

HUBUNGAN AKTIVITAS OLAHRAGA TERHADAP TINGKAT PERCAYA DIRI SISWA SMP NEGERI 1 TANJUNGANOM NGANJUK

Dewi Yuliana*, Anung Priambodo

S-1 Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Ilmu olahraga, Universitas Negeri Surabaya

*DewiYuliana16060464091@mhs.unesa.ac.id

Abstrak

Aktivitas olahraga adalah suatu kegiatan atau keaktifan yang sering dilakukan oleh manusia. Aktivitas olahraga itu sendiri termasuk olahraga pembelajaran, olahraga rekreasi, serta olahraga prestasi. Aktivitas olahraga memiliki banyak manfaat untuk peserta didik salah satunya dalam aspek fisik, aspek psikologis, aspek sosiologi-ekonomi. Dalam aktivitas olahraga permasalahan yang dimiliki oleh peserta didik berhubungan dengan tingkat percaya diri. Tujuan dari penelitian ini untuk mengetahui apakah ada hubungan yang signifikan antara aktivitas olahraga terhadap tingkat percaya diri siswa SMP Negeri 1 Tanjunganom Nganjuk. Dalam penelitian ini, peneliti memakai jenis deskriptif kuantitatif dan desain penelitian korelasional. Penelitian menggunakan teknik *random sampling* dengan sampel berjumlah 64 siswa dari kelas VII dan VIII. Data peneliti diperoleh dari angket aktivitas olahraga dan percaya diri dalam bentuk aplikasi *google form* dengan nilai reabilitas $r = 0,962$ dan tingkat validitas 0,851. Teknik analisis data yang digunakan adalah teknik korelasi *spearman*. Hasil dari penelitian menunjukkan nilai signifikansi sebesar $0,006 < 0,01$ dan r hitung sebesar 0,337, yang menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara aktivitas olahraga dan tingkat percaya diri siswa yang bersifat sangat lemah dan bersifat positif atau mengarah ke kanan. Kesimpulan dari penelitian ini adalah terdapat hubungan antara aktivitas olahraga dengan tingkat percaya diri siswa di SMP Negeri 1 Tanjunganom Nganjuk. Hal ini dibuktikan dari hasil data uji hipotesis dimana dalam hasil tersebut terdapat hubungan antara kedua variabel aktivitas olahraga dan tingkat percaya diri yaitu sebesar 11,4%.

Kata Kunci: pendidikan jasmani; aktivitas olahraga; percaya diri

Abstract

Sports activity is an activity that is often carried out by humans. Sports activities include educational sports, recreational sports, and achievement sports. Sports activities have many benefits for students, one of which is in the physical, psychological, and sociological-economic aspects. In sports activities, students have problems related to the level of self-confidence. The purpose of this study was to determine whether there was a significant relationship between sports activities and the level of self-confidence of the students of SMP Negeri 1 Tanjunganom Nganjuk. In this study, the researcher used a quantitative descriptive type and a correlational research design. The researcher used a random sampling technique with a sample size of 64 students of class VII and VIII. The research data was obtained from a sport activity questionnaire and self-confidence in the form of a google form application with a reliability value of $r = 0.962$ and a validity level of 0.851. The data analysis technique used is the spearman correlation technique. The results showed a significance value of $0,006 < 0,01$ and an r count of 0,337, which indicated that there is a significant relationship between sports activities and student's self-confidence which was very weak and positive or directed to the right. The conclusion of this study are there is a relation between sports activities and the level of self-confidence of students at SMP Negeri 1 Tanjunganom Nganjuk. It's evidenced by the results of the hypothesis test data where in these results there is a relationship between the two sports activity variables with a level of self-confidence that is 11.4%.

Keywords: sport education; sports activity; self confident

PENDAHULUAN

Pembelajaran pada hakikatnya ialah salah satu kebutuhan dasar seseorang dalam meningkatkan mutu sumber daya manusia untuk mencapai kehidupan bangsa yang semakin maju serta aman untuk mendorong keinginan seluruh kalangan masyarakat terhadap kualitas pendidikan. Menurut Krapohl et. al (2014) *Educationl achievement at the end of compulsory education is a major critical poin in life, understanding its causes and correlations is important for individual children, their families, and society*. Pembinaan kepribadian serta pengembangan keahlian siswa bertujuan untuk mencerdaskan kehidupan bangsa dan dapat diarahkan untuk membentuk peserta didik yang beriman dan bertaqwa kepada Tuhan Yang Maha Esa yang berakhlak, beretika dan beradab, memiliki tanggung jawab serta kondisi jasmani dan rohani yang sehat. Pembelajaran di sekolah merupakan tempat untuk membentuk pribadi yang bermutu, salah satu mata pelajaran di sekolah yaitu Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (PJOK).

Menurut Ennis (2011) *physical education in promoting physical activity*, ialah PJOK merupakan bagian dari sistem pembelajaran nasional yang tidak bisa dipisahkan sebab merupakan cara pembelajaran yang menggunakan aktivitas fisik serta olahraga untuk menciptakan perubahan individu. PJOK merupakan salah satu bagian dari pembelajaran yang sangat penting dan tidak dapat dipisahkan dari tujuan pembelajaran secara keseluruhan. Menurut Febrianto & Erdiyanti (2020), PJOK dalam arti khusus merupakan pembelajaran yang mengutamakan aktivitas jasmani yang tujuannya untuk pertumbuhan dan perkembangan.. Tiap orang yang melaksanakan aktivitas gerak bisa meningkatkan kualitas hidupnya, sebab seluruh organ tubuh bisa bergerak sesuai fungsinya. Banyak aktivitas gerak yang bisa dilakukan salah satunya olahraga yang berfungsi meningkatkan otot jika dilakukan secara teratur.

Menurut Prativi (2013), kegiatan olahraga harus tetap disesuaikan dengan usia seseorang misalnya jenis kegiatan, faktor keselamatan dan alat yang digunakan, karena kegiatan olahraga tidak boleh asal-asalan, tetap harus dilakukan dengan teknik dan aturan yang benar. Sedangkan menurut Nashruna & Wulandari (2012), mengemukakan bahwa aktivitas olahraga diukur berdasarkan rutinitas setiap minggu dan lamanya dalam melakukan olahraga. Dengan begitu, berolahraga membuat jasmani seseorang menjadi sehat. Menurut Roig et. al (2012) *regular physical activity has a positive impact on cognition and brain function*. Berolahraga merupakan instrumen pembentukan nilai serta karakter yang kesimpulannya berakhir pada tingkah laku. Aktivitas olahraga dilakukan untuk meningkatkan

kualitas manusia agar memiliki tingkat kesehatan yang cukup, yang harus dimulai sejak dini melalui Pendidikan Jasmani dan Kesehatan di sekolah. Menurut Burhaein (2017:5), aktivitas olahraga sangat penting untuk pertumbuhan perkembangan secara keseluruhan pada anak. Sedangkan pengertian olahraga itu sendiri menurut Setiyawan (2017) mengatakan olahraga mengandung arti akan adanya sesuatu yang berhubungan dengan peristiwa mengolah raga atau mengolah jasmani. Dalam PJOK Tidak hanya mengajarkan mengenai keterampilan olahraga saja, namun dalam aspek afektif. Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan akan menumbuhkan sikap yang ada pada setiap individu seperti perubahan sikap disiplin, bertanggungjawab, gotong royong, sportif serta percaya diri.

Permasalahan PJOK selama ini berhubungan dengan percaya diri. Dalam hal ini guru berperan penting untuk meningkatkan rasa percaya diri yang ada pada peserta didik yang akan berpengaruh pada keberhasilan proses pembelajaran serta hasil yang akan diperoleh Menurut Mulya & Agustriyani (2020), dalam menempuh PJOK tidak akan terlepas dari proses interaksi dengan orang lain di sekitar lingkungan pendidikan, sehingga timbul berbagai permasalahan dari interaksi tersebut. Permasalahan yang biasa didasari dari interaksi dengan orang lain diantaranya adalah naik turunnya tingkat percaya diri siswa.

Secara sederhana percaya diri merupakan proses rasa percaya diri terhadap kemampuan diri untuk mencapai target. Percaya diri dapat menimbulkan rasa optimis sehingga motivasi dalam belajar akan muncul. Menurut Puspita (2018), orang yang tidak memiliki percaya diri mempunyai rancangan diri negatif, kurang yakin pada kemampuannya hasil dalam menggapai hasil belajar tidak maksimum sebaliknya seorang yang mempunyai percaya diri yang positif merupakan seorang yang percaya diri akan keahlian dirinya. Prasajo, Mudian & Haris (2018) mengungkapkan bahwa percaya diri (*self-confidence*) memang berperan sangat penting bagi keberhasilan seseorang dalam hidupnya. Seseorang bisa saja melewatkan berbagai kesempatan dalam hidupnya yang sangat bernilai karena rasa tidak percaya diri.

Menurut Murti (2018) guru memiliki peran lebih sebagai seorang pendidik dan pengajar, maka yaitu seorang guru harus memiliki tingkah laku yang baik seperti semboyan yang mengatakan “guru *di gugu lan di tiru*”. Masalah di sekolah Menengah Pertama Negeri 1 Tanjunganom guru menyatakan kurang memahami tentang tingkat percaya diri yang dimiliki peserta didiknya. Ketika pembelajaran guru hanya memberikan perintah agar peserta didik melakukan gerakan yang diajarkan tanpa mengerti kondisi setiap individu peserta didik memiliki percaya diri atau tidak. Sedangkan

sebagian peserta didik yang menyukai olahraga lebih aktif serta percaya diri dalam mengikuti pembelajaran olahraga dan sebagian lagi tidak.

Maka dari hasil observasi penulis ingin mengetahui apakah ada hubungan antara aktivitas olahraga terhadap tingkat percaya diri.

METODE

Penelitian ini memakai metode kuantitatif non eksperimen dengan pendekatan analisis korelasi. Penelitian ini memakai metode korelasi dengan tujuan untuk mencari hubungan (korelasi) antara 2 variabel ataupun lebih (Maksum, 2018:196). Dalam suatu penelitian dibutuhkan desain penelitian, dimana dalam penelitian ini menggunakan desain penelitian non eksperimen dengan desain korelasional. Penelitian dilaksanakan di SMP Negeri 1 Tanjunganom Nganjuk dengan jumlah sampel 64 siswa. Peserta didik yang menjadi populasinya adalah seluruh siswa kelas VII dan VIII yang dipilih menggunakan teknik *simple random sampling*. Menurut Maksum (2018:65), teknik *simple random sampling* merupakan metode pengumpulan sampel yang memberikan peluang yang serupa untuk individu yang jadi anggota populasi buat diseleksi jadi anggota sampel. Metode *random* bisa dicoba dengan metode undian ataupun dengan menggunakan angka *random*.

Instrumen yang digunakan pada penelitian ini terdapat 2 angket yaitu angket aktivitas olahraga dan percaya diri. Angket aktivitas olahraga yang diadopsi dari Sinulingga (dalam Fauzi 2012), yang terdiri dari 10 item pernyataan, dengan hasil nilai *correlational* r_{hitung} tiap butir dibandingkan dengan harga r_{table} . Dengan taraf kesalahan 5% uji dua pihak dan $n=24$, maka diperoleh $r_{table}=0,396$. Kriteria validitas jika $r_{hitung} > r_{table}$ maka butir pernyataan tersebut dinyatakan valid. Angket percaya diri yang diadopsi dari Matlas (dalam Ro'is 2015), yang telah diujicobakan dan mempunyai tingkat reliabilitas $r = 0,962$, dan tingkat validitas 0,851, dengan pernyataan sebanyak 33. Kedua angket tersebut yang digunakan untuk mengetahui tingkat hubungan aktivitas olahraga terhadap tingkat percaya diri siswa SMP Negeri 1 Tanjunganom nganjuk.

Pengisian angket akan menggunakan skala likert, dimana sampel akan diberikan alternatif 4 pilihan jawaban.

Tabel 1. Skala Pengisian Angket Aktivitas Olahraga

Skala	Keterangan
1	Sangat Tidak Setuju
2	Tidak Setuju
3	Setuju
4	Sangat Setuju

Tabel 2. Skala Pengisian Angket Percaya Diri

Skala	Keterangan
1	Tidak Pernah
2	Jarang
3	Sering
4	Selalu

Pernyataan dalam angket percaya diri terdiri dari 2 tipe, yaitu tipe pernyataan positif dan tipe pernyataan negatif.

Tabel 3. Tipe Pernyataan Angket Percaya Diri

Tipe Pernyataan	Nomor
Positif	1, 2, 4, 5, 6, 7, 8, 10, 11, 12, 14, 15, 17, 18, 19, 21, 22, 24, 27, 28, 30, 31, 32
Negatif	3, 9, 13, 16, 20, 23, 25, 26, 29, 33

HASIL DAN PEMBAHASAN

Terdapat beberapa hal yang hendak dipaparkan dalam ulasan sebagai berikut:

Data yang telah didapatkan dalam penelitian ini menjelaskan mengenai hasil dan pembahasan dari data yang diperoleh melalui penelitian aktivitas olahraga dan tingkat percaya diri yang telah dilakukan oleh peneliti di SMP Negeri 1 Tanjunganom Nganjuk. Deskripsi data dan pengujian hipotesis yang diuji secara *statistik* dengan menggunakan program pengolahan data *Statiscal Package for the Sosial Sciences* (SPSS) 25. Berikut hasil dari penelitian yang menunjukkan hubungan antara aktivitas olahraga dan percaya diri.

Tabel 4. Uji Deskripsi Data Aktivitas Olahraga dan Tingkat Percaya Diri siswa

Variabel	N	Mean	SD	Nilai	
				Min	Max
Aktivitas Olahraga	64	3,12	0,604	2	4
Tingkat Percaya Diri Siswa	64	2,91	0,526	2	4

Berdasarkan tabel 1 di atas, dapat diketahui bahwa hasil angket aktivitas olahraga dengan nilai minimal adalah 2 sedangkan nilai maksimal adalah 4. Pada hasil angket tingkat percaya diri dapat diketahui bahwa nilai minimal adalah 2, sedangkan nilai maksimal adalah 4. Hasil rata-rata (*mean*) angket aktivitas olahraga adalah 3,12 sedangkan nilai rata-rata tingkat percaya diri 2,91. Pada hasil standar deviasi dari aktivitas olahraga adalah 0,604, sedangkan nilai standar deviasi dari tingkat percaya diri adalah 0,526.

Tabel 5. Uji Normalitas

Variabel	N	Sig	α	Ket.
Aktivitas Olahraga	64	0,000	0,05	Tidak Normal
Tingkat Percaya Diri	64	0,000	0,05	Tidak Normal

Berdasarkan tabel 2 dari hasil uji normalitas, terhadap variabel penelitian menggunakan uji *Kolmogrov-Smirnov* didapatkan kedua variabel aktivitas olahraga dan percaya diri siswa menghasilkan nilai signifikansi yang lebih kecil dibanding 0,05 yaitu 0,000 maka distribusi data dikatakan tidak normal. Distribusi data bersifat tidak normal dikarenakan sebaran data yang dianalisis telah diurutkan sebelumnya dan nilai menjadi kurang.

Tabel 6. Uji Linieritas

	df	F	Sig
<i>Deviation From Linearity</i>	1	0,174	0,678

Berdasarkan tabel 3, dapat dilihat dari hasil uji linear nilai dari signifikansi lebih besar dari α 0,05, maka dapat dikatakan kedua variabel tersebut bersifat linear.

Tabel 7. Uji Korelasi Non-parametrik Spearman

Variabel	N	Sig
Aktivitas Olahraga dan Tingkat Percaya Diri Siswa	64	0,006

Berdasarkan tabel 4, uji korelasi dari data non-parametrik menggunakan metode *Spearman*, hal tersebut dikarenakan distribusi data yang bersifat tidak normal. Hasil dari uji korelasi *spearman* menunjukkan bahwa nilai signifikansi lebih kecil dibandingkan α 0,01, maka hasil dari penelitian menyatakan bahwa terdapat hubungan antara aktivitas olahraga dengan tingkat percaya diri siswa.

Koefisien determinasi data diambil dari R squared dengan nilai 0,114, yang kemudian dikalikan 100% dan menghasilkan nilai sebesar 11,4%. Maka, dapat dikatakan bahwa besarnya kontribusi aktivitas olahraga terhadap tingkat percaya diri siswa sebesar 11,4, sedangkan sisanya yaitu 88,6% berasal dari kontribusi variabel dari faktor lain yang tidak diteliti. Adapun penelitian terdahulu yang sejenis dengan judul “Hubungan Rasa Percaya Diri Siswa terhadap Hasil Belajar Lompat Jauh” dengan hasil ditunjukkan r_{hitung} 0,382 > nilai r_{tabel} 0,375 dengan taraf signifikansi sebesar 0,05% terdapat hubungan sebesar 14,6%.

“Perbandingan tingkat rasa percaya diri siswa dalam mengikuti pembelajaran PJOK pada siswa kelas VIII SMP Negeri 36 dan SMP Al Hikmah Surabaya”.

Berdasarkan analisis terdapat perbedaan tingkat percaya diri siswa dalam mengikuti pembelajaran PJOK pada siswa dalam mengikuti PJOK pada siswa kelas VIII SMP Negeri 36 dan SMP Al Hikmah Surabaya (Tampi, 2018:535).

PENUTUP

Simpulan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara aktivitas olahraga dengan tingkat percaya diri siswa di SMP Negeri 1 Tanjunganom Nganjuk. Hal ini bisa dibuktikan dari hasil data uji hipotesis dimana dalam hasil tersebut terdapat hubungan antar kedua variabel. Besarnya kontribusi aktivitas olahraga terhadap tingkat percaya diri siswa SMP Negeri 1 Tanjunganom ini besarnya adalah 11,4%. Sedangkan untuk 88,6% berasal dari kontribusi variabel lain yang tidak diteliti.

Saran

Bersumber pada hasil keseluruhan dan ulasan pada penelitian ini, terdapat beberapa saran yang bisa berguna untuk beberapa pihak terkait. Ada pula sarannya sebagai berikut.

1. Bagi guru

Hasil penelitian dapat menjadi prinsip untuk meningkatkan hasil belajar dengan cara meningkatkan kepercayaan diri siswa.

2. Bagi siswa

Hasil penelitian dapat menjadi acuan dan dapat mengembangkan tingkat percaya diri dalam melakukan aktivitas olahraga dan aktivitas lainnya.

3. Bagi penelitian selanjutnya

Buat peneliti berikutnya yang hendak mempelajari tipe riset yang serupa, dianjurkan buat mengambil sampel yang lebih banyak lagi supaya data yang diperoleh lebih valid serta menjadi referensi berikutnya.

DAFTAR PUSTAKA

- Burhaein, E. (2017). Aktivitas Fisik Olahraga Untuk Pertumbuhan dan Perkembangan Siswa SD. *Indonesian Journal of Primary Education*. Vol.1 No 1. Hal: 51-58.
- Ennis, C. D. (2011). Physical Education Curriculum Priorities: Evidence For Education and Skillfulness. *Quest*, 63(1), 5-18.
- Febrianto, B. D., & Erdiyanti, Y. P. (2020). Tingkat Percaya Diri Peserta Didik Laki-laki dan Perempuan dalam Pembelajaran Penjas Bola Voli di SDIT Ibnu Tdimiyah Tahun Pembelajaran 2019/2020. *In Prosiding Seminar Nasional Pendidikan* (Vol. 2, pp. 703-708)

- Krapohl, E., Rimfeld, K., Shakeshaft, N. G., Trzaskowski, M., McMillan, A., Pingault, J. B., & Plomin, R. (2014). The High Heritability Of Educational Achievement Reflects Many Genetically Influenced Traits, Not Just Intelligence. *Proceedings Of The National Academy Of Sciences*, 111(42), 15273-15278.
- Maksum, A. (2018). *Metodologi Penelitian dalam Olahraga* (Edisi Kedua). Surabaya: Unesa University Press.
- Mulya, G., & Agustriyani, R. (2020). Hubungan Antara Tingkat Kepercayaan Diri dengan Prestasi Belajar Pendidikan Jasmani. *Gladi: Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 11(01), 60-67.
- Murti, N. W., (2018). *Peran Guru PJOK dalam Pembentukan Karakter Pada Peserta didik Sekolah Dasar Negeri Se-Kecamatan Delanggu*. Disertasi, Diterbitkan. Program Strata 1 Universitas Negeri Yogyakarta, Yogyakarta.
- Nashruna, I., & Wulandari, R. (2012). Hubungan Aktivitas Olahraga dan Obesitas dengan Kejadian Sindrom Premenstruasi di Desa Pucangmiliran Tulung Klaten. *Jurnal Kesehatan*, Vol. 9 No1. Hal: 65-75.
- Prasojo, W. A., Mudian, D., & Haris, I. N. (2018). Pengaruh Model Pembelajaran Inkuiri Terhadap Peningkatan Rasa Percaya Diri Siswa Kelas XI dalam Mata Pelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan di SMK Negeri 2 Subang. *Biormatika: Jurnal Ilmiah Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan*, 4(02), 81-88.
- Prativi, G. O. (2013). Pengaruh Aktivitas Olahraga Terhadap Kebugaran Jasmani. *Journal of Sport Sciences and Fitness*. Vol. 2 No 3.
- Puspita, L. (2018). Pengaruh Motivasi Belajar dan Percaya Diri Terhadap Hasil Belajar Pendidikan Jasmani Olahraga Pada Siswa Tunarungu Sekolah Luar Biasa. *Sportive: Journal Of Physical Education, Sport and Recreation*, 1(2), 18-26.
- Roig, M., Skriver, K., Lundbye-Jensen, J., Kiens, B., & Nielsen, J.B. (2012). A Single Bout Of Exercise Improves Motor Memory. *Plos One*, 7(9), E44594.
- Ro'is, A. F. (2015). Perbandingan Tingkat Kepercayaan Diri Siswa SMPN 2 Gandusari dan MTSN Gandusari Kabupaten Blitar yang Mengikuti Ekstrakurikuler Pencak Silat Persaudaraan Setia Hati Terate. *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan*, 3(2).
- Setiyawan, S. (2017). Visi Pendidikan Jasmani Dan Olahraga. *Jurnal Ilmiah Penjas (Penelitian, Pendidikan Dan Pengajaran)*, 3(1).
- Tampi, J. L. W. (2018). Perbandingan Tingkat Rasa Percaya Diri Siswa dalam Mengikuti Pembelajaran PJOK Pada Siswa Kelas VIII SMP Negeri 36 dan SMP Al Hikmah Surabaya. *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan*, 6(2).