

**PENGARUH LATIHAN FISIK DENGAN MEDIA VIDIO CERI
(Cerdik Ceria) TERHADAP KECEMASAN SISWA KELAS 6
DALAM MENGHADAPI BELAJAR ONLINE DI MASA
PANDEMI COVID-19**



SKRIPSI

Diajukan Untuk Memenuhi Sebagian Syarat
Mencapai Derajat Sarjana

Oleh:

WINDA SAFITRI

1711020008

**PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PURWOKERTO
2021**

HALAMAN PERSETUJUAN

Skripsi yang diajukan oleh:

Nama : Winda Safitri
NIM : 1711020008
Program Studi : Ilmu Keperawatan
Fakultas : Ilmu Kesehatan
Perguruan Tinggi : Universitas Muhammadiyah Purwokerto
Judul : Pengaruh Latihan Fisik dengan Media Vidio Ceri
(Cerdik Ceria) Terhadap Kecemasan Siswa Kelas 6
Dalam Menghadapi Belajar Online di Masa Pandemi
Covid-19

Telah diterima dan disetujui

Purwokerto, 24 Juni 2021

PEMBIMBING

Ns. Suci Ratna Estria, S.Kep., M.Kep

NIK. 2160536

HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi yang diajukan oleh;

Nama : Winda Safitri
NIM : 1711020008
Program Studi : Ilmu Keperawatan
Fakultas : Ilmu Kesehatan
Perguruan Tinggi : Universitas Muhammadiyah Purwokerto
Judul : Pengaruh Latihan Fisik dengan Media Vidio Ceri
(Cerdik Ceria) Terhadap Kecemasan Siswa Kelas 6
Dalam Menghadapi Belajar Online di Masa
Pandemi Covid-19

telah berhasil dipertahankan di hadapan Dewan Penguji dan diterima sebagai bagian persyaratan yang diperlukan untuk memperoleh gelar Sarjana Keperawatan (S.Kep.) pada Program Studi Ilmu Keperawatan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Purwokerto.

DEWAN PENGUJI

Penguji 1 Ns. Elidawati, S.Kep., M.Kep. (Eul)

Penguji 2 Ns. Deisy Sri Hardini, M.Kep.Sp.Kep.An (Deisy)

Penguji 3 Ns. Suci Ratna Estria, S.Kep., M.Kep. (Suci)

Ditetapkan di: Purwokerto

Tanggal: 24 Juni 2021

Mengetahui:
Dekan FIKES



Dr. Ns. Hj. Umi Solikhah, S.Pd., S.Kep., M.Kep
NIK - 2160188

SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Winda Safitri
Nim : 1711020008
Program Studi : Keperawatan S1
Fakultas : Fakultas Ilmu Kesehatan
Perguruan Tinggi : Universitas Muhammadiyah Purwokerto

Menyatakan dengan sebenar-benarnya bahwa skripsi ini adalah hasil karya saya dan semua sumber baik yang dikutip maupun dirujuk telah saya nyatakan dengan benar serta bukan hasil penjiplakan dari karya orang lain.

Demikian pernyataan ini saya buat, dan apabila kelak dikemudian hari terbukti ada unsur penjiplakan dari penelitian orang lain, maka saya bersedia mempertanggung jawabkan sesuai ketentuan yang berlaku.

Purwokerto, 22 Juni 2021

Yang menyatakan,



Winda Safitri
1711020008

**HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI
SKRIPSI UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS**

Sebagai sivitas akademika Universitas Muhammadiyah Purwokerto dan demi pengembangan ilmu pengetahuan, saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Winda Safitri
NIM : 1711020008
Program Studi : Keperawatan S1
Fakultas : Ilmu Kesehatan
Perguruan Tinggi : Universitas Muhammadiyah Purwokerto
Jenis Karya : Skripsi

Menyetujui untuk memberikan Hak Bebas Royalti Noneksklusif (*Non-Exclusive Royalty-Free Right*) kepada Universitas Muhammadiyah Purwokerto atas karya ilmiah saya yang berjudul:

Pengaruh Latihan Fisik dengan Media Vidio Ceri Terhadap Kecemasan Siswa Kelas 6 Dalam Menghadapi Belajar Online di Masa Pandemi Covid-19

Beserta perangkat yang ada (jika diperlukan). Dengan Hak Bebas Royalti Noneksklusif ini Universitas Muhammadiyah Purwokerto berhak menyimpan, mengalih media/ mengalih formatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (*database*), merawat, dan mempublikasikan tugas akhir saya dengan tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/ pencipta dan sebagai pemilik Hak Cipta.

Pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya

Dibuat di : Purwokerto
Pada Tanggal : 24 Juni 2021
Yang menyatakan,

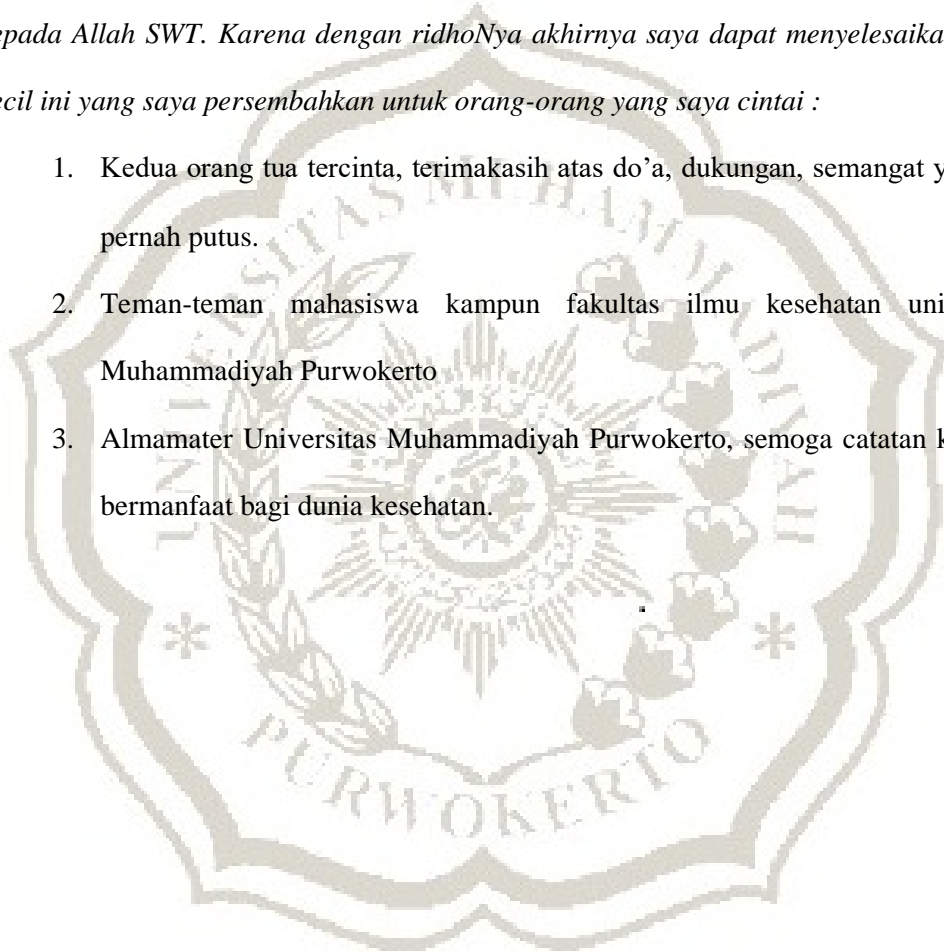


Winda Safitri

PERSEMBAHAN

Dengan rasa syukur yang tidak terhingga saya ucapkan Alhamdulillah robillalamin kepada Allah SWT. Karena dengan ridhoNya akhirnya saya dapat menyelesaikan karya kecil ini yang saya persembahkan untuk orang-orang yang saya cintai :

1. Kedua orang tua tercinta, terimakasih atas do'a, dukungan, semangat yang tak pernah putus.
2. Teman-teman mahasiswa kampun fakultas ilmu kesehatan universitas Muhammadiyah Purwokerto
3. Almamater Universitas Muhammadiyah Purwokerto, semoga catatan kecil ini bermanfaat bagi dunia kesehatan.



KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT berkat rahmat dan karunia-Nya penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul “Pengaruh Latihan Fisik dengan Media Vidio Ceri Terhadap Kecemasan Siswa Kelas 6 Dalam Menghadapi Belajar Online di Masa Pandemi Covid-19”.

Pada kesempatan ini penulis mengucapkan terima kasih dan penghargaan yang setulus-tulusnya kepada:

1. Dr. Ns. Jebul Suroso, S.Kep., M.Kep selaku Rektor Universitas Muhammadiyah Purwokerto.
2. Dr. Ns. Hj. Umi Solikhah, S.Pd., S.Kep., M.Kep selaku Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Purwokerto yang telah menyetujui penulisan skripsi.
3. Ns. Sri Suparti, S.Kep., M.Kep., selaku Ketua Progam Studi Ilmu Keperawatan S1 Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Purwokerto.
4. Ns. Suci Ratna Estria, M.Kep selaku dosen pembimbing skripsi saya.
5. Bapak dan Ibu Dosen Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Purwokerto yang telah berkenan memberikan ilmunya.
6. Kepala Tata Usaha Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Purwokerto yang telah banyak membantu proses administrasi penelitian.
7. Kedua orang tua, keluarga dan teman yang senantiasa memberikan do’a dan perhatian, serta dukungan baik mril dan materiil.
8. Kepada semua pihak yang tidak dapat disebutkan satu persatu yang telah

banyak membantu penulis dalam menyelesaikan skripsi ini.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih belum sempurna karena memiliki keterbatasan kemampuan dan pengetahuan yang dimiliki penulis. Oleh karena itu segala kritik dan saran yang membangun sangat diharapkan. Akhir kata semoga skripsi ini berguna bagi semua orang.

Purwokerto, Juni 2021

Penulis



PENGARUH LATIHAN FISIK DENGAN MEDIA VIDEO CERI (Cerdik Ceria)TERHADAP KECEMASAN SISWA KELAS 6 DALAM MENGHADAPI BELAJAR ONLINE DI MASA PANDEMI COVID-19

Winda Safitri¹, Suci Ratna Estria²

Abstrak

Latar Belakang: Pandemi Covid-19 yang terjadi mengakibatkan kegiatan belajar mengajar dilakukan secara online. System belajar yang berubah membuat kecemasan tersendiri bagi para siswa dalam mengikuti kelas online. Banyak siswa yang merasa cemas karena tidak mengikuti pembelajaran seperti biasa dalam jangka waktu lama. Penggunaan latihan fisik yang dibuat dengan video diharapkan memiliki manfaat dalam mengurangi kecemasan pada siswa

Tujuan: Untuk mengetahui pengaruh video ceri terhadap kecemasan siswa SD kelas 6 dalam menghadapi pembelajaran online di masa pandemi

Metode: Penelitian ini menggunakan penelitian kuantitatif, desain penelitian *quasi experimental* dengan menggunakan model *nonequivalent control group design*. Sampel yang digunakan dalam penelitian ini sebanyak 38 responden, yang dibagi menjadi kelompok control dan intervensi dengan teknik pengambilan sampel *probability* dengan cara *total sampling*.

Hasil: Hasil penelitian menunjukkan sebagian besar responden berjenis kelamin perempuan sebanyak 23 responden (60,5%). Umur rata-rata responden adalah 11,05 tahun dengan standar deviasi 0,70. Rata-rata tingkat kecemasan sebelum pada kelompok kontrol adalah $22 \pm 4,5582$ dan sesudah rata-ratanya menjadi $20,27 \pm 4,055$. Sedangkan pada kelompok intervensi sebelum diberikan video Cerdik Ceria rata-ratanya adalah $19,78 \pm 4,0356$ dan setelah diberikan video ceri rata-ratanya menjadi $12,11 \pm 2,494$. Hasil uji *paired samples t test* yang menunjukkan nilai signifikansi sebesar 0,000, berarti nilai signifikansi $< \alpha (0,05)$

Kesimpulan: Terdapat pengaruh latihan fisik dengan media video ceri (cerdik ceria) terhadap kecemasan siswa dalam menghadapi belajar online dimasa pandemic pada kelompok intervensi.

Kata kunci: Latihan Fisik, Kecemasan, pandemic Covid-19.

THE EFFECT OF PHYSICAL EXERCISE WITH CERI (Clever and Cheerful) VIDEO TOWARD THE ANXIETY OF SIX GRADE STUDENTS IN DEALING WITH ONLINE LEARNING DURING THE COVID-19 PANDEMIC"

By Winda Safitri¹, Suci Ratna Estria²

Universitas Muhammadiyah Purwokerto

ABSTRACT

Background: The outbreak of Covid-19 pandemic has resulted in online teaching and learning activities. The changing learning system creates anxiety for students in taking online classes. Many students feel anxious because they do not participate in the lessons as usual for a long time. Physical exercise with videos is expected to have benefits in reducing students' anxiety.

Objectives: This research aimed to discover the effect of a video entitled CERI (Cerdik Ceria / Clever and Cheerful) toward the anxiety of sixth-grade students in dealing with online learning during the pandemic. **Methods:** This was quantitative research with a quasi-experimental and a nonequivalent control group design. There were 38 students selected as the research respondents using probability sampling with the total sampling technique. The respondents were divided into two groups: control and intervention.

Results: The results showed that most of the respondents were female (23 respondents / 60.5%) and the average age of the respondents was 11.05 years with a standard deviation of 0.70. In the control group, the average level of anxiety at the beginning and the end of the research were 22.45582 and 20.274055 respectively. Meanwhile, in the intervention group, the average level of anxiety before and after the treatment using CERI video were 19.7840356 and 12.112494 respectively. The results of the

paired-samples t-test showed a significance value of 0.000, meaning $\alpha < 0.005$.

Conclusion: There is an effect of physical exercise with CERI video toward students' anxiety in dealing with online learning during the pandemic in the intervention group.

Keywords: Physical Exercise, Anxiety, Covid-19 pandemic

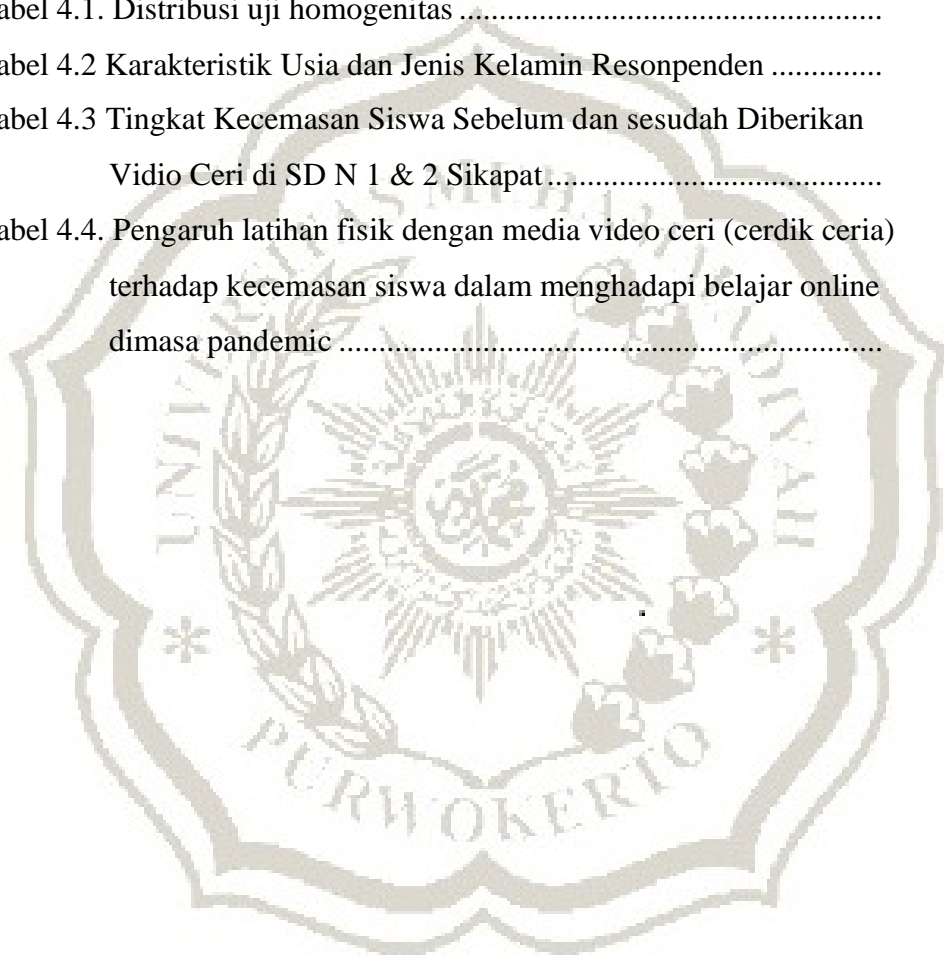
DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN SAMBUNG	i
HALAMAN PERSETUJUAN.....	ii
HALAMAN PENGESAHAN	iii
HALAMAN SURAT PERNYATAAN.....	iv
HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI SKRIPSI UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS	v
HALAMAN PERSEMBAHAN	vi
ABSTRAK	vii
ABSTRACT	viii
KATA PENGANTAR	ix
DAFTAR ISI	xi
DAFTAR TABEL	xiii
DAFTAR GAMBAR	xiv
DAFTAR LAMPIRAN	xv
BAB I : PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	6
C. Tujuan Penelitian	7
D. Manfaat Penelitian	7
BAB II : TINJAUAN PUSTAKA	9
A. Hasil Penelitian Terdahulu.....	9
B. Landasan Teori.....	12
C. Kerangka Teori	33
D. Kerangka Konsep.....	34
E. Hipotesis.....	34
BAB III : METODE PENELITIAN	35
A. Desain Penelitian.....	35

B. Tempat dan Waktu Penelitian	36
C. Populasi, Sampel dan teknik <i>sampling</i>	37
D. Variabel Penelitian	38
E. Definisi Operasional	39
F. Instrumen Penelitian	39
G. Tehnik Pengumpulan Data dan Analisa Data	42
H. Alur Penelitian	46
I. Etika Penelitian	48
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	50
A. Hasil Penelitian	50
B. Pembahasan	53
C. Keterbatasan Penelitian	66
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	67
A. Kesimpulan	67
B. Saran	67
DAFTAR PUSTAKA	
LAMPIRAN	

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 2.1 Penelitian Terkait	9
Tabel 3.1 Definisi operasional	39
Tabel 3.2 Kisi-kisi instrumen kecemasan anak	40
Tabel 4.1. Distribusi uji homogenitas	50
Tabel 4.2 Karakteristik Usia dan Jenis Kelamin Resonpenden	50
Tabel 4.3 Tingkat Kecemasan Siswa Sebelum dan sesudah Diberikan Vidio Ceri di SD N 1 & 2 Sikapat	51
Tabel 4.4. Pengaruh latihan fisik dengan media video ceri (cerdik ceria) terhadap kecemasan siswa dalam menghadapi belajar online dimasa pandemic	52



DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 2.1 Video ceri	32
Gambar 2.2 Kerangka teori penelitian	33
Gambar 2.3 Kerangka konsep	34



DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1 : Surat Studi Pendahuluan
- Lampiran 2 : Surat Izin Penelitian
- Lampiran 3 : Surat Keterangan Layak Etik
- Lampiran 4 : Surat Keterangan Telah Melaksanakan Penelitian
- Lampiran 5 : Lembar Observasi
- Lampiran 6 : Output SPSS
- Lampiran 7 : Lembar Konsultasi Proposal
- Lampiran 8 : Lembar Konsultasi Skripsi
- Lampiran 9 : Lembar Kegiatan Penelitian

