



Studi Komparatif: Tingkat *Sport Anxiety* dalam Pembelajaran PJOK Berdasarkan Perspektif Gender Siswa Kelas 7 SMP Negeri 1 Masbagik

Rizwan Septiadin^{1*}, Rina Nopiana¹, Ristiadi¹

¹ Universitas Hamzanwadi, Lombok Timur, Indonesia.

DOI: <https://doi.org/10.29303/goescienceed.v7i3.2845>

Article Info:

Received : 20 Juni 2026
Revised : 28 Juni 2026
Accepted : 26 Juli 2026
Published : 03 Agustus 2026

Correspondence:

Rizwan Septiadin

Phone: +6287887584387

Abstract: Physical Education (PJOK) in schools plays a vital role in students' physical and psychological development, yet execution in practical exams often triggers performance anxiety. This study aims to analyze the differences in sport anxiety levels in Physical Education (PJOK) learning based on a gender perspective among seventh-grade students at SMP Negeri 1 Masbagik. This quantitative study utilized a causal-comparative (ex post facto) approach. The research sample consisted of 64 seventh-grade students selected using a random sampling technique. Sport anxiety data were collected through a questionnaire adapted from the Sport Anxiety Scale-2 (SAS-2), covering the dimensions of somatic anxiety, worry, and concentration disruption. Data were analyzed using descriptive statistics and the Independent Samples t-Test. Descriptive analysis indicated that the mean sport anxiety score for female students (34.19 ± 7.01) was higher than that for male students (31.31 ± 6.44). However, the t-test results proved that this difference was not statistically significant ($t(62) = -1.709$; $p = 0.092 > 0.05$). The obtained effect size of 0.43 (Cohen's d) fell into the small-to-medium category. This study concludes that gender is not a dominant factor differentiating students' sport anxiety levels in PJOK learning. Practically, PJOK teachers are encouraged to implement inclusive teaching strategies that focus on creating a supportive learning environment to reduce anxiety for all students regardless of gender.

Keywords: Gender; Junior High School Students; Physical Education; Sport Anxiety.

Citation: Septiadin, R., & Nopiana, R. (2026). Studi Komparatif: Tingkat Sport Anxiety dalam Pembelajaran PJOK Berdasarkan Perspektif Gender Siswa Kelas 7 SMP Negeri 1 Masbagik. *Jurnal Pendidikan, Sains, Geologi, Dan Geofisika (GeoScienceEd Journal)*, 7(3), 4856–4862. <https://doi.org/10.29303/goescienceed.v7i3.2845>

Pendahuluan

Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) merupakan bagian integral dari sistem pendidikan nasional yang berperan penting dalam mengembangkan peserta didik secara holistik. Melalui aktivitas fisik yang dirancang secara sistematis, pembelajaran PJOK tidak hanya berorientasi pada peningkatan kebugaran jasmani dan keterampilan motorik semata. Lebih dari itu, mata pelajaran ini berkontribusi signifikan terhadap perkembangan aspek afektif, sosial, emosional, serta kesehatan mental peserta didik. Pembelajaran PJOK juga menjadi wahana pengembangan keterampilan sosial, regulasi emosi, dan

pembentukan karakter melalui pengalaman belajar yang melibatkan interaksi langsung antarpeserta didik, sehingga keberhasilan pembelajaran tidak hanya ditentukan oleh kemampuan fisik, melainkan juga kesiapan psikologis siswa dalam mengikuti aktivitas gerak (Studi et al., 2020).

Karakteristik unik PJOK yang melibatkan interaksi sosial langsung, evaluasi performa yang terbuka, serta unsur kompetisi antarpeserta didik menciptakan dinamika psikologis yang jauh lebih kompleks dibandingkan dengan proses pembelajaran di dalam kelas teori. Oleh karena itu, kesiapan psikologis peserta didik, terutama dalam mengelola kecemasan

olahraga (*sport anxiety*), menjadi faktor penentu yang sangat krusial dalam mencapai tujuan pembelajaran.

Sport anxiety merupakan respons emosional negatif yang muncul ketika seorang individu memandang aktivitas olahraga atau pemenuhan tugas gerak sebagai situasi yang berpotensi mengancam harga diri, kemampuan, atau peluang keberhasilannya. Secara konseptual, kecemasan olahraga ini bersifat multidimensional dan terdiri atas tiga dimensi utama, yaitu kecemasan somatik (*somatic anxiety*), kekhawatiran (*worry*), dan gangguan konsentrasi (*concentration disruption*) (Ronald E. Smith, Frank L. Smoll, Sean P. Cumming, 2006). Ketika intensitasnya tinggi, ketiga dimensi ini akan menurunkan kualitas performa melalui perubahan fisiologis yang destruktif, munculnya pikiran negatif yang mengganggu, serta hilangnya fokus perhatian selama beraktivitas fisik. Dampak klinisnya mencakup penurunan kemampuan mengambil keputusan secara cepat, kekakuan koordinasi gerak, penyempitan fokus, hingga hilangnya motivasi untuk berpartisipasi. Selain itu, tingkat stres yang tidak terkendali secara signifikan meningkatkan risiko cedera fisik, sementara kecemasan pra-aktivitas dapat melumpuhkan kapasitas fisik optimal siswa. Mengingat faktor psikologis diperkirakan memberikan kontribusi hingga 80% terhadap keberhasilan performa fisik, maka pengelolaan *sport anxiety* menjadi urgensi yang tidak boleh diabaikan dalam ekosistem PJOK.

Dalam konteks pembelajaran PJOK di sekolah, kecemasan peserta didik paling sering muncul ketika aktivitas pembelajaran menuntut keberanian melakukan gerakan baru yang dianggap berisiko, seperti senam lantai. Rasa takut mengalami cedera, kurang percaya terhadap kemampuan diri, serta kekhawatiran melakukan kesalahan di depan teman sebaya menjadi penyebab dominan munculnya kecemasan selama pembelajaran praktik (Lesmana & Raharja, 2025; Nova et al., 2020). Kerentanan terhadap kecemasan ini menjadi jauh lebih krusial pada masa remaja awal, khususnya pada siswa Sekolah Menengah Pertama (SMP). Fase ini ditandai dengan perkembangan biologis, kognitif, emosional, dan sosial yang berlangsung secara eksponensial, sehingga membuat stabilitas mental mereka menjadi lebih rapuh. Organisasi Kesehatan Dunia bahkan melaporkan bahwa gangguan kecemasan merupakan salah satu masalah kesehatan mental yang paling jamak dialami oleh populasi remaja secara global, satu dari tujuh remaja berusia 10-19 tahun mengalami gangguan mental, yang menyumbang 15% dari beban penyakit global pada kelompok usia ini. (WHO, 2025). Pada pembelajaran PJOK, kondisi tersebut menjadi semakin kompleks karena peserta didik harus menampilkan kemampuan motorik secara langsung di hadapan guru dan teman sekelas. Situasi evaluasi terbuka tersebut sering memunculkan kecemasan

performa, terutama pada materi senam lantai yang membutuhkan keberanian, koordinasi gerak, dan kesiapan mental yang tinggi (Kumala & Maksum, 2020). Akibatnya, kecemasan ini termanifestasi nyata ketika siswa merasa kurang percaya diri terhadap kemampuan motoriknya, khawatir mendapatkan penilaian atau cemoohan negatif dari guru maupun teman sebaya, atau diselimuti ketakutan akan kegagalan dalam menyelesaikan tugas gerak yang dinilai secara publik. Jika dibiarkan, kondisi psikologis yang tertekan ini akan menghambat keterlibatan aktif siswa dalam bergerak, yang pada akhirnya menjauhkan tujuan hakiki dari kurikulum PJOK itu sendiri.

Kondisi tersebut melahirkan sebuah paradoks strategis: di satu sisi, lingkungan PJOK berpotensi memicu kecemasan; namun di sisi lain, aktivitas fisik yang terukur justru merupakan penawar utama bagi masalah kesehatan mental tersebut. Berbagai literatur secara konsisten menunjukkan bahwa aktivitas fisik yang dilakukan secara teratur berkontribusi positif terhadap kesehatan psikologis, mampu meningkatkan regulasi emosi, memperbaiki konsep diri fisik (*physical self-concept*), mendongkrak kepercayaan diri, serta mereduksi tingkat stress (Rawat et al., 2025). Secara empiris, aktivitas fisik terbukti memiliki hubungan negatif yang sangat kuat dengan tingkat kecemasan siswa SMP, yang menegaskan bahwa semakin aktif peserta didik bergerak, semakin rendah kecemasan yang mereka rasakan (Fatikasari et al., 2026). Aktivitas fisik juga menstimulasi persepsi positif terhadap tubuh (*body image*) yang secara linier mampu meminimalisasi kecemasan (Biçki et al., 2025). Keterkaitan ini mempertegas bahwa PJOK memegang peran strategis sebagai sarana intervensi kesehatan mental preventif. Selain meningkatkan kesehatan fisik, proses pembelajaran PJOK yang dirancang secara inklusif mampu meningkatkan kenyamanan gerak, motivasi belajar, dan kesiapan psikologis siswa tanpa membedakan gender, sehingga lingkungan belajar menjadi lebih aman bagi peserta didik yang memiliki kecenderungan mengalami kecemasan (Agustina et al., 2026).

Dalam memetakan determinan *sport anxiety*, gender muncul sebagai salah satu faktor pembeda yang paling dominan. Disparitas karakteristik biologis, psikologis, dan konstruksi sosial antara laki-laki dan perempuan membentuk pola respons emosional yang berbeda saat mereka dihadapkan pada tuntutan fisik. Secara umum, siswa laki-laki dilaporkan memiliki tingkat kepercayaan diri yang lebih tebal dalam aktivitas fisik. Sebaliknya, siswa perempuan cenderung lebih sensitif terhadap evaluasi sosial, persepsi citra tubuh, dan kekhawatiran berlebih terhadap performa geraknya (Rawat et al., 2025). Pola ini didukung oleh temuan yang menyatakan bahwa perempuan secara umum

menunjukkan tingkat kecemasan olahraga yang lebih tinggi daripada laki-laki (Kecemasan et al., 2017). Penelitian mengenai pembelajaran senam lantai juga menunjukkan bahwa siswa perempuan umumnya memiliki tingkat kecemasan yang lebih tinggi dibandingkan siswa laki-laki ketika melakukan gerakan yang membutuhkan keberanian, khususnya pada aktivitas guling belakang, meskipun perbedaan tersebut tidak selalu berdampak langsung terhadap hasil belajar (Kumala & Maksum, 2020).

Meskipun demikian, peta empiris mengenai hubungan antara gender dan *sport anxiety* dalam pembelajaran faktanya masih menunjukkan temuan yang kontradiktif dan belum konklusif. Di satu sisi, variasi kecemasan atlet remaja dilaporkan berbeda secara signifikan pada beberapa kategori olahraga berdasarkan gender, meski tidak terjadi pada seluruh cabang (Pelana et al., 2026), yang menandakan perlunya penyesuaian strategi pengelolaan kecemasan berbasis karakteristik individu dan gender (Otellie Kanya Sahasika & Miftakhul Jannah, 2025). Di sisi lain, ketika meninjau variabel afektif lain seperti motivasi belajar PJOK, siswa perempuan justru mencatatkan skor yang lebih tinggi daripada laki-laki, walaupun perbedaan tersebut tidak signifikan secara statistik (Dikdas et al., 2026; Maulana & Khairani, 2017). Inkonsistensi ini mengindikasikan bahwa dinamika gender dalam memediasi kecemasan olahraga di sekolah masih menyisakan ruang perdebatan ilmiah yang memerlukan kajian empiris lebih mendalam.

Kompleksitas *sport anxiety* ini kian nyata karena konstruksinya yang bersifat multidimensional, di mana ia senantiasa berinteraksi dengan faktor lingkungan modern dan psikologis internal lainnya. Selain dipengaruhi gender, tingkat kecemasan peserta didik juga berkaitan dengan persepsi terhadap risiko cedera, pengalaman belajar sebelumnya, serta keyakinan terhadap kemampuan melakukan keterampilan gerak. Semakin tinggi persepsi risiko yang dimiliki siswa, semakin besar kecenderungan mereka mengalami kecemasan selama pembelajaran praktik (Nova et al., 2020). Kecemasan pada peserta didik juga dipengaruhi oleh intensitas paparan media sosial, pemanfaatan teknologi olahraga, serta rumpun karakteristik cabang olahraga yang dipelajari (Pelana et al., 2026). Di samping itu, terdapat korelasi positif antara *body image* dengan tingkat kepercayaan diri olahraga (*sport confidence*) (Simanjuntak et al., 2025), serta terbukanya peluang intervensi praktis seperti latihan pernapasan diafragma (*diaphragmatic breathing exercise*) yang terbukti secara signifikan mampu mereduksi kecemasan kognitif maupun somatic (Khen et al., 2025).

Meskipun kajian mengenai *sport anxiety* telah berkembang pesat dalam beberapa tahun terakhir, sebagian besar penelitian sebelumnya lebih banyak

mengkaji kecemasan pada materi senam lantai tertentu atau pada atlet yang mengikuti kompetisi olahraga (Lesmana & Raharja, 2025; Pendidikan et al., 2023). Mayoritas penelitian terdahulu masih menempatkan atlet profesional, klub olahraga prestasi, atau mahasiswa ilmu keolahragaan sebagai objek amatan utama. Riset yang secara khusus mengeksplorasi manifestasi *sport anxiety* dalam ruang lingkup pembelajaran PJOK wajib di sekolah menengah pertama masih sangat terbatas. Keterbatasan ini memicu terjadinya kesenjangan penelitian (*research gap*), terutama ketika dikaitkan dengan ketidakpastian dampak gender terhadap kecemasan siswa. Hingga saat ini, belum ada penelitian yang secara komprehensif membedah dan membandingkan tingkat *sport anxiety* antara siswa laki-laki dan perempuan pada pembelajaran PJOK tingkat sekolah dengan mengukur secara simultan tiga dimensi utamanya – *somatic anxiety*, *worry*, dan *concentration disruption* – menggunakan instrumen multidimensional *Sport Anxiety Scale-2* (SAS-2), khususnya pada kelompok usia kritis yaitu siswa kelas VII SMP.

Berdasarkan kesenjangan ilmiah tersebut, penelitian ini menawarkan kebaruan (*novelty*) dengan mengalihkan fokus kajian *sport anxiety* dari ranah olahraga kompetitif ke dalam konteks pedagogis pembelajaran PJOK di sekolah umum. Kondisi nyata di SMP Negeri 1 Masbagik menunjukkan bahwa siswa kelas VII sering kali menghadapi kendala psikologis saat mengikuti pembelajaran PJOK, khususnya saat harus menampilkan keterampilan gerak di depan umum atau menjalani uji praktik. Banyak siswa memperlihatkan respons kecemasan seperti keraguan, gemetar, kekhawatiran berlebih akan timbulnya cedera fisik, serta rasa takut akan cemoohan dan penilaian negatif dari teman sebaya (*peer pressure*). Permasalahan ini menjadi kompleks karena perbedaan adaptasi fisik dan emosional antara siswa laki-laki dan perempuan di lingkungan sekolah. Dengan mengadopsi instrumen tiga dimensi *sport anxiety* yang dikembangkan oleh Smith et al. (2006), penelitian ini diarahkan untuk menyajikan potret psikologis yang lebih utuh, objektif, dan mendalam mengenai kondisi riil peserta didik saat mengikuti pembelajaran fisik. Luaran dari penelitian ini diproyeksikan dapat menjadi landasan data empiris bagi para guru PJOK di SMP Negeri 1 Masbagik dalam merancang inovasi strategi pembelajaran yang responsif gender, menciptakan iklim kelas yang inklusif, aman, dan suportif, serta meminimalkan hambatan psikologis agar seluruh peserta didik dapat berpartisipasi secara optimal. Berdasarkan urgensi dan konteks permasalahan nyata tersebut, penelitian ini bertujuan untuk menganalisis dan membandingkan tingkat *sport anxiety* berdasarkan perspektif gender pada siswa kelas VII di SMP Negeri 1 Masbagik.

Metode

Penelitian kuantitatif dengan pendekatan kausal komparatif (*ex post facto*) ini bertujuan untuk menganalisis perbedaan tingkat kecemasan berolahraga (*sport anxiety*) dalam pembelajaran PJOK berdasarkan gender. Penelitian dilaksanakan di SMP Negeri 1 Masbagik, Kabupaten Lombok Timur. Populasi penelitian adalah seluruh siswa kelas VII, dengan sampel sebanyak 64 peserta didik (32 putra dan 32 putri) yang dipilih menggunakan teknik *random sampling*.

Pengumpulan data dilakukan secara digital melalui platform Google Form. Peneliti memberikan instruksi terstandar agar siswa merefleksikan respons psikofisik mereka secara mandiri saat menghadapi ujian praktik PJOK. Untuk menekan risiko bias jawaban, instrumen dilengkapi dengan klausul jaminan kerahasiaan data dan penegasan bahwa hasil pengisian tidak memengaruhi nilai akademis. Data yang terkumpul kemudian ditabulasi untuk analisis komparatif.

Sport anxiety diukur menggunakan kuesioner yang diadopsi dari *Sport Anxiety Scale-2* (SAS-2) oleh Smith dkk. (2006). Instrumen ini terdiri atas 15 butir pernyataan searah (*favorable*) yang mengukur tiga dimensi utama: *somatic anxiety*, *worry*, dan *concentration disruption*. Pengukuran menggunakan skala Likert 1–4 (Sangat Sesuai hingga Sama Sekali Tidak Sesuai). Skor akumulatif (rentang 15–60) diklasifikasikan menjadi tiga kategori: rendah (15–30), sedang (31–45), dan tinggi (46–60).

Analisis data dilakukan menggunakan bantuan perangkat lunak SPSS melalui tiga fase pengujian. Pertama, analisis deskriptif kuantitatif untuk menghitung nilai rata-rata (*mean*), standar deviasi, nilai maksimum, dan minimum skor kecemasan pada masing-masing gender. Kedua, uji prasyarat analisis yang meliputi uji normalitas sebaran data menggunakan *Shapiro-Wilk* (mengingat ukuran sampel kelompok < 50) serta uji homogenitas varians menggunakan *Levene's test*. Ketiga, uji hipotesis komparatif; jika data memenuhi asumsi parametrik akan diuji menggunakan *Independent Samples t-Test*, sedangkan jika data tidak berdistribusi normal akan dialihkan menggunakan uji non-parametrik *Mann-Whitney U Test*.

Hasil dan Diskusi

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis perbedaan tingkat *sport anxiety* dalam pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) berdasarkan perspektif gender pada siswa kelas VII SMP Negeri 1 Masbagik. Pengukuran tingkat *sport anxiety* dilakukan menggunakan instrumen Sport Anxiety Scale-2 (SAS-2) yang dikembangkan oleh Smith dkk. (2006) dan telah disesuaikan dengan konteks pembelajaran PJOK. Instrumen terdiri atas 15 butir

pernyataan yang mengukur tiga dimensi utama, yaitu *somatic anxiety*, *worry*, dan *concentration disruption*. Data penelitian diperoleh dari 64 responden yang terdiri atas 32 siswa laki-laki dan 32 siswa perempuan.

Analisis statistik deskriptif menunjukkan bahwa rata-rata skor *sport anxiety* siswa laki-laki sebesar 31,31 dengan standar deviasi 6,44, sedangkan rata-rata siswa perempuan sebesar 34,19 dengan standar deviasi 7,01. Secara deskriptif, hasil tersebut menunjukkan bahwa siswa perempuan memiliki tingkat *sport anxiety* yang lebih tinggi dibandingkan siswa laki-laki dengan selisih rerata sebesar 2,88 poin. Akan tetapi, perbedaan rerata tersebut belum dapat dijadikan dasar untuk menyimpulkan adanya perbedaan tingkat kecemasan berdasarkan gender sehingga diperlukan analisis statistik inferensial.

Sebelum pengujian hipotesis dilakukan, data terlebih dahulu diuji menggunakan uji normalitas Shapiro-Wilk dan uji homogenitas Levene untuk memastikan terpenuhinya asumsi analisis parametrik. Hasil uji normalitas menunjukkan bahwa kelompok siswa laki-laki memperoleh nilai signifikansi sebesar 0,157, sedangkan kelompok siswa perempuan sebesar 0,440. Kedua nilai tersebut lebih besar dari 0,05 sehingga data pada masing-masing kelompok dinyatakan berdistribusi normal. Selanjutnya, hasil uji homogenitas menunjukkan nilai Levene Statistic = 0,307 dengan Sig. = 0,582, yang berarti varians kedua kelompok homogen. Dengan terpenuhinya kedua asumsi tersebut, analisis hipotesis dilanjutkan menggunakan *Independent Samples t-Test*.

Hasil uji *Independent Samples t-Test* menunjukkan nilai $t(62) = -1,709$ dengan nilai signifikansi 0,092. Nilai tersebut lebih besar daripada taraf signifikansi 0,05, sehingga dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat perbedaan yang signifikan tingkat *sport anxiety* antara siswa laki-laki dan siswa perempuan pada pembelajaran PJOK. Meskipun demikian, ukuran efek yang diperoleh melalui Cohen's d sebesar 0,43 menunjukkan adanya ukuran efek kecil hingga sedang (*small-to-medium effect*), yang mengindikasikan bahwa secara praktis terdapat kecenderungan siswa perempuan memiliki tingkat *sport anxiety* yang lebih tinggi dibandingkan siswa laki-laki. Selain itu, hasil analisis juga menunjukkan 95% Confidence Interval (CI) sebesar -0,50 hingga 6,26. Interval kepercayaan tersebut mencakup nilai nol sehingga menguatkan bahwa perbedaan rerata kedua kelompok belum signifikan secara statistik.

Tabel 1. Ringkasan Hasil Analisis Tingkat Sport Anxiety Berdasarkan Gender

Analisis	Hasil
Jumlah responden laki-laki	32
Jumlah responden perempuan	32

Mean laki-laki	31,31
Mean perempuan	34,19
Selisih rerata	2,88
Standar deviasi laki-laki	6,44
Standar deviasi perempuan	7,01
Shapiro-Wilk laki-laki	0,157
Shapiro-Wilk perempuan	0,440
Levene Test	0,582
t	-1,709
df	62
Sig. (2-tailed)	0,092
95% Confidence Interval	-0,50 s.d. 6,26
Cohen's d	0,43 (small medium)

Berdasarkan Tabel 1 terlihat bahwa secara deskriptif siswa perempuan memiliki skor *sport anxiety* yang lebih tinggi dibandingkan siswa laki-laki. Akan tetapi, hasil analisis statistik menunjukkan bahwa perbedaan tersebut belum mencapai taraf signifikansi. Kondisi ini menunjukkan bahwa perbedaan rerata yang ditemukan masih berada dalam rentang variasi yang wajar sehingga belum dapat digeneralisasikan sebagai perbedaan tingkat *sport anxiety* berdasarkan gender pada populasi penelitian.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa siswa perempuan memiliki rata-rata tingkat *sport anxiety* yang lebih tinggi dibandingkan siswa laki-laki. Temuan ini sejalan dengan berbagai penelitian yang menyatakan bahwa remaja perempuan cenderung melaporkan tingkat kecemasan yang lebih tinggi dalam aktivitas olahraga dibandingkan remaja laki-laki. Perbedaan tersebut umumnya berkaitan dengan meningkatnya sensitivitas terhadap evaluasi sosial, perubahan citra tubuh (*body image*), serta kekhawatiran terhadap penilaian teman sebaya selama mengikuti aktivitas fisik. Pada konteks pembelajaran PJOK, situasi pembelajaran yang menuntut performa gerak di depan teman sekelas dapat meningkatkan tekanan psikologis, terutama pada siswa yang memiliki tingkat kepercayaan diri yang rendah. Meskipun demikian, hasil uji *Independent Samples t-Test* menunjukkan bahwa perbedaan tersebut tidak signifikan secara statistik ($p = 0,092$). Temuan ini mengindikasikan bahwa meskipun terdapat kecenderungan perbedaan rerata berdasarkan gender, variasi skor dalam masing-masing kelompok relatif besar sehingga selisih rerata sebesar 2,88 poin belum cukup untuk membuktikan adanya perbedaan yang nyata. Dengan kata lain, tingkat *sport anxiety* pada siswa laki-laki dan perempuan dalam penelitian ini masih berada pada rentang yang relatif serupa.

Hasil tersebut diperkuat oleh nilai *Cohen's d* sebesar 0,43, yang menunjukkan ukuran efek kecil hingga sedang. Menurut Cohen (1988), ukuran efek

pada kisaran tersebut mengindikasikan bahwa pengaruh gender terhadap *sport anxiety* memang ada secara praktis, tetapi kekuatannya belum cukup besar untuk menghasilkan signifikansi statistik pada ukuran sampel penelitian ini. Dengan demikian, walaupun siswa perempuan cenderung menunjukkan skor kecemasan yang lebih tinggi, perbedaan tersebut belum dapat dianggap sebagai karakteristik yang konsisten pada populasi. Selain itu, 95% *Confidence Interval* (-0,50 hingga 6,26) yang melintasi angka nol menunjukkan bahwa estimasi selisih rerata populasi masih mengandung ketidakpastian. Hal ini mengindikasikan bahwa perbedaan yang sebenarnya dapat sangat kecil bahkan mendekati tidak ada. Oleh karena itu, interpretasi hasil penelitian perlu dilakukan secara hati-hati dan tidak semata-mata didasarkan pada perbedaan rerata.

Tidak signifikannya perbedaan tingkat *sport anxiety* berdasarkan gender juga menunjukkan bahwa kecemasan dalam pembelajaran PJOK kemungkinan tidak hanya dipengaruhi oleh faktor jenis kelamin, tetapi juga oleh faktor-faktor lain seperti pengalaman mengikuti olahraga, tingkat kebugaran jasmani, kepercayaan diri, dukungan teman sebaya, pola pembelajaran guru, pengalaman keberhasilan atau kegagalan sebelumnya, serta karakteristik lingkungan belajar. Faktor-faktor tersebut berpotensi memberikan kontribusi yang lebih besar terhadap munculnya kecemasan dibandingkan gender semata.

Dari perspektif praktis, temuan penelitian ini memberikan implikasi bahwa guru PJOK tidak perlu membedakan perlakuan pembelajaran berdasarkan gender dalam upaya mengurangi *sport anxiety*. Sebaliknya, strategi pembelajaran sebaiknya diarahkan pada penciptaan lingkungan belajar yang suportif, pemberian umpan balik positif, pengurangan tekanan evaluatif, serta pengembangan kepercayaan diri seluruh peserta didik tanpa membedakan jenis kelamin. Pendekatan tersebut diyakini lebih efektif dalam menekan munculnya kecemasan selama proses pembelajaran PJOK.

Secara keseluruhan, penelitian ini menunjukkan bahwa meskipun siswa perempuan memiliki kecenderungan tingkat *sport anxiety* yang lebih tinggi dibandingkan siswa laki-laki, perbedaan tersebut tidak signifikan secara statistik. Oleh karena itu, hipotesis penelitian yang menyatakan adanya perbedaan tingkat *sport anxiety* berdasarkan gender tidak dapat diterima. Temuan ini mengindikasikan bahwa gender bukan merupakan faktor dominan yang membedakan tingkat *sport anxiety* siswa kelas VII SMP Negeri 1 Masbagik.

Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat perbedaan signifikan pada tingkat

kecemasan olahraga (*sport anxiety*) antara siswa laki-laki dan perempuan dalam pembelajaran PJOK di kelas VII SMP Negeri 1 Masbagik. Meskipun secara deskriptif rerata skor siswa perempuan (34,19) lebih tinggi daripada siswa laki-laki (31,31), perbedaan tersebut tidak bermakna secara statistik ($p = 0,092$) dengan ukuran efek yang tergolong kecil hingga sedang (*Cohen's d* = 0,43). Temuan ini menunjukkan bahwa gender bukan merupakan faktor dominan dalam memicu kecemasan siswa, melainkan diduga lebih kuat dipengaruhi oleh faktor internal individu dan karakteristik lingkungan belajar.

Secara praktis, guru PJOK tidak perlu membedakan strategi pembelajaran atau perlakuan berdasarkan gender. Upaya meminimalkan *sport anxiety* sebaiknya difokuskan pada penciptaan lingkungan kelas yang inklusif dan suportif, pemberian umpan balik positif, serta pengurangan tekanan evaluatif demi meningkatkan rasa percaya diri dan partisipasi aktif seluruh peserta didik.

Ucapan Terimakasih

Peneliti mengucapkan terima kasih kepada Kementerian Pendidikan Dasar Dan Menengah, Program Studi Penjas, Pendidikan Profesi Guru (PPG) Calon Guru Universitas Hamzanwadi, serta apresiasi mendalam kepada Kepala Sekolah, Guru Pamong, serta segenap keluarga besar SMP Negeri 1 Masbagik atas izin, kerja sama, dan fasilitas yang diberikan selama pelaksanaan Praktik Pengalaman Lapangan (PPL) dan proses penelitian. Akhir kata, terima kasih kepada seluruh siswa kelas VII yang telah berpartisipasi aktif, serta rekan-rekan sejawat mahasiswa PPG PJOK 2026 yang telah memberikan dukungan moral hingga artikel ilmiah ini dapat diselesaikan dengan baik.

Referensi

- Agustina, N., Widiyatmoko, F. A., & Kresnapati, P. (2026). Pengaruh Inklusivitas Gender Dalam Pembelajaran Terhadap Motivasi Belajar, Kenyamanan Gerak, Dan Hasil Belajar Senam Lantai. 14(1), 82-98. <https://doi.org/10.32682/bravos.v14i1/277>
- Biçki, D., Göktaş, A., Özkoçak, G., & Demircioğlu, D. T. (2025). Exploring The Nexus: Physical Activity, Body Image, And Anxiety Among University Students. BMC Psychology, 13(1), 1065. <https://doi.org/10.1186/s40359-025-03421-5>
- Maulidia, M. N., Aisah, S., Kusuma, S. J., Arafat, I. H., Yulianawati, E., & Fatiha, R. Z. (2026). Studi Komparatif Motivasi Belajar PJOK Antara Siswa Laki-Laki Dan Perempuan Di SD Negeri 30 Pulau Betung. Jurnal Pendidikan Tematik Dikdas, 11(1), 70-83. <https://doi.org/10.22437/jptd.v11i7.55238>
- Fatikasari, S., Indarto, P., & Fatoni, M. (2026). Hubungan Antara Aktivitas Fisik Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Siswa di SMP Muhammadiyah 1 Kartasura. Jurnal Olahraga Indragiri, 10(1), 58-67. <https://doi.org/10.61672/joi.v10i1.3470>
- Nurdiansyah, E. W., & Jannah, M. (2021). Perbedaan Kecemasan Atlet Laki-Laki Dan Perempuan Pada Mahasiswa Unit Kegiatan Mahasiswa Universitas Negeri Surabaya. Character Jurnal Penelitian Psikologi, 348(9), 60-65. <https://doi.org/10.26740/cjpp.v8i9.41920>
- Khen, C. A., Jannah, M., & Himawanto, W. (2025). Effectiveness Of Breathing Exercise In Reducing Competitive Anxiety Among Roller Skating Athletes. Jurnal Penelitian Pembelajaran, 11(3), 514-528. https://doi.org/10.29407/js_unpgri.v11i3.27237
- Kumala, H. D., & Maksun, A. (2020). Relasi Antara Kecemasan, Gender, dan Hasil Belajar Senam Lantai. Journal of Physical Education, 1, 26-31. <https://doi.org/10.26740/bimaloka.v1i1.10989>
- Lesmana, F. V., & Raharja, A. T. (2025). Analisis Tingkat Kecemasan Peserta Didik Kelas VII Dalam Pembelajaran Senam Guling Belakang : Studi Survei Pada Sekolah Mts Negeri 1 Balikpapan. PENJAGA: Pendidikan Jasmani Dan Olahraga, 6 (1), 165-176. <https://doi.org/10.55933/pjga.v6i1.1121>
- Maulana, Z., & Khairani, M. (2017). Kecemasan Bertanding Pada Atlet PON Aceh Berdasarkan Jenis Aktivitas Olahraga. Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan, 5(1), 97-106. <https://doi.org/10.22219/jipt.v5i1.3814>
- Nova, M., Evendi, D., Setyawan, R., & Prasetyo, R. (2020). Hubungan Antara Kecemasan Terhadap Keterampilan Lompat Harimau Siswi di SDN 2 Jatirejo Mojokerto. 99-104. <https://doi.org/10.56773/apesi/V3.i2.69>
- Otellie Kanya Sahasika, & Miftakhul Jannah. (2025). Ketangguhan Mental Dan Kecemasan Olahraga Pada Atlet Remaja: Analisis Berdasarkan Jenis Kelamin. Jurnal Pedagogik Olahraga, 11(2), 600-610. <https://doi.org/10.24114/jpor.v11i2.72026>
- Pelana, R., Dharmawan, S., Triyanto, J., & Sundari, S. (2026). The Effect of Social Media and Sports Technology Exposure on Anxiety Among Late Adolescent Athletes. Journal Segar, XIV(2), 89-95. <https://doi.org/10.21009/segar/1402.06>
- Herdinan, N. J., Fitri, M., & Williyanto, S. (2023). Youth Basketball Athlete ' s Anxiety When Competing Based on Gender Kecemasan Atlet Basket Remaja Saat Berkompetisi Berdasarkan Gender. Jp.Jok (Jurnal Pendidikan Jasmani, Olahraga Dan Kesehatan), 7(1), 164-172. <https://doi.org/10.33503/jp.jok.v7i1.995>
- Rawat, K., Blachnio, A., & Liberska, H. (2025). Mirror Within: Exploring the Impact of Physical Activity on Body Image and Anxiety in Youth. Journal of Clinical Medicine, 14(23), 1-20. <https://doi.org/10.3390/jcm14238484>
- Ronald E. Smith, Frank L. Smoll, Sean P. Cumming, and J. P. G. (2006). Measurement of Multidimensional Sport Performance Anxiety in Children and Adults: The Sport Anxiety Scale-2. Journal of Sport and Exercise Psychology, 28(4), 479-501. <https://doi.org/https://doi.org/10.1123/jsep.28.4.479>
- Simanjuntak, D. E. M. O., Jannah, M., & Saha, S. (2025). Relationship between Body Image and Sport Confidence on Athlete. Indonesian Journal of Sport and

- Health Psychology, 1(02), 56–65.
<https://journal.unesa.ac.id/index.php/indojsnp/index>
- Risma. (2020). Pengaruh Model Pembelajaran (Kooperatif & Konvensional) dan Jenis Kelamin terhadap Keterampilan Sosial Siswa. 6(2), 62-76.
<https://doi.org/10.25157/jkor.v6i2.4973>
- WHO. (2025). Kesehatan mental remaja.
<https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/adolescent-mental-health>