

UKURAN TINGKAT RESILIENSI BELAJAR PADA ANGGOTA EKSTRAKURIKULER DAN NON EKSTRAKURIKULER DI SDN 20 PENUKAL

Ponirah¹, Ferri Hidayad², Hengki Kumbara³

Program Studi Pendidikan Jasmani, FKIP, Universitas PGRI Palembang

ponirah250503@gmail.com

Abstract

This study is a type of quantitative descriptive research that aims to measure the level of resilience of students who participate in extracurricular and non-volleyball extracurricular activities at SDN 20 Penukal. Data were collected through a questionnaire based on a Likert scale that was distributed directly at SDN 20 Penukal by dividing the questionnaire into 28 extracurricular students and 28 non-extracurricular students with a total of 56 students. Based on the results of the descriptive analysis shown in the table above, it is known that the average (mean) level of resilience in extracurricular students is 76.44, while in non-extracurricular students it is 78.64. This average value shows that in general, students who do not participate in extracurricular activities have a slightly higher level of resilience compared to students who are active in extracurricular activities. Resilience Level is the ability or human capacity possessed by a person, a group that allows him to handle, prevent, minimize and even eliminate the adverse impacts of unpleasant conditions or change miserable living conditions into something that is normal to overcome. Extracurricular members of SDN 20 Penukal students who voluntarily participate in activities outside of school hours. They have special interests and interests in the fields offered in these extracurricular activities, such as sports, arts, or certain clubs. Extracurricular members usually join groups or teams that are guided by a mentor or coach. Validity and Reliability Test In the validity test of the questionnaire, the researcher used a correlation test with a comparison between r count and r table at a significance level of 5% and degrees of freedom (30) 28. All questions in the questionnaire are valid with a calculated r value greater than r table. For example, in the aspect of emotional regulation, the calculated r value of the test items ranges from 435 to 715, all of which are greater than the r table value of 0.2632. Similar results were found in the aspect, The reliability test also showed satisfactory results. The Cronbach's Alpha value for the emotional regulation aspect is 0.914, indicating quite high reliability. In the control aspect.

Keywords: Resilience Level, Extracurricular, Non-Extracurricular

Abstrak

Penelitian ini merupakan jenis penelitian deskriptif kuantitatif yang bertujuan untuk mengukur tingkat resiliensi siswa yang mengikuti ekstrakurikuler dan tidak mengikuti ekstrakurikuler bola voli di SDN 20 Penukal. Data dikumpulkan melalui kuesioner berdasarkan skala Likert yang disebarakan secara langsung di SDN 20 penukal dengan membagi angket ke 28 siswa ekstrakurikuler dan 28 siswa non-ekstrakurikuler total keseluruhan 56 siswa, Berdasarkan hasil analisis deskriptif yang ditampilkan pada Tabel di atas, diketahui bahwa rata-rata (mean) tingkat resiliensi pada siswa ekstrakurikuler adalah 76,44, sedangkan pada siswa non ekstrakurikuler adalah 78,64. Nilai rata-rata ini menunjukkan bahwa secara umum, siswa yang tidak mengikuti kegiatan ekstrakurikuler memiliki tingkat ketahanan yang sedikit lebih tinggi dibandingkan dengan siswa yang aktif dalam kegiatan ekstrakurikuler. Tingkat Resiliensi kemampuan atau kapasitas insani yang dimiliki seseorang, kelompok yang memungkinkannya untuk menangani, mencegah, meminimalkan dan bahkan menghilangkan dampak yang merugikan dari kondisi yang tidak menyenangkan atau mengubah kondisi kehidupan yang menyengsarakan menjadi suatu hal yang wajar untuk di atasi anggota Ekstrakurikuler SDN 20 Penukal siswa yang secara sukarela mengikuti kegiatan di luar jam pelajaran sekolah. Mereka memiliki minat dan ketertarikan khusus pada bidang yang ditawarkan dalam kegiatan ekstrakurikuler tersebut, misalnya olahraga, seni, atau klub tertentu. Anggota ekstrakurikuler biasanya bergabung dengan kelompok atau tim yang dibimbing oleh seorang pembina atau pelatih Uji Validitas dan Reliabilitas Dalam uji validitas kuesioner, peneliti menggunakan uji korelasi dengan perbandingan antara r hitung dan r tabel pada taraf signifikansi 5% dan derajat kebebasan (30) 28. Semua butir soal dalam kuesioner valid dengan nilai r hitung yang lebih besar dari r tabel. Misalnya saja dalam aspek regulasi emosi, nilai r hitung dari butir-butir soal berkisar antara 435 hingga 715, yang semuanya lebih besar dari nilai r tabel 0,2632. Hasil serupa ditemukan pada aspek, Uji reliabilitas juga menunjukkan hasil yang memuaskan. Nilai Cronbach's Alpha untuk aspek regulasi emosi adalah 0,914, menunjukkan reliabilitas yang cukup tinggi. Pada aspek kontrol.

Kata Kunci : Tingkat Resiliensi, Ekstrakurikuler, Non Ekstrakurikuler

Submitted: 2025-05-07

Revised: 2025-05-19

Accepted: 2025-05-27

PENDAHULUAN

Pendidikan merupakan hal yang penting dalam kehidupan manusia. Dimana di zaman yang semakin maju kini sistem pendidikan terus diperbarui agar diperoleh pendidikan yang baik bagi siswa sehingga setelah lulus dari sekolah siswa dapat menjadi seseorang yang kompeten di bidangnya (Azizah, 2022). Pendidikan adalah usaha yang dilakukan melalui proses bimbingan, latihan, dan pengajaran yang bertujuan mengantar siswa menuju pada perubahan-perubahan tingkah laku. Berdasarkan Undang-Undang RI Nomor 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional menetapkan fungsi pendidikan nasional untuk pengembangan pribadi siswa menjadi manusia ideal dan mengembangkan kemampuan dan membentuk watak serta peradaban bangsa yang bermartabat dalam rangka mencerdaskan kehidupan bangsa. Hidayat dan Abdillah (2019), mendefinisikan pendidikan sebagai usaha sadar dan terencana untuk memberikan bimbingan atau pertolongan dalam mengembangkan potensi jasmani dan rohani yang diberikan oleh orang dewasa kepada peserta didik untuk mencapai kedewasaannya serta mencapai tujuan agar peserta didik mampu melaksanakan tugas hidupnya secara mandiri.

Pendidikan di Indonesia terus berupaya untuk menghasilkan lulusan yang tidak hanya memiliki pengetahuan akademik yang kuat, tetapi juga memiliki karakter yang tangguh. Resiliensi belajar menjadi salah satu kompetensi yang sangat dibutuhkan dalam menghadapi tantangan dunia kerja yang semakin kompleks.

Menurut (Munawaroh, 2019:11), resiliensi adalah kemampuan atau kapasitas insani yang dimiliki seseorang, kelompok atau masyarakat yang memungkinkannya untuk menghadapi, mencegah, meminimalkan dan bahkan menghilangkan dampak yang merugikan dari kondisi yang tidak menyenangkan atau mengubah kondisi kehidupan yang menyengsarakan menjadi suatu hal yang wajar untuk di atasi. Praghlapati (2020), berpendapat resiliensi berarti kemampuan untuk memulihkan kembali dari suatu keadaan, kembali ke keadaan semula setelah dibengkokkan, ditekan, atau diregangkan. Ketika hidup itu menantang, resiliensi membantu tetap aman, baik dan efektif. Resiliensi Merujuk pada adaptasi positif terhadap kesulitan, Resiliensi sebagai kemampuan bangkit kembali dari tekanan atau masalah, resiliensi terlihat dalam suatu keadaan dimana pada kakekatnya seseorang memiliki resiko besar untuk gagal namun ternyata ia tidak (gagal).

Dalam era globalisasi yang penuh tantangan, kemampuan individu untuk bangkit dari kegagalan dan terus belajar menjadi semakin krusial. Resiliensi belajar, sebagai kemampuan individu untuk mengatasi hambatan dan tetap mempertahankan resiliensi, menjadi salah satu faktor penentu keberhasilan seseorang (Lestari, 2023). Menurut (Anwar, Junaidi & Kumbara, 2023), resiliensi merupakan kecakapan yang memfasilitasi siswa untuk bangkit ketika kesulitan menerjang. Seorang siswa yang mengalami turunnya semangat dalam belajar di karenakan faktor kurang dukungan dari orang tua dan dukungan moril dari guru di sekolah, malas dalam belajar, dan tidak stabilnya emosi harus bisa mengatasi hal tersebut. Seorang siswa harus dapat mengatasi hal-hal tersebut dengan cara menumbuhkan rasa semangat dalam belajar dan menjadi seseorang yang dapat mengatasi permasalahannya.

Kegiatan ekstrakurikuler telah lama dianggap sebagai sarana yang efektif untuk mengembangkan berbagai aspek diri siswa, termasuk keterampilan sosial, kepemimpinan, dan kreativitas. Menurut (Shilviana, 2020) ekstrakurikuler adalah wadah bagi siswa untuk mengeksplorasi potensi diri di luar ranah akademik. Melalui kegiatan ini, siswa dapat mengembangkan soft skills seperti kepemimpinan, kerja sama tim, kreativitas, dan komunikasi yang efektif. Selain itu, ekstrakurikuler juga berfungsi sebagai sarana untuk bersosialisasi, membangun karakter, dan memperkaya pengalaman hidup.

Setiap siswa memiliki karakteristik yang unik, termasuk dalam hal kemampuannya untuk belajar dan mengatasi kesulitan. Penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi apakah terdapat perbedaan signifikan dalam tingkat resiliensi belajar antara siswa yang aktif dalam ekstrakurikuler dan siswa yang tidak. Dengan memahami perbedaan ini, diharapkan dapat

dirancang intervensi yang lebih tepat sasaran untuk meningkatkan resiliensi belajar seluruh siswa (Hanani, 2020).

Kegiatan ekstrakurikuler memberikan kesempatan bagi siswa untuk mengembangkan berbagai keterampilan, seperti kerja sama tim, kepemimpinan, dan manajemen waktu. Keterampilan-keterampilan ini dapat berkontribusi padapeningkatan resiliensi belajar. Selain itu, melalui ekstrakurikuler, siswa juga dapat memperoleh pengalaman mengatasi tantangan di luar konteks akademik, yang dapat memperkuat kemampuan mereka dalam menghadapi kesulitan belajar.

SDN 20 Penukal, berdiri sejak tahun 2016, telah menjadi rumah bagi generasi muda yang penuh semangat dan kreativitas. Seiring berjalannya waktu, sekolah ini tidak hanya fokus pada pengembangan akademik siswa, tetapi juga memberikan ruang yang luas bagi siswa untuk mengembangkan minat dan bakat mereka melalui berbagai kegiatan ekstrakurikuler. SDN 20 Penukal memiliki beragam kegiatan ekstrakurikuler yang bagi siswa. Jadwal pelaksanaan ekstrakurikuler di sekolah ini cukup fleksibel, sehingga siswa dapat memilih kegiatan yang sesuai dengan minat dan bakatnya. Kegiatan ekstrakurikuler dilaksanakan pada sore hari setelah jam pelajaran berakhir.

Tingkat resiliensi dipengaruhi oleh berbagai faktor, seperti dukungan sosial yang diperoleh dari teman sebaya dalam kegiatan ekstrakurikuler, pengembangan keterampilan diri, serta pengalaman mengatasi tantangan (Hendriani, 2022). Berdasarkan uraian pada latar belakang, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian yang berjudul Ukuran tingkat resiliensi belajar pada anggota ekstrakurikuler dan non ekstrakurikuler di SD N 20 Penukal.

METODE

Desain penelitian ini merupakan jenis penelitian deskriptif kuantitatif yang bertujuan untuk mengukur tingkat resiliensi siswa yang mengikuti ekstrakurikuler dan yang tidak mengikuti ekstrakurikuler bola voli putri di SD N 20 Penukal. Lokasi penelitian ini dilakukan di SDN 20 Penukal beralamat di Jalan Raya Teluk Lubuk – Sekayu, Kecamatan Penukal, Kabupaten Penukal Abab Lematang Ilir, Sumatera Selatan. Penelitian ini dilaksanakan Bulan April 2025 sd Selesai.

Dalam penelitian ini peneliti menggunakan penelitian deskriptif kuantitatif dengan metode angket/kuisisioner. Pada penelitian ini skala yang akan digunakan adalah Skala Likert. Yang mana menurut Sugiyono (2019:146) Skala Likert digunakan untuk mengukur sikap, pendapat, dan persepsi seseorang atau sekelompok orang tentang fenomena sosial. populasi dalam perumusan penelitian ini adalah seluruh siswa SDN 20 Penukal sebanyak 182 siswa. *Purposive Sampling* digunakan dalam penelitian ini untuk menetapkan sampel penelitian dengan berbagai perhitungan yang bertujuan agar data yang didapatkan lebih representatif. Berdasarkan kriteria pengambilan sampel, maka jumlah sampel dalam penelitian ini sebanyak 56 siswa, yang anggota Ekstrakurikuler aktif 28 siswa dan anggota non Ekstrakurikuler 28 Siswa Di SDN 20 Penukal. Teknik pengumpulan data merupakan cara mengumpulkan data dalam suatu penelitian. Jika dilihat dari aspek atau teknik pengumpulan data, maka teknik pengumpulan data dapat dilakukan dengan cara kuisisioner (angket) dan dokumentasi.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Penelitian

Penelitian ini merupakan jenis penelitian deskriptif kuantitatif yang bertujuan untuk mengukur tingkat resiliensi siswa yang mengikuti ekstrakurikuler dan yang tidak mengikuti ekstrakurikuler bola voli putri di SD N 20 Penukal. Dalam pengumpulan data, peneliti menggunakan skala Likert melalui penyebaran kuisisioner yang disebarkan secara langsung. Penelitian ini dilakukan secara spesifik pada sekolah yang dituju untuk mendapatkan data yang relevan terkait resiliensi siswa.

Masing-masing aspek ini diukur melalui butir-butir kuisisioner yang telah dirancang untuk mengukur respon siswa dalam konteks kegiatan ekstrakurikuler dan non ekstrakurikuler bola

voli. Melalui metode ini, diharapkan peneliti dapat menggambarkan dengan jelas tingkat resiliensi siswa perbedaan anatar siswa yang mengikuti ekstrakurikuler dan yang tidak mengikuti ekstrakurikuler. Selama penelitian berlangsung ada beberapa sedikit kendala yaitu siswa sedikit mengalami kesulitan memahami kuisisioner ysnng disebar. Tentunya hal tersebut dapat diatasi oleh peneliti dengan menjelaskan maksud dari kuisisioner secara rinci dan berulang-ulang. adapun hasil dalam penelitian ini secara rinci dapat dijabarkan mengenai profil latar penelitian deskripsi hasil penelitian, dan analisis data penelitian.

1. Deskripsi data Tingkat Resiliensi Ekstrakurikuler

Pengumpulan data penelitian dilakukan dengan cara menyebarkan angket pada siswa dengan jumlah 29 siswa yang mengikuti ekstrakurikuler dan 29 siswa yang tidak mengikuti ekstrakurikuler yang dilakukan di SD N 20 dalam angket tersebut terdapat 30 pertanyaan dengan indikator masa depan dan semangat belajar, regulasi emosi, implus control yang baik dan efikasi diri , setelah data terkumpul kemudian dilakukan analisis menggunakan analisis deskriptif kuantitatif dengan presentase menggunakan bantuan excel. berikut hasil yang didapatkan dan dapat dilihat pada tabel dibawah ini:

Tabel Statistik Deskriptif Ekstrakurikuler

Statistik		
<i>N Sampel</i>	28	
<i>Mean</i>	76.44	Baik
<i>Median</i>	75	Cukup
<i>Mode</i>	71	Cukup
<i>Std, Deviation</i>	7.7575	Baik
<i>Minimum</i>	64	Cukup
<i>Maximum</i>	90	Sangat Baik

Dalam penelitian ini dengan melibatkan sebanyak 28 sampel siswa yang mengikuti ekstrakurikuler, pada tabel di atas menyajikan hasil analisis statistik deskriptif terhadap data yang terdiri dari 28 sampel (N = 28). Nilai rata-rata (mean) dari data tersebut adalah sebesar 76,44, yang menunjukkan nilai tengah secara umum dari keseluruhan sampel. Sementara itu, nilai median adalah 75, yang berarti bahwa separuh dari data berada di bawah nilai tersebut dan separuh lainnya berada di atas. Nilai modus adalah 71, menunjukkan bahwa nilai ini paling sering muncul dalam distribusi data. Selanjutnya, nilai standar deviasi (standard deviation) adalah 7,7575, yang menggambarkan tingkat penyebaran atau variasi data terhadap nilai rata-ratanya. Semakin kecil nilai standar deviasi, semakin homogen data yang dimiliki. Adapun nilai minimum dalam distribusi data adalah 64, dan nilai maksimum mencapai 90, sehingga rentang (range) nilai dari data tersebut adalah 26. Secara keseluruhan, data ini menunjukkan distribusi yang relatif normal dengan kecenderungan nilai terkonsentrasi di sekitar rata-rata, meskipun terdapat perbedaan antara nilai mean, median, dan modus yang mengindikasikan adanya sedikit kemiringan (skewness) dalam distribusi data.

Tabel Indikator Penilaian Siswa Ekstrakurikuler

No	Interval	Kategori	Frekuensi	Persentase
1	85 – 100	Sangat Baik	7	25%
2	76 – 84	Baik	7	25%
3	60 – 75	Cukup	14	50%
4	55 – 59	Kurang	0	0
5	< 55	Sangat Kurang	0	0
Jumlah			28	100%

Deskriptif Statistik pengukuran resiliensi siswa yang mengikuti esktakulikuler bola voli di SD N 20 Penukal dengan ini medapatkan hasil presentase setiap jawban siswa dengan Interpretasi dari tabel diatas menunjukkan bahwa Tabel di atas menyajikan distribusi frekuensi dan persentase nilai responden berdasarkan kategori penilaian tertentu yang dikelompokkan ke dalam lima interval, yaitu: Sangat Baik, Baik, Cukup, Kurang, dan Sangat Kurang. Dari total 28 responden, mayoritas berada pada kategori Cukup dengan interval nilai 60–75, yang mencakup 14 responden atau sebesar 50% dari total keseluruhan. Hal ini menunjukkan bahwa lebih dari setengah populasi responden menunjukkan kinerja atau hasil yang berada dalam kategori cukup. Kategori Sangat Baik dengan interval nilai 85–100 ditempati oleh 7 responden atau 25%, sedangkan kategori Baik dengan interval 76–84 terdiri dari 7 responden, yaitu sebesar 25%.

Sementara itu, tidak terdapat responden yang berada pada kategori Kurang (interval 55–59) maupun Sangat Kurang (nilai di bawah 55), masing-masing dengan frekuensi 0 dan persentase 0%. Hal ini mengindikasikan bahwa seluruh responden memiliki hasil di atas ambang batas kategori kurang, yang menunjukkan bahwa secara umum kinerja atau kemampuan responden berada pada taraf cukup hingga sangat baik.

2. Deskripsi data Tingkat Resiliensi NonEkstrakulikuler

Tabel Statistik Deskriptif NonEkstrakulikuler

Statistik		
<i>N Sampel</i>	28	
<i>Mean</i>	78.64	Baik
<i>Median</i>	78,5	Baik
<i>Mode</i>	70	Cukup
<i>Std, Deviation</i>	7,538	Cukup
<i>Minimum</i>	98	Sangat baik
<i>Maximum</i>	138	Sangat baik

Berdasarkan hasil analisis data yang disajikan pada Tabel di atas, diketahui bahwa jumlah responden dalam penelitian ini adalah sebanyak 28 siswa SD Negeri 20 Penukal. Rata-rata tingkat resiliensi siswa secara keseluruhan adalah sebesar 78,64, yang mengindikasikan bahwa secara umum siswa memiliki tingkat ketahanan diri (resiliensi) yang tergolong tinggi dalam menghadapi berbagai tantangan. Nilai median sebesar 78,5 menunjukkan bahwa separuh dari jumlah siswa memiliki tingkat resiliensi di bawah atau sama dengan angka tersebut, dan separuh lainnya memiliki nilai di atasnya. Sementara itu, nilai modus sebesar 70 menunjukkan bahwa nilai ini merupakan yang paling sering muncul dalam data, yang berarti terdapat kecenderungan frekuensi nilai resiliensi siswa berkumpul pada angka tersebut. Nilai standar deviasi (7,538) menunjukkan bahwa variasi tingkat resiliensi antar siswa relatif kecil, sehingga dapat disimpulkan bahwa tingkat resiliensi siswa berada dalam rentang yang cukup homogen atau tidak terlalu menyebar jauh dari nilai rata-rata.

Adapun nilai minimum dari tingkat resiliensi siswa adalah 58, sedangkan nilai maksimum mencapai 138. Hal ini menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang cukup signifikan antara siswa dengan tingkat resiliensi terendah dan tertinggi. Perbedaan ini dapat disebabkan oleh berbagai faktor seperti keterlibatan dalam kegiatan ekstrakurikuler, dukungan lingkungan, maupun faktor pribadi lainnya. Secara keseluruhan, data ini menunjukkan bahwa sebagian besar siswa memiliki tingkat resiliensi yang baik, dengan distribusi yang cenderung normal dan tingkat variasi yang tidak terlalu tinggi.

Tabel Indikator Penilaian Siswa Nonekstrakurikuler

No	Interval	Kategori	Frekuensi	Persentase
1	85 – 100	Sangat Baik	6	21,42%
2	76 – 84	Baik	13	46,42%
3	60 – 75	Cukup	9	32,14%
4	55 – 59	Kurang	0	0
5	< 55	Sangat Kurang	0	0
Jumlah			28	100%

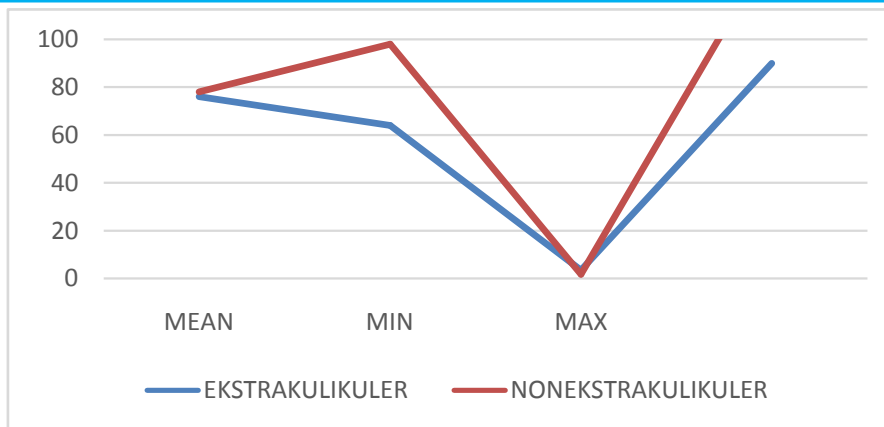
Tabel di atas menyajikan distribusi frekuensi tingkat resiliensi siswa SD Negeri 20 Penukal yang tergolong dalam kategori Nonekstrakurikuler. Berdasarkan tabel tersebut, dapat diketahui bahwa dari 28 siswa, sebanyak 6 orang (21,42%) berada pada kategori Sangat Baik dengan skor resiliensi dalam rentang 85–100. Hal ini menunjukkan bahwa sebagian kecil siswa memiliki tingkat ketahanan diri yang sangat tinggi dalam menghadapi tekanan dan tantangan. Sebagian besar siswa, yaitu 13 orang (46,42%), berada dalam kategori Baik, dengan skor resiliensi berada pada interval 76–84. Ini mengindikasikan bahwa hampir setengah dari jumlah siswa memiliki kemampuan resiliensi yang baik dan mampu beradaptasi secara positif terhadap berbagai situasi. Selanjutnya, terdapat 9 siswa (32,14%) yang berada pada kategori Cukup, dengan nilai resiliensi berkisar antara 60–75. Tidak terdapat siswa yang masuk dalam kategori Kurang (55–59) maupun Sangat Kurang (di bawah 55), masing-masing dengan persentase 0%. Hal ini menunjukkan bahwa seluruh siswa yang menjadi responden dalam penelitian ini memiliki tingkat resiliensi yang berada di atas batas minimal, dan tidak ada yang menunjukkan gejala rendahnya ketahanan diri secara signifikan. Secara keseluruhan, data ini mencerminkan bahwa mayoritas siswa SD Negeri 20 Penukal Siswa yang tidak mengikuti kegiatan ekstrakurikuler, berada pada kategori resiliensi yang baik hingga sangat baik, dengan sebagian lainnya berada pada kategori cukup. Temuan ini menunjukkan bahwa tingkat resiliensi siswa secara umum berada dalam kondisi yang positif dan mendukung proses perkembangan pribadi maupun akademik mereka.

3. Deskripsi Analisis Tingkat Resiliensi Ekstrakurikuler Dan Nonekstrakurikuler

Data yang dipaparkan dalam penelitian ini adalah data yang bersum ber dari pelaksanaan tes melalui penyebaran angket kepada siswa yang mengikuti ekstrakurikuler dan noneskrakurikuler Dalam penelitian ini, peneliti melakukan analisis untuk mengetahui apakah terdapat perbedaan Tingkat resiliensi antara siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler dan siswa yang tidak mengikuti kegiatan ekstrakurikuler (non ekstrakurikuler) di SD Negeri 20 Penukal. Analisis ini bertujuan untuk mengidentifikasi sejauh mana keterlibatan dalam kegiatan ekstrakurikuler berpengaruh terhadap Tingkat ketahanan diri (resiliensi) siswa dalam menghadapi tekanan dan tantangan baik di lingkungan sekolah maupun luar sekolah. Adapun penilian hasil penyebaran angket dapat dilihat pada tabel dibawah ini.

Tabel Statistik Deskriptif Ekstrakurikuler Dan Nonekstrakurikuler

Ekstrakurikuler		KET	Nonekstrakurikuler		KET
<i>N Sampel</i>	28		<i>N</i>	28	
<i>Mean</i>	76.44	Baik	<i>Mean</i>	78.64	Baik
<i>Minimum</i>	64	Cukup	<i>Minimum</i>	98	Sangat Baik
<i>Maximum</i>	90	Sangat baik	<i>Maximum</i>	138	Sangat Baik



Gambar Diagram Perbedaan Ekstrakurikuler Dan Nonekstrakurikuler

Berdasarkan Tabel di atas, dapat diketahui bahwa jumlah responden dari masing-masing kelompok, baik ekstrakurikuler maupun nonekstrakurikuler, adalah sebanyak 28 siswa. Hasil analisis statistik deskriptif menunjukkan adanya perbedaan dalam tingkat resiliensi antara kedua kelompok tersebut. Kelompok nonekstrakurikuler memiliki rata-rata (mean) tingkat resiliensi sebesar 78,64, yang lebih tinggi dibandingkan kelompok ekstrakurikuler yang memiliki mean sebesar 76,44. Hal ini menunjukkan bahwa secara umum, siswa yang tidak mengikuti kegiatan ekstrakurikuler memiliki tingkat resiliensi yang sedikit lebih tinggi. Nilai median kelompok nonekstrakurikuler adalah 78,5, sedangkan pada kelompok ekstrakurikuler sebesar 75.

Ini mengindikasikan bahwa nilai tengah data pada kelompok nonekstrakurikuler juga lebih tinggi. Sementara itu, nilai modus pada kelompok ekstrakurikuler adalah 71, sedangkan kelompok nonekstrakurikuler adalah 70, yang berarti nilai paling sering muncul relatif mirip antar kelompok. Dari segi simpangan baku (standard deviation), kelompok ekstrakurikuler memiliki nilai sebesar 7,7575, sedikit lebih tinggi dibandingkan nonekstrakurikuler sebesar 7,538. Perbedaan ini menunjukkan bahwa data pada kelompok ekstrakurikuler memiliki sebaran nilai yang sedikit lebih besar atau kurang homogen dibandingkan dengan kelompok nonekstrakurikuler.

Adapun nilai minimum dan maksimum menunjukkan perbedaan yang cukup mencolok. Pada kelompok ekstrakurikuler, nilai minimum adalah 64 dan maksimum 90, sedangkan pada kelompok nonekstrakurikuler, nilai minimum mencapai 98 dan maksimum mencapai 138. Hal ini menandakan bahwa rentang nilai pada kelompok nonekstrakurikuler jauh lebih tinggi, dan siswa dengan nonekstrakurikuler menunjukkan potensi resiliensi yang lebih tinggi secara individual. Secara keseluruhan, hasil deskriptif ini menunjukkan bahwa siswa yang tidak mengikuti kegiatan ekstrakurikuler justru memiliki tingkat resiliensi yang lebih tinggi dibandingkan dengan siswa yang aktif dalam kegiatan ekstrakurikuler.

Pembahasan

penelitian ini merupakan jenis penelitian deskriptif kuantitatif yang bertujuan untuk mengukur tingkat resiliensi siswa yang mengikuti ekstrakurikuler dan tidak mengikuti ekstrakurikuler bola voli di SDN 20 Penukal. Data dikumpulkan melalui kuesioner berbasis skala Likert yang disebarakan secara langsung di SDN 20 penual dengan membagi angket ke 28 siswa ekstrakurikuler dan 28 siswa non-ekstrakurikuler total keseluruhan 56 siswa, Berdasarkan hasil analisis deskriptif yang ditampilkan pada Tabel di atas, diketahui bahwa rata-rata (mean) Tingkat resiliensi pada siswa ekstrakurikuler adalah 76,44, sedangkan pada siswa non ekstrakurikuler adalah 78,64. Nilai rata-rata ini menunjukkan bahwa secara umum, siswa yang tidak mengikuti kegiatan ekstrakurikuler memiliki tingkat resiliensi yang sedikit lebih tinggi dibandingkan dengan siswa yang aktif dalam kegiatan ekstrakurikuler.

Nilai median pada kelompok ekstrakurikuler adalah 75, sedangkan pada kelompok non ekstrakurikuler adalah 78,5. Ini menunjukkan bahwa setengah dari siswa non ekstrakurikuler memiliki skor resiliensi di atas 78,5, lebih tinggi dibandingkan dengan kelompok ekstrakurikuler. Nilai modus (nilai yang paling sering muncul) pada kelompok ekstrakurikuler adalah 71, sedangkan pada kelompok non ekstrakurikuler adalah 70, yang relatif mendekati satu sama lain. Dilihat dari nilai standar deviasi, kelompok ekstrakurikuler memiliki nilai sebesar 7,7575, sementara kelompok non ekstrakurikuler memiliki nilai 7,538. Hal ini menunjukkan bahwa persebaran data pada kelompok ekstrakurikuler sedikit lebih besar dibandingkan kelompok non ekstrakurikuler, yang berarti tingkat resiliensi siswa ekstrakurikuler lebih bervariasi.

Perbedaan yang paling mencolok tampak pada nilai minimum dan maksimum. Nilai minimum pada kelompok ekstrakurikuler adalah 64 dan maksimum 90, sedangkan pada kelompok non ekstrakurikuler nilai minimum adalah 98 dan maksimum 138. Rentang nilai ini menunjukkan bahwa siswa non ekstrakurikuler memiliki capaian nilai resiliensi yang lebih tinggi secara individu dibandingkan siswa ekstrakurikuler. Dari deskripsi data dapat melihat nilai rata-rata siswa yang mengikuti ekstrakurikuler lebih tinggi dari siswa yang mengikuti ekstrakurikuler pada. Hal ini dapat disimpulkan bahwa ada perbedaan ukuran tingkat resiliensi siswa yang mengikuti ekstrakurikuler dan tidak mengikuti ekstrakurikuler.

Tingkat Resiliensi kemampuan atau kapasitas insani yang dimiliki seseorang, kelompok yang memungkinkannya untuk menghadapi, mencegah, meminimalkan dan bahkan menghilangkan dampak yang merugikan dari kondisi yang tidak menyenangkan atau mengubah kondisi kehidupan yang menyengsarakan menjadi suatu hal yang wajar untuk di atasi anggota Ekstrakurikuler SDN 20 Penukal siswa yang secara sukarela mengikuti kegiatan di luar jam pelajaran sekolah. Mereka memiliki minat dan ketertarikan khusus pada bidang yang ditawarkan dalam kegiatan ekstrakurikuler tersebut, misalnya olahraga, seni, atau klub tertentu. Anggota ekstrakurikuler biasanya bergabung dengan kelompok atau tim yang dipandu oleh seorang pembina atau pelatih

Uji Validitas dan Reliabilitas Dalam uji validitas kuesioner, peneliti menggunakan uji korelasi dengan perbandingan antara r hitung dan r tabel pada taraf signifikansi 5% dan derajat kebebasan (30) 28. Semua butir soal dalam kuesioner valid dengan nilai r hitung yang lebih besar dari r tabel. Sebagai contoh, dalam aspek regulasi emosi, nilai r hitung dari butir-butir soal berkisar antara 435 hingga 715, yang semuanya lebih besar dari nilai r tabel 0,2632. Hasil serupa ditemukan pada aspek Uji reliabilitas juga menunjukkan hasil yang memuaskan. Nilai Cronbach's Alpha untuk aspek regulasi emosi adalah 0,914, menunjukkan reliabilitas yang cukup tinggi. Pada aspek kontrol

SIMPULAN

Berdasarkan temuan peneliti dilapangan dan analisis data yang telah diuraikan sebelumnya, penelitian ini memberikan kesimpulan bahwa ada perbedaan ukuran tingkat resiliensi ekstrakurikuler dan non ekstrakurikuler di SDN 20 Penukal dengan nilai rata-rata yang mengikuti ekstrakurikuler 76,44 dan nilai rata-rata yang tidak mengikuti ekstrakurikuler 78.64. pembagian kuisisioner Sebelum digunakan dalam penelitian, kuisisioner disebarkan kepada 32 orang responden non sampel penelitian, dengan tetap memenuhi kriteria inklusi. Kuisisioner ini diuji validitas dan reliabilitasnya dengan menggunakan program SPSS dengan melihat nilai pearson correlation.pertanyaan dinyatakan valid apabila nilai r hitung > r tabel yaitu 0,2632.

DAFTAR PUSTAKA

- Anwar, Junaidi & Kumbara. (2023). Penerapan Program Permainan Kecil Untuk Mengatasi Resiliensi Belajar Siswa SMP N 20 Palembang. *Jurnal Dunia Pendidikan* .
- Azizah, R. N. (2022). Resiliensi dalam Pembelajaran Matematika. *Didactical Mathematic*.
- Hanani, C. A. (2020). Pengaruh Self-esteem terhadap Resiliensi pada Mahasiswa Tahun Pertama Program Studi Kedokteran. *Universitas Negeri Jakarta*.
- Hendriani, W. (2022). *Resiliensi Psikologis*. Jakarta Timur: Kencana.
- Lestari, R. (2023). *The Power of Digital Resilience : Transformasi Berpikir Kritis dan Penguatan Kesehatan Mental Emosional di Era Disrupsi*. Malang: UB Press.
- Shilviana, K. (2020). Pengembangan Kegiatan Kokurikuler dan Ekstrakurikuler. *Jurnal Studi Keislaman dan Ilmu Pendidikan* .