

KEPERCAYAAN DIRI SISWA DALAM PEMBELAJARAN LOMPAT HARIMAU

Tarlem Febriyani¹, Febi Kurniawan², Rustam Effendi³

^{1,2,3} Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Keguruan dan Ilmu
Pendidikan Universitas Singaperbangsa Karawang
ftarlem@gmail.com¹ febi.kurniawan@fkip.unsika.ac.id² reff235@gmail.com³

Abstrack. *This study aims to see students' self-confidence in learning tiger jumping in the seventh grade floor gymnastics at SMP Negeri 2 Majalaya. Many students lacked self-confidence when participating in the tiger jumping floor exercise lesson. To find out the level of student self-confidence, a research was conducted using a survey method. The technique of using data in the study used a questionnaire to 40 students. The results showed that the level of student self-confidence was included in the "very good" category with a proportion of 10%, in the "good" category with a proportion of 30%, in the "good enough" category with a proportion of 40%, in the "poor" category with a proportion of 17, 5%, and in the "very poor" category with a proportion of 2.5%. From this study, it can be seen that the self-confidence of students who take part in the tiger jumping floor gymnastics at SMPN 2 Majalaya, Karawang Regency has a fairly good category of confidence level. Therefore the role of sports teachers is very influential in increasing student self-confidence.*

Keyword : *Self-confidence, floor gymnastics, tiger jumping*

Abstrak. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui kepercayaan diri siswa dalam pembelajaran lompat harimau pada senam lantai kelas VII di SMP Negeri 2 Majalaya. Banyaknya siswa yang kurang percaya diri pada saat mengikuti pembelajaran senam lantai lompat harimau. Untuk mengetahui sejauh mana tingkat kepercayaan diri siswa maka dilakukan penelitian dengan menggunakan metode survei. Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan angket. Jumlah populasi pada penelitian ini berjumlah 180 siswa dengan menggunakan teknik *probality sampling* . dengan cara pengundian terhadap populasi sebanyak 180 siswa maka mendapatkan hasil 40 siswa yang akan dijadikan sampel penelitian. Hasilnya didapat bahwa tingkat kepercayaan diri siswa termasuk kedalam kategori “sangat baik” dengan persentase 10%, pada kategori “baik” dengan persentase 30%, pada kategori “cukup baik” dengan persentase 40%, pada kategori “kurang baik” dengan persentase 17,5 %, dan pada kategori “sangat kurang baik” dengan persentase 2,5%. Dari penelitian ini terlihat bahwa kepercayaan diri siswa yang mengikuti pembelajaran senam lantai lompat harimau di SMPN 2 Majalaya Kabupaten Karawang memiliki tingkat kepercayaan diri kategori cukup baik. Maka dari itu peran guru olahraga sangat berpengaruh dalam melakukan peningkatan kepercayaan diri siswa.

Kata Kunci : Kepercayaan diri, senam lantai, lompat harimau

PENDAHULUAN

Kepercayaan diri merupakan salah satu aspek dari kepribadian. Kepercayaan diri yang dimiliki merupakan modal dasar yang sangat penting dalam kepribadiannya yang terbentuk melalui proses latihan dan interaksi dan lingkungan sosial. Percaya diri adalah perasaan yang berisi kekuatan, kemampuan dan keterampilan untuk meleakukan dan menghasilkan sesuatu yang dilandasi keyakinan untuk sukses (Sukma & Kurniawan, Febi, 2019). “kepercayaan diri adalah perasaan yang berisi kekuatan, kemampuan dan keterampilan untuk melakukan dan menghasilkan sesuatu yang dilandasi keyakinan untuk sukses” (Sofiarini, 2016). Kepercayaan diri merupakan faktor internal terhadap perasaan seseorang akan adanya kekuatan dalam dirinya, kesadaran akan adanya kekuatan dalam dirinya, kesadaran akan kemampuannya, dan bertanggung jawab terhadap keputusan yang telah ditetapkannya (Mashuri, 2017)

Berdasarkan pendapat tersebut kepercayaan diri akan menggugah emosi positif. Artinya ketika siswa dalam keadaan percaya diri, siswa akan merasa tenang dan relaks walaupun berada dalam tekanan. Tetapi, ketika siswa merasa kurang percaya diri, cenderung siswa itu merasa ragu untuk melakukan yang terbaik dan berpikir untuk melakukan yang terbaik. Kepercayaan diri akan mempengaruhi pencapaian tujuan. Artinya siswa yang mempunyai percaya diri yang baik akan memiliki motivasi lebih dalam melakukan suatu gerakan dan aktif untuk mencapai tujuan yang diinginkan serta dapat mengikuti pembelajaran pendidikan jasmani disekolah dengan baik, sedangkan siswa yang kurang memiliki

kepercayaan diri cenderung hanya menentukan tujuan yang mudah saja dan tidak pernah tertantang untuk mencapai tujuan yang sulit.

Pendidikan jasmani pada hakikatnya adalah proses pendidikan memanfaatkan aktivitas fisik untuk menghasilkan perubahan holistik dalam kualitas individu, baik dalam hal fisik, mental, serta emosional. Pendidikan jasmani dilaksanakan sebagai salah satu alat dalam mencapai tujuan pendidikan nasional, dengan cakupan aspek kognitif, afektif, psikomotor, dan fisik. Pendidikan jasmani merupakan bentuk pembelajaran yang menggunakan aktifitas fisik yaitu belajar untuk bergerak dan belajar melalui gerak (Mashuri, 2017).

Pendidikan jasmani merupakan bagian penting dari proses pendidikan. Artinya, penjas bukan hanya dekorasi atau ornamen yang ditempel pada program sekolah sebagai alat untuk membuat anak sibuk. Tetapi penjas adalah bagian penting dari pendidikan. Pendidikan Jasmani pada dasarnya merupakan bagian integral dari sistem pendidikan secara keseluruhan, bertujuan untuk mengembangkan aspek kesehatan, kebugaran jasmani, keterampilan berfikir kritis, stabilitas emosional, keterampilan sosial, penalaran dan tindakan moral melalui aktivitas jasmani dan olahraga (Effendi et al., 2020).

Melalui penjas yang diarahkan dengan baik, anak akan mengembangkan keterampilan yang berguna bagi pengisian 4 waktu senggang, terlibat dalam aktivitas yang kondusif untuk mengembangkan hidup sehat, berkembang secara social dan menyumbang pada kesehatan fisik dan mentalnya. 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. Undang-Undang No.20 Tahun 2003 dijelaskan Tentang Sistem Pendidikan Nasional Pasal 1 Ayat 20, pembelajaran merupakan proses interaksi antara peserta didik dengan pendidik & sumber belajar dalam suatu lingkungan belajar. pembelajaran adalah “membelajarkan siswa siswa menggunakan asas pendidikan maupun teori belajar yang merupakan penentu utama keberhasilan pendidikan”. Pembelajaran merupakan proses komunikasi dua arah.

Mengajar dilakukan pihak guru sebagai pendidik, sedangkan belajar oleh peserta didik. (Prastyo et al., 2020). Belajar adalah suatu proses perubahan yaitu proses perubahan tingkah laku sebagai hasil interaksi dengan lingkungan sekitar dalam memenuhi kebutuhan hidupnya dalam bermasyarakat. Menurut (Alvian, Febi Kurniawan) pembelajaran mengandung pengertian, bagaimana para guru mengajarkan sesuatu kepada peserta didik, tetapi disamping itu, juga terjadi peristiwa bagaimana peserta didik mempelajarinya. Pembelajaran merupakan kegiatan dalam keseluruhan proses pendidikan. Dengan demikian tujuan pendidikan banyak tergantung pada bagaimana proses yang dialami oleh siswa dalam melakukan suatu proses belajar sebagai subyek pendidikan. Dalam suatu peristiwa pembelajaran terjadi dua kejadian yang bersamaan, yaitu salah satu pihak yang memberi dan salah satu pihak lain menerima. Salah satu aspek atau ruang lingkup pendidikan jasmani adalah

senam. Senam lantai merupakan salah satu olahraga yang dilakukan di atas matras atau di ruangan terbuka dan di tanah, senam lantai juga melibatkan semua organ tubuh dalam melakukan setiap gerakan senam lantai, dan olahraga senam juga sangat membutuhkan yang namanya kecepatan, kekuatan, kelincahan, speed dan koordinasi pada setiap melakukan gerakan senam lantai (Agung Sedayu, Mimi Haetami, 2016). menyatakan bahwa senam kependidikan adalah istilah yang diterapkan pada kegiatan pembelajaran senam sasaran utamanya diarahkan untuk mencapai tujuan-tujuan pendidikan. lompat harimau adalah suatu gerakan melompat seperti harimau menerkam mangsanya, kemudian diikuti gerakan roll depan (Hasani, 2016).

Lompat harimau adalah gerakan melompat dengan beberapa rintangan (menyerupai lompatan harimau). Secara prinsip teknik gerakan lompat harimau tidak jauh berbeda dengan teknik gerakan roll ke depan. Lompat harimau adalah sikap lompatan membusur dengan kedua tangan lurus ke depan pada saat melayang dan diteruskan dengan gerakan mengguling ke depan dan sikap akhir jongkok (Farhan Hamid, 2016). Akan tetapi masih banyak siswa maupun siswi yang enggan untuk melakukannya, dikarenakan tidak yakin terhadap kemampuannya.

Terlihat dari siswa-siswi yang sangat tidak bersemangat, merasa takut dan cemas saat pelajaran pendidikan jasmani, kecemasan tersebut di sebabkan beberapa faktor seperti rasa takut akan cedera yang bisa dialami apabila salah melakukan teknik lompat harimau, sehingga banyak anak yang lebih memilih untuk menghindari dalam melakukan lompat harimau guna

Tarlem Febriyani, Febi Kurniawan, Rustam Effendi
Kepercayaan Diri Siswa dalam Pembelajaran Lompat Harimau

untuk menghindari cedera yang mereka pikir akan mereka alami apabila mereka melakukan teknik yang salah. Kebanyakan cedera yang dialami oleh siswa yang melakukan lompat harimau di karenakan siswa tidak yakin terhadap dirinya sehingga siswa sehingga siswa melakukan teknik lompat harimau dengan setengah-setengah dan mengakibatkan cedera khususnya pada tulang leher dan tulang selangka. Berdasarkan

beberapa permasalahan tersebut yang telah diuraikan diatas, maka peneliti berminat untuk melakukan penelitian dengan judul, yaitu: “Kepercayaan Diri Siswa Dalam Pembelajaran Lompat Harimau Pada Senam Lantai Kelas VII Di SMP Negeri 2 Majalaya”.

Dalam penelitian ini perlu adanya tujuan yang berfungsi sebagai acuan pokok terhadap masalah yang akan diteliti, Sesuai dengan rumusan masalah di atas, maka tujuan yang ingin dicapai dari penelitian ini adalah: untuk mengetahui kepercayaan diri siswa dalam pembelajaran lompat harimau pada senam lantai kelas VII di SMP Negeri 2 Majalaya. Serta manfaat dalam penelitian ini yaitu : Bahan pertimbangan dalam membuat perencanaan peningkatan kualitas guru dalam rangka meningkatkan kualitas pembelajaran, Bagi guru, dapat dijadikan sebagai acuan untuk mengetahui kendala siswa dalam pembelajaran senam lantai lompat harimau, Bagi sekolah, dapat memberikan sumbangan ilmu pengetahuan kepada sekolah dalam rangka perbaikan proses pembelajaran senam lantai lompat harimau, Bagi siswa, sebagai upaya untuk mengembangkan kepercayaan diri siswa dalam pembelajaran senam lantai lompat harimau.

METODE PENELITIAN

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah pendekatan kuantitatif dengan metode survei. Metode ini digunakan untuk melakukan penarikan kesimpulan secara umum dari sampel yang ditentukan. Metode survei dilakukan dengan cara menggunakan angket yang disebarakan kepada responden sebagai alat untuk mengumpulkan data dari sampel.

Tabel 1. Kisi-kisi Uji Coba Instrumen

Varia bel	Faktor	Indikator	Jum lah Item	No. Item (+) ()
Perca ya Diri	Keyakin an Diri	Usaha	7	1, 2, 3, 4
		Optimis	7	8. 9. 10, 11 13, 14
	Sikap Positif	Mandiri	4	15, 16 17, 18
		Tidak Mudah Menyerah	8	19, 20, 25, 26 21, 22, 23
		Mampu Menyesua ikan Diri	7	27, 28, 29, 30 31, 32, 33
	Memanf aatkan Kelebih an	memanfaa tkan kelebihan	6	34, 35, 36, 37
		Memiliki mental fisik yang menunjan g	7	40, 41, 42, 43, 44 45, 46, 47, 48, 49, 50
	Jumlah		50	28 22

Angket dalam penelitian ini adalah angket yang disajikan dalam bentuk sedemikian rupa sehingga responden tinggal memberikan tanda check list () pada kolom atau tempat yang sesuai, dengan angket langsung

menggunakan skala bertingkat. Skala bertingkat dalam angket ini menggunakan modifikasi skala Likert dengan lima pilihan jawaban yaitu, Sangat Setuju (SS), Setuju (S), Ragu-ragu (RR), Tidak Setuju (TS), dan Sangat Tidak Setuju (STS). Penilaian angket disajikan pada tabel 3 sebagai berikut:

Tabel 2. Alternatif Jawaban Angket

Alternatif Jawaban	Butir	
	Positif	Negatif
Sangat Setuju	5	1
Setuju	4	2
Ragu-ragu	3	3
Tidak Setuju	2	4
Sangat Tidak Setuju	1	5

Penelitian ini dilakukan di SMPN 2 Majalaya Kabupaten Karawang Jawa Barat. Dengan jumlah populasi yang digunakan yaitu sebanyak 180 siswa kelas, VII. Sampel yang digunakan yaitu *probability sampling* sebanyak 40 siswa dan siswi. Sampel diambil dengan cara mengundi nama kelompok kelas siswa, kemudian didapat satu kelas yang digunakan sebanyak 40 siswa. Angket dalam penelitian ini terdiri dari suatu komponen atau variabel yang dijabarkan melalui indikator-indikator dan pertanyaan. Butir-butir pertanyaan atau pernyataan itu merupakan gambaran tentang mengenai Kepercayaan Diri Siswa Dalam

Pembelajaran Lompat Harimau Pada Senam Lantai Kelas VII Di SMP Negeri 2 Majalaya. Mengenai angket atau kuesioner peneliti menggunakan nonparametrik *Two Independent Samples Tes* ntuk memudahkan penelitian, maka peneliti menggunakan bantuan program SPSS For Wisndows Versi 22.0.

Teknik analisis data dilakukan dengan mengelompokan distribusi norma, selanjutnya melakukan uji validitas dan uji reabilitas dan terakhir melakukan pencarian rata-rata dan dikelompokan berdasarkan norma perhitungan. Untuk melihat tingkat kepercayaan diri siswa putra dan putri, dikarenakan data tidak berdistribusi normal maka menggunakan analisis statistik nonparametrik *Two Independent Samples Test* Untuk memudahkan penelitian, maka peneliti program SPSS For Wisndows Versi 22.0

Tabel 3. Kategori Distribusi Norma

Rumus	Kategorisasi
$M + 1,5 SD$	Sangat Setuju
$M + 0,5 SD < X \leq M + 1,5 SD$	Setuju
$M - 0,5 SD < X \leq M + 0,5 SD$	Ragu-Ragu
$M - 1,5 SD < X \leq M - 0,5 SD$	Tidak Setuju
$X \leq M - 1,5 SD$	Sangat Tidak Setuju

HASIL DAN PEMBAHASAN

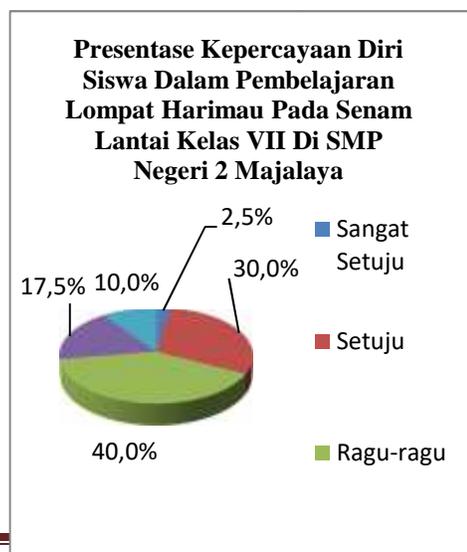
Hasil

Adapun hasil penelitian sebagai berikut :

Tabel 4. Presentase data keseluruhan

	Frekuensi	Persentase	Valid Persen	Cumulat ive Percent
Sangat Setuju	1	2,5	2,5	2,5
Setuju	12	30,0	30,0	32,5
Ragu-ragu	16	40,0	40,0	72,5
Tidak Setuju	7	17,5	17,5	90,0
Sangat Tidak Setuju	4	10,0	10,0	100,0
Total	40	100,0	100	

Gambar 1. Diagram Hasil Keseluruhan



Berdasarkan tabel dan grafik diatas menunjukkan hasil dari total keseluruhan bahwa kepercayaan diri siswa dalam pembelajaran lompat harimau pada senam lantai kelas VII di SMP Negeri 2 Majalaya memiliki total keseluruhan dengan kategori “sangat setuju” sebesar 2,5% atau 1 orang, “setuju” 30,0% atau 12 orang, “ragu-ragu” 40,0% atau 16 orang, “tidak setuju” 17,5% atau 7 orang, “sangat tidak setuju” 10,0% atau 4 orang, peneliti dapat menyimpulkan bahwa total keseluruhan siswa masuk dalam kategori “ragu-ragu”.

Tabel 5. Presentase Per Indikator

No	Faktor	Total	Presentase
1	Keyakinan Diri	658	21,27%
2	Sikap Positif	1170	37,82%
3	Memanfaatkan Kelebihan	1265	40,89%
	Total	3093	100%

Dari data statistik diatas dapat diketahui bahwa presentase per indikator terbesar dari analisis kepercayaan diri siswa dalam pembelajaran lompat harimau pada senam lantai kelas VII di SMP Negeri 2 Majalaya yaitu adalah indikator memanfaatkan kelebihan dan yang terendah adalah indikator keyakinan diri.

Pembahasan

Berdasarkan hasil perhitungan, pengolahan, dan analisis seluruh data yang ada, maka hasilnya memberikan jawaban terhadap permasalahan yang diajukan dalam penelitian ini. Hasil tersebut menunjukkan bahwa kepercayaan diri siswa dalam pembelajaran lompat harimau pada senam

lantai kelas VII di SMP Negeri 2 Majalaya termasuk kedalam kategori cukup baik dengan perolehan persentase sebesar 40%. Hail ini berarti bahwa siswa tersebut memiliki kepercayaan diri yang cukup baik yang mereka pelajari. Karena sesuai dengan pendapat (Sukma & Kurniawan, Febi, 2019) Percaya diri adalah perasaan yang berisi kekuatan, kemampuan dan keterampilan untuk melekuakan dan menghasilkan sesuatu yang dilandasi keyakinan untuk sukses. Jadi ketika siswa memiliki kepercayaan diri yang lebih maka melakukan suatu apa pun akan berjalan dengan lancar. Keterbaharuan pada penelitian ini yaitu penelitian ini belum pernah dilakukan disekolah tersebut, karakteristik siswa berbeda anatara sekolah yang diteliti dengan sekolah yang sudah diteliti.

SIMPULAN DAN SARAN

Simpulan

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan dapat disimpulkan bahwa tingkat kepercayaan diri siswa yang mengikuti pembelajaran senam lantai lompat harimau ini cukup baik, oleh karena itu maka perlu adanya pengulangan gerakan yang lebih agar gerak siswa bisa terlatih dengan baik. Seiring gerak siswa terlatih maka tingkat kepercayaan diri siswa pun akan terus terbiasa dalam melakukan gerakan dan siswa mulai percaya diri dalam melakukannya. Untuk penelitian selanjutnya peneliti menyarankan untuk bisa menggali lebih banyak lagi tentang bagaimana cara metode guru dalam pembelajaran senam lantai lompat harimau yang lebih efektif agar siswa bisa lebih banyak melakukan gerakan.

Saran

(1) Bagi siswa-siswi sekolah hendaklah lebih memahami tentang mata pelajaran pendidikan jasmani kesehatan dan rekreasi khususnya pembelajaran senam lantai lompat harimau serta mampu melakukan gerakan lompat harimau dan selalu ingin meningkatkan rasa kepercayaan diri pada diri sendiri. (2) Bagi guru mata pelajaran pendidikan jasmani kesehatan dan rekreasi, perlu ditingkatkan lagi pendalaman materi-materi pendidikan jasmani kesehatan dan rekreasi dengan menggunakan metode pembelajaran yang baik agar pemahaman, motorik gerak, dan sikap siswa menjadi lebih baik. (3) Bagi peneliti selanjutnya diharapkan menyempurnakan penelitian dengan melibatkan beberapa variabel lain yang berkaitan dengan kepercayaan diri, seperti bakat, kecerdasan emosional, hubungan sosial, dan lain-lain serta dapat menganalisis lebih mendalam dengan melibatkan status sosial atau jenis kelamin siswa. (4) Selain itu penilaian yang tidak serius akan mengecewakan siswa, sehingga akan memperlemah semangat belajar. Oleh karena itu, agar penilaian guru dapat membangun semangat belajar para siswa maka hendaknya dilakukan dengan serius, sesuai dengan ketentuannya.

DAFTAR PUSTAKA

- Agung Sedayu, Mimi Haetami, E. S. (2016). *Pengaruh Media Karet Ban Terhadap Keterampilan Tiger Sprong Senam Lantai*. 1–8.
- Alvian Febi Kurniawan, B. D. (n.d.). Pengaruh Permainan Lompat Tali Terhadap Hasil Belajar Lompat Tinggi Gaya Guling Perut. *Jurnal Pendidikan Jasmani*, 851–856.

Tarlem Febriyani, Febi Kurniawan, Rustam Effendi

Kepercayaan Diri Siswa dalam Pembelajaran Lompat Harimau

- Effendi, R., Kurniawan, F., Gemael, Q. A., Bagja, F., & Okilanda, A. (2020). Survey Aspek Mental Siswi di Kabupaten Karawang dalam Mengikuti Pertandingan Futsal. *JSKK (Jurnal Sains Keolahragaan Dan Kesehatan, V(I)*, 9–27.
- Farhan Hamid, D. A. (2016). Upaya Peningkatan Hasil Belajar Lompat Harimau dalam Pembelajaran Senam Lantai Melalui Modifikasi Alat Pembelajaran Pada Siswa Kelas X MAN 2 Model Medan Tahun Ajaran 2013/2014. *Multilateral, 1*, 114–123.
- Hasani, A. A. (2016). Penggunaan Alat Bantu Pembelajaran untuk Meningkatkan Hasil Belajar Loncat Harimau pada Siswa Kelas XI TKJ SMK Negeri 9 Surakarta. *Segar, 2*, 8–9.
- Mashuri, H. (2017). Persepsi Siswa Terhadap Pembelajaran Guru Pendidikan Jasmani di SMA Muhammadiyah Kediri. *Jurnal SPORTIF : Jurnal Penelitian Pembelajaran, 3*(1), 1.
- Prastyo, G. M., Kurniawan, F., & Resita, C. (2020). Pengaruh Model Pembelajaran Blended Learning Dalam Kebugaran Jasmani Terhadap Motivasi Belajar Siswa Sekolah Ma Nurul Huda. *Jurnal Literasi Olahrag, 1*(August), 60–65.
- Sofiarini, A. M. (2016). Hubungan Antara Pembelajaran Penjas Dengan Perilaku Sosial Siswa (Studi Deskriptif di SMA Negeri 10 Kota Bandung). *Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga Olahrag1*(1), 68.
- Sukma, M., & Kurniawan, Febi, F. (2019). Survei Self Confidence pada Peserta Ekstrakurikuler Futsal di SMAN Se-
Kecamatan Klari Kabupaten Karawang. *Jurnal Speed, 2*(November), 31–38.