

Tingkat Kepercayaan Diri Siswa dalam Pembelajaran Penjas Di SMP Asrama Al Fath Kota Bekasi

Krisno, Resty Gustiawati, Rahmat Iqbal

¹Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi, Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan, Universitas Singaperbangsa Karawang.

Jalan H.S. Ronggowaluyo Telukjambe Timur, Karawang , Jawa Barat 41361, Indonesia.

*korespondensi penulis.E-mail 1610631070093@student.unsika.ac.id

Abstrak

Penelitian ini dilatar belakangi oleh kurangnya pembelajaran teori dikelas yang dikhususkan untuk penjas, dan waktu pembelajaran yang sangat minim sehingga siswa sulit memahami aktivitas pembelajaran penjas yang dilakukan . Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui seberapa besar tingkat kepercayaan diri siswa dalam pembelajaran penjas pada siswa kelas VII di SMP Asrama Al Fath Kota Bekasi. Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif, metode yang digunakan adalah survey. Tehnik pengumpulan data berupa angket menggunakan tes soal yang disebar. Populasi yang digunakan adalah siswa kelas VII di SMP Asrama Al Fath Kota Bekasi yang berjumlah 37 siswa. Sampel yang digunakan dalam penelitian ini sebanyak 37 siswa dengan teknik pengambilan sampel yaitu *sampling* jenuh. Data pada penelitian dianalisis dengan menggunakan statistik deskriptif dengan presentase. Hasil penelitian menunjukkan tingkat kepercayaan diri siswa dalam pembelajaran penjas pada siswa kelas VII di SMP Asrama Al Fath Kota Bekasi secara keseluruhan berada pada kategori “Cukup Baik” dengan jumlah 19 siswa dan presentase sebesar (51%)

Kata Kunci: Kepercayaan Diri, pembelajaran penjas, Siswa SMP Asrama Al Fath.

Abstract

This research based on the lack of theoretical learning in the class that is devoted to physical education, and the time of learning is limited so that students have difficult to understand the physical education learning activities which is conducted. This study aims to determine the level of self-confidence of students in learning physical education in the class of second grade at SMP Asrama Al Fath Bekasi City. This study is descriptive quantitative research, the method used a survey. The data collection technique was in the form of questionnaire which is spread. The population used students in second grade at SMP Asrama Al Fath in Bekasi City which amount to 37 students with a sampling technique namely saturated sampling. The data in the study were analyzed by descriptive statistics with percentages. The result showed the level of students confidence in physical education learning in second grade students at SMP Asrama Al Fath in Bekasi City relatively “passable” with a total of 19 students and a percentage of (51%)

Keywords: *Self Confidence, Physical Education, Al Fath Boarding Middle School Students*

PENDAHULUAN

Undang-Undang Sistem Pendidikan Nasional Pasal 1 ayat 1 yang menyatakan bahwa: “Pendidikan adalah usaha sadar untuk menyiapkan peserta didik melalui kegiatan bimbingan, pengajaran, dan atau latihan bagi peranannya di masa yang akan datang”, pendidikan yang bukan hanya sebagai sarana untuk menyiapkan individu bagi kehidupannya di masa depan, tetapi juga untuk kehidupan anak masa sekarang yang sedang mengalami perkembangan menuju ke tingkat pendewasaan.

Pendidikan berupaya menciptakan kondisi yang kondusif bagi perkembangan anak agar mampu berkembang secara optimal. Pada proses pendidikan, anak aktif mengembangkan diri dan guru aktif membantu menciptakan kemudahan untuk perkembangan yang optimal tersebut. Pendidikan anak sangat penting dan perlu diperhatikan secara serius, karena pendidikan anak merupakan tonggak atau fondasi di masa mendatang. Pendidikan yang diterapkan dengan benar akan mengembangkan anak yang baik, sebaliknya apabila pendidikan diterapkan tidak sesuai dengan perkembangan anak, maka anak akan mengalami kesulitan dalam belajar.

Pendidikan jasmani pada dasarnya merupakan pendidikan melalui aktivitas jasmani yang dijadikan sebagai media untuk mencapai perkembangan individu secara menyeluruh. Namun, perolehan keterampilan dan perkembangan lain yang bersifat jasmaniah itu juga sekaligus sebagai tujuan. Melalui Pendidikan Jasmani siswa disosialisasikan ke dalam aktivitas jasmani termasuk keterampilan beraktivitas (Adang Suherman, 2000: 1).

Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan yang diajarkan disekolah memiliki peranan sangat penting, yaitu memberikan kesempatan kepada peserta didik. Untuk terlibat langsung dalam berbagai pengalaman belajar melalui aktivitas jasmani, olahraga, dan kesehatan yang terpilih yang dilakukan secara sistematis. (Gustiawati, R. 2014)

Ahli pendidikan jasmani lainnya juga mendefinisikan pendidikan jasmani sebagai “pendidikan melalui fisik”, seperti kontribusi unik pendidikan jasmani terhadap pendidikan

secara umum adalah perkembangan tubuh yang menyeluruh melalui aktivitas jasmani. Ketika aktivitas jasmani ini dipandu perkembangan utuh insani menyertai perkembangan fisikalnya. Hal ini hanya dapat dicapai ketika aktivitas jasmani menjadi budaya dan kebiasaan jasmani atau pelatihan jasmani. (Rahayu, E. T. 2016)

Aktivitas jasmani adalah segala sesuatu bentuk kegiatan jasmani. Kegiatan yang melibatkan jasmani bergerak. Aktivitas jasmani mudah dikenali sebagai padanan kata “gerak badan” yang pada masa penjajahan Jepang, sekitar tahun 1945 – 1955, lebih dikenali sebagai “Taiso”. Suatu gerakan menggerakkan badan yang sering dilakukan siswa SR (Sekolah Rakyat) pada saat itu kegiatan pelajaran dimulai. Tetapi sayangnya sekali istilah “gerak badan” ini tidak sempat berkembang hingga saat ini, disebabkan gencarnya pendidikan jasmani pada saat itu hingga saat ini.

Aktivitas jasmani adalah semua bentuk menggerakkan badan termasuk gerakan berjalan, berlari, melompat dan lain – lain. Dalam mengenal teori belajar gerak, lebih mudah dikenali dalam bentuk lokomotor, non lokomotor, dan manipulative atau dikenal juga istilah *gross motoric* dan *fine motoric*. (Rosdiani, 2013)

Di dalam pembelajaran penjas terdapat juga beberapa masalah yang membuat peserta didik kurang percaya diri di dalam pembelajaran penjas. Yang dimana sangat tergantung dari dimana sekolah tersebut berdiri. Masalah tersebut bisa terjadi dalam beberapa faktor di antara lain sekolah atau lingkungan, guru penjas atau pendidik, dan siswa. Dimana masih banyak siswa yang tidak mematuhi tata pembelajaran penjas dengan baik, siswa tidak aktif dalam pembelajaran penjas dengan salah satu alasan tidak pede atau kurangnya kepercayaan diri ketika mengikuti pembelajaran penjas di sekolah yang di jadikan alasan tingkat keamanannya yang kurang di dalam pembelajaran penjas di sekolah atau kurang bisa dalam mempraktekan keterampilan penjas karena kurangnya percaya diri mereka.

Sesuai dengan hasil observasi yang saya lakukan di Smp Asrama Al Fath Kota Bekasi terutama di kelas VII, masih banyak siswa yang kurang pede atau memiliki rasa percaya diri yang

kurang didalam pembelajaran penjas di sekolah. Maka tidak heran jika tingkat kepercayaan diri sangat membuat para peserta didik ini kurang di dalam pembelajaran penjas di sekolah. Di dalam pembelajaran penjas masih banyak juga siswa yang belum sepenuhnya memiliki rasa percaya diri ketika mendapatkan materi pembelajaran penjas untuk mempraktekannya di sekolah.

Banyak studi yang menunjukkan betapa pentingnya peranan psikologis ketika meningkatkan kemampuan seorang siswa dalam menghadapi situasi pembelajaran praktik pada olahraga, Bahwa kemandirian belajar seseorang ditunjukan 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. Menurut Iffa Dian Pratiwi (Jurnal Kepercayaan Diri Dan Kemandirian Belajar 2016) Vol.7, No. 1, 43-49, ISSN: 2087-1708.

Kepercayaan diri merupakan suatu sikap atau perasaan yakin akan kemampuan diri sendiri sehingga orang yang bersangkutan tidak terlalu cemas dalam tindakannya, dapat merasa bebas melakukan hal yang disukainya dan bertanggung jawab atas perbuatannya, hangat dan sopan dalam berinteraksi dengan orang dan memiliki dorongan untuk berprestasi” (Lauster, 1992: 4).

Kepercayaan diri merupakan aspek kepribadian yang mutlak harus dimiliki oleh seorang atlet bidang olahraga apa pun, karena berkaitan dengan keyakinan —saya bisa. masalahnya adalah bagaimana membentuk suatu kepercayaan diri melalui pendekatan psikologis secara sistematis, sehingga timbul suatu keyakinan pada atlet yang membuat penampilannya menjadi baik (Aji Pramana, E. 2019).

Kepercayaan diri pada remaja berhubungan dengan perilaku negatif atau kenakalan yang ditimbulkan, akan mengakibatkan remaja sulit berinteraksi dan mengembangkan penilaian positif baik terhadap diri sendiri maupun terhadap lingkungan yang dihadapinya. Hal ini dapat

diasumsikan bahwa semakin tinggi kepercayaan diri siswa semakin rendah tingkat kenakalan remaja begitu pula sebaliknya, jika semakin rendah percaya diri semakin tinggi tingkat kenakalan remaja. Hurlock (1980) menyatakan bahwa seseorang memiliki percaya diri tinggi jika ia mampu membuat pernyataan-pernyataan positif mengenai dirinya, menghargai diri sendiri, serta mampu mengejar harapan-harapan yang kemungkinan membuatnya sukses. (Fatchurahman, M., & Pratikto, H. 2012)

Kepercayaan diri adalah hal yang seharusnya dimiliki remaja untuk mencapai kesuksesan. Terkadang remaja tidak menyadari bahwa kurangnya kepercayaan diri dapat menghambat kegiatan sehari-hari. Sikap remaja yang menunjukkan rendahnya kepercayaan diri, seperti: selalu ragu-ragu dalam melakukan suatu hal, mudah cemas, tidak memiliki keyakinan, cenderung menghindar, menutup diri, kurang inisiatif, mudah patah semangat, takut untuk tampil di depan orang banyak, dan lain-lain akan menghambatnya untuk melakukan sesuatu. Menurut Lauster (2008:14), dalam hubungan dengan orang lain, rasa rendah diri terlihat sebagai rasa malu, kebingungan, dan rendah hati yang berlebihan. Oleh karena itu, rendahnya rasa percaya diri bisa menyebabkan masalah penyesuaian diri remaja dengan lingkungan sekitar. (Fiorentika, K., Budi Santoso, D., & Maya Simon, I. 2016)

Orang yang percaya diri lebih mampu dalam menyesuaikan diri dengan lingkungan yang baru, orang yang percaya diri biasanya akan lebih mudah berbaur dan beradaptasi dibanding dengan yang tidak percaya diri. Karena orang yang percaya diri memiliki pegangan yang kuat, mampu mengembangkan motivasi, ia juga sanggup belajar dan bekerja keras untuk kemajuan, serta penuh keyakinan terhadap peran yang dijalannya.

Ada pun faktor – faktor yang mempengaruhi tingkat kepercayaan diri siswa yaitu dari faktor internal dan eksternal. Yang dimana faktor internal itu meliputi konsep diri, harga diri, pengalaman hidup dan kondisi fisik. Dan ada pun terkait dengan faktor eksternal meliputi,

pendidikan, pekerjaan, dan lingkungan. (Dinasanti, 2017, agustus 2)

Penelitian survey merupakan penelitian yang menggunakan kuesioner sebagai instrumen penelitian. Kuesioner merupakan lembaran yang berisi beberapa pertanyaan dengan struktur yang baku.

Menurut Rosenthal, Jacobson, Horn dan Lox (Satiadarma, 2000), harapan positif akan membawa dampak positif pada penampilan, demikian juga harapan negatif akan membawa dampak negatif pada penampilan (falsafah pemenuhan diri).

Bandura (Satiadarma, 2000), menyatakan adapun positif dan negatifnya harapan seseorang juga banyak dipengaruhi oleh keyakinan diri orang tersebut bahwa ia akan mampu menyelesaikan atau merampungkan tugasnya dengan baik (keyakinan diri atau *self-efficacy*). (Riadi, 2015)

Kepercayaan diri pada setiap individu akan berbeda, hal ini dipengaruhi oleh sejauh mana penerimaan masyarakat pada individu. Jika mereka merasa dirinya diterima maka akan muncul perasaan aman dan nyaman untuk melakukan segala hal yang mereka inginkan. Kepercayaan diri merupakan pandangan sikap dan keyakinan remaja dalam menghadapi suatu tugas dan pekerjaan.

Tidak adanya percaya diri, seseorang tidak dapat mengembangkan potensi-potensi yang dimilikinya dan menjadi manusia yang utuh dalam kehidupan masyarakat. Kepercayaan diri akan memperkuat motivasi mencapai keberhasilan, karena semakin tinggi kepercayaan terhadap kemampuan diri sendiri, semakin kuat pula semangat untuk menyelesaikan segala pekerjaannya. Kepercayaan diri juga membawa kekuatan dalam menentukan langkah dan merupakan faktor utama dalam mengatasi suatu masalah. (Opod, Pali, & L. Sitepu, 2016:2)

Orang yang percaya diri bisa dilihat dari ketenangan mereka dalam mengontrol diri sendiri. Selain itu, orang yang percaya diri tinggi tidak mudah terpengaruh oleh situasi yang kebanyakan

orang menilainya negatif. Seseorang yang mampu mengendalikan dan mengontrol emosinya dengan baik, cenderung lebih percaya diri karena tidak khawatir akan lepas kendali saat menghadapi tantangan atau risiko. Sebab orang yang percaya diri biasa mengatasi rasa khawatir, takut dan cemas serta mampu mengatasi konfrontasi secara efektif dan konstruktif. (Facturahman & Pratikto, 2012)

Percaya diri adalah kondisi mental atau psikologis seseorang, dimana individu dapat mengevaluasi keseluruhan dari dirinya sehingga memberi keyakinan kuat pada kemampuan dirinya untuk melakukan tindakan dalam mencapai berbagai tujuan didalam hidupnya.

Orang yang percaya diri bisa dilihat dari ketenangan mereka dalam mengontrol diri sendiri. Selain itu, orang yang percaya diri tinggi tidak mudah terpengaruh oleh situasi yang kebanyakan orang menilainya negatif.

Seseorang yang mampu mengendalikan dan mengontrol emosinya dengan baik, cenderung lebih percaya diri karena tidak khawatir akan lepas kendali saat menghadapi tantangan atau risiko. Sebab orang yang percaya diri biasa mengatasi rasa khawatir, takut dan cemas serta mampu mengatasi konfrontasi secara efektif dan konstruktif. (Facturahman & Pratikto, 2012:77-87)

Kepercayaan diri berawal dari diri sendiri dan dukungan dari orang lain. Kepercayaan diri dapat mengubah seseorang yang biasanya tidak berani dalam menghadapi sesuatu, dengan adanya kepercayaan diri seseorang menjadi lebih yakin dan mampu dalam menghadapi atau mengerjakan sesuatu.

Orang yang dikatakan memiliki kepercayaan diri ialah orang yang merasa puas dengan dirinya (Gael Lindenfield, dalam Satiadarma, 2000). Angelis (2000) mengemukakan bahwa kepercayaan diri merupakan suatu keyakinan dalam jiwa manusia bahwa tantangan hidup apapun harus dihadapi dengan berbuat sesuatu. Kepercayaan diri lahir dari kesadaran bahwa jika memutuskan untuk melakukan sesuatu dan sesuatu itulah yang harus dilakukan.

Penelitian ini ditekankan pada tingkat kepercayaan diri pada siswa dalam pembelajaran penjas di sekolah. Kepercayaan diri adalah yakin dan sadar akan kemampuan yang dimiliki individu siswa untuk memperoleh keberhasilan dalam situasi pembelajaran. Menurut John Feraira (Agustian, 2010: 116), menyatakan, “Seseorang yang memiliki kepercayaan diri, di samping mampu untuk mengendalikan serta menjaga keyakinan diri tersebut, akan mampu pula membuat perubahan dilingkungannya”.

Selain itu siswa yang mempunyai rasa percaya diri tinggi akan senantiasa selalu berfikir optimis untuk berprestasi, disamping itu siswa mampu memanfaatkan rasa percaya diri yang dimilikinya untuk memperoleh keberhasilan dalam setiap pembelajaran yang dilakukan dengan baik dan tepat sasaran.

Gill, Gould, Weiss, Weinberg, Rushall, dan Terry (Satiadarma, 2000: 40), secara umum berpandangan bahwa siswa yang memiliki keterampilan yang baik pada umumnya memiliki skor rendah dalam derajat kecemasan, ketegangan, depresi, marah, dan bingung. Mereka sebaliknya memiliki kecenderungan memperoleh skor tinggi dalam aspek kepercayaan diri, konsep diri, harga diri, keberanian, kebutuhan berprestasi, kecenderungan untuk mendominasi, agresi, inteligensi, kemandirian, ketegangan mental, independensi atau otonomi, kemampuan sosial, stabilitas pribadi, dan kecenderungan ekstrovertasi.

Sehubungan dengan observasi yang telah diamati dalam pembelajaran penjas dilapang, kelas VII yang saat itu sedang melakukan pembelajaran penjas di sekolah, seorang guru menyuruh peserta didiknya untuk melakukan salah satu keterampilan gerak dalam pembelajaran penjas dan ternyata dari jumlah peserta didik kelas VII masih banyak atas keraguan atau kepercayaan diri yang kurang. Selain itu terdapat beberapa siswa yang sulit melakukan keterampilan gerak pada pembelajaran penjas, hal ini disebabkan karena siswa merasa malu dan takut, merasa berpikir terlalu sulit untuk melakukannya, serta tidak dapat menyeimbangkan tubuhnya.

Berdasarkan latar belakang masalah penulis merasa tertarik untuk mengkaji tentang tingkat kepercayaan diri siswa dalam pembelajaran

penjas pada siswa kelas VII Smp Asrama Al Fath Kota Bekasi. Maka dari permasalahan di atas peneliti ingin melakukan penelitian untuk mengangkat judul “Survei tingkat kepercayaan diri siswa dalam pembelajaran penjas pada siswa kelas VII Smp Asrama Al Fath Kota Bekasi”.

METODE

Pendekatan Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif. Menurut Suharsimi (1991: “penelitian deskriptif adalah penelitian yang tidak bermaksud menguji hipotesis tetapi hanya menggambarkan seperti apa adanya tentang suatu variable, gejala dan atau keadaan”. Suatu fakta yang ada pada diri responden itulah yang menjadi dasar pengukuran gejala yang akan diteliti.

Menurut Sugiyono (2008), Penelitian deskriptif adalah penelitian yang dilakukan untuk mengetahui nilai variable mandiri, baik satu variable atau lebih (independen) tanpa membuat perbandingan atau menghubungkan dengan variabel yang lain. Penelitian deskriptif ini adalah salah satu jenis penelitian kuantitatif non eksperimen yang tergolong mudah. Penelitian ini menggambarkan data kuantitatif yang diperoleh menyangkut keadaan subjek atau fenomena dari sebuah populasinya.

Metode Penelitian

Penelitian ini merupakan metode survei, Metode ini memerlukan adanya kontak atau hubungan antara peneliti dengan subjek (responden) penelitian untuk memperoleh data yang diperlukan, sedangkan cara pengambilan data menggunakan angket kepercayaan diri yang diisi seluruh siswa kelas VII SMP Asrama Al Fath Kota Bekasi. Tujuan dari penelitian survei tingkat kepercayaan diri siswa dalam pembelajaran penjas kelas VII Smp Asrama Al Fath Kota Bekasi, adalah untuk mengetahui tingkat kepercayaan diri ketika mengikuti pembelajaran penjas di sekolah. Dengan demikian pendekatan penelitian yang akan digunakan dalam penelitian ini yaitu pendekatan deskriptif kuantitatif. Maka penelitian yang menggunakan pendekatan deskriptif kuantitatif harus turun

langsung ke lapangan untuk mengamati langsung subjek penelitian

Populasi

Menurut Sugiyono, (2018:80) “Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas: obyek/subyek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya”.

Populasi dalam penelitian ini adalah siswa kelas VII SMP Asrama Al Fath Kota Bekasi dengan jumlah 1 kelas, berjumlah 37 siswa

Tabel 1. Tabel Populasi

No.	Kelas	Jumlah Kelas	Jumlah Siswa
1	7	Satu (I)	37

Sampel

Menurut Sugiyono, (2018:81). menjelaskan bahwa: “Sampel adalah sebagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut”. “Adapun cara- cara pengambilan sampel dalam penelitian dapat dilakukan sebagai berikut: sampel random, sampel berstrata, sampel wilayah, sampel purposive, sampel bertujuan, sampel kuota, sampel kelompok, sampel kembar”.

Pada penelitian ini penentuan sampel menggunakan teknik sampling jenuh, yang dimana penentuan sampel dengan populasi digunakan sebagai sampel. Hal ini sering dilakukan bila jumlah populasi relative kecil, atau penelitian yang ingin membuat generalisasi dengan kesalahan yang sangat kecil. Istilah lain sampel jenuh adalah sensus, dimana semua anggota populasi dijadikan sampel. (Sujarweni, v. W. (2014). Maka berdasarkan pada penjelasan tersebut maka sampel yang digunakan yaitu seluruhnya yang berjumlah 37 siswa.

Variabel Penelitian

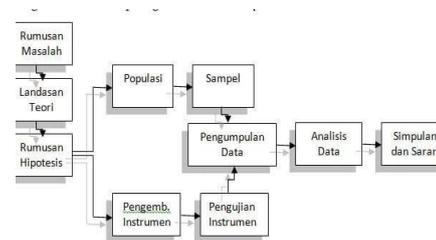
Variabel penelitian merupakan segala sesuatu yang terbentuk apa saja serta ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari sehingga diperoleh keterangan tentang hal tersebut, lalu ditarik kesimpulannya (Sugiyono, 2018:38). Variabel yang digunakan dalam penelitian ini variabel X

atau bebas yaitu tingkat kepercayaan diri siswa kelas VII pada pembelajaran penjas

Desain Penelitian

Penelitian ini bersifat jenis penelitian deskriptif yang bertujuan untuk mengetahui tingkat kepercayaan diri siswa kelas VII pada pembelajaran penjas di SMP Asrama Al Fath Kota Bekasi. Penelitian deskriptif merupakan penelitian paling sederhana, dibandingkan dengan penelitian – penelitian yang lain, karena peneliti tidak melakukan apa – apa terhadap objek atau wilayah yang diteliti.

Berikut adalah gambaran desain dalam penelitian yang dilakukan dalam penelitian ini :



Gambar 1. Langkah – Langkah Penelitian Kuantitatif Deskriptif
Sumber : Sugiyono,(2013;85)

Instrumen Penelitian

Instrumen penelitian adalah suatu alat yang digunakan buat mengukur kenyataan alam maupun sosial yang diamati (Sugiyono, 2018:102). Adapun instrument dalam penelitian ini yaitu mendefinisika kontrak, menyidik faktor, menyusun butir – butir pertanyaan, dan uji coba instrumen.

Suharsimi Arikunto (2010:262) mengemukakan bahwa instrumen penelitian adalah alat bantu yang digunakan dalam mengumpulkan data. Dalam penelitian instrumen yang digunakan adalah kuesioner yang berupa angket. Angket atau kuesioner adalah sejumlah pertanyaan yang tertulis yang digunakan untuk memperoleh informasi dari responden dalam arti laporan tentang pribadinya, atau hal-hal yang ia ketahui (Suharsimi Arikunto, 2010:194). Kuesioner atau angket merupakan suatu daftar yang berisi pertanyaan-pertanyaan yang harus dijawab atau dikerjakan oleh siswa yang ingin diselidiki, yang juga disebut responden.

Teknik Pengolahan Data

Teknik pengolahan data merupakan langkah yang paling strategis dalam penelitian, karena tujuan primer berdasarkan penelitian merupakan mendapatkan data (Sugiyono, 2013:224). Pengolahan data merupakan bagian yang amat penting dalam metode ilmiah, karena dengan pengolahan data, data tersebut dapat diberi arti dan makna yang berguna dalam memecahkan masalah penelitian. Data mentah yang telah dikumpulkan perlu dipecah – pecahkan dalam kelompok – kelompok, diadakan kategorisasi, dilakukan manipulasi serta diperas sedemikian rupa sehingga data tersebut mempunyai makna untuk menjawab masalah dan bermanfaat untuk menguji hipotesa atau pertanyaan penelitian.

Dalam penelitian ini teknik pengolahan data dengan metode survei menggunakan angket / kuesioner. Survei adalah mengumpulkan data sebanyak – banyaknya mengenai faktor – faktor yang merupakan pendukung pada kualitas belajar mengajar, lalu menganalisis faktor – faktor tersebut untuk dicari peranannya terhadap prestasi belajar (Arikunto, 2014:86). Angket atau kuesioner adalah teknik pengumpulan data yang dilakukan dengan cara memberikan seperangkat pertanyaan atau pernyataan tertulis kepada responden untuk dijawab (D. Sugiyono, 2010:199).

Dalam penelitian ini angket digunakan merupakan angket tertutup, artinya jawabannya atau isian telah dibatasi atau ditentukan sehingga subjek tidak lagi memberikan respon menurut kebebasan seluas – luasnya.

Sedangkan dari segi siapa– siapa yang harus menjawab atau mengisi. Kuesioner yang digunakan dalam penelitian ini berupa soal soal pilihan ganda (*multiple choice*) yang berjumlah 23 butir soal untuk mengetahui tingkat kepercayaan diri siswa dalam pembelajaran penjas pada siswa kelas VII di SMP Asrama Al Fath Kota Bekasi.

Teknik Analisis Data

Data dalam penelitian ini merupakan data kuantitatif dan teknik analisis yang akan digunakan dalam penelitian ini adalah teknik analisis deskriptif. Dalam perhitungan ini menggunakan bantuan yaitu aplikasi *microsoft excel 2010*. Dalam mengelompokkan berdasarkan

kategori, skor maksimum dan minimum harus ditentukan terlebih dahulu. Kemudian menentukan nilai rata – rata dan standar deviasi skor yang diperoleh.

Selanjutnya data disajikan dalam bentuk tabel frekuensi dan kemudian dilakukan pengkategorian serta menyajikan dalam bentuk histogram. Dalam pengkategorian skor menggunakan lima kategori yaitu, sangat baik, baik, cukup baik, kurang baik, dan sangat kurang baik (Achmad, 2013:8).

Tabel 2. Norma Pengkategorian

Interval	Kategori
$M + 1,5 SD \leq X$	SB
$M + 0,5 SD \leq X < M + 1,5 SD$	B
$M - 0,5 SD \leq X < M + 0,5 SD$	CB
$M - 1,5 SD \leq X < M - 0,5 SD$	KB
$X < M - 1,5 SD$	STB

Keterangan (Interval) :

M = Rata – rata (mean)

SD = Standar Deviasi

X = Total Jawaban Responden

Keterangan (Kategori) :

SB = Sangat Baik

B = Baik

CB = Cukup Baik

KB = Kurang Baik

STB = Sangat Tidak Baik

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Penelitian

Hasil analisis data statistik penelitian secara keseluruhan (KS) memperoleh nilai mean sebesar 68,97, standar deviasi sebesar 8,56, Median sebesar 67, range sebesar 36, nilai minimum sebesar 56, dan nilai maksimal sebesar 92.

Faktor Internal

Berdasarkan hasil penelitian dapat dijelaskan bahwa secara faktor internal pada tingkat kepercayaan diri siswa dalam pembelajaran penjas terdapat 3 siswa (8%) dalam kategori sangat baik, 6 siswa (16%) dalam kategori baik, 18 siswa (49%) dalam kategori cukup baik, 8 siswa (22%) dalam kategori kurang baik, 2 siswa (5%) dalam kategori sangat tidak baik, sehingga

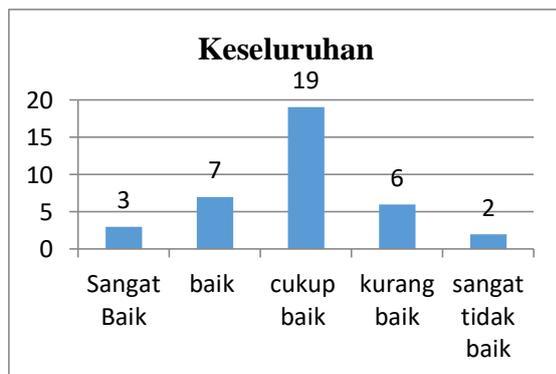
dapat disimpulkan tingkat kepercayaan diri siswa dalam pembelajaran penjas Seluruh kelas VII SMP Asrama Al Fath Kota Bekasi pada factor internal berkategori Cukup Baik.

Faktor Eksternal

Berdasarkan hasil penelitian dapat dijelaskan secara factor eksternal pada tingkat kepercayaan diri siswa dalam pembelajaran penjas terdapat 3 siswa (8%) dalam kategori sangat baik, 8 siswa (22%) dalam kategori baik, 17 siswa (46%) dalam kategori cukup baik, 6 siswa (16%) dalam kategori kurang baik, 3 siswa (8%) dalam kategori sangat tidak baik, sehingga dapat disimpulkan tingkat kepercayaan diri siswa dalam pembelajaran penjas Seluruh kelas VII SMP Asrama Al Fath Kota Bekasi pada factor eksternal berkategori Cukup Baik

Secara keseluruhan tingkat kepercayaan diri siswa dalam pembelajaran penjas terdapat 3 siswa (8%) dalam kategori sangat baik, 7 siswa (19%) dalam kategori baik, 19 siswa (51%) dalam kategori cukup baik, 6 siswa (16%) dalam kategori kurang baik, 2 siswa (5%) dalam kategori sangat tidak baik, sehingga dapat disimpulkan tingkat kepercayaan diri siswa dalam pembelajaran penjas di SMP Asrama Al Fath Kota Bekasi Berkategori Cukup Baik.

Apabila ditampilkan dalam bentuk diagram batang, maka data persentase Tingkat kepercayaan diri dalam pembelajaran penjas seluruh kelas VII SMP Asrama Al Fath Kota Bekasi tampak pada gambar berikut:



Gambar 2. Diagram Batang Persentase Tingkat Kepercayaan Diri dalam pembelajaran penjas Kelas VII SMP Asrama Al Fath Kota Bekasi

Pembahasan

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kepercayaan diri siswa dalam pembelajaran penjas pada siswa kelas VII di SMP Asrama Al Fath Kota Bekasi, terbagi dalam dua faktor, yaitu (1) faktor internal yang terdiri dari 4 indikator, konsep diri, harga diri, kondisi fisik, pengalaman hidup (2) faktor eksternal yang terdiri dari 3 indikator, pendidikan, pekerjaan dan lingkungan, yang dimana pada faktor internal yang berindikator pengalaman hidup memiliki data yang tidak valid berdasarkan hasil penelitian tersebut. Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat kepercayaan diri dalam pembelajaran penjas pada kelas VII SMP Asrama Al Fath Kota Bekasi secara keseluruhan berkategori “cukup baik” yaitu sebesar 51% (19 siswa), sedangkan tingkat kepercayaan diri berdasarkan faktor internal berkategori “cukup baik” dengan persentase sebesar 49% (18 siswa) dan berdasarkan faktor eksternal berkategori “cukup baik” dengan persentase sebesar 46% (17 siswa).

Penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Zidni Akbar (2019) yang berjudul “Survei *Self Confidence* Guling Depan Dalam Pembelajaran Senam Lantai pada siswa kelas VII di SMPN 2 Jayakarta Kabupaten Karawang” mengatakan bahwa data pada penelitian dianalisis dengan menggunakan statistik deskriptif dengan presentase. Berdasarkan hasil penelitian diketahui Survei *Self Confidence* Guling Depan Dalam Pembelajaran Senam Lantai pada siswa kelas VII di SMPN 2 Jayakarta Kabupaten Karawang yang masuk pada kategori sangat tinggi sebesar 7.32% dan untuk siswi 3,57 %, pada kategori tinggi sebesar 87.80% dan untuk siswi 89,29 %, pada kategori sedang sebesar 4.88% dan untuk siswi 7,14 %. kategori rendah sebesar 0% dan untuk siswi 0 % dan kategori sangat rendah sebesar 0% dan untuk siswi 0 % Hal tersebut diartikan tingkat kepercayaan diri siswa dan siswi dalam guling depan pada kelas VII SMPN 2 adalah tinggi.

Penelitian penelitian terdahulu selanjutnya yang dilakukan oleh Erwin Aji Pramana (2019) yang berjudul “Survei *tingkat kepercayaan diri peserta ekstrakurikuler olahraga di smp negeri se-kecamatan batang, kabupaten batang*” Hasil

Penelitian yang didapat disimpulkan melalui analisis deskriptif persentase dengan hasil SMP Negeri 1 Batang 76% masuk dalam kategori —baik, SMP Negeri 2 Batang 86% masuk dalam kategori —baik sekali, SMP Negeri 3 Batang 79% masuk dalam kategori —baik sekali, SMP Negeri 4 Batang 74% masuk dalam kategori —baik, SMP Negeri 5 Batang 78% masuk dalam kategori —baik sekali, SMP Negeri 6 Batang 79% masuk dalam kategori —baik sekali, SMP Negeri 7 Batang 72% masuk dalam kategori —baik, SMP Negeri 8 Batang 73% masuk dalam kategori —baik, SMP Negeri 9 Batang 74% masuk dalam kategori —baik, Simpulan dari penelitian ini adalah tingkat rasa percaya diri pada peserta ekstrakurikuler olahraga di SMP Negeri di Kecamatan Batang disimpulkan dari data setiap sekolah didapat rata-rata 76% yang masuk dalam kategori —sangat baik. Dengan hasil yang didapat demikian diharapkan peserta ekstrakurikuler olahraga lebih dapat mengontrol emosinya, terlebih pada kepercayaan diri sehingga dapat mengeluarkan segenap kemampuan yang dimiliki agar mendapatkan sesuai hasil yang diharapkan.

Penelitian terdahulu yang terakhir yaitu yang dilakukan oleh Komarudin Farhan Riski (2018) yang berjudul “Tingkat Kepercayaan Diri, Kohesivitas, dan Kecerdasan Emosi Siswa Kelas Olahraga Cabang Olahraga Sepak Bola” mengatakan bahwa data pada penelitian dianalisis dengan menggunakan teknik purposive sampling. Analisis data menggunakan analisis deskriptif kuantitatif yang disajikan dalam bentuk persentase. Hasil penelitian menunjukkan (1) Kepercayaan diri Siswa Kelas Khusus Olahraga di SMA Negeri 1 Sewon Kabupaten Bantul sebesar 8,33% kategori “sangat rendah”, sebesar 16,67% “rendah”, sebesar 37,50% “cukup”, sebesar 37,50% “tinggi”, dan sebesar 0% “sangat tinggi”. (2) Kohesivitas sebesar 8,33% kategori “sangat rendah”, sebesar 29,17% “rendah”, sebesar 25,00% “cukup”, sebesar 37,50% “tinggi”, dan sebesar 0% “sangat tinggi”. (3) Kecerdasan emosi kategori sebesar 4,17% “sangat rendah”, sebesar 29,17% “rendah”, sebesar 37,50% “cukup”, sebesar 29,17% “tinggi”, dan sebesar 0% “sangat tinggi”. (Farhana Risqi, 2020)

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa tingkat kepercayaan diri siswa dalam pembelajaran penjas kelas VII SMP Asrama Al Fath Kota Bekasi yang termasuk kedalam kategori “Sangat Baik” dengan jumlah 3 siswa, kategori “Baik” dengan jumlah 7 siswa, kategori “Cukup Baik” dengan jumlah 19 siswa, kategori “Kurang Baik” dengan jumlah 6 siswa, kategori “Sangat Tidak Baik” dengan jumlah 2 siswa, Sedangkan rata-rata tingkat kepercayaan diri dalam pembelajaran penjas siswa kelas VII SMP Asrama Al Fath Kota Bekasi termasuk dalam kategori “cukup baik” yaitu dengan jumlah 19 siswa dengan total keseluruhan 37 siswa SMP Asrama Al Fath Kota Bekasi.

DAFTAR PUSTAKA

- Aji Pramana, E. (2019). survei tingkat kepercayaan diri peserta ekstrakurikuler olahraga di smp negeri se-kecamatan batang, kabupaten batang.
- Dinasanti. (2017, agustus 2). *Faktor-faktor apa saja yang mempengaruhi rasa percaya diri seseorang* . Retrieved mei 28, 2020, from dictio.id: <https://www.dictio.id/t/faktor-faktor-apa-saja-yang-mempengaruhi-rasa-percaya-diri-seseorang/9064>
- Farhana Risqi, K. (2020). Tingkat kepercayaan diri, kohesivitas, dan kecerdasan emosi siswa Kelas Khusus Olahraga cabang olahraga sepakbola. *indonesian journal of physical education*.
- Fatchurahman , M., & Pratikto , H. (2012). Kepercayaan Diri, Kematangan Emosi, Pola Asuh Orang Tua Demokratis dan Kenakalan Remaja . *September 2012, jurnal.untag-sby Vol. 1, No. 2, hal 77-87* , 79.
- Fiorentika, K., Budi Santoso, D., & Maya Simon, I. (2016). Keefektifan Teknik Self-Instruction Untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri Siswa Smp. *journal2.um Vol 1, No. 3, 2016, hlm. 104—111*, 105.

- Gustiawati, R., & Ratri Julianti, R. (2018). Pengaruh Model Pendidikan Gerak (Movement Education) Terhadap Hasil Penilaian Kognitif Dalam Pembelajaran. *Jurnal Speed Volume 2 no1 /November 2018/ ISSN 2621-6698*, 45.
- Gustiawati, R. (2014). Implementasi Model-Model Pembelajaran Penjas dalam Meningkatkan. *Jurnal Ilmiah Solusi Vol.1 No. 3 September - Nopember 2014: 33-40* , 36.
- Hendriana, H. (2012). Pembelajaran Matematika Humanis Dengan Metaphorical Thinking Untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri Siswa . *e-journal stkipsiliwangi Vol 1, No.1, Februari 2012*, 93.
- Hendriana, H. (2012). pembelajaran matematika humanis dengan metaphorical thinking untuk meningkatkan kepercayaan diri siswa . *e-journal stkipsiliwangi Vol 1, No.1, Februari 2012*, 93.
- Ifdil, A. U. (2016). konsep kepercayaan diri remaja putri. *jurnal.iicet.org Volume 2 Nomor 2, 2016, Hlm 43-52* , 44.
- Makasar, U. N. (2018, april 8). *Penelitian Deskriptif Kuantitatif*. Retrieved mei 29, 2020, from penalaran-unm.org: <https://penalaran-unm.org/deskriptif-kuantitatif/>
- Novtiar , C., & Aripin, U. (2017). Meningkatkan Kemampuan Berpikir Kritis Matematis Dan Kepercayaan Diri Siswa Smp Melalui Pendekatan Open Ended . *jurnal.unsur Vol. VI, No. 2, Desember 2017* , 121.
- Opod , H., Pali , C., & L. Sitepu , D. (2016). Hubungan tingkat kepercayaan diri dengan obesitas pada siswa SMA Negeri 1 Manado . *ejournal.unsrat Volume 4, Nomor 1, Januari-Juni 2016*, 2.
- Psikologi, U. (2018, juli 15). *Definisi dan Ciri-ciri Orang yang Memiliki Kepercayaan Diri Menurut Para Ahli*. Retrieved mei 28, 2020, from universitaspsikologi.com: <https://www.universitaspsikologi.com/2018/07/definisi-dan-ciri-ciri-kepercayaan-diri.html>
- Rahayu, E. T. (2016). *Strategi Pembelajaran Penjas*. Bandung: ALFABETA.
- Riadi, M. (2015, juli 28). *Kepercayaan Diri*. Retrieved mei 28, 2020, from kajianpustaka.com: <https://www.kajianpustaka.com/2015/07/kepercayaan-diri.html>
- Riadi, M. (2015, juli 28). *Kepercayaan Diri*. Retrieved mei 28, 2020, from kajianpustaka.com: <https://www.kajianpustaka.com/2015/07/kepercayaan-diri.html>
- Rosdiani, D. (2013). *Model Pembelajaran Langsung Dalam Pembelajaran Penjas dan kesehatan*. Bandung: ALFABETA.
- Sujarweni, v. W. (2014). *Metodologi Penelitian*. Yogyakarta: PUSTAKABARUPRESS.
- Tarmudji, T. (2014). Pengaruh Kepercayaan Diri, Budaya Lokal dan Pendidikan Agama Terhadap Hasil Belajar Mata Pelajaran Ekonomi. *Economic Education Analysis Journal*, 259.

PROFIL SINGKAT

Nama Krisno, Tempat Tanggal Lahir Ciamis 08, November 1998. Pendidikan pertama masuk sekolah di SDIT Baabut Taubah, dan setelah lulus, di lanjut ke SMP PGRI Rawalumbu Kota Bekasi, Dan setelah lulus melanjutkan jenjang pendidikan di SMKN 08 Kota Bekasi dan setelah lulus di SMK melanjutkan jenjang pendidikan di Unuversitas Negeri Singaperbangsa Karawang, dan mengambil jurusan pendidikan jasmani kesehatan dan rekreasi fakultas keguruan dan ilmu pendidikan. Dan lulus pada tahun 2020.