

## Mengatasi Ketegangan Siswa Siswi Menghadapi UNBK Melalui Pelajaran Penjaskesrek

Hariadi <sup>1</sup>, Suryansah <sup>2</sup>

Prodi Penjaskesrek Universitas Hamzanwadi <sup>1</sup>, Prodi Penjaskesrek Universitas Hamzanwadi<sup>2</sup>

Email: [hariadi121113@gmail.com](mailto:hariadi121113@gmail.com)<sup>1</sup>, [suryansahm.pd@gmail.com](mailto:suryansahm.pd@gmail.com)<sup>2</sup>

### **ABSTRAK / ABSTRACT []**

Program Study Penjaskesrek ingin ikut serta dalam mempersiapkan siswa siswi menghadapi UNBK agar anak selalu tenang dan santai tanpa ada rasa takut untuk menghadapinya. Prodi Penjaskesrek mengadakan PKM untuk mengetahui permasalahan siswa siswi dalam mempersiapkan diri dalam mengikuti UNBK oleh siswa. Prodi Penjaskesrek sendiri menginginkan siswa siswi dalam menghadapi UNBK tidak merasa terganggu atau takut menghadapi UNBK. Melalui permasalahan ini kami dari Prodi Penjaskesrek membuat kegiatan pengajaran yang bernuansa bermain tapi tidak terlepas dari tujuan Pendidikan Jasmani yakni memberikan kebugaran terhadap siswa siswi.

**Kata kunci: Mengatasi Ketegangan, Siswa/siswi menghadapi UNBK**

### **ABSTRAK / ABSTRACT [ARIAL 12 cetak miring dan menjorok ke dalam]**

*The Penjaskesrek Study Program wants to participate in preparing students for UNBK so that children are always calm and relaxed without any fear to face it. Penjaskesrek Study Program held PKM to find out the problems of students in preparing themselves to attend UNBK by students. Penjaskesrek Study Program itself wants students in facing UNBK not to feel disturbed or afraid to face UNBK. Through this problem, we from the Penjaskesrek Study Program create teaching activities that are nuanced to play but are inseparable from the purpose of Physical Education, which is to provide fitness for students.*

**Keywords: Overcoming Tensions, Students face UNBK**

### **PENDAHULUAN**

Kemajuan pendidikan tidak terlepas dari ketersediaan sarana dan prasarana sebagai penunjang kelancaran operasional pengajaran. Pendidikan jasmani dan olahraga merupakan mata pelajaran yang sangat membutuhkan sarana dan prasana, pernyataan ini merupakan dua hal yang sangat penting dalam proses pembelajaran akan tetapi keberhasilan pendidikan tidak terlepas dari peran penting dari seorang guru dan orang tua, dimana guru dan orang tua harus mampu bersinergi dalam mempersiapkan siswa siswi dalam mengikuti proses pembelajaran.

Apabila guru dan orang tua tidak mampu untuk memberikan motivasi untuk menjadikan siswa siswi percaya diri dalam menghadapi proses pembelajaran maka pada saat pelaksanaan semester dan UNBK anak akan mengalami depresi sehingga

Submitted : 10 Februari 2020

Accepted : 4 Maret 2020

Published : 5 Maret 2020

psikologi anak akan terganggu. Oleh sebab itu, ketegangan siswa siswi harus mampu untuk diakomodir agar tidak berkelanjutan sampai waktu semester dan UNBK, melalui peran aktif seorang guru dan orang tua dalam memperhatikan siswa siswi baik dari segi kelengkapan fasilitas maupun cara belajar siswa di rumah maupun di sekolah seharusnya orang tua dan guru harus memperhatikannya, agar anak merasa terkontrol oleh orang tua dan tidak meninggalkan pembelajaran baik di sekolah maupun di rumah dalam mempersiapkan diri menghadapi UNBK.

Menurut U. Saefullah (2012:302) menyatakan, siswa dapat belajar dengan baik apabila berada dalam suasana yang menyenangkan, merasa aman, bebas dari rasa takut. Sedangkan menurut Enung Fatimah (2010:113) menyatakan, rangsangan – rangsangan yang menghasilkan perasaan tidak menyenangkan akan mempengaruhi hasil belajar dan sebaliknya rangsangan yang menghasilkan perasaan menyenangkan akan mempermudah dan meningkatkan motivasi belajar. Menurut pendapat diatas dapat disimpulkan bahwa dalam proses pendidikan anak akan berhasil apabila suasana di lingkungan keluarga dan sekolah selalu merasa aman dan menyenangkan. Disamping itu, dalam proses pembelajaran harus memberikan metode pembelajaran yang lebih bervariasi agar anak selalu mengalami perubahan suasana dalam menerima pembelajaran, dalam hal ini pendidikan jasmani dan rekreasi yang ada di Universitas Hamzanawadi akan memberikan perubahan cara belajar yang lebih menarik dan selalu akan merasakan kesenangan meskipun dalam gerakannya akan membentuk kebugaran, akan tetapi hal tersebut tidak akan keluar dari tujuan pendidikan jasmani yakni memberikan kebugaran kepada siswa dan siswi.

Menyenangkan disini pada saat guru memberikan pembelajaran anak dengan semangat mengikuti proses pembelajaran dikarenakan kenyamanan ruang belajar yang bagus tidak banyak sampah dan guru pada saat menyampaikan materi pelajaran mudah untuk dipahami sedangkan merasa aman, siswa tidak memiliki tekanan ketika mengikuti proses pembelajaran baik di lingkungan keluarga maupun di lingkungan sekolah baik gangguan dari teman maupun cara penyampaian guru yang tidak tepat. Melalui proses ini maka dalam mengikuti pelajaran yang menyenangkan maka siswa dengan sendirinya akan memberikan motivasi pada dirinya sendiri untuk tetap mengikuti proses pembelajaran.

## **METODE PELAKSANAAN**

Pelaksanaan kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM) akan dilaksanakan di SMA/MA yang diselenggarakan oleh prodi Pendidikan Jasmani Olahraga dan Rekreasi yang melibatkan siswa siswi dan guru Penjaskesrek. Pelaksanaan kegiatan ini semata-mata bentuk dari kepedulian Prodi Penjaskesrek Universitas Hamzanwadi untuk membantu atau berbagi kepada guru penjas dan siswa dalam mengatasi ketegangan siswa siswi dalam menghadapi kegiatan semester dan UNBK. Disamping itu, kegiatan PKM merupakan kegiatan yang harus dilakukan oleh semua dosen Universitas Hamzanwadi. Adapun Program Kegiatan Pelaksanaan Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM)

No	Periodesasi	Jenis Kegiatan	Volume Latihan	Ket.
1	Senin-kamis Selam Dua Bulan	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Memberikan materi tentang pengembangan dan modifikasi dengan menggunakan alat sederhana.</li><li>2. Memberikan pembelajaran praktik dengan menggunakan media sederhana</li><li>3. Penutup<ul style="list-style-type: none"><li>• Kegiatan PMB</li></ul></li></ol>	2 x 50 Menit	

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Sebelum melaksanakan kegiatan praktik terlebih dahulu kami membuat program kerja agar tujuan atau sasaran penelitian terarah, terstruktur, dan menghasilkan hasil yang diinginkan yakni mengatasi ketegangan siswa ketika akan menghadapi ujian UNBK. Setelah program kerja kita kerjakan secara bersama-sama dengan tim PKM maka baru kita menentukan hari/tanggal untuk melaksanakan kegiatan yang sudah diprogramkan. Pada hari pertama turun ke sekolah Senin tanggal Agustus 2019 di MA NW SEPIT dengan jumlah siswa jurusan IPA 14 Siswa dan kegiatan dilaksanakan selama dua hari. Setelah selesai di MA NW Sepit kemudian kita lanjutkan ke MA NW KERUAK dengan jumlah siswa jurusan IPA 26 siswa, kegiatan dilaksanakan selama dua hari rabu dan Kamis. Adapun jenis kegiatan yang dilaksanakan:

### a. Do`a dan Pengarahan

Sebelum mulai melakukan kegiatan terlebih dahulu dari tim PKM membariskan seluruh siswa dan mengajak siswa - siswi untuk do`a bersama agar apa yang dilakukan ada manfaat dan mendapatkan RidhoNya. Dalam berolahraga keselamatan sangat perlu untuk dijadikan perhatian agar tidak terjadi hal-hal yang tidak kita inginkan dan input ketubuh kita mendapatkan kebugaran. Oleh karena itu, sebelum mulai kita harus memohon Ridho dan Rahmat Allah SWT.



Gambar 1. Melaksanakan Pemanasan dan Membangun Mental siswa/siswi

Memberikan arahan kepada siswa apa yang menjadi tujuan dan program yang akan dilakukan di sekolah. Bagaimana teknis pelaksanaan kegiatan, apa yang harus dilakukan oleh siswa selama waktu pelaksanaan. Setelah diberikan penjelasan mengenai tujuan diadakan PKM di sekolah siswa senantiasa untuk mengikuti kegiatan yang akan dilaksanakan.

#### **b. Pemanasan**



Gambar 2. Melaksanakan Kegiatan/ Materi

Pemanasan kegiatan yang dilaksanakan setelah do`a yang harus dilakukan oleh setiap orang ketika akan melakukan aktivitas olahraga. Tujuan pemanasan sendiri yakni untuk merangsang otot syaraf yang masih dalam keadaan tidak siap dalam menerima aliran darah yang intensitas kecepatan bertambah ketika akan melakukan aktivitas olahraga, selanjutnya tujuan pemanasan untuk melemaskan otot yang masih kaku terutama pada ruas-ruas dan pergelangan yang ada pada bagian tubuh. Pemanasan dilakukan selama 10-20 menit agar kelenturan dan suhu badan bisa tetap stabil dalam

Submitted : 10 Februari 2020

Accepted : 4 Maret 2020

Published : 5 Maret 2020

menerima sirkulasi darah yang semakin cepat di pompa oleh jantung karena semakin naik suhu badan maka detak jantung juga semakin kencang. Gerakan pemanasan tidak hanya dilakukan dengan gerakan peregangkan akan tetapi pemanasan bisa dilakukan dengan gerakan permainan bahkan bisa dikembangkan lebih variatif yang penting dapat merangsang dari peredaran darah dan memberikan kelenturan pada organ bagian tubuh yang akan terlibat lebih banyak.

### c. Kegiatan Inti



Gambar 3. Pelaksanaan/ kegiatan inti

Setelah pemanasan sudah dilakukan maka kesiapan tubuh untuk melakukan kegiatan inti tidak ada kekhawatiran ketika akan memberikan gerakan yang lebih berat. Adapun proses pelaksanaan kegiatan inti yakni memindahkan boneka dengan menggunakan kaki, akan tetapi sebelum melakukan gerakan yang dilakukan dengan menggunakan kaki terlebih dahulu siswa diberikan simulasi gerakan dengan menggunakan tangan seperti teknik memindahkan, memberi, dan mengambil. Kenapa harus menggunakan boneka? karena kalau boneka bahannya terbuat dari bahan yang tidak membahayakan apabila jatuh dari kaki. Dengan melakukan secara berulang – ulang dengan posisi kaki lurus dari bawah terus dinaikkan sampai menjepit boneka yang dipindahkan dari kaki ke kaki dengan melewati kepala maka otot yang akan kena yakni otot kaki dan perut sehingga kondisi fisik akan tetap terjaga apabila kebugaran tetap dilakukan.

Melalui metode ini maka tidak akan menghilangkan kebugaran meskipun dilakukan dengan permainan. Menurut Abdul munif ade pambudi (2015: 2) menyatakan, dengan kondisi fisik yang baik, maka akan diharapkan kondisi tersebut dapat mempengaruhi tingkat cara berpikir siswa, peningkatan pengetahuan, dan pengembangan wawasan siswa yang diwujudkan dalam bentuk prestasi belajar. Melalui pernyataan di atas maka setiap gerakan yang dilakukan dalam pendidikan jasmani dan olahraga memiliki manfaat dan tujuan yang sama yakni memberikan kebugaran kepada setiap orang yang melakukan. Selain itu, setiap gerakan yang dilakukan dengan penuh variasi dan dilakukan secara variatif maka kita akan mengajak siswa – siswi berpikir



Submitted : 10 Februari 2020

Accepted : 4 Maret 2020

Published : 5 Maret 2020

bagaimana cara melakukan gerakan dengan tehnik yang benar. Oleh sebab itu, siswa akan mengembangkan pengetahuan dan cara berpikir untuk menyelesaikan dari apa yang harus dilakukan.

#### d. Penutup

Setelah melaksanakan kegiatan baik dari pemanasan sampai kegiatan intinya, kemudian dilakukan evaluasi atas apa yang sudah dilakukan sampai menjelaskan manfaat dari setiap gerakan yang dilakukan. Pada saat memberikan penjelasan sambil mengevaluasi setiap gerakan yang dilakukan Tim PKM memberikan kesempatan untuk bertanya kepada peserta agar memahami fungsi dari gerakan yang dilakukan supaya tidak mengganggu hanya sekedar untuk senang – senang.

### KESIMPULAN, SARAN, DAN TINDAK LANJUT

Setiap permasalahan pasti ada jalan untuk mengatasi, sama halnya dengan siswa siswi dalam menghadapi UNBK penuh rasa takut dan cemas sehingga psikologi terganggu karena selalu memahami UNBK hal yang menakutkan, takut tidak lulus menjadi permasalahan yang paling utama. Padahal melalui kegiatan yang dapat memberikan kesenangan sambil belajar dapat menghilangkan perasaan was - was, takut dalam menghadapi UNBK. Dengan kondisi fisik yang baik, maka akan diharapkan kondisi tersebut dapat mempengaruhi tingkat cara berpikir siswa, peningkatan pengetahuan, dan pengembangan wawasan siswa yang diwujudkan dalam bentuk prestasi belajar. Dalam mengatasi ketegangan siswa – siswi saat pelaksanaan UNBK harus dipersiapkan secara serius karena UNBK merupakan akhir dari ujian yang harus dihadapi dan diselesaikan oleh siswa – siswi di bangku sekolah. Hal yang harus dipersiapkan adalah materi pelajaran. Selain Materi pelajaran siswa – siswi juga harus mempersiapkan mental agar psikologi tidak terganggu. Melalui hal ini maka Guru sebelum menghadapi ujian UNBK ketegangan harus dihilangkan, pikiran harus direfres bisa dilakukan melalui bermain sambil berolahraga. Permainan disini bisa dilakukan pada saat pelajaran Penjaskesrek berlangsung dengan menggunakan metode pengembangan alat maupun teknik.

#### Daftar Pustaka

- Enung Fatimah (2010). *Psikologi Perkembangan (Perkembangan Peserta Didik)*. CV Pustaka Setia. Bandung.
- Pambudi Ade Munif Abdul. (2015). Keterkaitan kondisi fisik dengan prestasi belajar penjasorkes pada siswa yang mengikuti ekstrakurikuler futsal. *jurnal kesehatan olahraga Volume 2, Nomer 3*, Hal. 117-123
- U. Saefullah (2012). *Psikologi Perkembangan dan Pendidikan*. CV. Pustaka Setia. Bandung