



SURVEI SELF CONFIDENCE PEMBELAJARAN SENAM LANTAI PADA SISWA DI MTS AL KAUTSAR KABUPATEN KARAWANG

Deni Adlan Muhtadi^{1*}, Abdul Salam Hidayat², Fahrudin³

^{1,2,3}Program Studi Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Singaperbangsa Karawang. Jalan H.S. Ronggowaluyo Telukjambe Timur, Karawang, Jawa Barat 41361, Indonesia.

*Korespondensi Penulis Email: deniadlanmuhtadi@gmail.com

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui kepercayaan diri guling depan guling belakang dan loncat macan dalam pembelajaran senam lantai pada siswa di MTS Al kautsar Kabupaten Karawang. Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif, metode yang di gunakan dalam penelitian ini adalah metode survei dan Teknik pengumpulan data menggunakan kuesioner (angket) populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa kelas VIII di MTS Al kautsar Kabupaten Karawang. Penelitian ini menggunakan Teknik populasi sampling. Sampel penelitian ini adalah semua siswa kelas VIII di MTS Al kautsar Kabupaten Karawang yaitu sebanyak 69 siswa yang terdiri dari 41 siswa putra dan 28 putri. Analisis data menggunakan cara deskriptif dengan perhitungan persentase. Berdasarkan hasil penelitian ini menunjukkan kepercayaan diri guling depan guling belakang dan loncat macan dalam pembelajaran senam lantai pada siswa di MTS Al kautsar Kabupaten Karawang untuk siswa putra paling besar pada kategori “tinggi” yaitu sebesar 87,80% (36 siswa), sedangkan tingkat kepercayaan diri siswa putri sebesar pada kategori tinggi dengan persentase sebesar 89,29% (25 siswa).

Kata kunci: Kepercayaan Diri, Guling Depan, Lompat Macan

Self-Confidence Survey Of Learning Floor Gymnastics In Students At MTs Al Kautsar Karawang Regency

ABSTRACT

This research aims to determine the confidence of front roll back and tiger jump in learning floor exercise for students at MTS Al Kautsar, Karawang Regency. This research is a descriptive research, the method used in this research techniques using a questionnaire (questionnaire). The population in this study were all students of class VIII at MTS Al Kautsar, Karawang Regency. This study uses a population sampling technique. Samples of this study were all students of class VIII at MTS Al Kautsar, Karawang Regency, as many as 69 students consisting of 41 male students and 28 female students. Data analysis used descriptive method with percentage calculation. Based on the result of this study, it shows the confidence of front roll back roll and jump tiger in learning floor gymnastics for students at MTS Al Kautsar, Karawang Regency for male students, the greatest is in the “high” category, amounting to 87.80% (36 students), while the level of confidence female students are in the high category with a percentage of 89.29% (25 students).

Keywords: *Self-confidence, Rool Back and Jump Tiger*

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).

Senam adalah salah satu bagian dari Pendidikan Jasmani. Menurut Imam Hidayat (2000: 9), senam sebagai suatu latihan tubuh yang dipilih dan dikonstruksi dengan sengaja, dilakukan secara sadar dan terencana, disusun secara sistematis dengan tujuan meningkatkan kesegaran jasmani, mengembangkan keterampilan

dan menanamkan nilai-nilai mental spiritual. Aktivitas senam lantai lebih banyak menggunakan gerakan seluruh bagian tubuh baik untuk aktivitas senam itu sendiri maupun untuk cabang aktivitas lainnya. Itulah sebabnya aktivitas senam ini dikatakan sebagai aktivitas dasar dan menjelma dari setiap bagian anggota tubuh dari kemampuan komponen motorik atau gerak seperti kekuatan, kecepatan, keseimbangan, kelenturan, kelincahan, dan ketepatan.

Banyak studi yang menunjukkan betapa pentingnya peranan psikologis ketika meningkatkan kemampuan seorang siswa dalam menghadapi situasi pembelajaran praktik pada olahraga. 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. Menurut (Iffa Dian Pratiwi, 2016: 43). “Kepercayaan diri merupakan suatu sikap atau perasaan yakin akan kemampuan diri sendiri sehingga orang yang bersangkutan tidak terlalu cemas dalam tindakan-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).

Penelitian ini ditekankan pada tingkat kepercayaan diri pada siswa. 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.

Atas yang di dapat dari obrolan dengan guru penjas ternyata proses belajar-mengajar dalam pembelajaran senam lantai guling depan, guling belakang, dan loncat macan yang ada di MTS Al-kautsar Karawang pada siswa kelas VIII dalam pelaksanaannya belum berjalan efektif, karena kepercayaan diri yang rendah dari siswa itu sendiri, salah satunya hasil belajar siswa dalam pembelajaran senam guling depan, guling belakang, dan loncat macan belum tercapai, karena sarana dan prasarana yang ada terbatas sehingga mempengaruhi aktivitas siswa dalam belajar, belum adanya penambahan didalam penggunaan strategi pembelajaran pada penyajian materi yang ada menjadi persoalan didalam proses pembelajaran senam guling depan, guling belakang, dan loncat macan, untuk itu masalah yang ada dalam kegiatan proses pembelajaran pada siswa sangat penting untuk diperhatikan oleh guru.

Didalam persoalan yang ada pada pembelajaran senam lantai guling depan, guling belakang, dan loncat macan sangat penting untuk dicarikan solusinya karena apabila persoalan yang ada tidak dicarikan solusinya akan menyebabkan pembelajaran menjadi tidak efektif, dan menyebabkan proses belajar guling depan, guling belakang, dan loncat macan kurang berhasil, tujuan pembelajaran tidak tercapai dan hasil belajar tidak optimal, hal ini tentunya diperlukan suatu tindakan untuk dicarikan solusinya. Untuk itu penulis dengan melalui pendekatan dan suatu motivasi tentang self confidence agar siswa dapat meningkatkan guling depan, guling belakang, dan loncat macan pada pembelajaran senam lantai.

Berdasarkan latar belakang masalah penulis merasa tertarik untuk mengkaji tentang tingkat kepercayaan diri guling depan, guling belakang, dan loncat macan, pada siswa kelas VIII di MTS Al-kautsar. Maka dari permasalahan di atas peneliti ingin melakukan penelitian untuk mengangkat judul “Survei Self Confidence Guling Depan Guling Belakang Dan Loncat Macan Dalam Pembelajaran Senam Lantai Pada Siswa Kelas VIII Di MTS Al-kautsar Kecamatan Cilamaya Kulon Kabupaten Karawang”. Berdasarkan latar belakang masalah diatas maka dapat diidentifikasi masalah sebagai berikut: 1) Pentingnya faktor kemampuan fisik, teknik, taktik, dan mental dalam pencapaian praktek dalam pembelajaran yang optimal serta tercapai. 2) Peranan faktor mental dalam penguasaan teknik pembelajaran siswa. 3) Pentingnya kepercayaan diri siswa pada percobaan guling depan, guling belakang, dan loncat macan. 4) Banyaknya siswa yang memiliki tingkat kepercayaan diri rendah.

Agar penelitian ini lebih terarah dan jelas sesuai dengan sasaran maka perlu dibuat batasan masalah. Permasalahan dalam penelitian ini dibatasi pada “Survei Self Confidence Guling Depan Guling Belakang Dan Loncat Macan Dalam Pembelajaran Senam Lantai Pada Siswa Kelas VIII Di MTS Al-kautsar Kecamatan Cilamaya Kabupaten Karawang”.

METODE

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. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode survei dan teknik pengumpulan data menggunakan kuesioner (angket).

Menurut (Sugiyono, 2013: 199), “kuesioner merupakan teknik pengumpulan data yang dilakukan dengan cara memberi seperangkat pertanyaan atau pernyataan tertulis kepada responden untuk dijawabnya”. Kuesioner merupakan teknik pengumpulan data yang efisien bila peneliti tahu dengan pasti variabel yang akan diukur dan tahu apa yang bisa diharapkan dari responden. Menurut (Maksum, 2012: 130), “angket memiliki dua pengertian. Pertama, serangkaian pertanyaan yang digunakan untuk mengungkap data faktual yang sudah diketahui data subjek. Kedua serangkaian pertanyaan atau pernyataan yang perlu direspons oleh subjek, yang dari respons tersebut bisa tergambar bagaimana pandangan, motif, dan kepribadian subjek, angket jenis kedua ini lebih tepat disebut skala psikologis”. Fokus penelitian ini adalah untuk mengetahui tingkat kepercayaan diri guling depan, guling belakang dan loncat macan putra dan putri siswa seluruh kelas VIII di MTS Al-kautsar.

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 oleh seluruh siswa kelas VIII pada MTS Al-kautsar.

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif, penelitian ini menggambarkan tentang tingkat kepercayaan diri guling depan, guling belakang dan loncat macan putra dan putri siswa seluruh kelas VIII di MTS Al-kautsar. Dalam penelitian ini pengumpulan datanya dengan melakukan responden, sedangkan alat pengumpulan datanya yaitu menggunakan angket kepercayaan diri. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kepercayaan diri guling depan, guling belakang dan loncat macan putra dan putri siswa seluruh kelas VIII di MTS Al-kautsar.

Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas objek/subjek yang mempunyai kuantitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya (Sugiyono, 2009: 297). Populasi dalam penelitian ini adalah semua siswa seluruh kelas VIII di MTS Al-kautsar Cilamaya Kabupaten Karawang yang berjumlah 69 siswa terdiri dari 41 siswa putra dan 28 siswa putri.

Menurut (Sugiyono, 2013: 117) “populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas objek atau subjek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya”. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa putra dan putri seluruh kelas VIII di MTS Al-kautsar Cilamaya Kulon Kabupaten Karawang. Dalam penelitian ini peneliti mengambil sampel jenuh menurut (Sugiyono, 2013: 85) “teknik sampling yang digunakan adalah sampling jenuh yaitu teknik penentuan sampel bila semua anggota populasi digunakan sebagai sampel”.

Dengan demikian sampel penelitian ini adalah semua siswa seluruh kelas VIII di MTs Al-kautsar Cilamaya Kulon Kabupaten Karawang yang berjumlah 69 siswa terdiri dari 41 siswa putra dan 28 siswa putri. (Suharsimi: 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, 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. Dengan kuesioner ini dapat diperoleh

fakta-fakta ataupun opini. Pertanyaan dalam kuesioner tergantung pada maksud serta tujuan yang ingin dicapai.

Instrumen adalah alat yang digunakan oleh guru untuk memperoleh data-data. Pada penelitian ini instrument yang digunakan oleh peneliti adalah angket/kuesioner. Penggunaan instrumen penelitian memerlukan perhatian cermat untuk mendapatkan data yang baik. Instrumen yang baik adalah instrumen yang valid. Instrumen valid adalah instrumen yang mengukur apa yang seharusnya diukur. Bentuk pertanyaan dalam angket ini adalah pilihan ganda, sedangkan alternatif jawaban yang disediakan untuk tiap pertanyaan memiliki empat kategori dengan skor masing-masing sebagai berikut:

Teknik pengumpulan data adalah suatu cara memperoleh kebenaran yang di pandang ilmiah dalam penelitian sebagai hasil yang diperoleh secara keseluruhan. Untuk data relevan dan valid guna menjawab permasalahan yang ada. Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini dengan menggunakan angket dimana menurut (Suharsimi, 2013: 194) “Angket (kuesioner) adalah sejumlah pertanyaan tertulis yang digunakan untuk memperoleh informasi dari responden dalam arti laporan tentang pribadinya, atau hal-hal lain yang diketahui. Dalam penelitian kali ini angket sudah disediakan beserta jawabannya. Sehingga responden hanya tinggal memilih alternatif jawaban. Angket ini digunakan untuk mengetahui seberapa besarnya tingkat kepercayaan diri semua siswa seluruh kelas VIII di MTS Al-kautsar Kecamatan Cilamaya Kulon Kabupaten Karawang agar menjadi sistematis dan dipermudah olehnya.

Dalam penelitian ini kuesioner langsung dalam bentuk lembar angket sebanyak 50 soal kepada kepada seluruh siswa kelas VIII di MTS Al-kautsar Kabupaten Karawang yang berjumlah 69 peserta didik. Dengan sampel yang berjumlah 69 peserta didik peneliti

mengambil sampel secara keseluruhan (*Populasi Sampling*).

Tabel 1. Nilai Alternatif Jawaban

Alternatif Jawaban	Bobot Penilaian	
	Pernyataan Positif	Pernyataan Negatif
Sangat Setuju (SS)	4	1
Setuju (S)	3	2
Tidak Setuju (TS)	2	3
Sangat Tidak Setuju (STS)	1	4

Instrumen penelitian berupa angket yang sudah jadi tidak langsung digunakan untuk pengambilan data, tetapi instrumen itu harus diuji cobakan dulu pada sampel uji coba untuk menghasilkan instrumen yang dapat dipertanggung jawabkan. Untuk mengetahui apa instrumen yang sudah di susun benar-benar instrumen yang valid atau tidak dan untuk mengetahui kualitas instrumen perlu dilakukan pengukuran tingkat validitas dan reabilitas instrumen, sehingga instrumen tersebut dapat menjangkau atau mengungkap data yang dibutuhkan untuk menjawab permasalahan penelitian sebagaimana yang telah dirumuskan sebelumnya.

Instrumen dalam penelitian ini adalah berupa angket/kuesioner yang berjumlah 50 butir pertanyaan. Agar butir-butir pertanyaan tersebut memenuhi syarat untuk dijadikan instrumen penelitian, maka dilakukan uji validitas dan reabilitas. Menurut (Suharsimi, 2013:211) “Validitas adalah suatu ukuran yang menunjukkan tingkat-tingkat kevalidan atau kesahihan sesuatu instrumen”. Suatu kuesioner dapat dikatakan valid jika pertanyaan atau pernyataan mampu untuk mengungkapkan sesuatu yang akan di ukur oleh kuesioner tersebut. Untuk menguji tingkat validasi menggunakan rumus korelasi *product moment* dari Karl Person, rumusnya sebagai berikut:

$$r_{xy} = \frac{N \sum XY - (\sum X)(\sum Y)}{\sqrt{(N \sum X^2 - (\sum X)^2) (N \sum Y^2 - (\sum Y)^2)}}$$

Keterangan :

- r_{xy} : Koefisien Korelasi
X : Skor Item
Y : Skor Total
N : Banyaknya Responden

Jika nilai koefisien r hitung lebih besar dari r tabel, maka butir pernyataan tersebut dinyatakan valid. Jika r hitung lebih kecil dari r tabel maka butir pernyataan tersebut dapat dikatakan tidak valid. Nilai r tabel dapat dihitung dengan menggunakan sampel sebanyak 69 responden dengan taraf signifikansi 5% dari responden sebanyak 69 siswa tersebut dapat dilihat di tabel dengan cara menghitung. Pengujian validasi dilakukan secara serentak dengan jumlah responden sebanyak 69 siswa. Penelitian dilakukan di Kelas VIII SMP NEGERI 2 PEBAYURAN KABUPATEN BEKASI.

Berikut disajikan hasil validasi item penelitian ini:

Tabel hitung > Tabel r maka dinyatakan valid, sedangkan

Tabel hitung < Tabel r maka dinyatakan tidak valid

Selanjutnya angket yang telah valid diuji reabilitasnya. Reabilitas menunjuk pada suatu pengertian bahwa suatu instrumen cukup dapat dipercaya untuk digunakan sebagai alat pengumpulan data karena instrumen tersebut sudah baik (Suharsimi, 2013: 221). Dari pengertian tersebut dapat disimpulkan bahwa suatu instrumen dikatakan reliabel apabila hasil pengukuran dengan alat tersebut adalah sama atau hampir sama jika sekiranya instrumen tersebut sudah diujicobakan pada responden lain atau responden yang sama dalam waktu yang berlainan.

$$r_{11} = \left[\frac{k}{k-1} \right] \left[1 - \frac{\sum \sigma_{b^2}}{\sigma_t^2} \right]$$

Keterangan :

- r_{11} = Reliabilitas instrumen
K = Banyaknya butir pertanyaan atau banyaknya soal
 $\sum \sigma_{b^2}$ = Jumlah varians butir
 σ_t^2 = Varians total

Analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisis statistik deskriptif kuantitatif. Statistik deskriptif adalah statistik yang digunakan untuk menganalisa data dengan cara mendeskripsikan atau menggambarkan data yang telah terkumpul sebagaimana adanya tanpa bermaksud membuat kesimpulan yang berlaku umum atau generalisasi.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini dilakukan di MTS Al-kautsar adalah salah satu MTS di Karawang. Terletak di desa Sumurgede, Kecamatan Cilamaya kulon, Kabupaten Karawang. Sedikit mengulas sekolah ini memiliki luas tanah sekolah ini sekitar 2877m². Dibangun pada tahun 2010. Saat ini, MTS Al-kautsar dipimpin oleh Bapak Ahmad Nawawi sebagai kepala sekolah di sekolah ini selain itu, sekolah ini memiliki akreditasi "A", dan menerapkan sistem kurikulum 2013. Lokasi MTS Al-kautsar dianggap strategis karena dikelilingi oleh sawah, kebun, dan penduduk, sehingga menciptakan lingkungan belajar yang nyaman bagi siswa. Selain itu, sekolah ini juga jauh dari jalan raya, hal ini membuat siswa lebih tenang dan nyaman dalam belajar tanpa terganggu oleh kebisingan dari kendaraan.

Penelitian ini dilaksanakan pada tanggal 25 November – 5 Desember 2020. Subjek dalam penelitian ini adalah guling depan, guling belakang dan loncat macan putra dan putri seluruh siswa kelas VIII di MTS Al-kautsar yang berjumlah 69 siswa terdiri dari 41 siswa putra dan 28 siswa putri.

Hasil penelitian ini dimaksudkan untuk menggambarkan data, yaitu tentang tingkat kepercayaan diri seluruh siswa kelas VIII ketika tidak percaya diri saat guling depan, guling belakang, dan loncat harimau pada pembelajaran senam lantai yang diungkapkan dengan angket yang berjumlah 35 butir, dan terbagi dalam dua faktor, yaitu faktor internal dan faktor eksternal. Hasil analisis data penelitian tingkat kepercayaan diri guling depan,

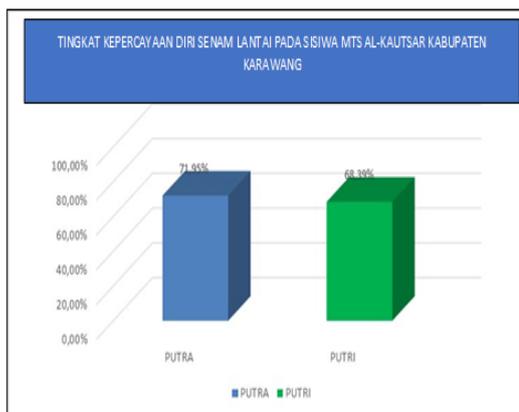
guling belakang dan loncat macan putra dan putri siswa seluruh kelas VIII di MTS Al-kautsar dipaparkan sebagai berikut:

Tingkat Kepercayaan Diri Guling Depan, Guling Belakang dan Loncat Harimau Pada Pembelajaran Senam Lantai Seluruh Kelas VIII MTS Al-kautsar Siswa Putra Dan Putri

Tabel 2. Penghitungan Persentase

siswa	Skor Riil	Skor Maks	%	Kategori
putra	4130	5740	72,0	Tinggi
putri	2681	3920	68,4	Tinggi

Apabila ditampilkan dalam bentuk diagram batang, maka data persentase Tingkat kepercayaan diri guling depan, guling belakang dan loncat macan putra dan putri siswa seluruh kelas VIII di MTS Al-kautsar, siswa putra dan putri, tampak pada gambar 1 sebagai berikut:



Gambar 1. Diagram Batang Persentase

Tingkat Kepercayaan Diri Guling Depan Guling Belakang Dan Loncat Harimau Pada Pembelajaran Senam Lantai Seluruh Kelas VIII MTS Al-kautsar Kabupaten Karawang Siswa Putra Dan Putri. Berdasarkan tabel 3 dan gambar 2 di atas menunjukkan bahwa persentase Tingkat kepercayaan diri guling depan pada pembelajaran senam lantai seluruh kelas VII SMPN 2 Jayakarta Kabupaten Karawang siswa putra persentase sebesar 72,0% masuk kategori tinggi dan siswa putri sebesar 68,4% masuk kategori tinggi.

Data hasil penelitian tentang tingkat kepercayaan diri guling depan pada

pembelajaran senam lantai seluruh kelas VII SMPN 2 Jayakarta Kabupaten Karawang ditampilkan dalam bentuk distribusi frekuensi. Tingkat kepercayaan diri guling depan, guling belakang, dan loncat harimau pada pembelajaran senam lantai seluruh kelas VIII MTS Al-kautsar disajikan pada tabel 3 sebagai berikut:

Tingkat Kepercayaan Diri Guling Depan Guling Belakang Dan Loncat Harimau Pada Pembelajaran Senam Lantai Seluruh Kelas VIII MTS Al-kautsar Kabupaten Karawang Siswa Putra Dan Putri.

Tabel 3. Distribusi Frekuensi

No	Kategori	PUTRA		PUTRI	
		F	%	F	%
1	ST	3	7.32	1	3.57
2	T	36	87.80	25	89.29
	3		S	2	4.88
	4		R	0	0
	5		SR	0	0
	JUMLAH	41		28	100

Berdasarkan distribusi frekuensi pada tabel 3 tersebut di atas, tingkat kepercayaan diri guling depan, guling belakang, dan loncat harimau pada pembelajaran senam lantai seluruh kelas VIII MTS Al-kautsar Kabupaten Karawang dapat disajikan pada gambar 2 sebagai berikut:



Gambar 2. Diagram Batang Tingkat Kepercayaan Diri

Guling Depan Guling Belakang Dan Loncat Harimau Pada Pembelajaran Senam Lantai Seluruh Kelas VIII MTS Al-kautsar Kabupaten Karawang.

Berdasarkan tabel 4 dan gambar 3 di atas menunjukkan bahwa tingkat kepercayaan diri guling depan, guling belakang, dan loncat harimau pada pembelajaran senam lantai seluruh kelas VIII MTS Al-kautsar Kabupaten Karawang siswa putra berada pada kategori “sangat rendah” sebesar 0% (0 siswa), “rendah” sebesar 0% (0 siswa), “sedang” sebesar 5% (2 siswa), “tinggi” sebesar 88% (36 siswa), dan “sangat tinggi” sebesar 7% (3 siswa), sedangkan tingkat kepercayaan diri siswa putri berada pada kategori “sangat rendah” sebesar 0% (0 siswa), “rendah” sebesar 0% (0 siswa), “sedang” sebesar 7% (2 siswa), “tinggi” sebesar 89% (25 siswa), dan “sangat tinggi” sebesar 4% (1 siswa).

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tentang tingkat kepercayaan diri guling depan, guling belakang, dan loncat harimau pada pembelajaran senam lantai seluruh kelas VIII MTS Al-kautsar Kabupaten Karawang berdasarkan faktor internal dan eksternal. Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat kepercayaan diri guling depan, guling belakang, dan loncat harimau pada pembelajaran senam lantai seluruh kelas VIII MTS Al-kautsar Kabupaten Karawang untuk siswa putra paling besar pada kategori “tinggi” yaitu sebesar 87,80% (36 siswa), sedangkan tingkat kepercayaan diri siswa putri paling besar pada kategori tinggi dengan persentase sebesar 89,29% (25 siswa).

Berdasarkan faktor internal untuk siswa putra berada pada kategori “sangat rendah” sebesar 0% (0 siswa), “rendah” sebesar 0% (0 siswa), “sedang” sebesar 2,44% (1 siswa), “tinggi” sebesar 82,93% (34 siswa), dan “sangat tinggi” sebesar 14,63% (6 siswa), sedangkan tingkat kepercayaan diri siswa putri berdasarkan faktor internal berada pada kategori “sangat rendah” sebesar 0% (0 siswa), “rendah” sebesar 0% (0 siswa), “sedang” sebesar 10,71% (3 siswa), “tinggi” sebesar 78,57% (22 siswa), dan “sangat tinggi” sebesar 10,71% (3 siswa).

Berdasarkan faktor eksternal untuk siswa putra berada pada kategori “sangat rendah” sebesar 0% (0 siswa), “rendah” sebesar 0% (0 siswa), “sedang” sebesar 12,20% (5 siswa), “tinggi” sebesar 82,93% (34 siswa), dan “sangat tinggi” sebesar 4,88% (2 siswa), sedangkan tingkat kepercayaan diri siswa putri berdasarkan faktor eksternal berada pada kategori “sangat rendah” sebesar 0% (0 siswa), “rendah” sebesar 0% (0 siswa), “sedang” sebesar 17,86% (5 siswa), “tinggi” sebesar 78,57% (22 siswa), dan “sangat tinggi” sebesar 3,57% (1 siswa).

SIMPULAN

Berdasarkan dari uraian dan hasil penelitian yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa sebagian besar siswa MTS Al-kautsar Kabupaten Karawang memiliki kepercayaan diri di kategori tingkat tinggi yaitu sebesar 87,80% (36 siswa), sedangkan tingkat kepercayaan diri siswa putri paling besar pada kategori tinggi dengan persentase sebesar 89,29% (25 siswa).

Hasil dari 2 faktor yang dicari diantaranya siswa putra berdasarkan faktor internal dan eksternal. Faktor internal berada pada kategori tinggi sebesar 87,80% (34 siswa) dan faktor eksternal berada pada kategori tinggi sebesar 82,93% (34 siswa). Hasil dari 2 faktor yang dicari diantaranya siswa putri berdasarkan faktor internal dan eksternal. Faktor internal berada pada kategori tinggi sebesar 78,57% (22 siswa) dan faktor eksternal berada pada kategori tinggi sebesar 78,57% (22 siswa).

Saran

Penelitian ini merupakan masukan yang sangat bermanfaat bagi para siswa MTS Al-kautsar Kabupaten Karawang, bahwa betapa pentingnya kepercayaan diri dalam memaksimalkan kemampuan yang dimiliki oleh individu siswa itu sendiri. Penelitian ini juga bermanfaat bagi seorang guru atau pembina cabang olahraga, sebagai bahan kajian untuk mengetahui dan memahami tentang permasalahan psikologis siswanya dalam



perlombaan serta pembelajaran agar tercapai pada tujuan. Harapannya agar guru menyadari bahwa dalam memberikan rencana pembelajaran, guru tidak hanya memberikan praktek saja, program latihan secara psikologis juga harus dimasukkan dalam proses rencana pembelajaran. Ada beberapa saran yang perlu disampaikan sehubungan dengan hasil penelitian ini, antara lain:

Siswa agar lebih meningkatkan kepercayaan diri dengan cara mengembangkan sikap dan cara berfikir yang positif, bertanggung jawab dan dapat memilih lingkungan pergaulan atau social untuk dirinya serta lebih menguatkan ibadah dan doa. Dengan cara demikian, diharapkan para siswa dapat memotivasi dirinya untuk lebih giat belajar agar memperoleh hasil belajar yang maksimal.

Guru yang merupakan pengajar disekolah, agar lebih mengenal rasa kepercayaan diri pada muridnya di dalam kegiatan proses belajar mengajar dengan cara membantu para siswa menyadari dan meningkatkan potensi yang ada pada diri siswanya. Selain itu, para guru juga dapat memberikan motivasi, memperkaya dan menemukan metode, latihan yang tepat untuk disampaikan kepada para siswa setelah mengetahui hasil seberapa tingkatan motivasi berprestasi pada siswanya.

Diharapkan untuk lebih memperdalam hasil penelitian ini dengan penelitian lanjutan serta dengan subjek yang berbeda. Dengan cara ini diharapkan dapat memperkaya ilmu pengetahuan khususnya di bidang psikologi pendidikan.

DAFTAR PUSTAKA

- Agustin. Ary Ginanjar, (2010), *Rahasia Sukses membangun kecerdasan Emosi dan Spiritual*, ESQ jilid 1. Jakarta: PT Arga Tilanta
- Abdul Kadir Ateng. (1989). *Pengantar Asas-asas dan Landasan*

Pendidikan Jasmani Olahraga dan Rekreasi. Jakarta : FPOK IKIP Jakarta

- Agus S, Surobroto. (2004). *Diktat Mata Kuliah Teknologi Pembelajaran Pendidikan Jasmani*. FIK : UNY
- Armiyah (2011). "Pelaksanaan Pembelajaran Jasmani Olahraga Dan Kesehatanorkes Berdasarkan Kurikulum Tingkat Satuan Pendidikan (KTSP) Di Sekolah Menengah Pertama Negeri 1 Sidodawa Kecamatan Patik Raja Kabupaten Banyumas
- B. Suryosubroto. 1997. *Proses Belajar Mengajar Di Sekolah*. Jakarta : PT. Rineka Putra.
- Candra Gumilar. 2015. *Hubungan Model Pembelajaran Cooperative Learning Terhadap Kerjasama Siswa Dalam Pembelajaran Bola Tangan Siswa Kelas XI SMAN 2 Klari*. Skripsi. Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan. Universitas Singaperbangsa Karawang.
- Ega Trisna Rahayu. 2016. *Strategi Pembelajaran Pendidikan Jasmani (2)*: hal 61-99
- Eri Akhid Hermawan (2001). "Pelaksanaan Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehtan Di Sekolah Menengah Pertama Se-Kabupaten Kulon Progo.
- Hamzah B. Uno. 2008. (2011). *Profesi Kependidikan*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Huesdarta & Yudha M. Saputra. (2000). *Belajar dan Pembelajaran*. Jakarta: Erlangga.
- Kemendikbud Kabupaten Garut Tahun 2019/2020, data sekolah menengah pertama/ Tsanawiyah
- Martin, Yamin. (2005). *Strategi Pembelajaran Berbasis Kompetensi*. Ciputat: Gaung Pesada Press
- Nana Sudjana. (2002). *Penilaian HasilProses Belajar Mengajar*. Bandung: Remaja Rosdakarya.



- Resty Gustiawati. 2015. Evaluasi Pendidikan Jasmani.(1): hal.37-73
- Rusli Lutan. (2001). *Asas-Asas Pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan*. Dirjen Olahraga : Depdiknas.
- Suharsimi, Arikunto. 2002. *Metodologi Penelitian*. Jakarta : PT. Rineka Cipta.
- Suharsimi Arikunto. (2002). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: PT. Rineka Cipta.
- Sulistiadinata, Heru dan Tedi Purbangkara (2020) Hubungan Kekuatan Otot Lengan, Koordinasi Mata Tangan, Dan Rasa Percayadiri Dengan Keterampilan *Smash* Pada Permainan Bola Voli. *Jurnal Master Penjas & Olahraga (JMPO)*
- Sumardi Suryabrata. (1983). *Metodologi Penelitian*. Jakarta : CV. Rajawali 80
- Syaiful Sagala. 2006. *Konsep dan Makna Pembelajaran*. Bandung : CV. Alfa Beta
- Undang-undang Republik Indonesia No. 20 Tahun 2003 *Tentang Sistem Pendidikan Nasional*

PROFIL SINGKAT

Nama saya Deni Adlan Muhtadi lahir di Karawang pada tanggal 21 November 1997 saya 3 bersodara saya biasa di panggil Deni Saya kuliah di Universitas Singaperbangsa Karawang Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Jurusan Pendidikan Jasmani.