

Kontribusi Kepercayaan Diri Terhadap Keberhasilan Teknik *Headstand* Senam Lantai Mahasiswi Pendidikan Olahraga

Melina Pabila Rina Ayu¹, Ardiah Juita², Muhammad Imam Rahmatullah³,
Siti Maesaroh⁴, Balqis Amirah Adli⁵

¹³⁵Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, FKIP - Universitas Riau

²⁴Pendidikan Keperawatan Olahraga, FKIP - Universitas Riau

melina.pabila4771@student.unri.ac.id, ardiah.juita@lecturer.unri.ac.id, muhhammadimamrahmatullah@lecturer.unri.ac.id,
sitimaesaroh@lecturer.unri.ac.id, balqisamirah4457@student.unri.ac.id

ABSTRAK

Salah satu masalah dalam riset ini terlihat bahwa mahasiswi mengalami kesulitan saat menggunakan teknik *Headstand* dalam senam lantai. Mereka merasa takut dan malu, yang menyebabkan mereka tidak melakukan gerakan dengan baik dan rentan mengalami cedera saat melakukan kesalahan gerakan. Tujuan dari riset ini untuk melihat kontribusi kepercayaan diri terhadap keberhasilan teknik *headstand* senam lantai mahasiswi di Universitas Riau. Sampel dalam riset ini terdiri atas 55 orang mahasiswi, data dikumpulkan melalui angket dan tes latihan *headstand*. Untuk mengetahui kontribusi kepercayaan diri terhadap keberhasilan teknik *headstand*, peneliti menggunakan metode kuantitatif korelasi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tidak ada kontribusi kepercayaan diri terhadap keberhasilan teknik *headstand* dalam senam lantai pada mahasiswi pendidikan olahraga, uji korelasi sederhana menghasilkan hasil sig (2-tailed) mempunyai hasil $0,532 > \text{sig (2-tailed) } 0,05$ dan dimana $R_{hitung} - 0,86 < R_{tabel} 0,266$ dan masuk dalam kategori $0,00-0,199$ "sangat rendah" atau memiliki makna H_a ditolak. Kontribusi kepercayaan diri terhadap keberhasilan *headstand* mahasiswi memperoleh nilai sebesar 0,73%.

Kata kunci: Kepercayaan Diri¹, Senam Lantai², *Headstand*³

ABSTRACT

One of the problems in this research was that female students experienced difficulty when using the Headstand technique in floor exercise. They feel afraid and embarrassed, which causes them not to perform movements well and is susceptible to injury when making wrong movements. The aim of this research is to see the contribution of self-confidence to the success of the floor exercise headstand technique for female students at the University of Riau. The sample in this research consisted of 55 female students, data was collected through questionnaires and headstand practice tests. To determine the contribution of self-confidence to the success of the headstand technique, researchers used quantitative correlation methods. The results of the study showed that there was no contribution of self-confidence to the success of the headstand technique in floor exercise among female sports education students at 0.73%, a simple correlation test produced sig (2-tailed) results which had a result of $0.532 > \text{sig (2-tailed) } 0.05$ and where $R_{count} - 0.86 < R_{table} 0.266$ and falls into the category $0.00-0.199$ "very low" or has the meaning that H_a is rejected. The contribution of self-confidence to the success of female headstands obtained a value of 0.73%.

Keywords: Confidence¹, Gymnastics², Headstand³

PENDAHULUAN

Pendidikan di Indonesia sangat mengarah ke tujuan pendidikan nasional (Mulyono et al., 2019). Berhasil atau tidaknya siswa dalam pendidikan dipengaruhi salah satunya faktor internal pribadi maupun faktor eksternal pribadi (Rindiasari et al., 2021). Menurut Mashuri dalam (Febriyani et al., 2020) Pendidikan jasmani adalah bagian penting dari proses pendidikan. Secara garis besar konsep olahraga merupakan salah satu aktivitas gerak dan mental seseorang yang membantu menjaga dan meningkatkan kualitas kesehatan seseorang setelah berolahraga (Aditia, 2015). Menurut Giriwijoyo dalam (Hendarto et al., 2021) olahraga adalah suatu rangkaian latihan teratur yang dilakukan orang secara sadar oleh manusia untuk meningkatkan prestasinya.

Menurut Ghufron & Rini Kepercayaan diri adalah sikap mental dimana seseorang menilai dirinya sendiri dan hal-hal yang ada disekitarnya membuat orang tersebut yakin akan kemampuannya dalam melakukan sesuatu sesuai dengan kemampuannya. Rasa percaya diri jenis ini biasanya terjadi ketika seseorang berniat untuk melakukan atau berpartisipasi dalam suatu aktivitas tertentu yang di dalamnya pikiran diarahkan untuk mencapai suatu hasil yang diinginkan. Menurut Prasetiawan & Saputra dalam (Alauwiyah, 2020) kepercayaan diri merupakan faktor penting untuk dapat bergerak di antara kegagalan dan kesuksesan. Menurut (Herman, 2011) Keyakinan olahraga adalah keyakinan yang diterapkan pada situasi olahraga. Sedangkan menurut Hakim dalam (Meirisa et al., 2020) kepercayaan diri adalah keyakinan seseorang terhadap kelebihan dirinya dalam berbagai bidang, yang membuatnya merasa mampu mencapai berbagai tujuan dalam hidupnya. Menurut Lander dalam (Pamungkas & Fakhurrozi, 2010) rasa percaya diri pria dan wanita berbeda.

Secara umum pria lebih percaya diri dari pada wanita, wanita kurang percaya diri dibandingkan pria, setidaknya dalam beberapa konteks dan perbedaan ini sudah diketahui dengan baik. Disinilah peran kepercayaan diri sangat dibutuhkan untuk mempengaruhi sejauh mana seseorang melakukan aktivitas fisik dan olahraga dengan partisipasi tinggi (O'Brien et al., 2020). Seseorang yang tidak percaya diri memiliki konsep diri yang negatif dan tidak percaya diri terhadap kemampuannya karena sering menutup diri. Harga diri yang rendah menyebabkan rendahnya prestasi, hal ini dikarenakan menurut Yulianto & Nashori dalam (Juita et al., 2022). Kepercayaan diri yang rendah menyebabkan ketidakmampuan individu dalam menghadapi masalah yang kompleks.

Senam adalah aktivitas fisik yang dilakukan sebagai olahraga tunggal atau sebagai atau tidak (Darsi, 2018) dan Menurut (Fitriady et al., 2020) Senam lantai atau senam merupakan olahraga yang rutin dilakukan di masyarakat dan dikenalkan sejak sekolah dasar dan seterusnya. dan menurut Siti Nurhayati dalam (Mulyono et al., 2019) Senam lantai mengacu pada kemampuan menggerakkan bagaian atau gerakan yang dilakukan melalui kombinasi komprehensif dari setiap anggota tubuh, seperti kekuatan, kecepatan, keseimbangan, fleksibilitas, kelincahan dan akurasi. mahasiswa diharapkan mengalami peningkatan kepercayaan diri dalam keterampilan dan kebugaran fisik. Siswa mudah bosan di kelas senam lantai karena gerakannya dianggap sulit dan mereka takut melakukannya. Sebagian besar siswi menganggap senam adalah olahraga yang sangat sulit, anak perempuan sering mengeluh sakit leher, sakit kepala dan penglihatan kabur setelah senam lantai. Selain itu, siswa perempuan merasa canggung dan tidak aman saat tampil. (Mulyono et al., 2019).

Berdasarkan pengamatan observasi peneliti saat berada di kampus pada mata kuliah senam lantai terlihat mahasiswa yang mengikuti pembelajaran merasa takut, cemas. Dari hasil beberapa masalah ditemukan diantaranya kesulitan mahasiswa saat melakukan teknik *Headstand* dalam senam lantai, merasa takut, malu sehingga nantinya dalam praktik memperagakan gerakan ada rasa ragu-ragu yang dapat membuat gerakan atau teknik yang akan dilakukan menjadi tidak maksimal dan rentan terjadi cedera dan kegagalan teknik. selain itu dari segi sarana prasarana jika matras yang digunakan kurang bagus maka mahasiswa merasa keamanannya atau rasa percaya dirinya menurun tetapi jika matrasnya bagus maka mahasiswa merasa aman. Tujuan diadakannya riset ini untuk mengetahui dan melihat bagaimana kontribusi kepercayaan diri terhadap keberhasilan teknik *Headstand* pada mahasiswa Pendidikan Olahraga Universitas Riau.

METODE

Jenis penelitian

Metode kuantitatif korelasional digunakan dalam penelitian ini, pengumpulan data dengan mengukur dan mencatat hasil pengukuran yang benar dari kepercayaan diri dan keberhasilan teknik *Headstand* dalam senam lantai, variabel bebas dalam riset ini yaitu kepercayaan diri dan variabel terikat adalah keberhasilan teknik *headstand*.

Populasi

Populasi penelitian mencakup semua mahasiswi pendidikan olahraga yang sedang mengikuti perkuliahan senam lantai, sampel yang digunakan dalam riset ini yaitu 55 mahasiswi. Teknik pengambilan sampel penelitian menggunakan purposive sampling. Purposive Sampling adalah pengambilan sampel yang disengaja sesuai dengan sampel yang dibutuhkan karena sampel sedang mempelajari gerakan *handstand*. Jumlah sampel uji ditunjukkan pada Tabel berikut:

Tabel 1. Sampel penelitian

No	Kelas	Responden
1.	Penjaskesrek 1A	13
2.	Penjaskesrek 1B	12
3.	Kepelatihan Olahraga 1A	17
4.	Kepelatihan Olahraga 1B	13
Jumlah		55

Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data penelitian adalah angket dan tes selain itu teknik pengumpulan data yang diperlukan untuk penelitian, yaitu:

- a. Observasi
Peneliti menggunakan teknik observasi ini karena penelitiannya tentang perilaku dan proses kerja, gejala alam.
- b. Dokumentasi
Dokumentasi penelitian ini berupa gambar atau foto mahasiswi pendidikan olahraga saat mengisi Kuesioner (Angket) dan tes keberhasilan teknik *Headstand* dalam senam lantai.
- c. Kuesioner (Angket)
Cara pengumpulan data dengan menggunakan sekumpulan pertanyaan atau pernyataan tertulis untuk dijawab oleh responden.

Analisa data

Analisis data yang dipakai dalam riset ini yaitu analisis korelasi sederhana dimana teknik untuk mengukur hubungan dua variabel agar mengetahui hubungan antara dua variabel. menganalisis hubungan antara variabel X (Kepercayaan Diri) dengan Y (Keberhasilan Teknik *Headstand*). Kuatnya hubungan antara kepercayaan diri (X) dan keberhasilan *handstand* (Y) diukur dengan nilai yang disebut dengan koefisien korelasi. Nilai minimumnya adalah -1 dan nilai maksimumnya adalah +1, sehingga nilai r dapat dinyatakan sebagai: $-1 \leq r \leq 1$. Nantinya uji analisis korelasi sederhana akan di bantu menggunakan program IBM SPSS Statistics 24.

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Deskripsi Data Hasil Penelitian

a. Analisis Deskriptif Statistik Kepercayaan Diri (X)

Penjabaran data deskriptif statistik variabel kepercayaan diri (X) Mahasiswa Pendidikan Olahraga Angkatan 2022 Universitas Riau, berdasarkan hasil yang diperoleh dari kuesioner sebanyak 24 butir pernyataan diolah menggunakan program komputer IBM SPSS Statistic 24 untuk windows dapat dilihat sebagai berikut:

Tabel 2. Hasil Analisis Deskriptif Statistik Kepercayaan Diri (X)

Statistics		
total		
N	Valid	55
	Missing	0
Mean		63.18
Std. Error of Mean		.744
Median		62.00
Mode		59 ^a
Std. Deviation		5.521
Variance		30.485
Range		26
Minimum		50
Maximum		76
Sum		3475

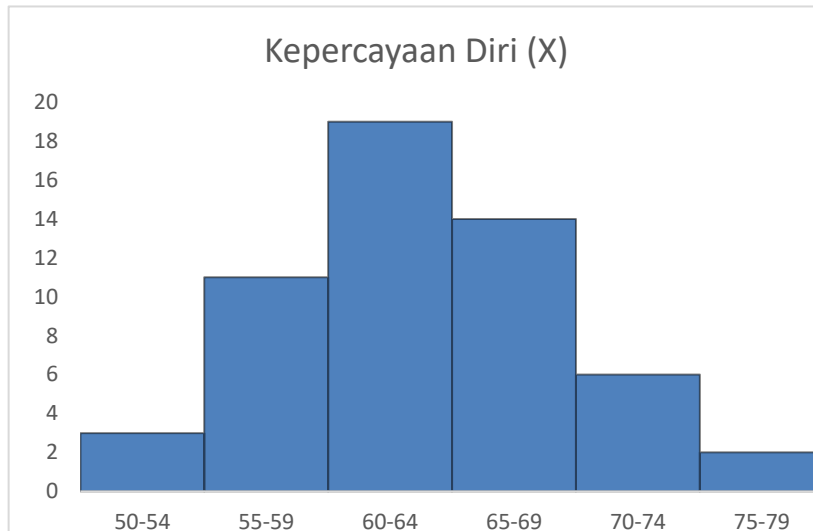
Berdasarkan hasil analisa di atas diperoleh hasil nilai mean sebesar 63,18, nilai median sebesar 62,00, nilai modus sebesar 59, nilai standar deviasi sebesar 5,521, varians atau variasi sebesar 30,485, range sebesar 30,485. 26, nilai minimum atau terendah adalah 50, sedangkan nilai maksimum atau tertinggi adalah 76 dan total atau totalnya adalah 3475. Tabel distribusi frekuensi variabel tingkat kepercayaan (X) dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Kepercayaan Diri (X)

Interval		Frekuensi Absolut (FA)	Frekuensi Relatif (FR)
50	54	3	5%
55	59	11	20%
60	64	19	35%
65	69	14	25%
70	74	6	11%
75	79	2	4%
Jumlah		55	100%

Dilihat dari tabel distribusi frekuensi variabel kepercayaan diri dengan jumlah mahasiswa universitas Riau angkatan 2022 sebanyak 55 orang, dapat dilihat bahwa 3 mahasiswa (5%) memiliki kontribusi kepercayaan diri pada rentang nilai 50-54, 11 mahasiswa (20 %) memiliki kontribusi kepercayaan diri pada rentang nilai 55-59, 19 mahasiswa (35 %) memiliki kontribusi kepercayaan diri pada rentang nilai 60-64, dan 14 mahasiswa (25%) memiliki kontribusi

kepercayaan diri pada rentang nilai 65- Data hasil distribusi kepercayaan diri juga disajikan pada histogram berikut:



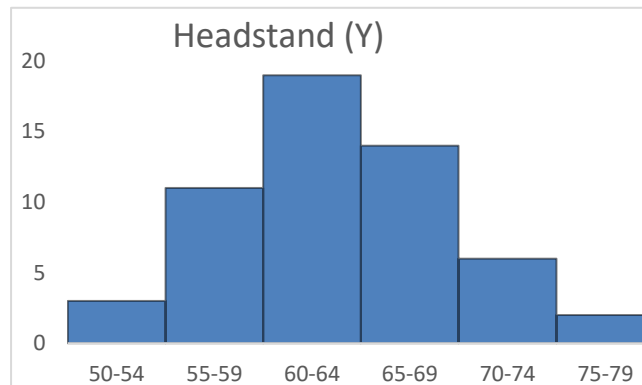
Gambar 1. Histogram Kepercayaan Diri (X)

b. Analisis Deskriptif Statistik Teknik *Headstand*

Penjabaran data deskriptif statistik variabel Teknik *Headstand* (Y) Mahasiswa Pendidikan Olahraga Angkatan 2022 Universitas Riau. berdasarkan hasil yang diperoleh dari penilaian gerakan senam lantai untuk teknik *Headstand* yang diperoleh menggunakan rubrik penilai diolah dengan bantuan program komputer IBM SPSS Statistic 24 untuk windows dapat dilihat sebagai berikut:

Tabel 4. Hasil Analisis Deskriptif Statistik Teknik *Headstand* (Y)

Statistics		
totaly		
N	Valid	55
	Missing	0
Mean		49.55
Std. Error of Mean		2.207
Median		45.00
Mode		35
Std. Deviation		16.366
Variance		267.845
Range		60
Minimum		30
Maximum		90
Sum		2725



Gambar 2. Histogram *Headstand* (Y)

Berdasarkan hasil analisis di atas menunjukkan hasil untuk mean atau rata-rata berjumlah 49.55, nilai median atau nilai tengah berjumlah 45.00, nilai mode atau modus berjumlah 35, nilai standar deviation atau simpangan baku berjumlah 16.366, variance atau variasi berjumlah 267.845, range atau rentang berjumlah 60, minimum atau nilai terendah berjumlah 30, sedangkan maximum atau nilai tertinggi berjumlah 90, dan untuk total keseluruhan atau sum berjumlah 2725. Distribusi frekuensi dari variabel teknik *Headstand* (Y) terdapat pada tabel berikut:

Tabel 5. Distribusi frekuensi dari variabel teknik *Headstand* (Y)

Interval		Frekuensi Absolut (FA)	Frekuensi Relatif (FR)
30	40	25	45%
41	51	11	20%
52	62	5	9%
63	73	5	9%
74	84	8	15%
85	95	1	2%
Jumlah		55	100%

Melihat tabel distribusi frekuensi variabel teknik *handstand* dengan jumlah Mahasiswa Universitas Riau angkatan 2022 sebanyak 55 orang, dapat dijelaskan bahwa terdapat 3 mahasiswa (5%) yang hasilnya memberikan kontribusi terhadap keberhasilan teknik *handstand*. Efektivitas teknik *handstand* dalam ujian kisar nilainya adalah 30-40 dan 11 siswa (20%) mendapatkan hasil. Sumbangan keberhasilan teknik *handstand* berkisar antara 41 hingga 51, dimana 5 siswi (9%) mempunyai kontribusi keberhasilan teknik *handstand* pada rentang nilai. dari 52 menjadi 62, lalu 5 perempuan. siswa (9%) mempunyai kontribusi keberhasilan *handstand* pada rentang nilai 63 hingga 73, kemudian 8 siswa perempuan (15%) memiliki kontribusi keberhasilan *handstand* pada rentang nilai 74-84 dan 1 siswa (2%) mencapai hasil yang sukses kontribusi teknik *handstand* pada rentang nilai 85-95.

c. Uji Persyaratan Analisis

a) Uji Normalitas Data

Uji normalitas dan linieritas pertama kali dilakukan untuk menguji hipotesis klasik dalam penelitian kuantitatif untuk mengetahui apakah ada hubungan antara variabel independen dan dependen serta apakah data sesuai dengan distribusi normal. Pengujian ini dilakukan dengan program statistik IBM SPSS for Windows. Keputusannya menunjukkan distribusi data normal atau tidak: jika P lebih dari 0,5 dianggap normal, dan jika P kurang dari 0,5 dianggap tidak normal. Tabel di bawah ini menunjukkan data dari uji normalitas.

Tabel 6. Histogram Hasil Uji Normalitas

Variabel	P	Sig.	Keterangan
Kepercayaan Diri (X)	0,21	0,05	Normal
Teknik <i>Headstand</i> (Y)	0,05	0,05	Normal

Pada histogram uji normalitas menghasilkan nilai $P = 0,21$, dimana nilai $P > 0,05$ menghasilkan kesimpulan bahwa variabel kepercayaan (X) berdistribusi normal. Variabel teknis terbalik (Y) diperoleh nilai $P = 0,05$ yang berarti bahwa $P > 0,05$ maka dapat diperoleh bahwa data berdistribusi normal.

b) Uji Linearitas

Uji linieritas dilakukan agar mengetahui apakah setiap variabel dalam penelitian memiliki hubungan yang linier.

Tabel 7. Hasil Uji Linearitas

Hubungan Fungsional	P	Sig.	Keterangan
X \longrightarrow Y	0,98	0,05	Linier

c) Uji Hipotesis

Hipotesis penelitian merupakan dugaan sementara yang diajukan dalam penelitian yang belum teruji secara empiris dan faktual. Hipotesis atau dugaan sementara perlu dilakukan pengujian untuk menentukan apakah menerima atau menolak hipotesis yang diajukan oleh H_a . Hipotesis yang diajukan oleh penelitian ini adalah ada kontribusi kepercayaan diri terhadap keberhasilan teknik *Headstand* dalam senam lantai pada mahasiswa pendidikan olahraga angkatan 2022 universitas riau.

Tabel 8. Interpretasi Koefisien Nilai r

Interval Koefisien	Tingkat Hubungan
0,00 – 0,199	Sangat Rendah
0,20 – 0,399	Rendah
0,40 – 0,599	Sedang
0,60 – 0,799	Kuat
0,80 – 1,000	Sangat Kuat

Sumber: Sugiono (2017:231)

d) Analisis Korelasi (X.Y)

Pengujian hipotesis dengan analisis korelasi produk moment sederhana menggunakan IBM SPSS Statistic 24 for windows untuk melihat apakah variabel Kepercayaan diri (X) dan Variabel teknik *Headstand* (Y) memiliki kontribusi. Hasil dari korelasi tersebut dijelaskan yaitu:

Tabel 9. Hasil Uji Korelasi Sederhana

Correlations			
		Kepercayaan Diri	<i>Headstand</i>
Kepercayaan Diri	Pearson Correlation	1	-.086
	Sig. (2-tailed)		.532
	N	55	55
<i>Headstand</i>	Pearson Correlation	-.086	1
	Sig. (2-tailed)	.532	
	N	55	55

Tabel uji korelasi sederhana IBM SPSS statistic 24 for Windows menunjukkan nilai korelasi pearson 0,086, yang menunjukkan bahwa bawah nilai Rhitung 0,086 lebih rendah dari Rtabel pada taraf (5%) adalah 0,266, dan menunjukkan bahwa tidak ada hubungan negatif antara kepercayaan diri (tinggi) dan keberhasilan teknik *Headstand* dalam senam lantai pada mahasiswi pendidikan olahraga angkatan 2022 Universitas Riau. nilai sig (2-tail).

Tabel 10. Correlation
Hasil Pearson

Korelasi	Rhitung	Rtabel (df 55)	Keterangan
X.Y	- 0,086	0,266	Ha ditolak

Sedangkan untuk nilai Rhitung (Pearson Correlation) didapatkan hasil $- 0,086$ maka interpretasi nilai r termasuk dalam kategori (0,00 – 0,199) atau berada pada tingkatan “sangat rendah”.

B. Pembahasan Penelitian

Hasil penelitian kontribusi kepercayaan diri terhadap keberhasilan teknik *Headstand* dalam senam lantai Mahasiswi Pendidikan Olahraga Angkatan 2022 Universitas Riau bahwasanya hasil kontribusi atau partisipasi variabel kepercayaan diri terhadap teknik *Headstand* sama sekali tidak memiliki kontribusi atau dengan kata lain Ha ditolak. Kepercayaan diri memang pendukung siswa pendidikan jasmani untuk mencapai hasil dalam mengikuti kelas senam lantai oleh karena itu mahasiswi tidak perlu takut dengan kemampuannya selama mahasiswi penjas latihan serius dan mempunyai pengalaman yang banyak, mengikuti perkuliahan senam lantai (Mulyono et al., 2019). Terdapat manfaat bagi seseorang yang memiliki sikap keyakinan diri yang tinggi diantaranya menurut Cipta adalah (1) membentuk dewasa seseorang; (2) mengembangkan kerendahan hati; (3) mengembangkan rasa percaya diri; (4) mengembangkan sikap terbuka; (5) mengembangkan pribadi yang baik karena hal ini dipengaruhi adanya ekspektasi dan pikiran yang positif terhadap suatu hal. Keterampilan atau gerakan motorik kekuatan, keseimbangan, kecepatan, kelenturan, ketepatan, dan kelincahan, akan menjadi kombinasi yang terpadu pada pelaksanaan gerakan senam lantai (Siti Nurhayati, 2015:286).

Hasil hipotesis yang menunjukkan nilai Rhitung ($- 0,086$) yang berarti rendah dari Rhitung (0,266) memiliki arti tidak memiliki kontribusi negatif antara kepercayaan diri (Tinggi) terhadap keberhasilan teknik *Headstand* dalam senam lantai pada mahasiswi pendidikan olahraga angkatan 2022 Universitas Riau maka interpretasi nilai r termasuk dalam kategori (0,00 – 0,199) atau berada pada tingkatan “sangat rendah”. Serta untuk nilai Sig(2-tailed) diangka (0,532) $> 0,05$ memiliki arti tidak adanya kontribusi antara kepercayaan diri terhadap keberhasilan teknik *Headstand* dalam senam lantai.

Penelitian terdahulu yang dilakukan oleh (Muzakkir, 2021) menunjukkan bahwa siswa mempunyai tingkat kepercayaan diri yang paling tinggi setelah mengikuti kelas senam lantai. Termasuk dalam kategori “sangat tinggi” yaitu sebesar 30% (18 siswa) dan untuk kategori rendah, sangat rendah 0% dapat disimpulkan siswa pendidikan jasmani mempunyai rasa percaya diri setelah mengikuti kelas senam lantai. Penelitian (Febriyani et al., 2020) juga menunjukkan bahwa tingkat percaya diri siswa yang mengikuti kelas senam lantai di SMPN 2 Majalaya Kabupaten Karawang memiliki tingkat percaya diri yang cukup baik. Seperti penelitian yang dilakukan oleh (Asri et al., 2021) menunjukkan bahwa nilai korelasi/hubungan (R) antara rasa percaya diri dengan kemampuan berguling ke depan pada senam lantai adalah sebesar 0,747 dengan nilai koefisien determinasi (R squared) sebesar 0,559 yang berarti Artinya besar pengaruh kepercayaan diri terhadap kemampuan berguling ke depan pada senam lantai sebesar 55,9%.

Hasil pengujian data penelitian (Tuhulele et al., 2023) melalui pengujian statistik menunjukkan bahwa rhitung (0,864) lebih besar dari rtabel (0,312) pada taraf signifikansi 0,05%, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara self- kepercayaan diri dan kemampuan melakukan lompatan harimau pada senam lantai. Sedangkan penelitian yang dilakukan oleh peneliti ini dan penelitian (Reza et al., 2021) menunjukkan bahwa tingkat rasa percaya diri saat melakukan senam

lantai pada pembelajaran senam lantai dengan persentase 50%. Tingkat rasa percaya diri siswa tergolong rendah atau dapat dikatakan rasa percaya diri tidak memberikan kontribusi sama sekali terhadap keberhasilan teknik senam lantai pada siswa putri. Namun terdapat faktor tingkat kepercayaan diri setelah mengikuti kelas senam lebih tinggi disebabkan oleh faktor internal dibandingkan faktor eksternal (Mulyono et al., 2019).

SIMPULAN

Dari hasil riset yang telah dilakukan dapat dilihat bahwasanya, hasil penelitian berupa tidak adanya kontribusi kepercayaan diri terhadap keberhasilan teknik *Headstand* dalam senam lantai pada mahasiswi Pendidikan Olahraga Angkatan 2022 Universitas Riau hal ini diketahui setelah dilakukannya uji analisis korelasi sederhana terhadap dua variabel penelitian dimana $R_{hitung} = 0,86 < R_{tabel} 0,266$ atau memiliki makna H_0 ditolak. Hasil uji korelasi sederhana sig(2-tailed) mempunyai hasil $0,532 > sig(2-tailed) 0,05$ yang bermakna tidak memiliki kontribusi. Hasil *pearson correlation* atau R_{hitung} memiliki nilai negatif ($-0,086$) yang kurang dari pada $R_{tabel} df(55)$ taraf 5% ($0,266$) yang berarti tidak adanya kontribusi antara kepercayaan diri dengan keberhasilan teknik *Headstand* senam lantai pada mahasiswi Pendidikan Olahraga Angkatan 2022 Universitas Riau dengan hasil sebesar 0,73% nilai ini menunjukkan kontribusi kepercayaan diri terhadap keberhasilan *headstand*.

DAFTAR PUSTAKA

- Aditia, D. A. (2015). Survei Penerapan Nilai-Nilai Positif Olahraga Dalam Interaksi Sosial Antar Siswa Di Sma Negeri Se-Kabupaten Wonosobo Tahun 2014/2015. *E-Jurnal Physical Education, Sport(Health And Recreation)*, 2251–2259.
- Alauwiyah, M. D. (2018). (2020). Pengaruh Percaya Diri Terhadap Kemampuan Roll Depan Mahasiswa Penjaskesrek Stkip Ypup. *Paper Knowledge . Toward A Media History Of Documents*, 1(181420014), 12–26.
- Asri, A., Syafruddin, M. A., & Karim, A. (2021). Pengaruh Percaya Diri Terhadap Kemampuan Roll Depan Mahasiswa Penjaskesrek Stkip Ypup. *Sportify Journal*, 1(2), 49–56.
<https://doi.org/10.36312/Sfj.V1i2.7>
- Darsi, H. (2018). Pengaruh Senam Aerobic Low Impact Terhadap Peningkatan V_{O2max} . *Gelombang Olahraga: Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga (Jpjo)*, 1(2), 42–51.
<https://doi.org/10.31539/Jpjo.V1i2.134>
- Febriyani, T., Kurniawan, F., & Effendi, R. (2020). Kepercayaan Diri Siswa Dalam Pembelajaran Lompat Harimau. *Altius: Jurnal Ilmu Olahraga Dan Kesehatan*, 9(2), 92–99.
<https://doi.org/10.36706/Altius.V9i2.13001>
- Fitriady, G., Sugiyanto, & Sugiarto, T. (2020). Gelombang Pendidikan Jasmani Indonesia. *Gelombang Pendidikan Jasmani Indonesia*, 3(2), 82–90.
- Hendarto, S., Aji, W., & Putro, S. (2021). Survei Kebugaran Jasmani Mahasiswa Ukm Bola Voli Putra Universitas Pendidikan Muhammadiyah Sorong. 19, 61–70.
- Herman. (2011). Psikologi Olahraga. *Ilara*, 2(2), 1–7.
- Juita, A., Aspa, A. P., Riau, U., Riau, U., Riau, U., Baru, S., Pekanbaru, K., & Performance, P. (2022). *Jurnal Ilmiah Stok Bina Guna Medan Hubungan Self-Confident Terhadap Peak Performance Atlet Sepakbola Kuansing Soccer School Relationship Self-Confident Against Performance Of Kuansing Soccer School Soccer Jurnal Ilmiah Stok Bina Guna Medan*. 10(0).
- Meirisa, D., Fachrezzy, F., & Takhi, K. (2020). *Sekolah Menengah Atas*. 110–118.
<https://doi.org/10.21009/Jpja.V3i02.16026>
- 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.
- Muzakkir. (2021). Meningkatkan Hasil Belajar Handstand dalam Pembelajaran Penjasorkes. 2(3).
- O'brien, M. W., Shields, C., Solmundson, K., & Fowles, J. (2020). Exercise Is Medicine Canada Workshop Training Improves Physical Activity Practices Of Physicians Across Canada, Independent Of Initial Confidence Level. *Canadian Medical Education Journal*, 11(5), 5–15.
<https://doi.org/10.36834/Cmej.68376>

- Pamungkas, A. A., & Fakhurrozi, M. (2010). *Persepsi Terhadap Cidera Dan Kepercayaan Diri Pada Atlet Tae Kwon Do Wanita*. 3(2), 106–113.
- Reza, E. A., Syaifei, M. M., & Achmad, I. Z. (2021). Tingkat Rasa Percaya Diri Siswa Pada Pembelajaran Senam Lantai. *Gelanggang Olahraga: Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga (Jpjo)*, 4(2), 142–149. <https://doi.org/10.31539/Jpjo.V4i2.1832>
- Rindiasari, P., Hidayat, W., & Yuliani, W. (2021). Uji Validitas Dan Reliabilitas Angket Kepercayaan Diri. *Fokus (Kajian Bimbingan & Konseling Dalam Pendidikan)*, 4(5), 367–372.
- Tuhulele, R., Hasbullah, B., & Matitaputty, J. (2023). Hubungan Antara Percaya Diri Dengan Kemampuan Melakukan Gerakan Lompat Harimau Pada Mahasiswa Tahun Akademik 2020 Penjaskesrek Fkip. *Manggurebe: Journal Physical Education, Health And Recreation*, 4(1), 9–17. <https://doi.org/10.30598/Manggurebevol4no1page11-19>
- Ghufron, Nur Dan Rini Risnawati. 2011. *Teori-Teori Psikologi*. Jakarta: Ar-Ruzz Media.
- Sugiyono. (2016). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif Dan R&D*. Bandung: Alfabeta
- Arikunto, Suharsimi. 2010. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: Rineka Cipta.