



Pengaruh Ekstrakurikuler Tarung Derajat Terhadap Kecemasan Sosial Siswa SMA

Lutpi Nurhakim¹, Sufyar Mudjiyanto², Carsiwan³

Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan, Universitas Pendidikan Indonesia, Bandung, Indonesia^{1,2,3}

E-mail: lutpinurhakim67@upi.edu

ABSTRAK

Pendidikan jasmani di sekolah tidak hanya berperan dalam meningkatkan kebugaran dan keterampilan fisik, tetapi juga berkontribusi terhadap perkembangan aspek psikologis siswa, termasuk kecemasan sosial. Kecemasan sosial dapat menghambat interaksi, kepercayaan diri, dan partisipasi siswa dalam kegiatan pembelajaran. Ekstrakurikuler olahraga bela diri seperti tarung derajat diyakini mampu menjadi sarana pembinaan mental melalui latihan fisik, disiplin, dan interaksi sosial terstruktur serta pengalaman keberhasilan dalam aktivitas kelompok. Penelitian ini bertujuan menganalisis pengaruh ekstrakurikuler Tarung Derajat terhadap kecemasan sosial siswa SMA. Penelitian ini menggunakan metode pre-eksperimen dengan desain one-group pretest-posttest. Subjek penelitian berjumlah 54 siswa yang mengikuti ekstrakurikuler tarung derajat. Instrumen penelitian berupa angket kecemasan sosial skala Likert yang telah memenuhi uji validitas dan reliabilitas. Analisis data menggunakan statistik deskriptif, uji normalitas Kolmogorov-Smirnov, dan uji paired sample t-test dengan taraf signifikansi $\alpha = 0,05$. Hasil penelitian menunjukkan perbedaan signifikan antara skor kecemasan sosial siswa sebelum dan sesudah mengikuti program latihan ($p < 0,05$). Skor kecemasan sosial menurun setelah latihan dengan nilai effect size $> 0,80$ (kategori besar). Disimpulkan bahwa ekstrakurikuler Tarung Derajat berpengaruh signifikan dalam menurunkan kecemasan sosial siswa dan direkomendasikan sebagai pembinaan nonakademik di sekolah.

Kata Kunci: Tarung Derajat, Kecemasan Sosial, Ekstrakurikuler, Pendidikan Jasmani, Sekolah

ABSTRACT

Physical education in schools not only plays a role in improving students' physical fitness and motor skills but also contributes to their psychological development, including social anxiety. Social anxiety can hinder interaction, self-confidence, and students' participation in learning activities. Martial arts extracurricular activities such as Tarung Derajat are believed to provide a medium for mental development through physical training, discipline, structured social interaction, and experiences of achievement in group activities. This study aimed to analyze the effect of Tarung Derajat extracurricular participation on students' social anxiety SMA. The study employed a pre-experimental method with a one-group pretest-posttest design. The research subjects consisted of 54 students participating in the Tarung Derajat extracurricular program. The instrument used was a Likert-scale social anxiety questionnaire that had met validity and reliability requirements. Data were analyzed

using descriptive statistics, the Kolmogorov–Smirnov normality test, and paired sample *t*-test with a significance level of $\alpha = 0.05$. The results showed a significant difference between students' social anxiety scores before and after participating in the training program ($p < 0.05$). Social anxiety scores decreased after training with an effect size greater than 0.80 (large category). It is concluded that Tarung Derajat extracurricular training significantly reduces students' social anxiety and is recommended as a school-based non-academic developmental activity.

Keywords: Tarung Derajat, Social Anxiety, Extracurricular Activities, Physical Education, School



This is an open-access article distributed under the Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International License. ©2021 by the author

PENDAHULUAN

Berdasarkan *Indonesian National Adolescent Mental Health Survey* (I-NAMHS), sekitar 3,7% remaja Indonesia mengalami gangguan kecemasan termasuk kecemasan sosial dalam 12 bulan terakhir (Wahdi, 2023). Selain itu dari data *World Psychiatric Association* menyebutkan bahwa diantara 3-15% populasi dunia mengalami kecemasan sosial, dan 25% diantaranya remaja harus mendapatkan penanganan terapi dan konseling (Terapan & Ragajaya, 2025). Kondisi ini berpotensi menghambat perkembangan sosial dan capaian prestasi akademik siswa, serta berdampak negatif terhadap kualitas hidup remaja secara keseluruhan. Gangguan ini tidak hanya menghambat perkembangan sosial dan capaian prestasi akademik siswa tetapi berdampak kepada kualitas hidup siswa sehari-hari, selain itu rendahnya dukungan lingkungan sosial bisa memperburuk kondisi kecemasan sosial pada remaja, sehingga mereka lebih rentan berdiam diri sendiri tidak bersosialisasi dengan lingkungannya (Malalayang, 2024).

Kecemasan sosial pada siswa dipengaruhi oleh berbagai faktor yang saling berkaitan, baik faktor internal maupun eksternal. Salah satu faktor utama adalah pengalaman perundungan atau bullying, penelitian kecemasan sosial pada remaja yang mengalami perundungan di desa ragajaya menunjukkan bahwa sebanyak 45,9% remaja korban bullying mengalami tingkat kecemasan sosial yang tinggi (Aminah, 2021). Selain itu, rendahnya kepercayaan diri memiliki hubungan negatif yang signifikan dengan kecemasan sosial, di mana semakin rendah kepercayaan diri siswa, semakin tinggi tingkat kecemasan sosial yang dialami. Dari sisi lingkungan keluarga, pola asuh orang tua yang bersifat tidak wajar dapat membatasi

kesempatan anak untuk bersosialisasi di lingkungan sekolah atau luar sekolah dan keluarga, sehingga meningkatkan kecenderungan terhadap kecemasan sosial ketika harus berinteraksi atau bersosialisasi di luar lingkungan keluarga (Hamid, 2025).

Salah satu bentuk aktivitas olahraga yang memiliki kontribusi besar terhadap pembentukan karakter dan ketahanan mental adalah bela diri (Journal, 2024). Melalui latihan yang terstruktur dan disiplin, bela diri mengajarkan nilai-nilai keberanian, pengendalian diri, tanggung jawab, serta kepercayaan diri yang sangat penting dalam menghadapi tekanan sosial (Yu, 2024). Salah satu bela diri khas Indonesia yang menonjol dalam aspek pembentukan mental adalah tarung derajat, yang diciptakan oleh Achmad Dradajat dengan filosofi “Aku Ramah Bukan Berarti Takut, Aku Tunduk Bukan Berarti Takluk”. Filosofi ini mencerminkan sikap mental yang kuat, tangguh, namun tetap menjunjung tinggi etika dan kesantunan dalam bersosialisasi (Chairad & Derajat, 2014).

Selain mengembangkan keterampilan fisik, tarung derajat juga berperan signifikan dalam pembentukan ketangguhan mental atau mental *toughness*, pengendalian emosi, dan *self-awareness* siswa. Penelitian menunjukkan bahwa latihan Tarung Derajat mampu meningkatkan kepercayaan diri dan disiplin peserta, serta membantu mereka menghadapi tekanan sosial dan situasi yang menimbulkan kecemasan (Darmayasa, 2025). Hal ini sejalan dengan prinsip latihan dan filosofi yang diajarkan, di mana setiap gerakan tidak hanya melatih kekuatan dan teknik, tetapi juga menanamkan nilai keberanian, tanggung jawab, dan etika dalam bersosialisasi (Chairad, 2017). Dengan demikian, tarung derajat tidak hanya berfungsi sebagai aktivitas fisik, tetapi juga sebagai media pengembangan karakter dan kesehatan mental remaja, menjadikannya relevan untuk diterapkan dalam konteks pendidikan jasmani di sekolah.

Kegiatan ekstrakurikuler memiliki peran strategis sebagai pelengkap kurikulum formal dan sebagai wahana pembentukan karakter siswa. Kegiatan ekstrakurikuler menyediakan lingkungan yang dinamis dan kaya pengalaman dalam mengembangkan keterampilan, nilai, dan sikap siswa (Rahayu & Dong, 2023). Aktivitas ekstrakurikuler yang melibatkan interaksi sosial positif dapat memberikan dukungan emosional, mengurangi rasa kesepian, serta meningkatkan kesejahteraan psikologis siswa (Rahim & Sanjata, 2022). Pembentukan karakter

melalui kegiatan ekstrakurikuler tidak hanya berkaitan dengan penguasaan keterampilan teknis, tetapi juga mencakup pengembangan nilai moral, pengendalian diri, dan kemampuan bersosialisasi (Colombo, 2021).

Sejumlah penelitian menunjukkan bahwa keterlibatan siswa dalam kegiatan ekstrakurikuler tarung derajat memberikan dampak positif terhadap aspek psikologis siswa, Partisipasi siswa dalam tarung derajat secara signifikan meningkatkan kecerdasan emosional, yang merupakan fondasi penting dalam pengelolaan emosi dan kecemasan sosial (Ramadhan, 2016). Selain itu, semakin tinggi tingkat latihan dan pengalaman siswa dalam tarung derajat, semakin tinggi pula ketangguhan mental dan kesadaran diri yang dimiliki (Juarsa, 2018). Latihan bela diri juga terbukti mampu menekan distress emosional seperti stres dan kecemasan, meskipun besarnya pengaruh dapat bervariasi antar individu (Nopialestari, 2023). Aktivitas latihan yang melibatkan kerja sama dan interaksi sosial, seperti latihan kelompok dan sparring, turut membantu siswa membangun kepercayaan diri serta kemampuan berinteraksi sosial secara sehat (Nulhadi, 2024).

Meskipun berbagai penelitian telah membahas manfaat tarung derajat terhadap pembentukan karakter, peningkatan kepercayaan diri, dan kecerdasan emosional, tetapi masih relatif terbatas membahas secara spesifik penelitian tentang pengaruh ekstrakurikuler tarung derajat terhadap kecemasan sosial siswa di lingkungan sekolah. Sebagian besar penelitian sebelumnya menempatkan kecemasan sosial sebagai variabel tidak langsung, sehingga belum memberikan gambaran empiris yang luas atau terbaru mengenai peran tarung derajat dalam menurunkan kecemasan sosial siswa. Kondisi ini menunjukkan adanya celah penelitian yang perlu diisi dalam kajian pendidikan jasmani dan kesehatan mental remaja. Oleh karena itu, penelitian ini memiliki nilai kebaruan karena secara langsung membahas pengaruh ekstrakurikuler tarung derajat terhadap kecemasan sosial siswa dalam latar belakang pendidikan jasmani di sekolah.

Berdasarkan hasil observasi awal di salah satu SMA di kabupaten garut, masih ditemukan siswa yang menunjukkan tingkat kecemasan sosial yang relatif tinggi, terutama dalam situasi interaksi sosial dan kegiatan kelompok. Kondisi tersebut diduga berkaitan dengan rendahnya kepercayaan diri serta keterbatasan

pengalaman siswa dalam aktivitas yang melatih keberanian, pengendalian emosi, dan interaksi sosial. Di sisi lain SMA ini merupakan sekolah dengan peminat ekstrakurikuler yang cukup tinggi, sehingga menunjukkan potensi besar pemanfaatan aktivitas bela diri tarung derajat ini sebagai sarana pengembangan aspek mental dan sosial siswa. Penelitian ini bertujuan untuk meneliti pengaruh latihan ekstrakurikuler tarung derajat terhadap tingkat kecemasan sosial siswa di SMA. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi ilmiah dalam pengembangan pendidikan jasmani, khususnya dalam pemanfaatan kegiatan ekstrakurikuler bela diri khususnya beladiri tarung derajat sebagai salah satu strategi untuk menurunkan kecemasan sosial siswa.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode pre-eksperimen dengan desain *pretest-posttest one group design* yang dilakukan di salah satu SMA di kabupaten garut pada bulan Novermber-Oktober 2025. Sampel dalam penelitian ini diambil menggunakan teknik *total sampling*, yaitu seluruh anggota yang mengikuti ekstrakurikuler tarung derajat dan meliputi siswa yang aktif mengikuti latihan tarung derajat sesuai kriteria inklusi yaitu remaja berusia 15-18 tahun, dengan jenis kelamin terdiri atas 34 siswa laki laki (63%) dan 20 siswa perempuan (37%). Data penelitian dikumpulkan menggunakan *Google Form*, yang memuat item-item pernyataan untuk mengukur tingkat kecemasan sosial siswa pada tahap pretest dan posttest.

Alat ukur kecemasan yang digunakan adalah *Social Anxiety Scale for Adolescents* (SAS-A) yang dikembangkan oleh La Greca dan Lopez (1998) yang telah diadaptasi ke dalam bahasa Indonesia dan disesuaikan dengan karakteristik siswa sekolah menengah. Instrumen ini mengukur tiga aspek kecemasan sosial, yaitu *Fear of Negative Evaluation* (FNE), *Social Avoidance and Distress in New Situations* (SAD-New), dan *Social Avoidance and Distress in General* (SAD-General). Angket terdiri atas 30 butir pernyataan dengan skor minimum 30 dan maksimum 150. Siswa dengan skor total ≥ 90 dikategorikan mengalami kecemasan sosial, sedangkan siswa dengan skor total < 90 dikategorikan tidak mengalami kecemasan sosial. Alat ukur ini telah diuji validitas dan reabilitas dengan cronbach alpha 0,63 yang termasuk cukup atau memadai.

Analisis data dalam penelitian ini dilakukan secara kuantitatif dengan pendekatan statistik deskriptif dan inferensial. Data angket kecemasan sosial dikumpulkan, diperiksa kelengkapan dan validitasnya, lalu diolah menggunakan *Microsoft Excel*. Statistik deskriptif digunakan untuk menggambarkan karakteristik skor pretest dan posttest, uji normalitas Kolmogorov–Smirnov memastikan distribusi data normal, dan uji paired sample t-test digunakan untuk menguji perbedaan signifikan sebelum dan sesudah latihan ekstrakurikuler tarung derajat. Selanjutnya, effect size dihitung untuk menilai besarnya pengaruh latihan terhadap perubahan kecemasan sosial siswa.

Penelitian dilaksanakan melalui program latihan ekstrakurikuler tarung derajat selama enam kali pertemuan, dengan frekuensi dua kali per minggu dan durasi sekitar 60 menit setiap pertemuan. Setiap sesi latihan terdiri atas kegiatan pemanasan, latihan teknik dasar tarung derajat, latihan fisik dan mental, latihan berpasangan atau kelompok, serta pendinginan, sebagaimana praktik pembelajaran Pendidikan Jasmani di sekolah menengah. Pelaksanaan penelitian berada di bawah pengawasan satu guru Pendidikan Jasmani dan pelatih ekstrakurikuler tarung derajat.

Sebelum pelaksanaan program latihan, seluruh subjek diberikan pretest untuk mengetahui tingkat kecemasan sosial awal. Selanjutnya, siswa mengikuti program latihan ekstrakurikuler tarung derajat yang dilaksanakan secara bertahap dan terstruktur. Latihan ekstrakurikuler tarung derajat dilaksanakan secara bertahap selama enam pertemuan. Pertemuan pertama diawali dengan pengenalan nilai, aturan, dan sikap dasar tarung derajat sebagai landasan pembentukan disiplin dan rasa aman siswa. Pertemuan kedua dan ketiga difokuskan pada latihan teknik dasar, pola langkah, keseimbangan, serta koordinasi gerak dengan intensitas ringan hingga sedang. Pada pertemuan keempat, latihan dikembangkan melalui aktivitas berpasangan dan kelompok untuk meningkatkan interaksi sosial. Pertemuan kelima diarahkan pada simulasi gerak terbatas berupa sparring ringan tanpa kontak keras guna melatih keberanian dan pengendalian emosi. Pada pertemuan keenam, latihan difokuskan pada penguatan mental, kontrol diri, dan kepercayaan diri melalui pengulangan materi secara terpadu serta refleksi singkat.

Seluruh prosedur penelitian dilaksanakan sesuai dengan standar etika pendidikan. Penelitian ini telah memperoleh izin dari pihak sekolah (SMA Negeri 7 Garut), disertai persetujuan tertulis dari orang tua atau wali siswa serta persetujuan lisan dari peserta. Data penelitian dikumpulkan dan disimpan secara anonim.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Berdasarkan hasil analisis data, ditemukan adanya perubahan yang signifikan pada tingkat kecemasan sosial siswa setelah mengikuti program latihan selama periode penelitian. Secara umum, skor kecemasan sosial mengalami penurunan dari pretest ke posttest, yang menunjukkan adanya perbaikan kondisi psikologis serta peningkatan adaptasi sosial siswa setelah mengikuti ekstrakurikuler Tarung Derajat.

Hasil uji *paired sample t-test* menunjukkan bahwa penurunan tersebut signifikan secara statistik, sehingga dapat ditegaskan bahwa kegiatan ekstrakurikuler tarung derajat berpengaruh positif terhadap penurunan kecemasan sosial siswa. Program latihan yang terstruktur dan disiplin, disertai tuntutan keberanian, ketahanan mental, serta interaksi melalui latihan berkelompok dan berpasangan, secara efektif membantu meningkatkan rasa percaya diri, pengendalian emosi, dan kenyamanan siswa dalam berinteraksi dengan teman sebaya maupun lingkungan sosial yang lebih luas.

Tabel 1. Hasil Uji Statistik Deskriptif

	N	Minimum	Maksimum	Mean	Std. Deviation
Pretest kecemasan sosial siswa	54	104	150	122.78	10.733
Posttest kecemasan sosial siswa	54	34	58	41.46	5.901
Valid N (listwise)	54				

Berdasarkan Tabel 1, hasil analisis statistik deskriptif terhadap tingkat kecemasan sosial siswa yang mengikuti ekstrakurikuler tarung derajat di SMA dengan jumlah sampel sebanyak 54 siswa menunjukkan bahwa rata-rata skor

kecemasan sosial sebelum mengikuti latihan pretest adalah 122,78 dengan simpangan baku sebesar 10,73, skor minimum 104, dan skor maksimum 150. Temuan ini mengindikasikan bahwa sebelum mengikuti program latihan, sebagian besar siswa berada pada kategori kecemasan sosial tinggi. Setelah mengikuti program latihan ekstrakurikuler tarung derajat, rata-rata skor kecemasan sosial siswa pada posttest mengalami penurunan yang signifikan menjadi 41,46 dengan simpangan baku 5,901, skor minimum 34, dan skor maksimum 58. Penurunan nilai rata-rata tersebut menunjukkan adanya perubahan positif berupa berkurangnya tingkat kecemasan sosial siswa setelah mengikuti latihan secara terstruktur.

Tabel 2. Hasil Uji One-Sample Normalitas Kolmogorov-Smirnov Test

		Unstandardized Residual
N		54
Normal	Mean	.0000000
Parameters ^{a,b}	Std. Deviation	5.77640986
Most Extreme	Absolute	.116
Differences	Positive	.116
	Negative	-.071
Test Statistic		.116
Asymp. Sig. (2-tailed)		.066 ^c

Berdasarkan Tabel 2, hasil uji normalitas Kolmogorov-Smirnov terhadap skor kecemasan siswa dengan jumlah sampel 54 orang menunjukkan nilai Asymp. Sig. (2-tailed) sebesar 0,066. Nilai tersebut lebih besar dari taraf signifikansi $\alpha = 0,05$, sehingga dapat disimpulkan bahwa data berdistribusi normal. Dengan terpenuhinya asumsi normalitas, penelitian ini dapat menggunakan analisis statistik parametrik, yaitu uji paired sample t-test, untuk menguji perbedaan skor antara pretest dan posttest setelah mengikuti program latihan.

Tabel 3. Uji Paired Samples Statistics

		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	Pretest	122.7778	54	10.73289	1.46056
	Posttest	41.4630	54	5.90079	.80300

Berdasarkan Tabel 3, hasil uji Paired Samples Statistics, hasil uji paired sample t-test terhadap 54 siswa menunjukkan bahwa rata-rata kecemasan sosial sebelum perlakuan (pretest) sebesar 122,77 dengan standar deviasi 10,73, sedangkan setelah perlakuan (posttest) menurun menjadi 41,46 dengan standar deviasi 5,90. Penurunan rata-rata ini menunjukkan adanya perubahan yang sangat besar setelah siswa mengikuti program latihan ekstrakurikuler tarung derajat.

Tabel 4. Paired Sample Test

		Paired Differences						
	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Differences		T	df	Sig. (2- tailed)
				Lower	Upper			
Pair 1	81.314	11.142	1.51624	78.27363	84.356	53.62	5	.000
pretest	81	01			00	9	3	
t-								
postte								
st								

Berdasarkan tabel 4. hasil uji menggunakan *Paired Samples T-Test* menunjukkan pengaruh yang bermakna antara nilai *pretest* dan *posttest*. Diperoleh selisih nilai rata-rata sebesar 81,31 dengan nilai t sebesar 53,629 dan derajat kebebasan (df) sebesar 53 serta nilai signifikansi sebesar 0,000. Temuan ini mengindikasikan bahwa terjadi penurunan tingkat kecemasan sosial yang signifikan setelah siswa mengikuti program latihan ekstrakurikuler tarung derajat. Karena nilai signifikansi lebih kecil dari 0,05 ($p < 0,05$), maka dapat disimpulkan bahwa kegiatan ekstrakurikuler tarung derajat berpengaruh secara signifikan terhadap penurunan tingkat kecemasan sosial siswa.

Berdasarkan hasil uji *Paired Samples T-Test*, diperoleh nilai $t = 53,629$ dengan jumlah sampel sebanyak 54. Dengan demikian, nilai effect size dihitung sebagai berikut:

$$d = \frac{53,629}{\sqrt{54}} = \frac{53,629}{7,35} = 7,30$$

Hasil perhitungan menunjukkan bahwa nilai Cohen's d sebesar 7,30. Nilai ini berada di atas 0,80 yang diartikan sebagai efek besar, sehingga menunjukkan bahwa perlakuan yang diberikan memiliki pengaruh yang sangat kuat dan konsisten secara praktis terhadap perubahan skor dari pretest ke posttest. Perhitungan *effect size* dilakukan berdasarkan nilai t sebagai statistik hasil uji *Paired Samples T-Test* dan n sebagai jumlah subjek penelitian. Nilai Cohen's d digunakan untuk menilai besarnya pengaruh perlakuan secara praktis, dengan kriteria interpretasi yaitu nilai sekitar 0,20 menunjukkan efek kecil, 0,50 menunjukkan efek sedang, dan nilai $\geq 0,80$ menunjukkan efek besar.

Pembahasan

Hasil analisis menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan antara skor kecemasan sosial sebelum dan sesudah mengikuti program latihan Tarung Derajat. Temuan ini sejalan dengan (Ramadhan, 2016) yang menyatakan bahwa latihan tarung derajat berkontribusi terhadap peningkatan kecerdasan emosional siswa, yang berperan penting dalam pengelolaan emosi dan kecemasan. Selain itu, menurut (Juarsa, 2018) latihan bela diri yang dilakukan secara terstruktur dan berkelanjutan juga mampu meningkatkan keberanian, pengendalian diri, serta kepercayaan diri siswa dalam berinteraksi sosial. Menurut (Jaka, 2022) Penelitian

yang lain juga menyatakan bahwa keterlibatan siswa dalam aktivitas olahraga bela diri dapat memberikan dampak positif terhadap aspek psikologis, khususnya dalam menurunkan kecemasan sosial dan meningkatkan kepercayaan diri. Hal ini sejalan dengan pendapat (Moore, 2019) karakteristik latihan tarung derajat yang tidak hanya menekankan penguasaan teknik fisik, tetapi juga pembentukan mental dan sikap sosial siswa. Menurut (Journal, 2024) karakteristik ini juga ditemukan dalam latihan tarung derajat yang menekankan disiplin, kontrol diri, dan interaksi sosial sehingga berkontribusi terhadap perkembangan psikologis siswa. Dengan demikian, ekstrakurikuler tarung derajat terbukti efektif sebagai sarana pembinaan fisik sekaligus psikologis siswa di lingkungan sekitar khususnya di sekolah.

Temuan hasil data penelitian menunjukkan bahwa kegiatan ekstrakurikuler tarung derajat memberikan pengaruh positif terhadap penurunan tingkat kecemasan sosial siswa. Hasil uji normalitas menunjukkan bahwa data berdistribusi normal, sehingga dilanjutkan menggunakan uji statistik parametrik. Selanjutnya, hasil uji paired sample t-test menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan antara skor kecemasan sosial sebelum dan sesudah mengikuti latihan ekstrakurikuler tarung derajat. Temuan ini memperkuat bahwa perubahan yang merupakan hasil dari perlakuan yang diberikan. Penurunan skor pada posttest juga mengindikasikan bahwa efek latihan dirasakan secara relatif merata oleh sebagian besar siswa, sehingga latihan tarung derajat tidak hanya efektif bagi individu tertentu, tetapi juga konsisten pada kelompok secara keseluruhan. Besarnya pengaruh latihan tarung derajat terhadap penurunan kecemasan sosial semakin diperkuat oleh hasil perhitungan *effect size* yang berada pada kategori efek besar. Nilai *effect size* yang sangat tinggi menunjukkan bahwa perlakuan memiliki dampak praktis yang kuat, bukan hanya signifikan secara statistik. Oleh karena itu kegiatan ekstrakurikuler tarung derajat merupakan kegiatan pembinaan yang efektif dalam membantu siswa mengurangi kecemasan sosial, meningkatkan kepercayaan diri, serta memperbaiki kemampuan adaptasi sosial atau kegiatan sekolah.

KESIMPULAN

Kegiatan ekstrakurikuler tarung derajat berpengaruh secara signifikan terhadap penurunan tingkat kecemasan sosial siswa SMAN. Hal ini dibuktikan melalui hasil *uji paired sample t-test* yang menunjukkan nilai signifikansi lebih kecil

dari 0,05, sehingga terdapat perbedaan yang bermakna antara tingkat kecemasan sosial siswa sebelum dan sesudah mengikuti kegiatan ekstrakurikuler tarung derajat. Selain signifikan secara statistik, besarnya pengaruh kegiatan ekstrakurikuler tarung derajat juga ditunjukkan oleh nilai *effect size* yang berada pada kategori efek besar. Hasil penelitian ini menegaskan bahwa kegiatan ekstrakurikuler tarung derajat tidak hanya efektif secara statistik, tetapi juga memiliki dampak praktis yang kuat dalam membantu siswa mengurangi kecemasan sosial. Dengan demikian, kegiatan ekstrakurikuler tarung derajat dapat direkomendasikan sebagai sarana pembinaan yang tidak hanya melatih pengembangan kemampuan fisik, tetapi juga berkontribusi terhadap pembentukan aspek psikologis siswa, khususnya dalam pembelajaran dan pengembangan diri siswa di lingkungan sekolah maupun diluar sekolah.

Beberapa rekomendasi dapat diberikan kepada guru Pendidikan Jasmani, pelatih, dan pihak sekolah. Pertama, kegiatan ekstrakurikuler tarung derajat layak dikembangkan dan dipertahankan sebagai salah satu program pembinaan siswa karena tidak hanya berkontribusi terhadap peningkatan kemampuan fisik, tetapi juga berdampak positif terhadap aspek psikologis, khususnya dalam menurunkan kecemasan sosial. Pelatih diharapkan dapat menyusun program latihan secara bertahap dan terstruktur, mencakup penguatan teknik dasar, pengendalian emosi, serta pembiasaan interaksi sosial yang positif antar siswa. Kedua, pihak sekolah perlu memberikan dukungan yang memadai terhadap pelaksanaan ekstrakurikuler tarung derajat, baik dari segi fasilitas, jadwal latihan, maupun kebijakan sekolah, agar kegiatan dapat berjalan secara optimal dan berkelanjutan, sebagaimana peran strategis kegiatan ekstrakurikuler dalam pembentukan karakter siswa. Ketiga, integrasi nilai-nilai disiplin, sportivitas, dan kontrol diri dalam setiap sesi latihan perlu terus ditekankan agar manfaat latihan dapat dirasakan secara menyeluruh oleh siswa.

ACKNOWLEDGMENT

Penulis menyampaikan terima kasih kepada Dr. Sufyar Mudjianto, M.Pd., selaku dosen pembimbing pertama, dan Dr. Carsiwan, M.Pd., selaku ketua program studi pendidikan jasmani kesehatan dan rekreasi sekaligus dosen pembimbing kedua, atas bimbingan dan arahan yang diberikan selama proses pelaksanaan

penelitian dan penyusunan artikel ilmiah ini. Ucapan terima kasih juga disampaikan kepada pihak sekolah serta seluruh responden yang telah berpartisipasi sehingga penelitian ini dapat terlaksana dengan baik.

DAFTAR PUSTAKA

- Aminah, I., Novianti, E., Tobing, D. L., Keperawatan, P. S., & Kesehatan, F. I. (2021). Kecemasan Sosial pada Remaja yang Mengalami Perundungan di Desa Ragajaya Social Anxiety in Bullied Adolescents in Ragajaya Village. 15, 13–17.
- Chairad, M., & Derajat, P. (2014). SEJARAH DAN PERKEMBANGAN BELADIRI TARUNG DERAJAT Muhammad Chairad *. 13(2), 29–37.
- Colombo, J., Karangmalang, N., & Yogyakarta, D. I. (2021). Jurnal dunia pendidikan. 244–255.
- Darmayasa, I. P., Gozali, W., & Vivin, N. P. (2025). Psychological profiles of martial arts athletes : Self-confidence , aggressiveness , motivation , and competitive drive Optimal success in martial arts relies not only on technical proficiency and physical fitness but also on particular psychological factors that govern athletes ' reactions to competitive stress , including emotional regulation , pre-competitive anxiety management , cognitive concentration , duress . Despite increasing evidence underscoring the significance of mental training , numerous studies indicate that psychological aspects continue to garner a disproportionately minor focus relative to physical conditioning in athlete development programs , especially at the regional and provincial tiers (Podlog et al ., 2015 ; Weinberg & Gould , 2019). 11(3), 582–599.
- Hamid, S. A. (2025). KECEMASAN SOSIAL SISWA KELAS X SMAN 1 SUNGAI RAYA. 14, 37–44. <https://doi.org/10.26418/jppk.v14i1.84961>
- Harwood-gross, A., Lambez, B., Feldman, R., & Zagoory-sharon, O. (2021). The Effect of Martial Arts Training on Cognitive and Psychological Functions in At-Risk Youths. 9(October), 1–10. <https://doi.org/10.3389/fped.2021.707047>
- Journal, I., Education, P., & Issn, S. (2024). Effect of Martial Arts Training on Self-Esteem and Discipline in Youth in South Korea Shin Seoyeon. 2(2), 38–47.
- Malalayang, T., Wewengkang, R. B. E., Kairupan, B. H. R., Munayang, H., Studi, P., Dokter, P., Kedokteran, F., Sam, U., Ilmu, B., Jiwa, K., Kedokteran, F., & Sam, U. (2024). Hubungan antara Aktivitas Fisik dan Kecemasan pada Remaja di SMP Katolik Santa Theresia Malalayang. 12(1), 35–39.
- Moore, B., Dudley, D., & Woodcock, S. (2019). The effects of martial arts participation on mental and psychosocial health outcomes : a randomised controlled trial of a secondary school-based mental health promotion program. 1–7.

- Nopialestari, R., Fitri, M., Hamidi, A., Pendidikan, U., Distress, P., & Derajat, T. (2023). Jurnal Kejaora : Jurnal Kesehatan Jasmani dan Olah Raga ANALISIS LEVEL PSYCHOLOGICAL DISTRESS TERHADAP MENTAL TOUGHNESS. 8(November), 183–188.
- Nulhadi, A., Burhan, Z., & Ashari, L. H. (2024). *Insanta : Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat Pelatihan Cabang Olahraga Beladiri Pencak Silat Tentang Teknik Dasar Tendangan T Praya Tengah*. 2, 98–102.
<https://doi.org/10.61924/insanta.v2i3.29>
- Pendidikan, F. I., Negeri, U., & Emai, S. (n.d.). SELF EFFICACY DAN SPORT ANXIETY ATLET BELADIRI. 2, 18150.
- Penelitian, A. L. B. (2018). Muhamad S idik Juarsa, 2018 HUBUNGAN TINGKAT KURATA ANGGOTA TARUNG DERAJAT DENGAN MENTAL TOUGHNESS DAN SELF AWARENESS Universitas Pendidikan Indonesia | repository .upi.edu | perpustakaan.upi.edu. 2014.
- Rahayu, A. P., & Dong, Y. (2023). The Relationship of Extracurricular Activities with Students ' Character Education and Determinant Factors : A Systematic Literature Review. 15, 459–474.
<https://doi.org/10.35445/alishlah.v15i1.2968>
- Rahim, A., & Sanjata, M. P. (2022). Pengaruh Kegiatan Ekstrakurikuler terhadap Prestasi Belajar Siswa. 2(2), 11–24.
- Terapan, K., & Ragajaya, D. (2025). *Jurnal riset kesehatan terapan*. 07(04), 24–31.
- Wahdi, A. E., Wilopo, S. A., & Erskine, H. E. (2023). Platform Abstracts / Journal of Adolescent Health 72 (2023) S28 e S71 INDONESIA : AN ANALYSIS OF INDONESIA e NATIONAL MENTAL. *Journal of Adolescent Health*, 72(3), S70.
<https://doi.org/10.1016/j.jadohealth.2022.11.143>
- Yu, L., Houlbert, I., & Mantuhac, P. B. (2024). Martial Arts in Physical Education and Student Self- Regulation. 16(3).
- Ramdhan, R. (2016). Hubungan antara ekstrakurikuler Tarung Derajat dan kecerdasan emosional siswa SMP. *Jurnal Olahraga Prestasi*, 5(1), 15–22.
- La Greca, A. M., & Lopez, N. (1998). Social anxiety among adolescents: Linkages with peer relations and friendships. *Journal of Abnormal Child Psychology*, 26(2), 83–94.