

Penerapan Terapi NLP (Neuro Linguistic Programming) Untuk Menurunkan Kecemasan

PENERAPAN TERAPI NLP (*NEURO LINGUISTIC PROGRAMMING*) UNTUK MENURUNKAN KECEMASAN DALAM MELAKUKAN LOMPAT KANGKANG PADA SISWA KELAS X**Feri Weldani**Mahasiswa S-1 Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Keolahragaan,
Universitas Negeri Surabaya, feriweldani@gmail.com**Heryanto Nur Muhammad**Dosen S-1 Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Keolahragaan,
Universitas Negeri Surabaya**Abstrak**

Dalam menuntut ilmu di sekolah, siswa dituntut untuk bisa menguasai semua bidang mata pelajaran, terlebih lagi dalam mata pelajaran penjasorkes yang menuntut siswa bisa melakukan berbagai macam tugas gerak, salah satunya yaitu materi lompat kangkang. Siswa seringkali cemas dalam melakukan lompat kangkang baik putra maupun putri. Peran terbesar terapi NLP (*Neuro Linguistic Programming*) adalah membantu manusia berkomunikasi lebih baik dengan diri mereka sendiri, mengurangi ketakutan tanpa alasan, mengontrol emosi negative dan kecemasan. Oleh karena itu melalui penerapan terapi NLP diharapkan siswa yang mengalami kecemasan melakukan lompat kangkang dapat diturunkan. Penelitian ini bertujuan untuk menguji penerapan terapi NLP untuk menurunkan kecemasan dalam melakukan lompat kangkang pada siswa kelas X. Penelitian ini termasuk penelitian kuantitatif dengan pendekatan *Pre Experimental* dan jenis penelitian *pre-tes* dan *post-test one group design*. Subyek penelitian ini adalah 10 siswa dari 250 siswa kelas X MAN Mojosari. Metode pengumpulan data yang digunakan adalah angket kecemasan melakukan lompat kangkang untuk mengetahui siswa yang mempunyai skor tinggi kecemasan melakukan lompat kangkang dan juga digunakan untuk mengukur hasil dari perlakuan terapi NLP. Sedangkan untuk analisis data dalam penelitian ini menggunakan uji beda (t-test). Setelah dilakukan perhitungan nilai rata-rata siswa yang mengikuti penelitian ini yaitu 94,4 dengan standar deviasi 10,28 dan hasil uji beda atau uji t yaitu 29,05 menunjukkan bahwa $t_{hitung} > t_{tabel}$ ($29,05 > 1,833$) dengan taraf signifikan 5%. Dengan demikian dari hasil analisis tersebut dapat disimpulkan bahwa hipotesis dari penelitian yang berbunyi "terapi NLP dapat menurunkan kecemasan melakukan lompat kangkang siswa kelas X MAN Mojosari" dapat diterima.

Kata Kunci : Terapi NLP(*Neuro Linguistic Programming*), Kecemasan, lompat kangkang**Abstract**

In a study at the school, students are required to be able to master all subjects areas, especially in subjects penjasorkes that requires students can perform a wide range of motion tasks, one of which is material straddle jump. Students are often anxious to do a straddle jump both boys and girls. NLP (*Neuro Linguistic Programming*) therapy biggest role is to help people communicate better with themselves, reduce fear without reason, control negative emotions and anxiety. Therefore, through the application of NLP therapy is expected that students who experience anxiety do jump straddle can be derived. This study aims to examine the application of NLP therapy to reduce anxiety in doing straddle jump in class X. This study includes quantitative research with Pre Experimental approach and type of research pre-test and post-test one group design. The subjects of this study were 10 students of 250 in class X MAN Mojosari. Data collection method used was a questionnaire anxiety do straddle jump to find out students who have high anxiety scores did straddle jump and also used to measure the results of NLP therapy treatment. As for the data analysis in this study using a different test (t-test). After calculating the average value of students who take this study is 94.4 with a standard deviation of 10.28 and the results of different test or t-test is 29.05 shows that $t_{count} > t_{table}$ ($29.05 > 1.833$) with a significant level of 5% . Thus the results of the analysis can be concluded that the hypothesis of the research that reads "therapy NLP can reduce anxiety do a straddle jump class X MAN Mojosari" acceptable.

Keywords: Therapy NLP (Neuro Linguistic Programming), Anxiety, straddle jump

PENDAHULUAN

Pendidikan mempunyai peran penting dalam membentuk kepribadian, moral dan karakter seseorang ke arah yang lebih baik. Sesuai dengan tujuan yang tertulis dalam Undang-Undang Nomor 2 tahun 1989 tentang Sistem Pendidikan Nasional (Sisdiknas), pasal 4 dalam Kristiyandaru (2012:33) bahwa pendidikan nasional bertujuan mencerdaskan kehidupan bangsa dan mengembangkan manusia Indonesia seutuhnya yaitu manusia yang beriman dan bertaqwa terhadap Tuhan yang Maha Esa dan berbudi pekerti luhur, memiliki pengetahuan dan keterampilan, kesehatan jasmani dan rohani, kepribadian yang mantap dan mandiri serta rasa tanggung jawab kemasyarakatan dan kebangsaan.

Dalam proses pendidikan banyak faktor yang mempengaruhi berhasilnya suatu tujuan pendidikan, salah satunya yang mempunyai peran besar yaitu belajar. Slameto (2003:1) menyebutkan bahwa berhasil tidaknya pencapaian tujuan pendidikan banyak bergantung kepada bagaimana proses belajar yang dialami oleh siswa sebagai anak didik.

Dalam menuntut ilmu di sekolah, siswa dituntut untuk bisa menguasai semua bidang mata pelajaran, terlebih lagi dalam mata pelajaran penjasorkes yang menuntut siswa bisa melakukan berbagai macam tugas gerak. Seperti yang dikemukakan oleh Kristiyandaru (2012:33) pendidikan jasmani adalah bagian dari pendidikan keseluruhan yang mengutamakan aktivitas jasmani dan pembinaan hidup sehat untuk pertumbuhan dan perkembangan jasmani, mental, sosial dan emosional yang serasi, selaras dan seimbang.

Terdapat beberapa materi dalam penjasorkes yang menuntut keberhasilan melakukan tugas gerak yang kompleks, salah satunya yaitu materi senam dengan sub materi lompat kangkang. Menurut Sumanto & Sukiyo (1992:115) latihan dengan bentuk gerakan meloncat melewati rintangan (yang dalam hal ini kuda-kuda) dan pada waktu badan sedang melayang di atas kuda-kuda tangan direntangkan, kedua tungkai lurus dan direntangkan untuk dapat lewat kanan kiri kuda-kuda. Dalam melakukan lompat kangkang diperlukan kemampuan dan keberanian yang besar, karena pada dasarnya semua siswa dapat melakukan lompat kangkang, akan tetapi siswa tidak cukup berani untuk melakukan lompat kangkang.

Kecemasan melakukan lompat kangkang sering dialami oleh siswa, baik putra maupun putri. Permasalahan ini terjadi karena ketidakmampuan individu mengalahkan ketakutan atau kecemasannya ketika berhadapan dengan tantangan. Siswa tersebut merasa cemas ketika berada dihadapkan pada tantangan yang baginya baru. Lebih lanjut, dari pengalaman yang penulis dapat saat mengajar di MAN Mojosari, siswa

beralasan bahwa kekhawatiran mereka bila melakukan lompat kangkang takut salah, takut jatuh, takut menjerit temannya. Kemungkinan hal tersebut dikarenakan trauma di masa lalu.

Spielberge dalam Slameto (2003:185) mengatakan bahwa kecemasan dibedakan menjadi dua macam yaitu kecemasan sebagai suatu sifat (*trait anxiety*), adalah kecenderungan pada diri seseorang untuk merasa terancam oleh sejumlah kondisi yang sebenarnya tidak berbahaya, dan yang kedua yaitu kecemasan sebagai suatu keadaan (*state anxiety*), adalah suatu keadaan atau kondisi emosional sementara pada diri seseorang yang ditandai dengan perasaan tegang dan kekhawatiran yang dihayati secara sadar serta bersifat subyektif, dan meningginya aktivitas sistem saraf otonom. Pada penelitian ini, yang dibahas adalah kecemasan melakukan lompat kangkang, yang tergolong dalam kecemasan sebagai suatu keadaan (*state anxiety*). Spielberger dalam Slameto (2003:185) mengatakan bahwa sebagai suatu keadaan, kecemasan biasanya berhubungan dengan situasi-situasi lingkungan yang khusus, misalnya situasi tes.

Dari pengamatan penulis saat melakukan latihan mengajar di MAN Mojosari gejala-gejala kecemasan yang sering ditunjukkan oleh siswa yaitu raut muka yang pucat atau memerah saat namanya dipanggil oleh guru untuk melakukan lompat kangkang melewati punggung temannya, ketika akan melakukan lari awalan siswa ragu, saat sudah berlari dan akan melakukan lompat siswa menggagalkan untuk melompat, sehingga saat melompat siswa cenderung tidak melewati punggung temannya tetapi menabraknya. Dan berdasarkan pengalaman mengajar PPP yang penulis lakukan di MAN Mojosari menunjukkan bahwa dari tujuh kelas yang penulis beri tes tidak sampai 50% yang bisa melakukan lompat kangkang, hanya sebagian siswa yang bisa melakukan lompat kangkang itupun lebih didominasi oleh siswa laki-laki. Setelah melakukan pembicaraan dengan siswa perempuan, penyebab dari adanya gejala kecemasan yang dirasakan karena siswa merasa takut untuk dinilai oleh teman – temannya, takut tidak bisa melompati punggung temannya, merasa cemas kalau dirinya akan jatuh saat melompati punggung temannya.

Selama ini, dari pengalaman penulis yang pernah menjadi siswa SD, SMP, dan SMA dan juga pengalaman mengajar di sekolah-sekolah cenderung tidak memperhatikan masalah siswa yang takut atau cemas untuk mencoba materi-materi yang tergolong ekstrim dalam penjasorkes, salah satunya yaitu materi senam dengan sub materi lompat kangkang. Kemampuan lompat kangkang harus dimiliki oleh siswa mengingat hal tersebut merupakan bagian dari pembelajaran penjasorkes yang harus dicapai oleh siswa. Maka dari itu siswa perlu

mendapatkan bantuan untuk menunjang penurunan kecemasan melakukan lompat kangkang yang diberikan untuk siswa tersebut. Terkait dengan masalah tersebut, maka untuk mengatasi masalah kecemasan dalam melakukan lompat kangkang pada siswa dapat digunakan NLP (*Neuro Linguistic Programming*).

Akhir-akhir ini NLP (*Neuro Linguistic Programming*) mengambil peranan penting dalam hal mengatasi permasalahan komunikasi manusia dengan dirinya sendiri, seperti manfaat-manfaat kecil yang di kemukakan oleh Bavister & Vickers (2004:13) yaitu membantu tahu tentang apa yang anda inginkan, membantu meningkatkan *self-confidence* (kenyamanan/kepercayaan-diri) dan *self-esteem* (penghargaan-diri) anda dan juga masih banyak yang lainnya. Peran terbesar terapi NLP (*Neuro Linguistic Programming*) adalah membantu manusia berkomunikasi lebih baik dengan diri mereka sendiri, mengurangi ketakutan tanpa alasan, mengontrol emosi negatif dan kecemasan. Menurut John Grinder dalam Putra (2012:37) NLP (*neuro Linguistic programming*) adalah suatu akselerasi pendidikan strategi untuk mengetahui dan memanfaatkan pola-pola dalam dunia.

Dalam Palmer (2011:278) proses NLP didesain untuk membantu kita menjadi sadar dan menggunakan semua kemungkinan yang ada dalam diri kita, termasuk kemungkinan bawah sadar, yang berada di luar kesadaran kita, yang mati suri atau tak diketahui. Dan NLP sendiri juga membawa seseorang mampu meningkatkan berbahasa baik secara verbal ataupun non verbal. Seperti yang dikemukakan oleh Bavister & Vickers (2004:5) bahwa penggunaan bahasa bukan hanya sekedar kata-kata, tetapi juga semua sistem simbol termasuk sikap tubuh dan isyarat tubuh untuk mengodekan, mengorganisasikan, dan mengatributkan pemaknaan pada representasi internal kita terhadap kita terhadap dunia (apa saja yang ada di luar diri kita), dan mengomunikasikannya secara internal dan eksternal.

METODE

Penelitian ini termasuk pendekatan kuantitatif dengan jenis *Pre Experimental*, dan desain *Pre – test* dan *post – test group*, dimana dalam desain ini observasi dilakukan sebanyak 2 kali yaitu sebelum eksperimen dan sesudah eksperimen dilakukan. Pada penelitian yang ini yang dijadikan populasi yaitu seluruh siswa di MAN Mojosari dan teknik sampel yang digunakan yaitu *purposive sample* atau sampel bertujuan dengan sampel yang digunakan yaitu siswa kelas X MAN Mojosari yang mengalami kecemasan melakukan lompat kangkang.

Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini berupa angket untuk memperoleh data tentang skor kecemasan melakukan lompat kangkang. Jenis angket yang digunakan pada penelitian ini berupa angket berjenjang atau berskala (*rating scale*), yaitu jawaban pilihan responden dikategorisasikan dalam skala bertingkat. Angket ini diberikan pada subjek penelitian pada saat melakukan *pre – test* dan *post – test*. Angket ini digunakan untuk mendapatkan data tentang kecemasan melakukan lompat kangkang.

Penelitian ini dilakukan pada waktu kegiatan belajar mengajar yang berlangsung 4 kali pertemuan diluar pertemuan *pre-test*, adapun kegiatannya adalah sebagai berikut :

1. Tahap Persiapan Penelitian
 - a. Lokasi penelitian
Penelitian ini dilaksanakan di MAN Mojosari, yang beralamat di Jalan Hasanuddin 38 Desa Awang-Awang Kecamatan Mojosari Kabupaten Mojokerto.
 - b. Menyusun proposal penelitian
Proposal penelitian merupakan gambaran dari kegiatan penelitian yang dilakukan dalam penyusunan skripsi.
 - c. Mengurus surat ijin dari fakultas untuk diserahkan ke lokasi penelitian.
Sehubungan dengan lokasi penelitian yang dilakukan di luar kampus Universitas Negeri Surabaya, maka penulis memerlukan izin penelitian. Peneliti mengajukan permohonan izin penelitian dari Fakultas Ilmu Keolahragaan, kemudian diserahkan kepada kepala sekolah MAN Mojosari.
2. Pelaksanaan Penelitian
Setelah tahap persiapan dan kelengkapan untuk penelitian terpenuhi, maka dilakukan penelitian dengan memberikan perlakuan. Adapun tahap dalam pelaksanaan penelitian dan pemberian perlakuan adalah sebagai berikut:
 - a. Membuat jadwal penelitian
Penyusunan jadwal penelitian ini disesuaikan dengan jadwal siswa – siswi yang akan diteliti, agar tidak mengganggu aktivitas dan kegiatan belajar mengajar siswa – siswi tersebut.
 - b. Prosedur penelitian
 - 1) *Pre – test*
Menentukan siswa yang mempunyai masalah dalam kecemasan melakukan lompat kangkang dengan menggunakan angket yang sudah di validitas dan reliabilitas. Angket diberikan kepada siswa.
 - 2) Perlakuan

Setelah diketahui siswa yang mengalami masalah kecemasan melakukan lompat kangkang tersebut, maka diberikan Terapi NLP (*Neuro Linguistic Programming*).

3) *Post – Test*

Melakukan *post – test* atau melakukan pengukuran angket kecemasan melakukan lompat kangkang yang juga digunakan dalam *pre – test* pada subjek penelitian.

4) Membandingkan

Membandingkan dan menganalisis perbedaan hasil *pre – test* dan *post – test*.

b. Pelaksanaan Perlakuan

Adapun tahapan dalam pemberian perlakuan olahraga permainan tradisional adalah sebagai berikut:

- a. Pertemuan pertama (treatment 1 memberikan materi lompat kangkang)
- b. Pertemuan Kedua (Treatment 2 memberikan rasional tentang NLP, menjalin hubungan baik dengan siswa, dan menentukan keluaran yang diharapkan)
- c. Pertemuan Ketiga (Treatment 3 terapi NLP)
- d. Pertemuan Keempat (Posttest)

Teknik analisis data dalam penelitian ini adalah:

1) Mean

$$\bar{X} = \frac{\sum x_1}{N}$$

Keterangan:

- \bar{X} : Rata-rata
- $\sum x_1$: Jumlah data/Skor mentah
- N : Jumlah individu/Subjek

2) Standart Deviasi

$$SD = \sqrt{\frac{\sum fd^2}{N}}$$

Keterangan:

- SD :Standart Deviasi
- $\sum fd^2$:Jumlah perkalian antara frekuensi dengan kuadrat deviasi
- N :Jumlah individu

(Maksum, 2007:27)

3) Uji Normalitas bertujuan untuk memastikan bahwa data yang diperoleh berdistribusi simetris atau normal, yakni sebaran angka sebagian besar ada di tengah, dan semakin ke kanan atau ke kiri, sebaran angka akan semakin kecil, sehingga menyerupai bel atau kurva.

(Maksum, 2012:161)

4) T- Test (Dependent Sample)

$$t = \frac{\sum D}{\sqrt{N \frac{\sum D^2 - (\sum D)^2}{N-1}}}$$

Keterangan :

D : Perbedaan setiap pasangan skor (pretest-posttest)

N : Jumlah sampel

(Maksum,2007:41)

5) Peningkatan Hasil

Peningkatannya : $\frac{MD}{Mpre} \times 100\%$

Keterangan : MD : Mean Deviasi

Mpre : Mean Pretest

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1 Ikhtisar Hasil Penelitian

	Pretest	Posttest
Mean	187,2	98,2
Standar Deviasi	7,299	6,86

Pada pretest dan posttest mendapatkan hasil sebagai berikut:

Dari 10 anggota sampel, dapat diperoleh jumlah rata-rata (*mean*) dari hasil *pretest* angket kecemasan melakukan lompat kangkang sebesar 187,2 dengan standar deviasi 7,299. Sedangkan untuk hasil jumlah rata-rata (*mean*) *posttest* sebesar 98,2 dengan standar deviasi 6,86.

Tabel 2 Hasil Uji Normalitas

	Asymp Sig. (2-tailed)	α
Pretest	0,999	0,05
Posttest	0,972	

Berdasarkan hasil perhitungan uji normalitas di atas, dapat diketahui bahwa nilai Sig. (2-tailed) hasil *pretest* adalah 0,736 dan nilai Sig. (2-tailed) hasil *posttest* 0, 518 lebih dari nilai α (0,05), artinya hasil gerak dasar lokomotor *pretest* dan *posttest* berdistribusi normal.

Tabel 3 Hasil Uji-t

t- hitung	t- tabel	Df
29,05	1,833	9

Hasil dari perhitungan aplikasi komputer *Statistical Product and Service Solution (SPSS) Version 21.0* (tabel 3) didapat dari hasil (t) sebesar 29,05. Selanjutnya hasil perhitungan tersebut dikonsultasikan dengan t- tabel. Dengan hasil $df=9$, maka dalam tabel pada taraf signifikasi 5% didapat nilai angka 1,833. Dari data tersebut dapat diketahui bahwa t- hitung lebih besar dari t- tabel (29,05 > 1,833) dengan demikian maka dapat disimpulkan bahwa terdapat peningkatan yang signifikan antara pembelajaran menggunakan permainan tradisional dan mengalami peningkatan sebesar 50,43%.

PENUTUP

Simpulan

Berdasarkan data yang telah terkumpul, diolah dan dianalisis sebagaimana telah dijelaskan pada bab IV, secara umum penelitian ini menjawab permasalahan yang diajukan. Demikian pula pada rumusan masalah yang merupakan arah kegiatan penelitian ini diuji, maka dapat ditarik kesimpulan bahwa terapi NLP (*Neuro Linguistic Programming*) dapat digunakan untuk mengatasi masalah kecemasan melakukan lompat kangkang

Saran

Berasarkan simpulan yang ada penulis dapat memberikan saran sebagai berikut:

1. Untuk pihak sekolah hasil penelitian ini atau terapi NLP dapat di jadikan pilihan untuk mensiasati siswa yang mempunyai kecemasan dalam melakukan lompat kangkang, sehingga tidak ada lagi siswa yang menolak untuk ikut mata pelajaran penjasorkes hanya karena takut untuk di tes materi lompat kangkang.
2. Bagi guru mata pelajaran, hasil penelitian ini agar dijadikan acuan untuk guru penjasorkes belajar tentang NLP, dan dapat di terapkan di materi lain selain lompat kangkang dimana siswa juga mengalami kecemasan.
3. Bagi siswa, dalam hal ini sangat berguna sekali untuk siswa, karena dapat mengobati kecemasan melakukan lompat kangkang, sehingga apabila ada siswa yang mengalami kecemasan dalam melakukan lompat kangkang, dapat minta di terapi kepada yang berkompeten.
4. Bagi para peneliti lainnya yang tertarik untuk mengangkat tentang NLP, hasil penelitian ini dapat dijadikan acuan untuk melakukan penelitian lebih luas.
5. Peneliti selanjutnya disarankan agar menggunakan variabel yang berbeda, sehingga manfaat NLP yang masih terpendam dapat dikembangkan lebih luas lagi. Namun untuk melakukan penelitian selanjutnya dianjurkan untuk memperhatikan alokasi waktu dan juga tempat untuk melakukan terapi NLP. Untuk waktu agar tidak memilih waktu efektif belajar, dikarenakan keterbatasan waktu dan juga mengganggu proses belajar mengajar di sekolah.

DAFTAR PUSTAKA

Bavister, Steve&Vickers, Amanda . 2004.*NLP For Personal Success*. Yogyakarta : BACA

Kristiyandaru, Advendi. 2011. *Manajemen Pendidikan Jasmani dan Olahraga*. Surabaya : Unesa University Press

Maksum, Ali. 2012. *Metodelogi Penelitian*.

Surabaya: Unesa University Press.

Slameto. 2003. *Belajar dan Faktor-Faktor yang Mempengaruhinya*. Jakarta : Rineka Cipta

Sumanto&Sukiyo. 1992. *Senam*. Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan

Palmer Stephen. 2010. *Konseling dan Psikoterapi*. Yogyakarta : Pustaka Pelajar

Putra, Idrus Perkasa. 2012. *The Miracle of Conversation Hypnosis*. Yogyakarta : BACA