

## Kecemasan dan Hasil Belajar Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan

### *Anxiety and Learning Outcomes Physical Education*

Dea Elrosa Ananda<sup>1</sup>, Syamsuramel<sup>2</sup>, Destriana<sup>3\*</sup>

Pendidikan Jasmani dan Kesehatan, Universitas Sriwijaya, Palembang, Sumsel, Indonesia <sup>1,2,3</sup>

Email : <sup>1</sup>Dea.elrosa22@gmail.com; <sup>2</sup>syamsuramel@fkip.unsri.ac.id; <sup>3</sup>destriana@fkip.unsri.ac.id

\*corresponding author

---

#### ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kecemasan dan hasil nilai belajar siswa kelas 7 SMP Negeri 23 Palembang. Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif dengan serta menggunakan rancangan korelasi atau *correlation*. Populasi penelitian adalah peserta didik yang duduk di kelas VII SMP Negeri 23 Palembang sebanyak 60 orang dengan teknik *purposive sampling*. Instrumen penelitian ini menggunakan , kuisisioner *depression anxiety stress scale* (DASS42) untuk tingkat kecemasan *Harvard test* beserta hasil nilai rapor. Teknik analisis data diolah dengan persentase dan uji linieritas menggunakan bantuan computer pada program excel dan SPSS 22. Berdasarkan analisis persentase yang diperoleh yakni untuk tingkat kecemasan 52% berjumlah 31 orang kateori tidak cemas, 30% berjumlah 18 orang kategori kecemasn ringan, 18% berjumlah 11 orang kategori kecemasan sedang, tidak ada peserta didik yang memiliki kecemasan berat dan kecemasan sangat berat. Hasil teknik analisis pada sebesar 0,788 dengan hasil signifikansi 0,000, jadi dapat disimpulkan pada penelitian ini Ho ditolak dan Ha diterima yaitu terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat kecemasan dan hasil belajar PJOK. Berdasarkan koefesien korelasi  $r_{y,x_1x_2}$  diperoleh koefesien determinasi yaitu sebesar 0,758, hal ini menunjukkan tingkat kecemasan dan hasil belajar PJOK sebesar 75%. Penerapan dari penelitian ini yaitu bahwa ada hubungan tingkat kecemasan dan hasil nilai belajar PJOK pada siswa kelas 7 SMP Negeri 23 Palembang.

**Kata Kunci:** Kecemasan, hasil belajar, pendidikan jasmani

*This study aims to determine the level of anxiety and learning scores of 7th grade grade students of Junior Haigh School 23 Palembang. This research is a quantitative descriptive study using a correlation design. The research population was 60 students sitting in 7<sup>th</sup> grade students of Junior Haigh School 23 Palembang. This research instrument uses a depression anxiety stress scale (DASS42) questionnaire for the anxiety level of the Harvard test and the results of report cards. The data analysis technique was processed with percentages and linearity tests using computer assistance in the excel program and SPSS 22. Based on the analysis of the percentages obtained, namely for the anxiety level, 52% were 31 people who were not anxious, 30% were 18 people with mild anxiety category, 18% were 11 people. people with moderate anxiety category, there are no students who have severe anxiety and very severe anxiety. The results of the analysis technique are 0.788 with a significance result of 0.000, so it can be concluded in this study Ho is rejected and Ha is accepted, that is, there is a significant relationship between anxiety levels and learning outcomes. Based on the correlation coefficient  $r_{y,x_1x_2}$ , the determination coefficient is 0.758, this shows that the level of anxiety and learning outcomes of CAD by 75%. The application of this research is that there is a relationship between the level of anxiety and results of physical education learning scores in 7th grade students of grade students of Junior Haigh School 23 Palembang*

**Keywords:** Anxiety, learning outcomes, physical education

---

## **PENDAHULUAN**

Pendidikan jasmani merupakan hal yang bersifat kompleks, maka akan menjadikan komponen kemampuan setiap manusia normal, Karena tidak semua manusia punya kemampuan tersebut secara utuh tanpa adanya kekurangan sedikitpun. Menurut Hartati (2021) berpendapat bahwa pendidikan jasmani merupakan “alat” yang telah disetujui oleh para ahli dalam hal meningkatkan kemampuan peserta didik dalam menentukan keputusan terbaik mengenai aktivitas fisik yang dilakukan serta pola hidup sehat yang akan diterapkan dalam hidup. Manusia adalah makhluk yang unik, dimana setiap individunya pasti akan memiliki perbedaan dengan individu lainnya. Setiap manusia juga pasti akan mempunyai kadar kelebihan serta kekurangannya masing-masing tanpa terkecuali, maka dari itu, proses pembelajaran dalam pendidikan jasmani seharusnya memusat beratkan pada kemampuan jasmaniah dan rohaniah dengan seimbang, karena pada dasarnya kemampuan manusia tersebut saling mempengaruhi satu sama lain

Proses pembelajaran PJOK harus ditata berdasarkan berbagai segi baik dari proses hingga kesiapan peserta didik sebelum mengikuti pembelajaran, Meskipun dalam hal menegembangkan proses pembelajaran yang maksimal adalah tugas tenaga pendidik, namun aspek psikologis peserta didik juga berperan penting dalam menentukan kualitas pendidikan itu sendiri. Menurut Seaton (dalam Mardiana, 2011) Pendidikan jasmani adalah bentuk pendidikan yang berupa memberi perhatian pada pengajaran tentang, sikap, pengetahuan, dan keterampilan gerak manusia. Pada pendidikan formal atau sekolah, olahraga termasuk dalam mata pelajaran PJOK dikarenakan adanya hubungan yang signifikan antara kondisi fisik dengan hasil belajar siswa (Destriana : 2018). Pendidikan jasmani juga memiliki berbagai hal yang bersifat kompleks, maka akan menjadikan komponen kemampuan setiap manusia normal, Karena tidak semua manusia punya kemampuan tersebut secara utuh tanpa adanya kekurangan sedikitpun. Manusia merupakan makhluk yang unik, dimana setiap individunya pasti akan memiliki perbedaan dengan individu lainnya. Setiap manusia juga pasti akan mempunyai kadar kelebihan serta kekurangannya masing-masing tanpa terkecuali, maka dari itu, proses pembelajaran dalam pendidikan jasmani seharusnya memusat beratkan pada kemampuan jasmaniah dan rohaniah dengan seimbang, karena pada dasarnya kemampuan manusia tersebut saling mempengaruhi satu sama lain. Kecemasan atau dalam Bahasa Inggris *anxiety* berasal dari bahasa Latin *angustus* yang bearti kaku, dan *ango ,anci* yang bearti mencekik. Kecemasan merupakan salah satu emosi yang dimiliki manusia

manifestasi kecemasan belajar berupa sebagai kalaborasi dan perpaduan tiga aspek yang tidak terkendali dalam diri individu, yaitu : (a) *manifestasi kognitif*, yang terwujud dalam bentuk ketegangan pikiran siswa, sehingga membuat siswa sulit konsentrasi, kebingungan saat menjawab soal dan mengalami mental *blocking*, (b) manifestasi efektif, yang diwujudkan dalam perasaan yang tidak menyenangkan seperti takut, gelisah dan khawatir yang berlebihan (c) perilaku motorik yang tidak terkendali, yang terwujud dengan gerakan tidak menentu seperti gemetar. Belajar akan lebih bermakna dan menyenangkan ketika siswa juga ikut serta dan melakukan secara langsung. Guru dalam menyampaikan pembelajaran jasmani dan kesehatan diperlukan untuk mengajarkan keterampilan gerak dasar, teknik dan strategi permainan atau olahraga, sportivitas, kejujuran, kerjasama dan lain-lain, serta pembahasan pola hidup sehat. Kecemasan merupakan suatu yang menimpa hampir setiap orang pada waktu-waktu tertentu dalam kehidupan Desiningrum (2016). Pembelajaran Pendidikan jasmani dan kesehatan hanya diberikan tiga jam pelajaran (140 menit) atau satu pertemuan per minggu, seperti yang diharapkan belum mampu mengalirkan keterampilan bakat, minat, dan kemampuan peserta didik terhadap olahraga seperti yang dikemukakan Dinata (2014), melihat sebagian siswa dapat melaksanakan pembelajaran olahraga dengan baik, akan tetapi sebagian siswa ada yang terlihat gugup atau kurang percaya diri ketika dilihat teman sekolah saat melakukan kegiatan pembelajaran seperti praktek. Kecemasan itu sendiri sebenarnya merupakan emosi normal yang diperlukan, sehingga orang tersebut dapat mencapai batas tingkat kemampuannya. Gejala-gejala ini terlihat atau paling sering timbul ketika siswa tersebut mengalami ketakutan atau keraguan. Kecemasan belajar disekolah pada siswa rata-rata berumur 13-15 tahun, timbul hanya dengan mengaitkan tentang kegiatan atau tugas akademik, seperti berlatih di kelas, berbicara di depan kelas, mengerjakan tugas, praktek di sekolah dan sampai saat siswa mengikuti ujian. Fenomena kecemasan dalam menghadapi pembelajaran pada siswa inilah yang dapat menghambat tujuan belajar yang ingin dicapai oleh siswa. Kecemasan belajar disekolah pada siswa rata-rata berumur 13-15 tahun, timbul hanya dengan mengaitkan tentang kegiatan atau tugas akademik, seperti berlatih di kelas, berbicara di depan kelas, mengerjakan tugas, praktek di sekolah dan sampai saat siswa mengikuti ujian. Fenomena kecemasan dalam menghadapi pembelajaran pada siswa inilah yang dapat menghambat tujuan belajar yang ingin dicapai oleh siswa.

Menurut Arifin (2012) mendefinisikan hasil belajar adalah hasil dari suatu interaksi tindak belajar dan tindak mengajar. Pengertian prestasi yakni dari suatu interaksi tindak

belajar dan tindak mengajar. Faktor-faktor yang mempengaruhi belajar menurut Syah dikutip Syariffudin Ahmad (2011) faktor-faktor yang mempengaruhi belajar dapat dibedakan menjadi tiga macam, yakni: 1), Faktor internal (faktor dari dalam siswa), yaitu kondisi jasmani dan rohani siswa, 2) Faktor eksternal (faktor dari luar siswa) yaitu, kondisi lingkungan di sekitar siswa, 3) Faktor pendekatan belajar *approach to learning*, yaitu jenis upaya belajar siswa yang meliputi strategi dan metode yang digunakan siswa untuk melakukan kegiatan pembelajaran materi- materi pembelajaran. Menurut Djali (2019) berpendapat bahwa ada banyak faktor yang mempengaruhi hasil belajar antara lain: 1) Motivasi, 2) Sikap, 3) Minat, 4) Kebiasaan belajar, 5) Konsep diri. Widodo dan Widyanti (2013), menyatakan bahwa rendahnya nilai belajar siswa diduga disebabkan antara lain karena: 1) Rendahnya pemahaman siswa dalam menerima pelajaran yang diberikan oleh guru, sehingga sulit menjawab pertanyaan-pertanyaan, 2) Kurangnya keterlibatan siswa secara langsung, 3) Belum terjadi suasana aktif dalam diskusi. Beberapa siswa menjawab pertanyaan dengan ragu-ragu, keberanian siswa untuk mengajukan pendapat dan bertanya juga kurang.

Masalah kecemasan dan hasil belajar juga sebenarnya sangat memerlukan bantuan dari tenaga kerja pendidik, sebab tenaga kerja pendidik itu sendiri memiliki peranan penting dalam membangun atau memulihkan kembali rasa tingkat kepercayaan dan semangat siswa tersebut, agar memperoleh hasil nilai belajar seperti yang diinginkan. Berdasarkan observasi yang dilakukan peneliti di lapangan atau sekolah di temukan dalam proses belajar mengajar pada siswa SMP Negeri 23 Palembang belum di tinjau hasil belajar, belum di ketahui tingkat kecemasan pada siswa SMP Negeri 23 Palembang, belum ketahuin hasil belajar pada siswa SMP Negeri 23 Palembang, serta belum di ketahui hubungan tingkat kecemasan dan hasil belajar PJOK pada siswa SMP Negeri 23 Palembang.

Permasalahan di atas maka penelitian ini menghubungkan kecemasan dan hasil belajar siswa yang akan menghasilkan adanya hubungan diantara kedua variabel. Kendala yang terdapat di kecemasan merupakan reaksi normal terhadap sesuatu atau keadaan suasana, perasaan *mood* suatu keadaan dimana seseorang mengalami gangguan seperti kekhawatiran, ketegangan, rasa takut, keprihatinan, dan tidak aman dalam tingkatan yang berbeda-beda dan menimbulkan kurangnya kepercayaan diri pada seseorang. Menurut Yusuf (2019), menyatakan cemas *anxiety* ketidak berdayaan neurintik, rasa tidak aman, kekurangan kemampuan dalam menghadapi tuntutan realitasi (lingkungan), tidak matang, kesulitan dan tekanan kehidupan sehari-hari.

Hasil belajar juga suatu penilaian akhir dari proses dan pengenalan yang telah dilakukan berulang-ulang, serta akan tersimpan dalam jangka waktu lama atau bahkan tidak akan hilang selama-lamanya karena hasil belajar itu sendiri akan membentuk pribadi individu yang selalu ingin mencapai hasil yang lebih baik lagi sehingga akan mengubah cara berfikir serta menghasilkan perilaku kerja yang yang berkualitas lebih baik lagi. Observasi penulis dalam pengamatan lapangan mendapati gejala-gejala kecemasan para siswa saat menghadapi proses pembelajaran berlangsung, sehingga dapat menimbulkan suasana tidak nyaman saat para siswa hendak mengerjakan atau melakukan sesuatu. Pendidik perlu mencoba mengadakan pembaharuan dalam proses belajar mengajar, dengan menyesuaikan karakteristik siswa sehingga siswa lebih tertarik untuk mengikuti proses pembelajaran tanpa adanya rasa kecemasan yang muncul. Anak akan merasa senang jika melaksanakan kegiatan yang sifatnya menggembirakan.

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui adanya hubungan antara kecemasan dan hasil belajar siswa di SMP Negeri 23 Palembang yang berada di kelas 7 .

## **METODE**

Metode yang dihasilkan dalam penelitian ini adalah metode survei dengan teknik kuisisioner atau angket. Teknik pengumpulan data merupakan suatu cara yang dilakukan oleh seorang peneliti untuk mendapatkan data dalam usaha pemecahan masalah penelitian. Teknik pengumpulan data adalah langkah yang paling utama dalam penelitian, karena tujuan utama dari penelitian adalah mendapatkan data. Tanpa mengetahui teknik pengumpulan data.

Teknik pengumpulan data merupakan suatu cara yang dilakukan oleh seorang peneliti untuk mendapatkan data dalam usaha pemecahan masalah penelitian. Teknik pengumpulan data adalah langkah yang paling utama dalam penelitian, karena tujuan utama dari penelitian adalah mendapatkan data, Tanpa mengetahui teknik pengumpulan data, maka peneliti tidak akan mendapatkan data yang memenuhi standar data yang ditetapkan (Sugiyono, 2015). Ada beberapa teknik pengumpulan data bervariasi seperti, wawancara, observasi, studi dokumentasi, dan angket.

Menurut Sugiyono (2015), mengemukakan bahwa terdapat dua hal utama yang harus mempengaruhi kualitas data hasil penelitian, yaitu kualitas instrumen penelitian, dan kualitas pengumpulan data. Kualitas instrumen penelitian berkenaan dengan validitas dan reliabilitas instrumen dan kualitas pengumpulan data berkenaan dengan ketepatan cara-cara yang digunakan untuk mengumpulkan data, oleh karena itu, instrumen yang telah teruji validitas dan reliabilitasnya, belum tentu menghasilkan data yang valid dan reliabel, apabila instrumen

tersebut tidak digunakan secara dalam pengumpulan datanya. Instrumen penelitian sangatlah penting dalam sebuah pengukuran, untuk mengukur suatu atau objek penelitian diperlukan alat ukur, dan alat ukur tersebut dinamakan instrumen penelitian. Penelitian ini peneliti menggunakan skala pengukuran *likert*, yaitu skala yang digunakan untuk mengukur sikap, pendapat, dan persepsi seseorang atau sekelompok orang mengenai suatu fenomena sosial (Sugiyono, 2015). Pengukuran dengan menggunakan skala *likert* digunakan dengan mengajukan beberapa pertanyaan secara responden, kemudian responden akan diminta untuk memberikan pilihan jawaban dengan yang dialaminya.

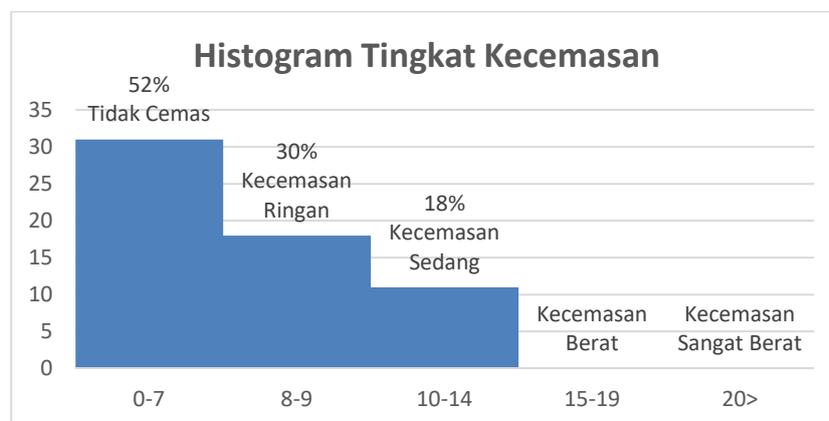
## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Hasil

Deskripsi data tingkat kecemasan penelitian ini yaitu menghasilkan skor minimal sebesar 14, maksimal sebesar 3, rata-rata sebesar 8,2, median sebesar 7,5, modus sebesar 9, dan standar deviasi sebesar 2,4. Selanjutnya berikut hasil distribusi frekuensi data hasil tingkat kecemasan dapat dilihat pada tabel berikut.

**Tabel 1. Hasil tingkat kecemasan peserta didik kelas VII SMP N 23 Palembang**

No	Skor	Frek. Absolut	Frek. Relatif (%)	Kategori
1	0-7	31	52%	Tidak Cemas
2	8-9	18	30%	Kecemasan Ringan
3	10-14	11	18%	Kecemasan Sedang
4	15-19	0	0%	Kecemasan Berat
5	20>	0	0%	Kecemasan Sangat Berat
<b>Jumlah</b>		<b>60</b>	<b>100%</b>	

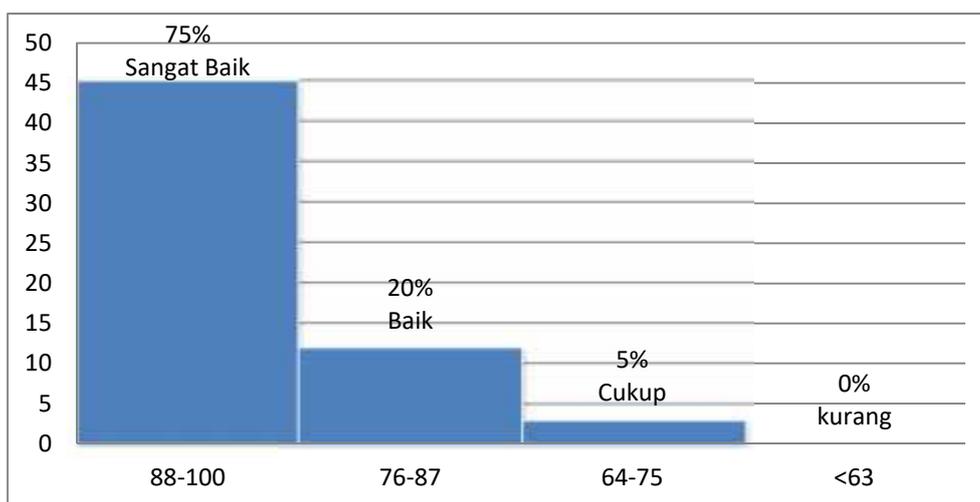


**Gambar 1. Histogram tingkat kecemasan**

Penelitian ini menggunakan data sekunder yaitu data yang sudah ada dalam hasil rapot yakni nilai PJOK. Distribusi frekuensi data hasil belajar mata pelajaran PJOK dapat dilihat pada tabel berikut :

**Tabel 2. Distribusi hasil belajar mapel PJOK peserta didik kelas VII SMP N 23 Palembang**

No	Rentang	Frek. Absolut	Frek. Relatif (%)	Kategori
1	88-100	45	75%	Sangat Baik
2	76-87	12	20%	Baik
3	64-75	3	5%	Cukup
4	<63	0	0%	Kurang
<b>Jumlah</b>		<b>60</b>	<b>100%</b>	



**Gambar 2. Histogram hasil belajar PJOK**

### ***Pembahasan***

Besarnya koefisien korelasi tingkat kecemasan terhadap hasil belajar PJOK adalah sebesar  $(r)=0,721$  yang termasuk dalam kategori tingkat hubungan kuat. Berarti ada hubungan antara tingkat kecemasan terhadap hasil belajar PJOK pada peserta didik SMP Negeri 23 Palembang. Nilai  $r$  bernilai positif, dengan demikian jika siswa memiliki tingkat kecemasan yang rendah, maka akan memberikan kontribusi terhadap hasil belajar PJOK yang baik. Setiap peserta didik pastinya memiliki tingkat kecemasan yang berbeda-beda, begitu pula dengan hasil belajarnya pada mata pelajaran PJOK. Kecemasan merupakan suatu hal yang

wajar yang dialami oleh setiap orang. Kecemasan terjadi dikarenakan setiap orang tidak mampu mengadakan penyesuaian diri terhadap lingkungan sekitar. Menurut Hayat (2017) kecemasan adalah sumber motivasi dalam berbuat kearah kemajuan serta kesuksesan, apabila kecemasan itu ada dalam kondisi normal atau *normal anxiety*, tetapi jika tingkat kecemasan itu tinggi melebihi batas normal atau *neurotic anxiety* pada tingkat kecemasan ini akan mengganggu kesetabilan diri serta keseimbangan hidup. Perasaan atau rasa cemas pada umumnya terjadi pada saat kejadian atau juga peristiwa tertentu maupun untuk menghadapi suatu hal, contohnya pada seorang peserta didik yang merasakan rasa cemas Ketika mengikuti pelajaran PJOK. Sedangkan pendapat Anissa dan Ifdil (2016) kecemasan merupakan kondisi emosi yang timbulnya rasa tidak nyaman pada diri seseorang serta merupakan pengalaman samar disertai dengan perasaan yang tidak berdaya dan juga tidak menentu yang disebabkan oleh sesuatu yang belum jelas.

Pembelajaran di sekolah banyak faktor penyebab atau pemicu timbulnya kecemasan pada peserta didik. Faktornya target kurikulum yang terlalu tinggi, iklim proses pembelajaran yang tidak kondusif, pemberian tugas yang padat, dan sistem penilaian yang ketat munculnya kecemasan. Ada juga sikap serta perlakuan guru yang tidak bersahabat, galak, judes, serta kurang kompeten ini merupakan sumber penyebab dari timbulnya kecemasan pada diri peserta didik. Menurut Syafri (2017) tingkat kecemasan dapat mempengaruhi hasil belajar. Sependapat juga yang dikatakan oleh Suhariyanto (2011) yang mengatakan bahwa ada hubungan antara motivasi belajar dengan kecemasan.

Berdasarkan hasil penelitian terdahulu tentang kecemasan merupakan faktor psikologis peserta didik yang merasa khawatir dan takut ketika akan melakukan proses pembelajaran PJOK. Oleh sebab itu faktor psikologi merupakan aspek yang paling penting untuk mengikuti proses pembelajaran, khususnya pada mata pelajaran PJOK. Berdasarkan penelitian Syaiful (2018), berjudul: “Pengaruh Tingkat Kesegaran Jasmani, Minat belajar dan Tingkat Kecemasan Terhadap Hasil Belajar Pendidikan Jasmani Siswa SMP Negeri 3 Bontomante Kabupaten Kepulauan Selayar”. Berdasarkan deskripsi hasil analisis dan pengujian hipotesis penelitian yang dilakukan dari tingkat kecemasan terhadap hasil belajar penjas sebesar 0,328 dan nilai signifikan yang diperoleh adalah 0,048 karena nilai signifikan lebih kecil dari 0,05 ( $0,048 < 0,05$ ) maka hipotesis yang diajukan diterima atau  $H_0$  ditolak dan  $H_1$  diterima. Selain mempengaruhi tingkat aspirasi, situasi belajar yang menekan juga cenderung menimbulkan kecemasan pada diri siswa. Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan Disai., dkk (2017) didapatkan hasil bahwa ada perbedaan hasil belajar

matematika antara peserta didik yang memiliki kecemasan diri yang rendah dan peserta didik yang memiliki tingkat kecemasan yang tinggi. Tingkat kecemasan yang rendah akan mempengaruhi hasil belajar yang baik pula.

## **SIMPULAN**

Berdasarkan hasil dari penelitian ini dapat disimpulkan bahwa peserta didik SMP Negeri 23 Palembang kelas 7 ini dilihat dari besar koefisien korelasi tingkat kecemasan terhadap hasil belajar PJOK adalah sebesar  $(r)=0,721$  yang termasuk dalam kategori tingkat hubungan kuat, sehingga kecemasan dan hasil belajar memiliki hubungan dalam pembelajaran PJOK.

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Annisa, D. F., & Ifdil, I. (2016). Konsep kecemasan (anxiety) pada lanjut usia (lansia). *Konselor*, 5(2), 93-99.
- Aminah, S., Syamsuramel, S., Sukirno, S., & Destriani, D. (2018). Pengaruh Latihan Run terhadap Hasil Tendangan Mawasi Karate pada Kegiatan Ekstrakurikuler SMA. *Altius: Jurnal Ilmu Olahraga Dan Kesehatan*, 7(2).
- Arifin, Z. (2012). *Evaluasi Pembelajaran*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Desiningrum, Dinie Ratri. (2016) *Psikologi Anak Kebutuhan Khusus*. Yogyakarta : Psikosain.
- Destriana, D. (2018). Latihan Passing Atas Double Contact Terhadap Keterampilan Bola Voli. *Altius: Jurnal Ilmu Olahraga dan kesehatan*, 7(1).
- Dinata, M. 2004. *Belajar Bolavoli*. Jakarta. Cerdas Jaya.
- Dimiaty, Mudjiono. (2009). *Belajar dan Pembelajaran*. Jakarta: PT Reneka Cipta Djali.
- Disai, W. I., Dariyo, A., & Basaria, D. (2017). Hubungan antara kecemasan matematika dan self-efficacy dengan hasil belajar matematika siswa SMA X kota Palangka Raya. *Jurnal Muara Ilmu Sosial, Humaniora, dan Seni*, 1(2), 556-568.
- Hartati, Silvi Aryanti, Pajar Al Qodar. 2017. *Develodment of Learning Athletic Learning Models Release Directly Baset Games in Elementary School 54 Palembang*. Universitas Sriwijaya.
- Hayat, A. (2017). Kecemasan dan metode pengendaliannya. *Khazanah: Jurnal Studi Islam Dan Humaniora*, 12(1).
- Mardiana, A., Purwadi., & Satya, W. I. (2011). *Pendidikan jasmani dan olahraga*. Jakarta : Universitas Terbuka.

- Sugiyono. (2015). *Metode Penelitian (Pendidikan Kuantitatif , Kualitatif, dan R&D)*. Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono. (2016). *Metode Penelitian Pendidikan (Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D)*. Bandung: Alfabeta.
- Suhariyanto. (2011). Pengaruh Motivasi Belajar dan Tingkat Kecemasan Terhadap Prestasi Belajar Mahasiswa Fellowship Universitas Paramadina. *Jurnal Universitas Paramadina*. 8 (2).
- Syafri, F. S. (2017). Ada Apa dengan Kecemasan Matematika. *Journal of medives: journal of mathematics education IKIP Veteran Semarang*, 1(1), 59-65.
- Syarifudin, A. (2011). Penerapan Model Pembelajaran Cooperative Belajar Dan Faktor Faktor Yang Mempengaruhinya. *Jurnal*. Vol. XVI. No.1.
- Widodo, W. & Widayanti. L. (2013). Peningkatan Aktivitas Belajar Dan Hasil Belajar Siswa Dengan Metode Problem Based Learning Pada Siswa Kelas VII A MTS Negeri Donomulyo Kulon Progo Tahun Pelajara 2012/2013. *Jurnal*. Vol XVII. No 49.
- Yusuf. A. M. (2019). Menata Program Bimbingan dan Konseling Komprehensif di Sekolah. *Skripsi*. FIP Univesitas Negeri Padang