

## TINGKAT RASA PERCAYA DIRI SISWA PADA PEMBELAJARAN SENAM LANTAI

**Egi Aldi Reza<sup>1</sup>, Muhammad Mury Syafei<sup>2</sup>, Irfan Zinat Achmad<sup>3</sup>**  
Universitas Singaperbangsa Karawang<sup>1,2,3</sup>  
[Egireza833@gmail.com](mailto:Egireza833@gmail.com)<sup>1</sup>

### ABSTRAK

Pada penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat rasa percaya diri pada pembelajaran senam lantai siswa kelas VII SMP Negeri 1 Pebayuran Kabupaten bekasi. Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif. Dengan metode yang digunakan adalah survei dan teknik pengambilan datanya menggunakan angket ataupun kuisisioner. Populasinya berjumlah 273 siswa dengan sampel yang diambil berjumlah 74 siswa menggunakan *quota sample*. Instrumen menggunakan angket tertutup termasuk kedalam angket *rating scale*. Memakai Skala Likert. Dalam hasil penelitian secara keseluruhan menunjukkan tingkat rasa percaya diri guling depan pada pembelajaran senam lantai dengan persentase 50%. Simpulan tingkat rasa percaya diri siswa termasuk kedalam kategori kurang baik.

Kata Kunci : Tingkat Rasa Percaya Diri, Senam Lantai.

### ABSTRACT

*This research aims to determine the level of self-confidence in learning floor exercise for seventh grade students of SMP Negeri 1 Pebayuran, Bekasi Regency. This research is quantitative descriptive. The method used is a survey and data collection techniques using a questionnaire or questionnaire. The population was 273 students with a sample of 74 students using the quota sample. The instrument uses a closed questionnaire included in the rating scale questionnaire. Using a Likert Scale. In the overall research results show the level of front roll confidence in learning floor gymnastics with a percentage of 50%. In conclusion, the level of self-confidence is in the unfavorable category.*

*Keywords : Level Of Self Confidence, Gymnastics.*

### PENDAHULUAN

Tingkat rasa percaya diri siswa sangat penting dalam tercapainya tujuan pembelajaran di sekolah. Karena tingkat percaya diri siswa yang tinggi berdampak positif dalam kepribadian kemandirian siswa dalam menjalankan belajar dan dapat meningkatkan prestasi belajar siswa. Bahwa kemandirian belajar seseorang ditunjukkan dengan adanya kepercayaan diri akan kemampuannya dalam menyelesaikan berbagai macam permasalahan yang ada selama kegiatan belajar berlangsung, tanpa bantuan dari orang lain dan tidak ingin di kontrol pengambilan keputusan untuk menyelesaikan permasalahan dalam setiap pembelajaran.

Berdasarkan hasil observasi pada saat guru mengajar senam lantai terdapat beberapa siswa yang ragu dalam menjalankan gerakan guling depan dan guling belakang, hal ini disebabkan karena siswa merasa malu dan takut, merasa berpikir terlalu sulit untuk melakukannya, serta tidak dapat menyeimbangkan tubuhnya. Dari kondisi riil dengan kajian teori yang telah dijelaskan bahwa tingkat rasa percaya diri yang tinggi berdampak positif dalam perkembangan kepribadian individu siswa baik didalam sekolah maupun diluar sekolah.

Tingkat kepercayaan diri mahasiswa pendidikan jasmani setelah mengikuti perkuliahan senam lantai, dalam penelitian ini terdapat hasilnya secara keseluruhan termasuk kedalam kategori tinggi dengan persentase sebesar 78% (Mulyono et al., 2019). Upaya meningkatkan kemampuan peserta didik dalam pembelajaran senam lantai guling depan melalui video, terdapat hasilnya, pada siklus I terjadi peningkatan nilai guling depan dari kondisi awal sebesar 21,05% meningkat menjadi 75% pada siklus II terjadi peningkatan dari kondisi awal sebesar 36,84% meningkat menjadi 84,21% (Wibowo, 2016)

Terdapat hubungan antara kepercayaan diri dengan kemandirian belajar dimana hubungan antar variabel adalah searah (Pratiwi & Laksmiwati, 2016). Kemudian terdapat hubungan yang signifikan antara kepercayaan diri dengan prestasi belajar (signifikan) (Mulya & Agustriyani, 2020). Terdapat perbedaan tingkat rasa percaya diri siswa dalam mengikuti pembelajaran PJOK (Tampi & Priambodo, 2018).

Namun dalam penelitian mengkaji tingkat rasa percaya diri siswa pada pembelajaran senam lantai karena tingkat rasa percaya diri siswa berbeda-beda dari segi inividu, setiap sekolah, dan letak geografis sekolah baik di pedesaan maupun di perkotaan. Serta menjadi bahan koreksi pada guru pendidikan jasmani jika hasil tingkat rasa percaya diri siswa yang kurang memuaskan.

## **KAJIAN TEORI**

Pendidikan jasmani ialah cara menciptakan seseorang dalam aktivitas jasmani mendapatkan pertumbuhan serta perkembangan jasmani yang dijalankan secara sadar dari segi aspek kognitif, afektif, dan psikomotor. Pendidikan jasmani yaitu bagian integral dalam suatu progres pendidikan secara keseluruhan, adalah proses pendidikan melalui aktivitas fisik yang dipilih untuk mengoptimalkan serta meningkatkan kemampuan organik, neuromaskuler, interoeratif, sosial dan emosional (Rahayu, 2013).

Sedangkan pendapat lain mengatakan pendidikan jasmani merupakan progres mewujudkan seseorang dalam aktivitas jasmani memperoleh pertumbuhan serta perkembangan jasmani yang dilaksanakan secara sadar dari segi aspek kognitif, afektif, dan psikomotor (Rahman et al., 2020). Orientasi pembelajaran pendidikan jasmani patut disesuaikan, dalam perkembangan anak, isi dan urusan materi serta metode penyampaian harus disesuaikan sehingga menarik dan menyenangkan, target pembelajaran ditujukan bukan hanya mengoptimalkan keterampilan olahraga, tapi pada perkembangan pribadi anak seutuhnya (Saputra & Gusniar, 2019).

Dengan pendidikan jasmani siswa akan mendapatkan beragam ungkapan yang ideal erat kaitannya dalam kesan pribadi yang menyenangkan serta berbagai ungkapan yang kreatif, inovatif, terampil, memiliki kebugaran jasmani, kebiasaan hidup sehat dan mempunyai pengetahuan serta pemahaman terhadap gerak

manusia (H. Wibowo & Gani, 2018). Pendidikan jasmani diberikan karena memiliki peran dan fungsi merangsang pertumbuhan dan perkembangan jasmani siswa. Peranan pendidikan jasmani yaitu benar-benar penting, yang memberikan kesempatan kepada siswa untuk terlibat langsung dalam aneka pengalaman belajar melewati kegiatan jasmani, bermain dan olahraga yang dilaksanakan secara sistematis (Pahliwandari, 2016).

Senam merupakan kegiatan fisik yang dilaksanakan sebagai cabang olahraga tersendiri ataupun sebagai latihan untuk cabang olahraga lainnya (Darsi, 2018). Senam lantai merupakan latihan senam yang dilaksanakan pada matras, unsur-unsur gerakannya terdiri dari mengguling, melompat, meloncat, berputar di udara, menumpu dengan tangan, atau kaki untuk mempertahankan sikap seimbang atau pada saat meloncat ke depan atau belakang.

Pembelajaran senam adalah salah satu materi ajar yang terdapat pada mata pelajaran pendidikan jasmani yang mempunyai karakteristik dengan kecepatan (daya ledak atau), keseimbangan statis dan keseimbangan dinamisnya serta kemampuan aerobik dan an aerobik dalam melakukan rangkaian gerakan senam lantai seperti guling depan, guling belakang, sikap kayang, sikap lilin dan sebagainya (Junaidi, 2017). Senam juga membutuhkan keberagaman gerak peralihan dari dinamis ke statis dan begitu juga sebaliknya, sering terjadi perubahan posisi tubuh dalam ruang (Tatting et al., 2016).

Rasa percaya diri adalah suatu perasaan keyakinan dan sikap seseorang kepada kemampuan yang dimilikinya dengan tulus mendapatkan apa adanya baik secara positif ataupun negatif yang dibentuk dan dipelajari melewati proses belajar dengan tujuan untuk kebahagiaan dirinya (Amaliah et al., 2016). Menurut sumber yang telah dijelaskan dapat disimpulkan bahwa rasa percaya diri yang tinggi dapat memberikan individu siswa merasa optimis dalam meningkatkan prestasi belajar siswa. Dan sebaliknya jika rasa percaya diri siswa rendah akan berdampak malas dalam belajar seperti, pada saat melakukan gerakan hasilnya tidak maksimal karena kurangnya rasa percaya diri.

## **METODE PENELITIAN**

Dalam penelitian ini metodenya menggunakan metode survei karena peneliti menyebarkan 49 butir soal angket untuk mengetahui tingkat rasa percaya diri siswa pada pembelajaran senam lantai di SMP Negeri 1 Pebayuran Kabupaten Bekasi. Skor yang diperoleh dari penyebaran angket lalu dikelolah dan dianalisis dengan menggunakan statistik deskriptif kemudian diungkapkan kedalam bentuk pengkategorian dan persentase.

Dari 49 butir soal terdapat dua faktor dan tujuh indikator yaitu, faktor internal terdapat empat indikator diantaranya, konsep diri, harga diri, kondisi fisik, dan pengalaman hidup. Sedangkan faktor eksternal terdapat tiga indikator diantaranya, pendidikan, pekerjaan dan lingkungan. Populasinya sebanyak 273 siswa seluruh kelas VII di SMP Negeri 1 Pebayuran Kabupaten Bekasi. Dari 273 siswa akan dijabarkan kedalam bentuk tabel sebagai berikut :

**Tabel 1.**  
**Populasi Siswa Kelas VII SMP Negeri 1 Pebayuran**

Kelas	Jenis Kelamin		Jumlah
	Laki-Laki	Perempuan	
VII 1	17	22	39
VII 2	14	25	39
VII 3	15	24	39
VII 4	18	21	39
VII 5	16	23	39
VII 6	18	21	39
VII 7	16	23	39
	TOTAL		273

Dari populasi yang telah dijabarkan dalam tabel 1 maka diambil sampelnya menggunakan teknik pengambilan sampel adalah *quota sample* (P. D. Sugiyono, 2013). Penentuan sampel diambil dari taraf kesalahan yaitu apabila subjek kurang dari 100 maka lebih baik diambil semua sehingga penelitiannya merupakan penelitian populasi, selanjutnya penentuan jumlah sampel dengan taraf kesalahan 1%, 5% dan 10% (Sugiyono, 2018). Peneliti mengambil taraf kesalahan 10%, berdasarkan dari perhitungan sampel yang diambil menjadi 74 siswa.

Instrumen yang digunakan berupa angket dengan 49 butir soal dan menggunakan lima skor jawaban. Skor yang digunakan yaitu Skala Likert. Skala Likert yaitu digunakan dalam mengukur sikap, pendapat, dan persepsi seseorang atau sekelompok orang tentang fenomena sosial (Sugiyono, 2018). Ada beberapa langkah-langkah yang harus diperhatikan dalam penyusunan instrumen yaitu, mendefinisikan konstruk, menyidik faktor, menyusun indikator, dan menyusun butir-butir pernyataan (Irfan & R Yuda, 2017).

Teknik analisis yang digunakan merupakan teknik analisis deskriptif dan dalam perhitungan dibantu menggunakan *microsoft excel 2013*. Dalam mengelompokkan berdasarkan kategori, skor maksimal dan minimal harus ditentukan terlebih dahulu. Selanjutnya menentukan nilai rata-rata dan standar deviasi skor yang diperoleh. Kemudian data disajikan dalam bentuk tabel distribusi frekuensi dan melakukan pengkategorian serta menyajikan dalam bentuk diagram batang. Pengkategorian skor menggunakan lima kategori yaitu, sangat baik, baik, cukup, kurang baik, dan tidak baik. Dari lima kategori penskoran akan dijelaskan kedalam bentuk tabel sebagai berikut :

**Tabel 2.**  
**Kategori Penskoran**

No	Interval Skor	Kategori
1	85% - 100%	Sangat baik
2	66% - 84%	Baik
3	51% - 65%	Cukup
4	36% - 50%	Kurang baik
5	< 35%	Tidak baik

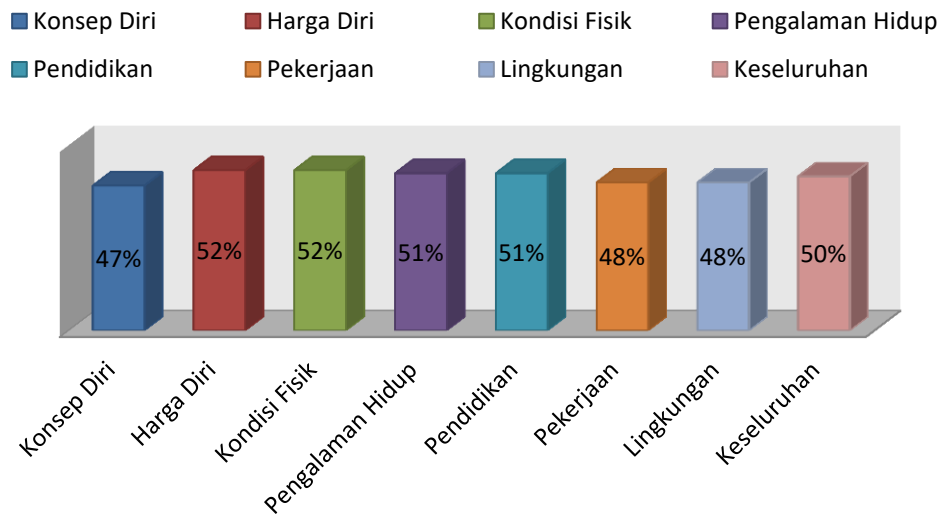
(D. Sugiyono, 2010)

## HASIL PENELITIAN

**Tabel 3.**  
**Hasil Penelitian**

No	Indikator	Skor Maksimal	Skor Hasil	Persentase	Kriteria
1	Konsep Diri	296	139.2	47%	Kurang Baik
2	Harga Diri	296	153.14	52%	Cukup
3	Kondisi Fisik	296	154.67	52%	Cukup
4	Pengalaman Hidup	296	152.14	51%	Cukup
5	Pendidikan	296	149.71	51%	Cukup
6	Pekerjaan	296	141.25	48%	Kurang Baik
7	Lingkungan	296	142.5	48%	Kurang Baik
8	Keseluruhan	296	149.39	50%	Kurang Baik
Jumlah					7320
Rerata					54.47
SD					14.88
Varians					98

### Persentase Indikator dan Keseluruhan



**Gambar 1.**  
**Persentase Indikator dan Keseluruhan**

Dapat dilihat dari table 3 dan gambar 1 dalam faktor internal terdiri dari, konsep diri dengan persentase 47% termasuk kedalam kategori kurang baik, harga diri dengan persentase 52% termasuk kedalam kategori cukup, kondisi fisik dengan persentase 52% termasuk kedalam kategori cukup, dan pengalaman hidup dengan persentase 51% termasuk kedalam kategori cukup. Sedangkan faktor internal terdiri dari, pendidikan dengan persentase 51% termasuk kedalam kategori cukup, pekerjaan dengan persentase 48% kedalam kategori kurang baik,

dan lingkungan 48% kedalam kategori kurang baik. Dalam secara keseluruhan dengan persentase sebesar 50% termasuk kedalam kategori kurang baik.

## **PEMBAHASAN**

Mempunyai rasa percaya diri yang tinggi adalah hal yang sangat bermanfaat bagi perkembangan kepribadian individu (Mulya & Agustriyani, 2020). Jadi dapat dijelaskan bahwa tingkat rasa percaya diri siswa sangat berpengaruh pada pembelajaran dan prestasi belajar siswa. Seperti halnya pada saat siswa melaksanakan pembelajaran pendidikan jasmani dalam melakukan gerakan yang siswa belum sepenuhnya memaksimalkan gerakan yang akan dilakukan. Banyak siswa yang rasa percaya dirinya kurang dalam atau tidak optimis dalam melakukan gerakan dan dapat menyebabkan gerakan yang dilakukan kurang maksimal.

Maka dari itu peran guru sangat penting dalam meningkatkan tingkat rasa percaya diri siswa karena guru harus lebih kreatif, dalam memotivasi jika ada siswa yang tidak optimis dalam belajar, dan terlebih dahulu guru dapat memberikan contoh serta langkah-langkah gerakan agar siswa dapat memahami pada gerakan yang akan dilakukan dalam pembelajaran. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui seberapa baik rasa percaya diri siswa pada pembelajaran senam lantai dan membuat guru kreatif dalam menjalankan pembelajaran serta membuat menarik dalam pembelajaran penjas agar siswa dapat optimis dalam melaksanakan pembelajaran. Karena jika guru dapat menarik dan memberikan motivasi kepada siswa agar siswa dapat optimis serta tercapainya tujuan pembelajaran. Dengan demikian penelitian ini memiliki manfaat bagi dunia pendidikan jasmani bagi yang membaca penelitian agar bias mengetahui jika tingkat rasa percaya diri siswa kurang baik dalam belajar dan bagi guru dapat memahami jika ada siswa yang kurang baik tingkat rasa percaya dirinya serta cara mengatasinya.

## **SIMPULAN**

Tingkat rasa percaya diri siswa kelas VII SMP Negeri 1 Pebayuran Kabupaten Bekasi termasuk kedalam kategori kurang baik, maka dari itu peran guru sangat penting dalam meningkatkan tingkat rasa percaya diri siswa karena guru harus lebih kreatif untuk memotivasi jika ada siswa yang tidak optimis dalam belajar, dan terlebih dahulu guru dapat memberikan contoh serta langkah-langkah gerakan agar siswa dapat memahami pada gerakan yang akan dilakukan dalam pembelajaran

## DAFTAR PUSTAKA

- Amaliah, H., Munawaroh, M., & Arif, M. (2016). Pengaruh Keingintahuan dan Rasa Percaya Diri Siswa terhadap Hasil Belajar Matematika Kelas VII MTS Negeri I Kota Cirebon. *Eduma : Mathematics Education Learning and Teaching*, 5(1), 9–21. <https://doi.org/10.24235/eduma.v5i1.598>.
- Asiyah, A., Walid, A., & Kusumah, R. G. T. (2019). Pengaruh Rasa Percaya Diri terhadap Motivasi Berprestasi Siswa pada Mata Pelajaran IPA. *Scholaria: Jurnal Pendidikan dan Kebudayaan*, 9(3), 217–226. <https://doi.org/10.24246/j.js.2019.v9.i3.p217-226>.
- Darsi, H. (2018). Pengaruh Senam Aerobic Low Impact terhadap Peningkatan VO2Max. *Gelanggang Olahraga: Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga (JPJO)*, 1(2), 42–51.
- Irfan, Z. A., & R Yuda, K. A. (2017). Persepsi Mahasiswa PJKR pada Matakuliah Pembelajaran Permainan Bola Voli di Universitas Singaperbangsa Karawang. *Journal Pedagogik Olahraga*, 03(2), 1–13. <https://doi.org/10.1017/CBO9781107415324.004>.
- Junaidi. (2017). Pengaruh Pendekatan Bermain pada Pembelajaran Guling Depan Senam Lantai Siswa Kelas VIII SMP Islam Ibnu Khaldun Banda Aceh. *Journal Penjaskesrek*, 4(2), 209–217.
- Mulya, G., & Agustriyani, R. (2020). Hubungan Antara Tingkat Kepercayaan Diri dengan Prestasi Belajar Pendidikan Jasmani. *Jurnal Ilmu Keolahraaan*, 11(01), 60–67.
- Mulyono, A., Haetami, M., & Triansyah, A. (2019). Tingkat Kepercayaan Diri Mahasiswa Penjas Setelah Mengikuti Perkuliahan Senam Lantai. *Jurnal Pendidikan dan Pembelajaran Khatulistiwa*, 8(3), 1–12. <http://jurnal.untan.ac.id/index.php/jpdpb/article/view/32429>
- Pahliwandari, R. (2016). Penerapan Teori Pembelajaran Kognitif dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani dan Kesehatan. *Jurnal Pendidikan Olahraga*, 5(2), 154–164.
- Pratiwi, I. D., & Laksmiwati, H. (2016). Kepercayaan Diri dan Kemandirian Belajar pada Siswa SMA Negeri X. *Jurnal Psikologi Teori & Terapan*, 7(1), 43–49.
- Rahayu, E. T. (2013). *Strategi Belajar Mengajar Penjaskes*. Jakarta:Depdikbud
- Rahman, I., Gani, R. A., & Achmad, I. Z. (2020). Persepsi Siswa pada Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan Tingkat SMA. *Jurnal Pendidikan Olahraga*, 9(2), 144–154. <https://doi.org/10.31571/jpo.v9i2.1898>.
- Saputra, D. I. M., & Gusniar, G. (2019). Meningkatkan Hasil Belajar Passing Bawah Bola Voli melalui Bermain Melempar Bola. *Gelanggang Olahraga: Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga (JPJO)*, 3(1), 64–73. <https://doi.org/10.31539/jpjo.v3i1.862>.
- Sugiyono, D. (2010). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. xiii. Alfabeta Bandung..
- Sugiyono, P. D. (2013). *Statistik untuk Penelitian*. CV. Alfabeta Bandung.
- Sugiyono. (2018). *Metode Penelitian Kualitatif, Kuantitatif dan R&D*. Alfabeta. Bandung.

- Tampi, W., & Priambodo, A. (2018). Perbandingan Tingkat Rasa Percaya Diri Siswa Dalam Mengikuti PJOK. *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, 06(02), 535–538.
- Tatting, Hidayah, & Pramono. (2016). Pengembangan Multimedia Pembelajaran Senam Lantai Berbasis Android pada Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan Di Sma. *Journal of Physical Education and Sports*, 5(2), 120–126. <https://doi.org/10.15640/jpesm>.
- Wibowo, H., & Gani, R. A. (2018). Pendidikan Jasmani Materi Ajar Passing Bawah Dalam Permainan Bolavoli Pada Siswa Kelas Vii Smp Negeri 2 Majalaya. *1*(1), 45–50.
- Wibowo, R. S. (2016). Upaya Meningkatkan Kemampuan Peserta Didik Kelas X MIA 3 SMA Muhammadiyah 1 Yogyakarta dalam Pembelajaran Senam Lantai Guling Depan Melalui Media Video Tahun Ajaran 2015-2016. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 12(1), 16-22.