



Analisis Tingkat Kecemasan Siswa pada Pembelajaran Penjas dari Rumah

Suhada^{1*}, Resty Gustiawati², Abduloh³

¹²³Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Singaperbangsa Karawang, Indonesia.

Email Korespondensi: suhada.cs23@gmail.com

Informasi Artikel:

Dikirim: 11 Agustus 2021 Direvisi: 28 November 2021 Diterbitkan: 1 Desember 2021

ABSTRAK

Masalah dalam penelitian ini adalah peneliti menduga tingginya tingkat kecemasan siswa dalam melakukan pembelajaran penjas dari rumah di SMA/SMK Kecamatan Cibuaya. Jenis penelitian ini merupakan jenis penelitian deskriptif kuantitatif dan menggunakan metode survei. Teknik pengumpulan data ini menggunakan instrumen pernyataan berupa angket dengan teknik data analisis menggunakan statistik deskriptif dengan persentase. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa kelas XII SMA/SMK di Kecamatan Cibuaya dengan menggunakan teknik *Purposive Sampling* beserta responden yang berjumlah 139 siswa. Berdasarkan hasil penelitian dan informasi yang diberikan sehingga diperoleh nilai minimum = 57, nilai maksimum = 100, nilai rata-rata = 72, standar deviasi = 8 dan disimpulkan bahwa tingkat kecemasan siswa terhadap mata pelajaran pendidikan jasmani dari rumah masuk kedalam kategori "Sangat Tinggi" 7 responden dengan persentase 5%, kategori "Tinggi" 26 responden dengan persentase 19%, kategori "Sedang" 62 responden dengan persentase 45%, kategori "Rendah" 35 responden dengan persentase 25%, dan kategori "Sangat Rendah" 9 responden dengan persentase 6%. Dapat disimpulkan bahwa tingkat kecemasan siswa dalam pembelajaran pendidikan jasmani dari rumah di SMA/SMK Kecamatan Cibuaya berada dalam kategori cukup baik.

Kata Kunci: kecemasan belajar; kelas XII; penjas; dari rumah.

Students' Anxiety Levels in Learning Physical Education from Home

ABSTRACT

The problem in this study is that researchers suspect the high level of student anxiety in learning physical education from home in SMA/SMK Cibuaya District. This type of research is a type of quantitative descriptive research and uses a survey method. This data collection technique uses a statement instrument in the form of a questionnaire with data analysis techniques using descriptive statistics with percentages. The population in this study were grade XII SMA/SMK students in Cibuaya District using the Purposive Sampling technique along with 139 students as respondents. Based on the results of the research and the information provided so that the minimum value = 57, maximum value = 100, average value = 72, standard deviation = 8 and it is concluded that the level of anxiety of students towards physical education subjects from home is in the "Very High" category 7 respondents with a percentage of 5%, the category "High" 26 respondents with a percentage of 19%, the category "Medium" 62 respondents with a percentage of 45%, the category "Low" 35 respondents with a percentage of 25%, and the category "Very Low" 9 respondents with a percentage of 6%. It can be concluded that the level of anxiety of students in learning physical education from home in SMA/SMK Cibuaya District is in the fairly good category.

Keywords: *learning anxiety; class XII; physical education; from home*



PENDAHULUAN

Pada bulan Maret 2020 peserta didik di dunia melakukan kegiatan pembelajaran dari rumah mereka masing-masing sebagai dampak dari pandemi covid-19 (Arika, 2020). Menteri Pendidikan dan Kebudayaan (Mendikbud) Indonesia juga membuat peraturan terhadap pembelajaran dari rumah bahkan membatalkan ujian nasional 2020 (Asmara, 2020). Peraturan terhadap pembelajaran dari rumah ini dilakukan agar mengurangi pertemuan sebagai langkah pencegahan penularan virus corona jenis baru atau bisa disebut juga dengan covid-19. Mendikbud berharap dengan diberlakukannya pembelajaran dari rumah atau jarak jauh ini peserta didik juga bisa mendapatkan pengalaman baru dalam kegiatan pembelajaran dari rumah (Fajar, 2020).

Pembelajaran yang dilakukan secara daring memiliki beberapa kelebihan dalam penerapannya. Pembelajaran daring dapat membuat kegiatan belajar mengajar menjadi dapat dijangkau dari berbagai waktu dan tempat (Shukla et al, 2020). Penggunaan media daring juga memungkinkan siswa untuk mendapatkan informasi yang lebih luas melalui internet (Hastini, Fahmi, & Lukito, 2020). Pemanfaatan teknologi ini dianggap sangat membantu dalam melangsungkan pembelajaran selama pembatasan sosial di masa pandemi covid-19 (Pakpahan & Fitriani, 2020). Generasi siswa saat ini juga dekat dengan teknologi sehingga lebih mudah untuk beradaptasi dengan pembelajaran daring (Hastini et al., 2020).

Kegiatan pembelajaran yang dilakukan secara *online* mempunyai beberapa kelebihan pada penerapannya. Pembelajaran *online* membuat kegiatan pembelajaran menjadi dapat terjangkau oleh berbagai waktu dan tempat Shukla et al (Oktawirawan, 2020). Pemakaian media daring juga dapat memungkinkan siswa agar memperoleh informasi yang lebih detail melalui internet. Pemanfaat teknologi ini sangat membantu untuk melangsungkan pembelajaran dalam pembelajaran sosial dimasa pandemi *covid-19* Pakpahan dan Fitriani (Oktawirawan, 2020).

Dalam pembelajaran pendidikan jasmani, kecemasan ini dapat membuat konsentrasi siswa dan menjadi siswa merasa takut untuk melakukan sesuatu. Oleh karena itu, diperlukan kesadaran dan keberanian untuk melakukan langkah tersebut.

Dalam pembelajaran pendidikan jasmani, 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. Padahal untuk melakukan gerakan tersebut dibutuhkan konsentrasi dan juga keberanian.

Salah satu bentuk perasaan seorang siswa ketika menghadapi pembelajaran praktik pendidikan jasmani khusus pada masa belajar dari rumah seperti saat ini terjadinya perasaan merasa takut dan tidak percaya diri. Beberapa siswa kadang menyikapi praktik dalam pembelajaran penjas sebagai suatu permasalahan dalam hidupnya. Perasaan takut dalam menghadapi suatu persoalan tersebut disebut kecemasan.

Kecamatan Cibuyaya salah satu Kecamatan yang ada di Kabupaten Karawang Provinsi Jawa Barat. Kecamatan ini berjarak sekitar 36 kilometer dari ibu kota Kabupaten Karawang ke arah utara. Mayoritas penduduk di Kecamatan Cibuyaya adalah petani.

Penelitian ini bertujuan untuk menggali permasalahan-permasalahan yang dialami oleh siswa selama pembelajaran daring hingga menimbulkan tekanan atau kecemasan. Penelitian akan difokuskan pada siswa jenjang menengah atas yang dianggap memiliki tanggung jawab yang lebih besar mengingat ke depannya akan segera menghadapi pendidikan lebih tinggi di perkuliahan bahkan segera masuk di dunia kerja. Diharapkan melalui penelitian ini didapatkan gambaran mengenai berbagai permasalahan yang

mengganggu siswa dalam proses pembelajaran daring sehingga dapat dijadikan acuan untuk evaluasi, perbaikan, atau pembuatan kebijakan di masa mendatang.

METODE

Metode yang digunakan dalam penelitian ini yaitu metode survei dengan menggunakan angket sebagai instrumen. Kuesioner adalah suatu instrumen pengumpulan data yang digunakan untuk mengumpulkan data dalam jumlah yang besar (Ismail & Albahari, 2019). Penelitian ini bermaksud untuk mengetahui tingkat kecemasan pada siswa dalam pembelajaran penjas dari rumah di SMA/SMK Kecamatan Cibuaya. Penilaian dampak yang diamati berdasarkan fakta dari responden itu sendiri.

Populasi menurut sugiyono (2017) adalah wilayah generalisasi yang terdiri dari objek atau subjek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya. Populasi yang digunakan dari penelitian ini adalah peserta didik SMA/SMK di Kecamatan Cibuaya dengan sampel kelas XII siswa SMA/SMK di Kecamatan Cibuaya yang berjumlah 139 siswa. Teknik sampel yang digunakan oleh penelitian ini adalah teknik *Purposive Sampling*. Keuntungan dari *puposive sampling* yaitu peneliti lebih tepat untuk mendapatkan informasi karena sumbernya berdasarkan orang yang ahli dari informasi yang diteliti oleh peneliti dan berdasarkan pengalaman dari responden.

Data diperoleh melalui pernyataan berupa angket untuk mengukur tingkat kecemasan siswa dalam pembelajaran penjas dari rumah di SMA/SMK Kecamatan Cibuaya sebanyak 30 soal pernyataan. Pernyataan yang digunakan oleh penelitian ini memuat enam indikator kecemasan belajar penjas dari rumah diantaranya minat, kondisi fisik, emosi, tugas praktik, keluarga dan lingkungan.

Penjumlahan jawaban angket dilakukan dengan cara menggunakan skala likert yang terdiri atas empat pilihan jawaban, yaitu Sangat Setuju (ST), Setuju (S), Tidak Setuju (TS), dan Sangat Tidak Setuju (STS). Kemudian data diolah secara statistik dengan menentukan tabel frekuensi sehingga diperoleh *mean* dan standar deviasinya. Sehingga, untuk menggambarkan tingkat kecemasan pembelajaran penjas dari rumah dilakukan pengkategorian yang rumusnya sebagai berikut: (Setiyana A, 2013)

Tabel 1. Norma Kategori

Kriteria Skor	Kategori
M + 1,5 SD ke atas	Sangat Tinggi
M + 0,5 sampai dengan M + 1,5 SD	Tinggi
M – 0,5 sampai dengan M + 0,5 SD	Sedang
M – 1,5 sampai dengan M – 0,5 SD	Rendah
M – 1,5 ke bawah	Sangat Rendah

HASIL

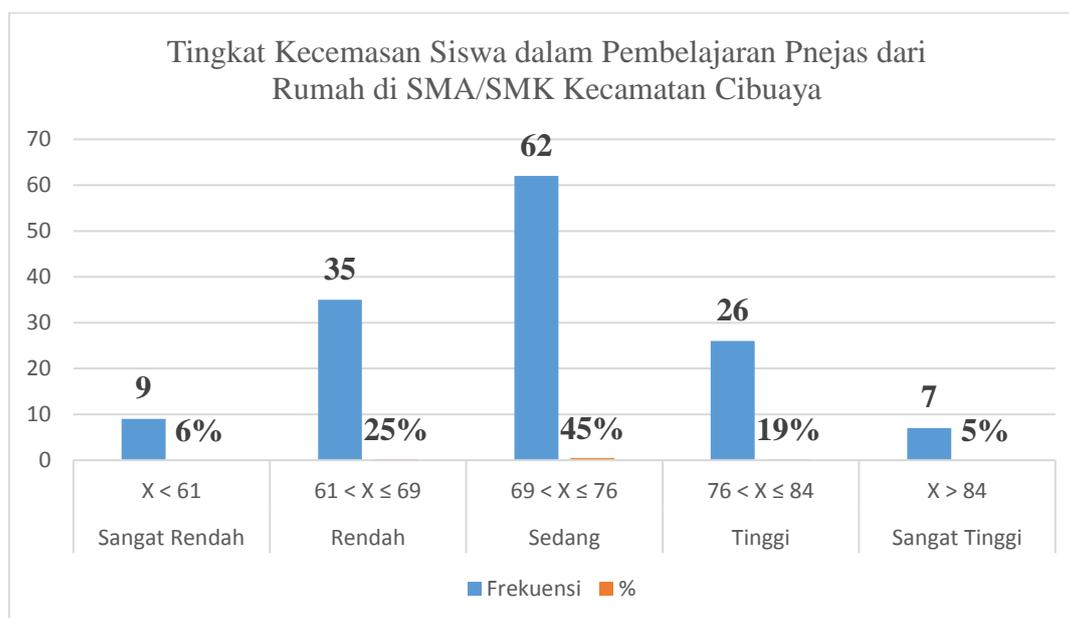
Penelitian ini dilakukan terhadap jumlah responden sebanyak 139 siswa. Saat penelitian dilakukan melalui daring dengan cara menyebar angket kuesioner melalui Google Formulir dengan mengirim link kepada peserta didik kelas XII di SMA atau SMK Kecamatan Cibuaya.

Agar mengetahui tingkat kecemasan belajar penjas dari rumah dinilai dengan pernyataan yang berjumlah 30 butir soal pernyataan dengan nilai 1-4, sehingga didapatkan rentang nilai ideal 25-100. Sesudah data didapatkan, dinilai, dan dianalisis oleh bantuan dari *microsoft excel 2016*, didapatkan nilai minimum = 57, nilai maksimum = 100, rata-rata (mean) = 72, standar deviasi = 8. Hasil dari penelitian tersebut di deskripsikan oleh lima kategori, dan hasilnya dapat kita lihat pada tabel dibawah ini:

Tabel 3. Hasil Keseluruhan Tingkat Kecemasan Siswa dalam Pembelajaran Penjas dari Rumah di SMA/SMK Kecamatan Cibuaya

Kategori	Interval	Frekuensi	Persen (%)
Sangat Tinggi	84 Keatas	7	5%
Tinggi	76-84	26	19%
Sedang	69-76	62	45%
Rendah	61-69	35	25%
Sangat Rendah	61 Kebawah	9	6%

Jika ditampilkan dalam bentuk diagram dapat kita lihat pada gambar dibawah ini:



Gambar 1. Hasil Keseluruhan Tingkat Kecemasan Siswa dalam Pembelajaran Penjas dari Rumah di SMA/SMK Kecamatan Cibuaya

Pada penelitian ini tingkat kecemasan peserta didik dalam pembelajaran penjas dari rumah di SMA/SMK Kecamatan Cibuaya diukur melalui faktor intrinsik dan faktor ekstrinsik. Hasil dari penjumlahan masing-masing faktor diuraikan sebagai berikut:

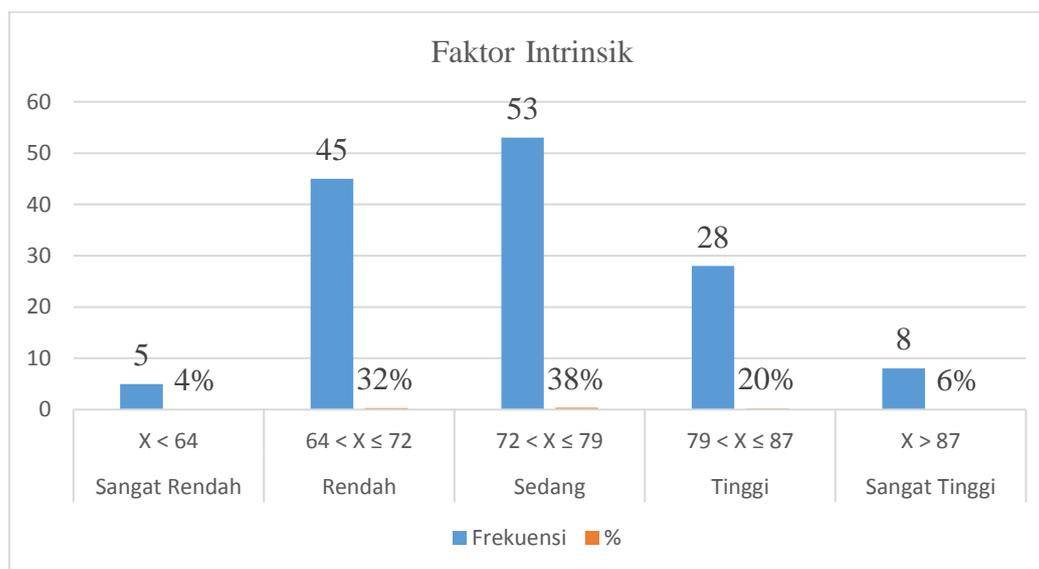
Faktor Intrinsik

Faktor intrinsik dilihat dengan pernyataan angket dengan jumlah 15 soal dengan nilai 1-4, sehingga dapat dihasilkan rentang nilai ideal 15-60. Setelah data didapatkan, dinilai, dan dianalisis oleh bantuan dari *Software Microsoft Excel 2016*. Didapatkan nilai minimum = 63, nilai maksimum = 100, rata-rata (mean) = 75, dan standar deviasi = 7. Hasil dsari penelitian faktor intrinsik tersebut dideskripsikan oleh lima kategori, yang hasilnya dapat kita lihat pada tabel dibawah ini :

Tabel 4. Hasil Penelitian Faktor Intrinsik Tingkat Kecemasan Siswa dalam Pembelajaran Penjas dari Rumah di SMA/SMK Kecamatan Cibuyaya

Kategori	Interval	Frekuensi	Persen (%)
Sangat Tinggi	87 Keatas	8	6%
Tinggi	79 – 87	28	20%
Sedang	72 – 79	53	38%
Rendah	64 – 72	45	32%
Sangat Rendah	64 Kebawah	5	4%

Jika ditampilkan oleh bentuk diagram dapat kita pada gambar dibawah ini :



Gambar 2. Hasil Penelitian Faktor Intrinsik Tingkat Kecemasan Siswa dalam Pembelajaran Penjas dari Rumah di SMA/SMK Kecamatan Cibuyaya

Dari hasil penelitian tersebut diketahui tingkat kecemasan siswa dalam pembelajaran penjas dari rumah di SMA/SMK Kecamatan Cibuyaya berdasarkan faktor intrinsik yang menyatakan dalam kategori “Sangat Tinggi” dengan persentase 6% dengan total 8 responden, dalam kategori “Tinggi” dengan persentase 20% dengan total 28 responden, dalam kategori “Sedang” dengan persentase 38% dengan total 53 responden, dalam kategori “Rendah” dengan persentase 32% dengan total 45 responden, dan dalam kategori “Sangat Rendah” dengan persentase 4% dengan total 5 responden.

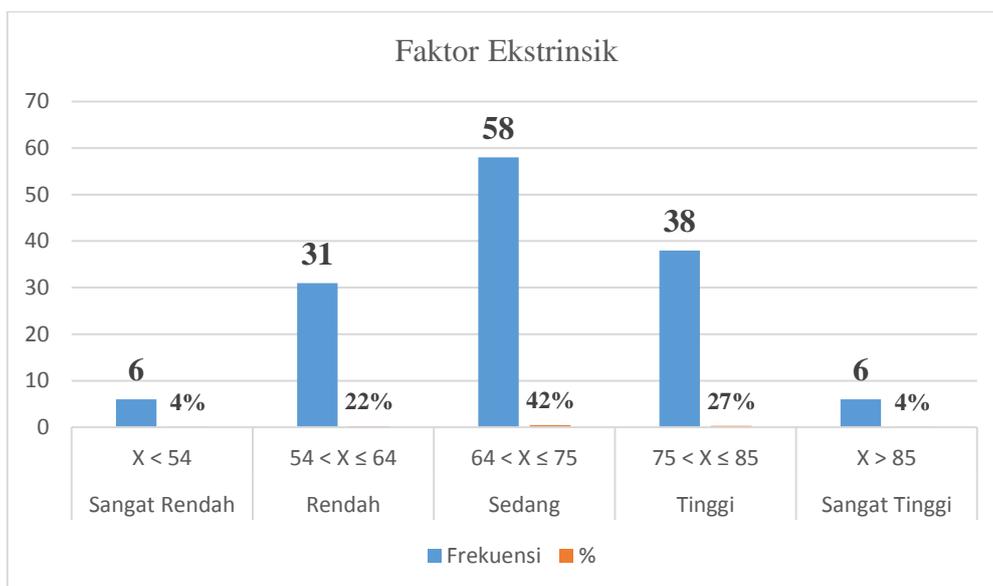
Faktor Ekstrinsik

Faktor ekstrinsik dilihat soal pernyataan dengan jumlah 15 soal dengan nilai 1-4, sehingga didapatkan rentang nilai ideal 15-60. Sesudah data didapatkan, dinilai, dan analisis dibantu oleh *Software Microsoft Excel 2016*. Didapatkan skor minimal = 40, nilai maksimal = 100, rata-rata (mean) = 70, dan standar deviasi = 10. Perolehan dari hasil penelitian faktor ekstrinsik tersebut dipaparkan oleh lima kategori, yang hasilnya dapat kita lihat pada tabel di bawah ini :

Tabel 5. Hasil Penelitian Faktor Ekstrinsik Tingkat Kecemasan Siswa dalam Pembelajaran Penjas dari Rumah di SMA/SMK Kecamatan Cibuyaya

Kategori	Interval	Frekuensi	Persen (%)
Sangat Tinggi	85 Keatas	6	4%
Tinggi	75 – 85	38	27%
Sedang	64 – 75	58	42%
Rendah	54 – 64	31	22%
Sangat Rendah	54 Kebawah	6	4%

Jika ditampilkan oleh diagram dapat kita lihat pada gambar dibawah ini :



Gambar 3. Hasil Penelitian Faktor Ekstrinsik Tingkat Kecemasan Siswa dalam Pembelajaran Penjas dari Rumah di SMA/SMK Kecamatan Cibuyaya

Dari hasil penelitian tersebut diketahui tingkat kecemasan siswa dalam pembelajaran penjas dari rumah di SMA/SMK Kecamatan Cibuyaya dari faktor ekstrinsik yang menunjukkan dalam kategori “Sangat Tinggi” persentase 4% dengan total 6 responden, dalam kategori “Tinggi” persentase 27% dengan total 38 responden, dalam kategori “Sedang” persentase 42% dengan total 58 responden, dalam kategori “Rendah” persentase 22% dengan total 31 responden, dan dalam kategori “Sangat Rendah” persentase 4% dengan total 6 responden.

Dari hasil penelitian yang didapatkan tingkat kecemasan peserta pada kegiatan pembelajaran penjas dari rumah di SMA atau SMK Kecamatan Cibuyaya menampilkan persentase terlihat pada kategori "sedang", dengan hasil persentase 45%. Hasil itu menunjukkan bahwa tingkat kecemasan yang dimiliki oleh siswa SMA/SMK Kecamatan Cibuyaya sudah cukup baik untuk mengikuti pembelajaran penjas dari rumah. Aspek kecemasan pembelajaran penjas dari rumah dibagi oleh dua faktor, yaitu faktor intrinsik dan faktor ekstrinsik.

PEMBAHASAN

Pembelajaran dari rumah dilakukan menggunakan berbagai macam media. Guru dapat membagikan berbagai materi dan tugas kepada siswa dengan mudah melalui Google Classroom. Whatsapp juga dianggap mudah digunakan sebagai media pembelajaran dari rumah mengingat sebelumnya aplikasi ini juga sudah menjadi media komunikasi sehari-hari (Zhafira et al., 2020).

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 (Morgan, 2020). 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 (Rusdiana & Nugroho, 2020).

Kecemasan memiliki peran penting dalam dunia pendidikan dan olahraga, karena kecemasan merupakan salah satu faktor yang memungkinkan siswa dapat lebih berkonsentrasi, lebih semangat, dan menimbulkan perasaan gembira sehingga siswa tidak merasa takut pada saat melakukan pembelajaran.

Pada dasarnya tingkah laku dalam memenuhi kebutuhannya dapat ditentukan oleh tingkat kecemasannya. Kecemasan seseorang dapat ditentukan oleh dua faktor, yaitu kecemasan intrinsik yang berada pada diri sendiri dan kecemasan ekstrinsik yang muncul dari luar diri sendiri. Hal ini juga terjadi oleh siswa dalam melakukan kegiatan pembelajaran pendidikan jasmani dari rumah. Hasil deskriptif data menunjukkan bahwa kecemasan intrinsik pada siswa kelas XII di SMA/SMK Kecamatan Cibuyaya dalam mengikuti pembelajaran pendidikan jasmani dari rumah sebagian besar pada kategori

“sedang” ini dapat ditinjau dari aspek minat, kondisi fisik dan emosi yang menjukan persentase tinggi.

Ditinjau dari tiap-tiap aspek faktor ekstrinsik aspek tugas praktik, aspek keluarga, dan aspek lingkungan mempengaruhi kecemasan dalam mengikuti pembelajaran penjas dari rumah. Hal tersebut disebabkan dari hasil deskriptif data menunjukkan bahwa kecemasan ekstrinsik pada siswa kelas XII di SMA/SMK Kecamatan Cibuyaya dalam mengikuti pembelajaran pendidikan jasmani dari rumah sebagian besar pada kategori “sedang”.

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan dengan angket pernyataan yang berjumlah 30 butir soal dengan skor 1 - 4, sehingga diperoleh rentang skor ideal 25 – 100. Setelah data diperoleh, diskor, dan dianalisis, diperoleh nilai minimum = 57, nilai maksimum = 100, rata-rata (mean) = 72, standar deviasi = 8.

Berdasarkan hasil angket dengan siswa kelas XII SMA/SMK Kecamatan Cibuyaya yang berjumlah 139 responden, dapat ditarik kesimpulan bahwa proses pembelajaran penjas dari rumah dapat dikatakan “cukup baik”, dimana data hasil penelitian menunjukkan pada kategori “sedang” dengan jumlah persentase 45% atau 62 responden.

KESIMPULAN

Pembelajaran dari rumah yang dilakukan selama masa pandemi covid-19 menimbulkan kecemasan atau tekanan bagi beberapa siswa. Kecemasan tersebut muncul karena siswa kurang memahami materi, kesulitan mengerjakan tugas dengan baik sesuai batas waktu, memiliki keterbatasan dalam mengakses internet, menghadapi berbagai kendala teknis, dan merasa khawatir menghadapi materi di tingkat selanjutnya. Berbagai upaya dilakukan siswa untuk mengatasi kecemasan yang dialaminya. Siswa berusaha untuk belajar mandiri, mengerjakan tugas semampunya, serta diskusi dengan teman dan guru agar mampu memahami materi dengan baik. Siswa juga mencoba sabar, menyemangati diri, dan berdoa agar mendapatkan kekuatan dalam menjalani pembelajaran daring.

Dari hasil penelitian ini secara keseluruhan dapat disimpulkan bahwa pada tingkat kecemasan siswa dalam pembelajaran penjas dari rumah di SMA/SMK Kecamatan Cibuyaya pada tahun ajaran 2021/2022 dengan jumlah 139 responden kelas XII masuk pada kategori “Sangat Tinggi” 7 responden atau persentase 5%, kategori “Tinggi” 26 responden atau persentase 19%, kategori “Sedang” 62 responden atau persentase 45%, kategori “Rendah” 35 responden atau persentase 25%, kategori “Sangat Rendah” 9 responden atau persentase 6%. Hasil penelitian tersebut dapat disimpulkan bahwa sebagian besar siswa dari kelas XII mempunyai tingkat kecemasan yang “sedang” dalam pembelajaran penjas dari rumah.

Penelitian ini diharapkan mampu menjadi salah satu referensi dalam menerapkan sistem pembelajaran secara daring yang ramah siswa. Sehingga tercipta sistem pembelajaran daring yang lebih optimal dan dapat dijangkau oleh seluruh siswa dari berbagai kalangan.

DAFTAR PUSTAKA

- Ardiansyah, B. (2009). Dampak Kecemasan Atlet Bola Basket Sebelum Bertanding. *Jurnal Phederal Penjas*, 8, 1. Retrieved from file:///C:/Users/RENDYMILAN/Downloads/6281-13375-1-SM.pdf
- Fathoni, A. (2015). Pembelajaran Berbasis Karakter. *Prosiding Seminar Nasional Dan Call For Papers*, 6(2), 323–332. <https://doi.org/10.30653/003.202062.118>
- Gustiawati, R. (2015). *Evaluasi Pembelajaran Pendidikan Jasmani Implementasi Evaluasi pada Pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan* (1st ed.; Winarni, ed.). Bandung: Multi Kreasindo.
- Hakam, K. & S. B. (2021). Tingkat Kepuasan Peserta Didik Terhadap Pembelajaran PJOK Daring. *Jambura Health and Sport Journal*, 3, 16–23.
- Kartika, D. (2020). Faktor–Faktor Kecemasan Akademik Selama Pembelajaran Daring Pada Siswa SMA di Kabupaten Sarolangun. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 4(3), 3544–3549.
- Kelana, F. B. (2020). *Survei Aspek Mental Siswi Di Kabupaten Program Studi*.
- Oktawirawan, D. H. (2020). Faktor Pemicu Kecemasan Siswa dalam Melakukan Pembelajaran Daring di Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Ilmiah Universitas Batanghari Jambi*, 20(2), 541. <https://doi.org/10.33087/jiubj.v20i2.932>
- Pranatawijaya, V. H., Widiatry, W., Priskila, R., & Putra, P. B. A. A. (2019). Penerapan Skala Likert dan Skala Dikotomi Pada Kuesioner Online. *Jurnal Sains Dan Informatika*, 5(2), 128–137. <https://doi.org/10.34128/jsi.v5i2.185>
- Prasetyaningtyas, S. (2021). Pelaksanaan Belajar dari Rumah (BDR) Secara Online Selama Darurat Covid-19 di SMP N 1 Semin. *Jurnal Karya Ilmiah Guru*, 5(1), 86–94.
- Purnamasari, I., & Novian, G. (2021). *Tingkat Kepercayaan Diri dan Kecemasan Atlet PPLP Jawa Barat selama Menjalani Training From Home (TFH) pada Masa Adaptasi Kebiasaan Baru (AKB)*. 3(March). <https://doi.org/10.24036/patriot.v>
- Putria, H., Maula, L. H., & Uswatun, D. A. (2020). Analisis Proses Pembelajaran dalam Jaringan (DARING) Masa Pandemi Covid- 19 Pada Guru Sekolah Dasar. *Jurnal Basicedu*, 4(4), 861–870. <https://doi.org/10.31004/basicedu.v4i4.460>
- Rahman, F. N. N. & M. D. (2019). Analisis Tingkat Kecemasan Matematis Siswa SMP. *Journal Literasi Olahraga*, 4, 459–467.
- Ramadhani, W. N., & Ulfah, S. (2021). *Analisis Kecemasan Matematika dan Motivasi Belajar Siswa Berdasarkan Keikutsertaan Les Privat pada Pembelajaran Daring*. 05(03), 2471–2483.
- Rhama, S. M. T. & F. & N. (2021). Tingkat Kecemasan Atlet Futsal Siswa Ekstrakurikuler di SMK Tri Asyifa Cikampek. *Jurnal Literasi Olahraga*, 2(2), 119–125.
- Riduwan. (2016). *Dasar-Dasar Statistika* (14th ed.; Iswarta Prana Dwijaya, ed.). Bandung: Alfabeta.

- Rohmansyah, N. A. (2017). pengertian tentang teori Kecemasan. *Jurnal Ilmiah PENJAS*, 3(1), 44–60. Retrieved from <http://202.91.10.29/index.php/JIP/article/view/541/525>
- Saleh, M Sahib & Malita, S. S. (2020). Survei Minat Belajar Siswa dalam Mengikuti Pembelajaran Pendidikan Jasmani di SMPN 30 Makassar. *Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani*, 4(1), 55–62.
- Saufi, M. (2013). *P – 12 mengelola kecemasan siswa dalam pembelajaran matematika*. (November), 978–979.
- Syaiful, A. (2018). *Pengaruh Tingkat Kesegaran Jasmani Minat Belajar dan Tingkat Kecemasan Terhadap Hasil Belajar Pendidikan Jasmani Siswa SMP Negeri 3 Bontomatene Kabupaten Kepulauan Selayer*.
- Tobergte, D. R., & Curtis, S. (2013). Kecemasan. *Journal of Chemical Information and Modeling*, 53(9), 1689–1699. <https://doi.org/10.1017/CBO9781107415324.004>
- Trisna, R. E. (2016). *Strategi Pembelajaran Pendidikan Jasmani* (2nd ed.). Bandung: Alfabeta.
- Yanti, S., Erlamsyah, E., & Zikra, Z. (2013). Hubungan antara Kecemasan dalam Belajar dengan Motivasi Belajar Siswa. *Konselor*, 2(1), 283–288. <https://doi.org/10.24036/02013211242-0-00>