HUBUNGAN PERCAYA DIRI TERHADAP HASIL BELAJAR SENAM LANTAI GULING DEPAN PADA SISWA KELAS X MA. SYAFI'IYAH TERPADU JOMBANG TAHUN PEMBELAJARAN 2015/2016

SKRIPSI

Diajukan untuk Memenuhi salah satu syarat guna memperoleh gelar
Sarjana Pendidikan (S1) Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Nusantara PGRI Kediri

Oleh:
WILLY SATRIO GUNAWAN
NPM. 13.1.01.09.0520P

PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI
2016

HALAMAN PERSETUJUAN

Skripsi oleh:

WILLY SATRIO GUNAWAN
NPM. 13.1.01.09.0520P

Judul :

HUBUNGAN PERCAYA DIRI TERHADAP HASIL BELAJAR SENAM LANTAI GULING DEPAN PADA SISWA KELAS X MA. SYAFI'IYAH TERPADU JOMBANG TAHUN PEMBELAJARAN 2015/2016

Telah disetujui untuk diajukan Kepada
Panitia Ujian/Sidang Sripsi Jurusan Penjaskesrek
FKIP UNP Kediri

Tanggal:15 Februari 2016

Pembimbing I.	Pembimbing II.
Drs. Slamet Junaidi, M.Pd.	**Ruruh Andayani Bekti, M.Pd.**
NIDN. 0015066801	**NIDN. 0725018205**

HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi oleh:

WILLY SATRIO GUNAWAN
NPM. 13.1.01.09.0520P

Judul :

HUBUNGAN PERCAYA DIRI TERHADAP HASIL BELAJAR SENAM LANTAI GULING DEPAN PADA SISWA KELAS X MA. SYAFI'IYAH TERPADU JOMBANG

TAHUN PEMBELAJARAN 2015/2016

Telah dipertahankan di depan Panitia Ujian/Sidang Skripsi
Jurusan Penjaskesrek FKIP UNP Kediri
Pada tanggal: 8 Agustus 2016

Dan Dinyatakan telah Memenuhi Persyaratan

Panitia Penguji:

1. Ketua : Drs. Slamet Junaidi, M.Pd .....
2. Penguji I : Abdian Asgi S, M.Pd .....
3. Penguji II : Ruruh Andayani Bekti, M.Pd .....

Mengetahui,
Dekan FKIP

Dr. Hj. Sri Panca Setyawati., M.Pd.
NIDN. 0716046202

HUBUNGAN PERCAYA DIRI TERHADAP HASIL BELAJAR SENAM LANTAI GULING DEPAN PADA SISWA KELAS X MA. SYAFI'IYAH TERPADU JOMBANG TAHUN PEMBELAJARAN 2015/2016

Willy Satrio Gunawan
13.1.01.09.0520P
FKIP – Prodi Penjaskesrek
willy.aptri@yahoo.com
Dosen Pembimbing 1: Drs. Slamet Junaidi, M.Pd.
Dosen Pembimbing 2 : Ruruh Andayani Bekti, M.Pd.
UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI

ABSTRAK

Percaya diri adalah sikap positif seorang individu yang memampukan dirinya untuk mengembangkan penilaian positif, baik terhadap diri sendiri maupun terhadap lingkungan atau situasi yang dihadapinya. Hasil belajar adalah suatu hasil yang diperoleh siswa setelah mengikuti proses pengajaran yang dilakukan oleh guru. Senam lantai guling depan adalah guling yang dilakukan ke depan dengan menggunakan bagian atas belakang badan (tengkuk, punggung, pinggang dan panggul bagian belakang) dengan menggunakan matras. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui hubungan percaya diri terhadap hasil belajar senam lantai guling depan pada siswa kelas X MA. Syafi'iyah tahun pelajaran 2015/2016.

Jenis penelitian yang digunakan adalah jenis penelitian non-eksperimen. Desain yang digunakan adalah desain korelasional. Dalam pengambilan data peneliti menggunakan instrument angket yang telah diuji validitas. Sampel yang digunakan sejumlah 35 siswa. Berdasarkan hasil statistik yang diketahui r_{hitung} sebesar 0,709 diperoleh dengan df 33 pada taraf signifikan 5% sebesar 0,334, karena $r_{hitung} > r_{tabel}$ (0,709 > 0,334) maka dapat disimpulkan terdapat hubungan antara percaya diri terhadap hasil belajar senam lantai guling depan. Dengan demikian hipotesis nihil (H0) ditolak dan hipotesis kerja (H_a) diterima, sehingga dapat diketahui bahwa terdapat hubungan antara kedua variabel. Besarnya hubungan antara percaya diri (X) terhadap hasil belajar senam lantai guling depan (Y) sebesar 53% pada siswa kelas X MA. Syafi'iyahTerpadu

Kata Kunci : Percaya Diri, Hasil Belajar Senam Lantai Gulung Depan

I. Latar Belakang Masalah

Salah satu pendukung kesehatan manusia adalah dengan olahraga. Aktifitas olahraga yaitu untuk meningkatkan kualitas manusia agar memiliki tingkat kesehatan yang cukup, yang harus dimulai sejak dini melalui pendidikan jasmani dan kesehatan di sekolah, di rumah maupun di masyarakat.Menurut (Maksum, 2009:4), "Olahraga adalah segala aktifitas fisik yang dilakukan dengan sengaja dan sistematis untuk mendorong, membina, dan mengembangkan potensi jasmani,rohani, dan sosial ".

Olahraga merupakan hak dan kebutuhan dasar setiap manusia. Dengan olahraga tubuh akan menjadi bugar, selain itu olahraga juga mengajarkan pada seseorang akan kedisiplinan, jiwa sportivitas, tidak mudah menyerah, mempunyai jiwa kompetitif yang tinggi, semangat bekerja sama, mengerti akan adanya aturan dan berani mengambil keputusan.

Salah satu dari cabang olahraga yaitu senam lantai diantaranya yaitu senam lantai guling depan.Senam lantai guling depan adalah guling yang dilakukan ke depan dengan menggunakan bagian atas belakang badan. Senam lantai guling depan juga dapat membuat tubuh menjadi bugar dan sehat serta dapat meningkatkan kepercayaan diri dalam diri seseorang. Olahraga senam lantai guling depan sangat mudah dilakukan dan juga mengasyikkan, tetapi dibalik itu semua jika dilakukan tanpa teknik yang benar maka akan membahayakan keselamatan kita, jadi sebelum melaksanakan olahraga tersebut sebaiknya melakukan pemanasan terlebih dahulu dan menguasai teknik dasar senam lantai guling depan. Belajar atau berlatih senam lantai guling depan harus diawali dari dasar atau tingkat yang mudah, dan kemudian akan semakin meningkat ke arah gerakan yang lebih sukar atau kesulitan yang tinggi. Jadi senam lantai guling depan merupakan salah satu cabang olahraga yang memerlukan keberanian dan percaya diri yang tinggi.

Permasalahan pendidikan jasmani selama ini salah satunya berhubungan dengan percaya diri. Percaya diri merupakan salah satu kondisi psikologis seseorang yang berpengaruh terhadap aktifitas fisik dan mental dalam proses pembelajaran. Percaya diri ini umumnya muncul ketika seseorang

akan melakukan atau terlibat pada suatu aktifitas tertentu dimana fikirannya terarah untuk mencapai sesuatu hasil yang diinginkan. Bila tidak percaya diri, maka akan menjadi takut belajar. Orang yang percaya diri pasti akan memiliki kemauan dan usaha, selalu optimis dalam mencapai sesuatu sesuai dengan yang diharapkan, mandiri dan mampu mengatasi masalah tanpa bantuan orang lain, tidak mudah menyerah dan akan berusaha keras dalam melakukan kegiatan belajar. Percaya diri merupakan faktor penting yang dapat menimbulkan keberhasilan antara sukses atau gagal. Lauster (1978) menyatakan bahwa "Percaya diri merupakan suatu sikap atau perasaan yakin atas kemauan diri sendiri sehingga orang yang bersangkutan tidak perlu cemas dalam tindakan-tindakannya, dapat merasa bebas melakukan hal-hal yang di sukainya, bertanggung jawab atas perbuatannya, hangat dan sopan dalam berinteraksi dengan orang lain, dapat menerima dan menghargai orang lain, memiliki dorongan untuk berprestasi serta dapat mengenal kekurangan dan kelebihannya".

Hubungan percaya diri terhadap senam lantai guling depan sangat penting untuk diteliti sebagai motivasi bagi setiap orang agar memiliki dan dapat meningkatkan percaya diri yang ada di dalam dirinya sendiri. Sesuai dari pengalaman peneliti yang telah dilakukan selama PPL yang kaitannya dengan pengajaran siswa dalam pembelajaran senam lantai ditemukan kendala diantaranya siswa malu melakukan senam lantai guling depan, siswa yang dipanggil cenderung saling dorong-dorongan, dan ada yang ragu bahkan takut untuk melakukan senam lantai,dari masalah tersebut kebanyakan siswa tidak dapat melakukan senam lantai guling depan dengan maksimal. Selain kurangnya percaya diri pada siswa, hasil belajar siswa juga masih banyak yang belum memenuhi kriteria ketuntasan minimal. Di lapangan hanya beberapa siswa saja yang memiliki percaya diri yang tinggi dan dapat melakukan senam lantai guling depan dengan baik. Dari hal ini peneliti ingin mengetahui selain dari komponen fisik, apakah kemampuan senam lantai siswa di MA. Syafi'iyah Terpadu juga dipengaruhi dengan faktor psikologi yaitu percaya diri siswa. Dan peneliti ingin meningkatkan percaya diri dalam diri siswa dan siswi di MA.Syafi'iyah Terpadu. Berangkat dari alasan tersebut peneliti

mengambil judul "HUBUNGAN PERCAYA DIRI TERHADAP HASIL BELAJAR SENAM LANTAI GULING DEPAN PADA SISWA KELAS X MA. Syafi'iyah Terpadu".

II. METODE

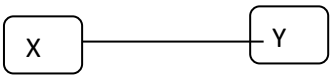
A. Pendekatan dan Jenis Penelitian

Penelitian ini menggunakan penelitian non-eksperimen.

1. Pendekatan Penelitian

Desain penelitian yang digunakan adalah desain korelasional. Desain korelasional bertujuan untuk menghubungkan dua variabel atau lebih. (Maksum, 2012:105).

Adapun bagan desain korelasional dapat digambarkan sebagai berikut:



Keterangan :

Variabel X = Percaya diri

Variabel Y = Hasil belajar senam lantai guling depan

2. Jenis Penelitian

Jenis penelitian yang digunakan oleh peneliti adalah jenis penelitian non-eksperimen.Penelitian non-eksperimen adalah "suatu penelitian dimana peneliti sama sekali tidak memiliki kesempatan untuk memberikan perlakuan atau melakukan manipulasi terhadap variabel yang mungkin berperan dalam munculnya suatu gejala yang diamati telah terjadi". (Maksum, 2012:13).

B. Kehadiran Penelitian

Untuk keberhasilan penelitian, diperlukan instrumen atau alat dalam mengumpulkan data.Instrumen tersebut adalah angket.

Angket

Angket bisa disebut juga kuesioner. Angket adalah salah satu cara untuk mengumpulkan data atau informasi tentang responden menggunakan serangkaian pertanyaan yang diajukan kepada siswa secara tertulis. (Budiwanto, 2011:58).

Angket dalam penelitian ini digunakan untuk mengetahui dan mengukur kepercayaan diri siswa melalui daftar pertanyaan-pertanyaan yang harus dijawab oleh individu.Skala yang digunakan dalam angket ini yaitu menggunakan skala likert dengan menggunakan 4 kategori jawaban yakni sering sekali, sering, kadang-kadang dan tidak pernah.Penelitian ini menggunakan jenis angket isian tertutup, karena jawaban yang diharapkan sudah tertentu dan diarahkan oleh pembuat angket. (Maksum, 2012:153)

III. HASIL DAN KESIMPULAN

A. Hasil

Pembahasan ini akan menguraikan penelitian tentang hubungan percaya diri terhadap hasil belajar senam lantai guling depan yang dilakukan pada siswa kelas X di MA Syafi'iyah Terpadu. Percaya diri merupakan sikap optimis yang ada di dalam diri seseorang. Apabila seseorang memiliki percaya diri maka tidak akan ragu atau bimbang dalam menghadapi suatu hal. Percaya diri juga sangat berhubungan dengan hasil belajar senam lantai, apabila tidak memiliki percaya diri maka hasil belajar senam lantai guling depan tidak akan mencapai nilai yang maksimal. Dalam penelitian ini peneliti menggunakan satu kelas dimana pengambilan sampel menggunakan teknik simple random sampling.Data dikumpulkan menggunakan teknik pengumpulan data berupa angket, angket merupakan alat yang digunakan untuk mengukur tingkat percaya diri dalam diri siswa di MA.Syafi'iyah Terpadu.Soal angket pilihan ganda berjumlah 14 soal. Setelah diperoleh hasil angket dan hasil belajar siswa, maka peneliti melakukan analisis data. Analisis data dilakukan dengan menggunakan jenis korelasi product moment Karl Pearson.

Sesuai dengan rumusan masalah, tujuan penelitian dan hasil penelitian tentang hubungan percaya diri terhadap hasil belajar senam lantai guling depan diketahui bahwa dari hasil pengolahan data yang diperoleh peniliti menunjukkan bahwa nilai dari $r_{hitung} > r_{tabel}$ atau (0,709> 0,334). Dengan jumlah responden 35 siswa diperoleh r_{hitung} sebesar 0,709dengan df 33 pada taraf signifikan 5%.

Berdasarkan pengujian hipotesis yang telah dilakukan melalui uji korelasi maka hipotesis nihil (Ho) ditolak dan hipotesis kerja (Ha) diterima. Artinya terdapat hubungan yang signifikan antara kedua variabel, yaitu variabel X dan Y dimana X adalah percaya diri dan variabel Y adalah hasil belajar senam lantai guling depan. Dari hasil penelitian tersebut membuktikan bahwa ada hubungan percaya diri sebanyak 53% sedangkan sisanya 47% ditentukan oleh faktor-faktor lainnya seperti kemampuan, kemauan dan keberanian.

Dalam proses kegiatan mata pelajaran senam lantai guling depan atau aktifitas olahraga sangat terkait dengan aspek psikologi terutama kepercayaan diri, karena faktor kepercayaan diri berpengaruh terhadap kemampuan dan pencapaian hasil

belajar atau prestasi. Oleh karena itu proses pembelajaran pendidikan jasmani di sekolah hendaknya lebih menyenangkan dan tidak monoton agar siswa memiliki percaya diri yang tinggi dalam melakukan senam lantai guling depan.

Dalam senam lantai terdapat hubungan percaya diri yang dapat mendukung pada hasil belajar senam lantai guling depan. Banyak penyebab mengapa siswa mengalami kurang kepercayaan diri, misalnya siswa belum memahami teknik senam lantai guling depan, merasa kurang optimis atau terdapat faktor-faktor lainnya. Dalam kondisi yang seperti itu dapat diketahui bahwa senam lantai dibutuhkan latihan berulang-ulang dan kosentrasi supaya dapat mengerti dan memahami gerakan senam lantai guling depan.

B. Kesimpulan

Hasil penelitian tentang hubungan percaya diri terhadap hasil belajar senam lantai guling depan pada siswa kelas X MA.Syafi'iyah Terpadu dapat disimpulkan sebagai berikut :

Terdapat hubungan yang signifikan antara percaya diri terhadap hasil belajar senam lantai guling depan pada siswa kelas X MA.Syafi'iyah Tahun Pelajaran 2015/2016.

Besarnya presentase hubungan antara percaya diri (X) terhadap hasil belajar senam lantai guling depan (Y) pada siswa kelas X MA. Syafi'iyah Terpadu Tahun Pelajaran 2015/2016 sebesar 53%.

IV. DAFTAR PUSTAKA

Arikunto, Suharsimi. 2006. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: PT. Rineka Cipta.

Budiningsih, Asri, C. 2012. *Belajar dan Pembelajaran.*Jakarta: PT. Asdi Mahasatya.

Budiwanto, Setyo. 2011. *Tes dan Pengukuran dalam Keolahragaan*. Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Malang.

Djamarah, Syaiful Bahri & Aswan Zain. 2010. *Strategi Belajar Mengajar*. Jakarta: PT Rineka Cipta.

Dimyati & Mudjiono. 2009. *Belajar Dan Pembelajaran*. Jakarta: PT Rineka Cipta.

Ekawarna. 2011. *Penelitian Tindakan Kelas*. Jakarta: Gaung Persada.

Femi Olivia & Lita Ariani. 2010. *Inner Healing At School*. Jakarta: PT Elex Media Komputindo.

Gintings, Abdorrakhman. 2010. *Esensi Praktis Belajar Dan Pembelajaran*. Bandung: Humaniora.

Hamalik, Oemar. 2011. Proses Belajar Mengajar. Jakarta: PT. Bumi Aksara.

Iswidharmanjaya & Agung, 2004.*Satu Hari Menjadi Lebih Percaya Dir*i. Jakarta: Media Komputindo.

Komarudin. 2013. *Psikologi Olahraga.* Bandung: PT Remaja Rosdakarya.

Latipah, Eva. 2012. *Pengantar Psikologi Pendidikan*. Yogyakarta: PT Pustaka Insan Madani.

Mahendra, Agus. 2000. *Senam*. Universitas Negeri Surabaya: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan Direktorat Jenderal Pendidikan Dasar dan Menengah Bagian Proyek Penataran Guru SLTP Setara D-III.

Maksum, Ali. 2005. *Psikologi Remaja (Perkembangan Peserta Didik)*. Jakarta: Rineka Cipta.

Maksum, Ali. 2008. Metodologi Penelitian Dalam Olahraga. Surabaya.