Psikologis adalah salah keilmuan yang mempelajari mengenai tingkah laku atau yang berkaitan dengan mental seseorang. Selain itu, psikologis saat telah menjadi faktor yang sangat penting bagi siswa untuk menunjang terhadap baik atau buruknya proses pembelajaran pendidikan jasmani berbasis *online*.

Dengan psikologis yang terbina dengan baik, siswa akan berpotensi untuk meraih prestasi akademik yang tinggi, namun sebaliknya manakala aspek psikologis tidak terbina maka akan merugikan siswa dan menyebabkan hasil belajar yang rendah.

Misalnya siswa yang memiliki minat dan motivasi dalam belajar yang tinggi akan cenderung lebih antusias dalam belajar *online*, atau siswa yang memiliki sikap tanggung jawab yang tinggi cenderung mau mengerjakan segala tugas yang diberikan oleh guru.

Kemudian siswa dengan level kecemasan yang rendah akan lebih fokus dalam mempelajari materi pelajaran pendidikan jasmani. Sebuah penelitian melaporkan bahwa siswa level kecemasan yang tinggi akan menyebabkan terjadinya gangguan pada psikomotor (Luceño-Moreno, 2020).

Hasil penelitian Maia dkk (2020) menunjukkan bahwa para siswa yang dievaluasi selama periode pandemi menunjukkan tingkat kecemasan, depresi, dan stres yang jauh lebih tinggi, dibandingkan dengan siswa pada masa-masa normal.

Apabila melihat fenomena dan fakta yang terjadi pada siswa di SMP PGRI 1 Ciawi, Bogor (Indonesia) rata-rata dari mereka sering menunjukkan gejala psikologis yang negatif, misalnya para siswa sering malas dalam belajar, tidak disiplin dan sering telat masuk dalam kelas *online*.

Permasalahan lainnya yang ditemukan adalah siswa sering merasa cemas dengan kondisi saat ini. Hal ini diperkuat oleh hasil survey yang menunjukkan terjadi peningkatan gejala depresi, kecemasan, dan stres terkait *COVID-19* pada remaja sebagai akibat dari stresor psikososial (Luceño-Moreno, 2020).

Pada penelitian yang dilakukan di Indonesia, ditemukan pelajar perempuan dengan usia rata-rata 14-20 tahun mengalami kecemasan akademik pada kategori sedang di masa pandemi *COVID-19* (Lubis et al., 2021). Melihat peningkatan resiko gangguan-gangguan pada



aspek psikologis para siswa yang di akibatkan proses pembelajaran pendidikan jasmani yang dilakukan secara *online* selama masa krisis pandemi *COVID-19*, maka penting kiranya untuk melakuakn survey mengenai kondisi psikologis siswa ketika mengikuti proses pembelajaran pendidikan jasmani berbasis *online*

## METODE

Dalam penelitian ini metode yang digunakan adalah survey. Pada dasarnya survey merupakan suatu prosedur penelitian kuantitatif untuk memperoleh data dari orang-orang yang dijadikan populasi, data tersebut berkaitan atau berhubungan dengan sikap, pendapat, keterampilan, kondisi, pengetahuan ataupun karakter dari orang-orang yang terdapat dalam populasi (Creswell, 2012).

Dalam penelitian ini peneliti mencoba untuk melakukan survey tentang kondisi psikologis para siswa di SMP PGRI 1 Ciawi saat melaksanakan pembelajaran penjas berbasis *online* selama *COVID-19*.

## Subjek

Subjek yang digunakan dalam penelitian ini berasal dari siswa di SMP PGRI 1 Ciawi yang berjumlah 30 orang. Teknik sampling yang digunakan untuk menjaring subjek melalui sampling jenuh yaitu memilih siswa yang berada di kelas VII.

## Instrumen

Untuk mengukur tingkat motivasi seseorang dapat menggunakan angket (Amalia dkk, 2021). Untuk lebih jelas mengenai angket motivasi maka peneliti sajikan pada Tabel 1.

Tabel 1. Kisi-Kisi Instrumen Angket Motivasi

Variabel	Indikator	Butir Soal
Motivasi	1. Tekun dalam belajar.	1,2
	2. Ulet dalam menghadapi kesulitan belajar.	3,4
	3. Fokus dalam Belajar.	5,6
	4. Upaya Berprestasi.	7,8

Instrumen yang digunakan untuk mengukur sikap *responsibility* siswa, peneliti menggunakan skala angket *Personal Social*

*Responsibility*. *Personal Social Responsibility Quisoner* memiliki lima level *responsibility* yang berbeda digunakan untuk membantu siswa memperoleh lebih banyak *responsibility* untuk diri mereka sendiri dan orang lain.

Level satu berfokus pada menghormati hak dan perasaan orang lain dengan berkonsentrasi pada kontrol diri serta menyelesaikan konflik dengan damai. Tingkat dua melihat partisipasi dan upaya. Fokusnya di sini adalah pada motivasi diri.

Level dua ini dipandang penting untuk pembentukan lingkungan belajar yang positif. Tingkat tiga dan empat dirancang untuk memperluas lingkungan belajar. Tingkat tiga mengembangkan kemandirian, mendorong siswa untuk menetapkan tujuan dan bekerja secara mandiri.

Tingkat empat membantu orang lain, seperti memiliki rasa kasih sayang, kepekaan (Severinsen, 2014). Berikut ini disajikan mengenai kisi-kisi dari angket sikap tanggung jawab pada Tabel 2.

Tabel 2. Kisi-Kisi Instrumen Angket Sikap Tanggung Jawab

Variabel	Indikator	Butir Soal
Sikap Tanggung Jawab	1. Hormat.	1,2
	2. Partisipasi dan upaya	3,4
	3. Kemandirian	5,6
	4. Membantu orang lain.	7,8

Anxiety pada siswa mengikuti pembelajaran pendidikan jasmani pada masa krisis pandemi *COVID-19* diukur dengan Skala Anxiety (Mazza et al., 2020; Stanton et al., 2020). Instrumen inin yang telah teruji untuk mengukur keadaan Anxiety yang dirasakan seseorang.

Masing-masing dari tiga skala Anxiety berisi item 1 hingga 8. Instrumen ini menggunakan skala Likert dari 1 = "tidak pernah", 2 = "jarang", 3 = "kadang-kadang", 4 = "sering", hingga 5 = "selalu". Instrumen ini telah divalidiasi dan digunakan oleh penelitian sebelumnya dan memiliki nilai validitas 0.920 dan reliabilitas 0.85.

Skala penyekoran angket penelitian, peneliti mengacu pada skala Likert. Berdasarkan alternatif jawaban yang

disediakan untuk setiap pernyataan terdiri dari lima alternatif jawaban, dari mulai yang positif sampai yang negatif.

Namun dalam penelitian ini alternative jawaban dimodifikasi, karena disesuaikan dengan tingkatan anak SMP, adapun alternative jawaban yang peneliti sediakan antara lain, sering, kadang-kadang, dan tidak pernah. Kategori penyekoran untuk setiap pernyataan item tes, dapat dilihat pada Tabel 3.

Tabel 3. Skor Alternatif Jawaban

Alternatif Jawaban	Skor Pernyataan	
	Positif	Negatif
Sering (SR)	5	1
Kadang-Kadang (KD)	3	3
Tidak Pernah (TP)	1	5

### Analisis Data

Setelah data terkumpul maka langkah selanjutnya adalah menghitungnya dengan menggunakan *Ms. Excel* 2010. Untuk mencari nilai rata-rata, frekuensi, persentase dari masing-masing variabel (Rahadian et al., 2021, Setiawan et al., 2021).

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Hasil Penelitian

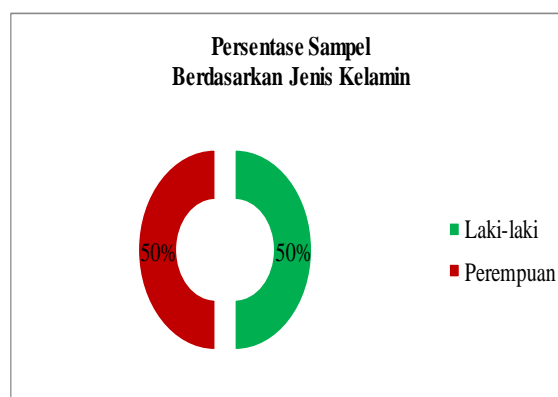
Penyebaran angket motivasi, sikap tanggung jawab dan kecemasan yang diberikan kepada para siswa di SMP PGRI 1 Ciawi yang dilaksanakan pada bulan April 2022. Untuk lebih jelas mengenai hasil temuan dalam penelitian ini di sajikan sebagai berikut:

#### 1. Deskripsi Responden

Tabel 4. Frekuensi Responden Berdasarkan Jenis Kelamin

No.	Jenis Kelamin	Frekuensi
1.	Laki-laki	15
2.	Perempuan	15
Jumlah		30

Berdasarkan Tabel 4, yang terdapat di atas, dapat diketahui bahwa subjek yang digunakan berjenis kelamin laki-laki terdapat 15 orang. Sedangkan untuk berjenis kelamin perempuan terdapat 15 orang. Artinya subjek berjenis kelamin laki-laki dan perempuan berjumlah sama.



Grafik 1. Persentase Responden Berdasarkan Jenis Kelamin

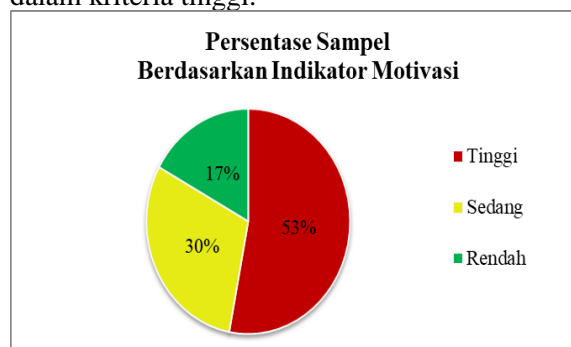
Bagian Grafik 1 menjelaskan mengenai persentase untuk jenis kelamin laki-laki sebesar 50% dan untuk berjenis kelamin perempuan sebesar 50%.

#### 2. Indikator Motivasi

Tabel 5. Hasil Survei Indikator Motivasi

No	Kategori	Skor	Frekuensi	Total Skor
1.	Tinggi	3	16	48
2.	Sedang	2	9	18
3.	Rendah	1	5	5
Total			30	71
Rata-Rata Persentase Kriteria				<b>78.89</b> Tinggi

Berdasarkan data pada Tabel 5 di atas, menunjukkan bahwa motivasi yang tinggi sebanyak 16 orang dan yang memiliki motivasi sedang sebanyak 9 orang, sedangkan yang memiliki motivasi rendah sebanyak 5 orang. Dari perhitungan tersebut dapat dilihat bahwa nilai rata-rata persentase sebesar 78.89 artinya motivasi belajar dari para siswa termasuk ke dalam kriteria tinggi.



Grafik 2. Persentase Responden berdasarkan Indikator Motivasi

Berdasarkan Grafik 2, dapat dilihat bahwa persentase subjek yang memiliki motivasi tinggi sebesar 53%, motivasi sedang

dengan persentase sebesar 30% dan motivasi rendah dengan persentase sebesar 17%.

### 3. Indikator Tanggung Jawab

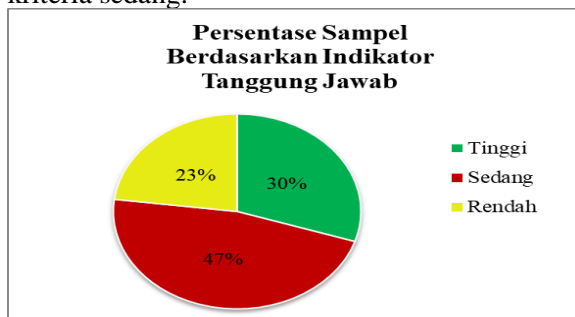
Tabel 6. Hasil Survei Indikator Sikap Tanggung Jawab

N o	Kategori	Skor	Frekuensi	Total Skor
1.	Tinggi	3	9	27
2.	Sedang	2	14	28
3.	Rendah	1	7	7
Total			30	62

Rata-Rata Persentase **68.89**  
Kriteria Sedang

Berdasarkan data pada Tabel 6 di atas, menunjukkan bahwa subjek yang memiliki sikap tanggung jawab yang tinggi sebanyak 9 orang dan yang memiliki sikap tanggung jawab sedang sebanyak 14 orang, sedangkan yang memiliki sikap tanggung jawab rendah sebanyak 7 orang.

Dari perhitungan tersebut dapat dilihat bahwa nilai rata-rata persentase sebesar 68.89 artinya sikap tanggung jawab latihan dari para siswa di SMP PGRI 1 Ciawi termasuk ke dalam kriteria sedang.



Grafik 3. Persentase Responden Berdasarkan Indikator Tanggung Jawab

Berdasarkan Grafik 3 yang ditampilkan di atas, dapat dilihat bahwa persentase menunjukkan bahwa sampel yang memiliki sikap tanggung jawab tinggi sebesar 30%, kemudian sikap tanggung jawab sedang memiliki frekuensi sebesar 47% dan yang memiliki sikap tanggung jawab rendah sebesar 23%.

### 4. Indikator Kecemasan

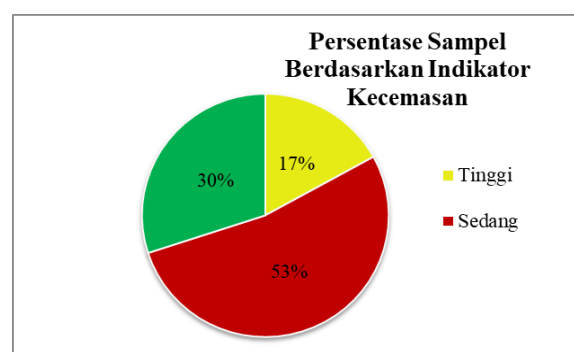
Tabel 7. Hasil Survei Indikator Kecemasan

N o	Kategori	Skor	Frekuensi	Total Skor
1.	Tinggi	3	5	15
2.	Sedang	2	16	32
3.	Rendah	1	9	9
Total			30	56

Rata-Rata Persentase **62.22**  
Kriteria Sedang

Berdasarkan data pada Tabel 7 di atas, menunjukkan bahwa subjek yang memiliki kecemasan yang tinggi sebanyak 5 orang dan yang memiliki kecemasan sedang sebanyak 16 orang, sedangkan yang memiliki kecemasan rendah sebanyak 9 orang.

Dari perhitungan tersebut dapat dilihat bahwa nilai rata-rata persentase sebesar 62.22 artinya kecemasan dari para siswa di SMP PGRI 1 Ciawi termasuk ke dalam kriteria sedang.

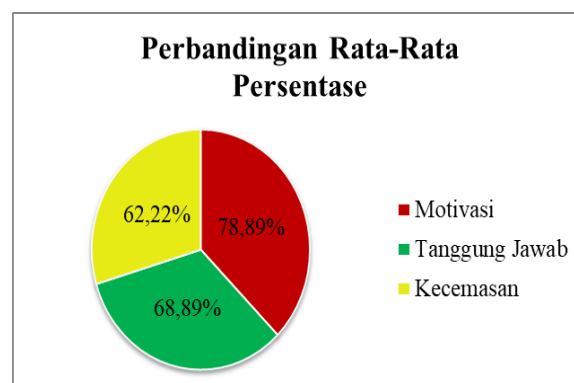


Grafik 4. Persentase Responden Berdasarkan Indikator Kecemasan

Berdasarkan Grafik 4, yang ditampilkan di atas, dapat dilihat bahwa persentase menunjukkan bahwa subjek yang memiliki sikap tanggung jawab tinggi sebesar 17%.

Kemudian sikap tanggung jawab sedang memiliki frekuensi sebesar 53% dan yang memiliki sikap tanggung jawab rendah sebesar 30%.

### 5. Perbandingan Rata-Rata Persentase Hasil Survei Motivasi, Tanggung Jawab dan Kecemasan



Grafik 5. Perbandingan Rata-Rata Persentase antar Indikator

Berdasarkan Grafik 5 di atas di artikan bahwa perbandingan nilai rata-rata antara aspek motivasi dengan persentase sebesar 78.89 %, sikap tanggung jawab dengan persentase sebesar 68.89 % dan kecemasan dengan persentase sebesar 62.22 %.

Dengan data tersebut dapat disimpulkan bahwa kebanyakan dari siswa di SMPN 1 Ciawi cenderung lebih besar memiliki motivasi dalam pembelajaran penjas, namun untuk sikap tanggung jawab dan kecemasan dalam kriteria sedang.

### Pembahasan

Penelitian bertujuan untuk melakukan survey mengenai tingkat motivasi, sikap tanggung jawab dan kecemasan pada siswa terhadap melakukan pembelajaran pendidikan jasmani di masa krisis pandemi *COVID-19* saat ini.

Temuan pertama dalam penelitian ini menunjukkan bahwa mayoritas siswa memiliki motivasi belajar yang tinggi, sehingga masih memiliki kemauan untuk belajar meskipun kondisi saat ini banyak yang terkena *COVID-19* di kalangan siswa maupun guru.

Pada dasarnya motivasi merupakan aspek yang muncul dari dalam maupun luar diri seorang siswa, sehingga hal itu dapat memicu partisipasi yang aktif atau tinggi dalam sebuah kegiatan.

Seperti yang dijelaskan oleh Komarudin, (2013) bahwa seorang harus memiliki motivasi diri (*self-motivation*) yang menjadi sebuah sumber yang sangat kuat untuk membentuk energi positif dalam berbagai kegiatan. Hal senada dijelaskan oleh Septiani & Hidayat (2021) motivasi berdampak pada lingkungan sekitar yang menyebabkan siswa bersungguh-sungguh dalam mencapai tujuan tertentu sehingga menentukan kualitas mereka dalam belajar.

Dengan adanya motivasi yang tinggi siswa cenderung memiliki energi positif, sehingga hal itulah yang menjadi faktor utama untuk menghilangkan perasaan takut untuk belajar dimasa pandemi saat ini. Siswa yang memiliki motivasi tinggi akan memberikan dampak yang positif bagi kehidupannya.

Tingginya motivasi tersebut akan mengubah sikap dan perilakunya, dalam menggapai cita-cita dan menjalani hidup dengan lebih baik. Faktor utama yang dapat memicu timbulnya motivasi yang tinggi dari siswa adalah peran dari seorang guru itu sendiri.

Strategi yang digunakan oleh guru sangat berperan dalam upaya meningkatkan dan motivasi siswa dalam suatu proses pembelajaran, yaitu dengan memberikan stimulus untuk menciptakan suatu kondisi pembelajaran yang menarik, memberikan dorongan untuk tindakan yang bertujuan dengan arah yang diinginkan.

Baik fisik maupun mental, sehingga aktivitas menjadi bagian yang sangat penting dalam motivasi (Fitriyani et al., 2020). Hasil penelitian ini sejalan dengan studi sebelumnya yang melaporkan bahwa kondisi pandemi *COVID-19* saat ini memang sangat berbahaya dan telah menelan banyak sekali korban.

Namun kondisi tersebut tidak mematahkan tingkat motivasi belajar dari siswa untuk lebih giat belajar disekolah (Kustria, Parwata & Spyanawati, 2020). Hal yang sama di utarakan oleh Simbolon dkk (2021) bahwa kendala-kendala yang sering muncul dalam proses pembelajaran pendidikan jasmani di masa *COVID-19* tidak membuat siswa menyerah, namun mereka semakin termotivasi untuk belajar.

Temuan kedua dalam penelitian ini menunjukkan bahwa tingkat sikap tanggung jawab siswa dalam kegiatan belajar di masa pandemi *COVID-19* masih dalam katagori sedang.

Hal ini menandakan bahwa wabah yang ada saat ini tidak terlalu berdampak yang signifikan terhadap sikap tanggung jawab mereka, di mana mayoritas dari siswa masih bertanggung untuk mengerjakan tugas yang diberikan oleh guru, masuk kelas tepat waktu, tetap menjaga protocol kesehatan.

Seperti menggunakan masker dan hand sunnytizer. Bahkan siswa hingga saat ini masih menggunakan masker walaupun pemerintah Indonesia telah mengeluarkan aturan untuk tidak menggunakan masker di ruang publik.

Pada dasarnya sikap tanggung jawab memiliki peran yang penting bagi siswa dalam menjalani proses pembelajaran pendidikan jasmani disekolah dalam kondisi *COVID-19*, siswa dengan sikap tanggung jawab yang tinggi akan membuat siswa taat akan aturan yang berlaku di sekolah.

Dengan memiliki sikap tanggung jawab siswa akan belajar bagaimana untuk bertanggung jawab atas kebaikan mereka sendiri dan untuk berkontribusi pada orang lain. Sikap tanggung jawab merupakan salah satu karakter,



sikap atau tingkah laku yang dapat dikembangkan dalam dunia pendidikan.

Sikap tanggung jawab berarti menerima apa yang diwajibkan dan melaksanakan tugas dengan baik sesuai dengan kemampuan. Seseorang yang memiliki sikap tanggung jawab, mereka akan mewujudkannya dengan menerima sesuatu kewajiban yang diberikan, dan juga melaksanakan kewajiban tersebut dengan baik (Carbonero, 2017).

Hasil temuan dari penelitian ini mendukung hasil penelitian dari Nufus & Pertiwi (2021) melaporkan bahwa masih terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat tanggung jawab terhadap tugas sekolah selama pandemi *COVID-19*. Ini artinya para siswa masih memiliki sikap tanggung jawab untuk menyelesaikan segala bentuk latihan yang diberikan untuk dilaksanakan di rumah. Selain itu, merasa apabila tugas latihan di kerjakan di rumah, mereka merasa aman dan tidak merasa cemas akan terkena virus *COVID-19*.

Temuan ketiga dalam penelitian ini menunjukkan bahwa aspek kecemasan dalam kategori sedang. Itu artinya siswa masih merasakan perasaan cemas saat mengikuti proses pembelajaran pendidikan jasmani di krisis pandemi *COVID-19* saat ini.

Hal itu sangat wajar, karena fakta dan hasil penelitian yang ada saat ini menunjukkan bahwa pandemi *COVID-19* telah membunuh ratusan jiwa di Indonesia bahkan jutaan orang di dunia. *COVID-19* ini dinamakan sars coV-2 (ditularkan antara hewan dan manusia).

Faktor-faktor yang menyebabkan tingkat kecemasan meningkat saat ini dikarenakan beberapa hal, yaitu (1) virus ini sangat mematikan hanya dengan bersentuhan dengan orang yang positif maka kita akan tertular, (2) pendidikan di masa pandemi banyak sekali hambatan dan menyebabkan kesulitan bagi siswa untuk belajar secara optimal, (3) banyak kebijakan-kebijakan yang dikeluarkan oleh pemerintah Indonesia yang berdampak tingkat kecemasan dari siswa meningkatkan dengan pesat.

Sedangkan menurut Suhada, Gustiawati & Abduloh (2021) beberapa faktor yang menyebabkan timbulnya gejala cemas, yaitu pemahaman yang kurang terhadap materi serta waktu pengerjaan tugas yang singkat membuat siswa merasa tertekan. Kurangnya penguasaan

materi membuat siswa kesulitan dalam mengerjakan tugastugas yang diberikan.

Hal tersebut memunculkan kecemasan bagi siswa mengenai potensi penurunan nilai ujian hingga ketidaksiapannya dalam menghadapi tingkat berikutnya. Siswa khawatir apabila ketika pembelajaran sudah kembali normal mereka tidak bisa mempelajari materi baru dengan baik karena tidak paham dengan materi sebelumnya.

Kondisi tersebut juga dikhawatirkan dapat mempengaruhi kemampuannya setelah lulus dari sekolah, baik itu melanjutkan perkuliahan maupun bekerja. Tidak semua guru dan siswa siap dalam menghadapi perubahan sistem pembelajaran di masa pandemi ini.

Kondisi ini menuntut guru perlu terampil dalam menerapkan berbagai cara untuk melakukan pembelajaran daring dengan efektif (Kaufmann & Vallade, 2020). Guru yang tidak pernah menggunakan media daring harus berusaha lebih keras untuk menyesuaikan kemampuannya dengan tuntutan saat ini.

Begitu pula siswa perlu lebih mandiri dalam mempelajari materi sehingga lebih mudah dalam mengikuti proses pembelajaran daring yang sedang berlangsung.

## KESIMPULAN

Berdasarkan hasil dan pembahasan penelitian yang telah diuraikan, maka kami menegaskan bahwa kebanyakan dari siswa di SMP PGRI 1 Ciawi cenderung lebih besar memiliki motivasi dalam pembelajaran pendidikan jasmani, namun untuk sikap tanggung jawab dan kecemasan dalam kriteria sedang.

Limitasi dalam penelitian ini adalah subjek digunakan relative kecil yang berasal dari satu kelas di SMP PGRI 1 Ciawi, sehingga penelitian di masa mendatang perlu dilakukan dengan menggunakan subjek yang relative banyak dan berasal dari sekolah-sekolah yang berada di Kabupaten Bogor.

## DAFTAR PUSTAKA

Amalia, E. F., Setiawan, E., Kastrena, E., Jumareng, H., Rahadian, A., Patah, I. A., & Gani, R. A. (2021). Physical education curriculum model: Can FEM and SEM create participation in physical activity and enjoyment?. *Journal Sport Area*, 6(3),

- 286-295.  
[https://doi.org/10.25299/sportarea.2021.vol6\(3\).685](https://doi.org/10.25299/sportarea.2021.vol6(3).685)
- Carbonero, Miguel A et al. (2017). Program to Promote Personal and Social Responsibility in the Secondary Classroom. *Educational Psychology*, a section of the journal *Frontiers in Psychology*. Volume 8 | Article 809.
- Creswell, John W. 2012. *Research Design Pendekatan Kualitatif, Kuantitatif, dan Mixed*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar
- Dewantara, J.A & Nurgiansah, (2021). Efektivitas Pembelajaran Daring di Masa Pandemi COVID 19 Bagi Mahasiswa Universitas PGRI Yogyakarta. *Jurnal Basicedu* Volume 5 Nomor 1 Tahun 2021 Halaman 367-375.
- Fitriyani, Y., Fauzi, I & Sari, M.Z. (2020). Motivasi Belajar Mahasiswa Pada Pembelajaran Daring Selama Pandemi Covid-19. *Jurnal Kependidikan : Jurnal Hasil Penelitian dan Kajian Kepustakaan di Bidang Pendidikan, Pengajaran, dan Pembelajaran*, 6(2).
- Jumareng, H., Setiawan, E., Patah, I. A., Aryani, M., Asmuddin & Gani, R.A. (2021). Online Learning and Platforms Favored in Physical Education Class during COVID-19 Era: Exploring Student' Perceptions. *International Journal of Human Movement and Sports Sciences*, 9(1), 11 - 18. DOI: 10.13189/saj.2021.090102
- Kastrena, E., Setiawan, E., Patah, I. A., & Nur, L. (2020). Pembelajaran Peer Teaching Berbasis Zoom Video sebagai Solusi untuk Meningkatkan Hasil Belajar Passing Bawah Bola Voli saat Situasi COVID-19. *Indonesian Journal of Primary Education*, 4(1), 69–75. <https://doi.org/10.17509/ijpe.v4i1>
- Kaufmann, R., & Vallade, J. (2020). Exploring connections in the online learning environment: student perceptions of rapport, climate, and loneliness. *Interactive Learning Environments*, 1-15.
- Komarudin (2013). *Psikologi Olahraga*. Bandung: Penerbit PT Remaja Rosdakarya.
- Kustria, K. S., Agung Parwata, I. G. L., & Sryanawati, N. L. P. (2021). Motivasi Mengikuti Pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga Dan Kesehatan Peserta Didik Sma/Smk Di Kecamatan Rendang Di Masa Pandemi *COVID-19*. *Jurnal Ilmu Keolahragaan Undiksha*, 8(3), 173–184. <https://doi.org/10.23887/jiku.v8i3.30646>
- Lindasari, Sri Wulan, dkk. (2021). Dampak Pembelajaran Jarak Jauh Terhadap Psikologi Siswa Pada Masa Pandemi Covid 19. *Jurnal JNC*, Vol 4(2), Hal.130-137
- Luceño-Moreno, L., Talavera-Velasco, B., García-Albuérne, Y., & Martín-García, J. (2020). Symptoms of Posttraumatic Stress, Anxiety, Depression, Levels of Resilience and Burnout in Spanish Health Personnel during the COVID-19 Pandemic. *International journal of environmental research and public health*, 17(15), 5514. <https://doi.org/10.3390/ijerph17155514>
- Lubis, H., Ramadhani, A., & Rasyid, M. (2021). Stres Akademik Mahasiswa dalam Melaksanakan Kuliah Daring Selama Masa Pandemi Covid 19. *Psikostudia : Jurnal Psikologi*, 10(1), 31. <https://doi.org/10.30872/psikostudia.v10i1.5454>
- Maia, B. R., & Dias, P. C. (2020). Anxiety, depression and stress in university students: The impact of COVID-19. *Estudos de Psicologia (Campinas)*, 37
- Mazza, C., Ricci, E., Biondi, S., Colasanti, M., Ferracuti, S., Napoli, C., & Roma, P. (2020). A Nationwide Survey of Psychological Distress among Italian People during the COVID-19 Pandemic: Immediate Psychological Responses and Associated





Factors. *International journal of environmental research and public health*, 17(9), 3165.  
<https://doi.org/10.3390/ijerph17093165>

Nufus, A.S & Pertiwi, L.D. (2021). Hubungan Tanggung Jawab Anak dan Tugas Sekolah Selama Pandemi Covid-19. *Jurnal Program Studi Pendidikan Anak Usia Dini*. Volume 13, No 2.

Severinsen, G. (2014). Teaching personal and social responsibility to juniors through physical education. *Asia-Pacific Journal of Health, Sport and Physical Education*, 5(1), 83–100. <https://doi.org/10.1080/18377122.2014.867793>

Septiani, C. V., & Hidayat, T. (2021). Motivasi Siswa dalam Mengikuti Pembelajaran PJOK secara Daring selama Pandemi Covid-19. *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, 9(8). <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnalpendidikanjasmani/issue/archive445><https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-pendidikan-jasmani>

Suhada, S., Gustiawati, R., & Abduloh, A. (2022). Analisis Kecemasan Siswa Dalam Pembelajaran Penjas Dari Rumah Di SMA/SMK Kecamatan Cibuaya. *Jurnal Patriot*, 3(4), 428-435.  
<https://doi.org/10.24036/patriot.v3i4.814>

Yulianingsih, I., & Parlindungan, D. (2020). Persepsi Mahasiswa Pendidikan Olahraga terhadap Perkuliahan Daring Selama Pandemi Covid-19. *Gelanggang Olahraga: Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 4(1), 31-46.  
<https://doi.org/https://doi.org/10.31539/jpjo.v4i1.1467>