

## HUBUNGAN RASA PERCAYA DIRI SISWA TERHADAP HASIL BELAJAR LOMPAT JAUH

(Studi Pada Siswa Kelas XI SMA Negeri 1 Nganjuk)

**Eko Ribut Utomo**

Mahasiswa S-1 Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Keolahragaan,  
Universitas Negeri Surabaya, [gokiel.tama@yahoo.com](mailto:gokiel.tama@yahoo.com)

**Sasminta Christina Yuli Hartati**

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

### Abstrak

Pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan (penjasorkes) merupakan salah satu pendidikan di sekolah, serta sebagai media untuk mendorong perkembangan keterampilan. Pengembangan kurikulum pendidikan jasmani adalah bagian dari pendidikan (secara umum) yang berlangsung melalui aktifitas yang melibatkan mekanisme gerak tubuh manusia dan menghasilkan pola-pola pada individu yang bersangkutan. Salah satu aktifitas gerak dalam pendidikan jasmani adalah atletik. Atletik sudah masuk dalam kurikulum pendidikan jasmani, sehingga wajib untuk mengikuti pembelajaran atletik yang salah satunya ialah pembelajaran lompat jauh.

Pada lompat jauh untuk mendapatkan hasil yang maksimal, sangat dipengaruhi oleh komponen fisik, diantaranya kekuatan otot tungkai, kecepatan lari, keseimbangan dan daya ledak. Namun disisi lain pada pembelajaran penjas selain bertujuan meningkatkan kemampuan siswa dalam keterampilan motorik (fisik), kemampuan psikologi siswa juga diharapkan bisa meningkat.

Salah satu aspek psikologi yang penting adalah rasa percaya diri. Berdasarkan fenomena yang terjadi di atas maka peneliti merumuskan masalah 1. Apakah ada hubungan percaya diri siswa terhadap hasil belajar lompat jauh pada siswa kelas XI SMA Negeri 1 Nganjuk?. 2. Seberapa besarnya hubungan percaya diri siswa terhadap hasil belajar lompat jauh pada siswa kelas XI SMA Negeri 1 Nganjuk?.

Sasaran penelitian ini adalah siswa kelas XI SMA Negeri 1 Nganjuk dengan jumlah sampel yang diambil 1 kelas, yaitu kelas XI IPS-3 dengan jumlah 32 siswa. Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian non eksperimen dengan pendekatan deskriptif kuantitatif. Instrumen yang digunakan yaitu angket rasa percaya diri dan tes lompat jauh.

Dari hasil perhitungan dapat disimpulkan bahwa : 1. Terdapat hubungan antara rasa percaya diri dengan hasil belajar lompat jauh pada siswa SMA Negeri 1 Nganjuk. Hal ini dapat dilihat berdasarkan hasil perhitungan korelasi didapat nilai  $r_{hitung} 0,382 > \text{nilai } r_{tabel} 0,375$  dengan taraf signifikansi 0,05%. 2. Besarnya hubungan antara rasa percaya diri dengan hasil belajar lompat jauh sebesar 14,6% pada siswa kelas XI IPS 3 SMA Negeri 1 Nganjuk.

**Kata Kunci:** Rasa Percaya Diri Siswa, Hasil Belajar Lompat Jauh.

### Abstract

Physical education, sport, and health are one of education in the school as well as the media to promote the development of skills. In general, the development of physical education curriculum is part of education which happen through activities that involve the mechanism of human body movement and produce patterns on the individual concerned.

One of the physical education activities is track and field. track and field was included in the physical education curriculum, so that is why one of the athletic learning which have to follow is long jump.

In the long jump, to get maximum results, strongly influenced by the physical components, such as leg muscle strength, running speed, balance and explosive power. In addition, the aim of learning penjas are expected to increase both students' motoric skills (physical), and the psychology students' ability.

One of the mash important aspect is self-confidence. According to the thing that happened above, the researcher fine some statement problem 1. Is there the relationship of student's self-confidence with long jump learning outcomes of state senior hight school 1 nganjuk?. 2. Now big the relationship of student's self-confidence with long jump learning outcomes of state senior high school 1 nganjuk?.

The object of study was students of 11<sup>th</sup> grade of Senior High School 1 Nganjuk with the number of samples taken 1 classes, that class XI IPS-2 by the number of 32 students. Types of research used in this study is non-experimental studies with quantitative descriptive approach. The researcher used both questionnaires and long jump tests as the instruments of the research.

The analysis found some findings covering the research questions. from the calculation of data analysis can be conclude that first, there is correlation between students' confidence on long jump learning outcomes in State Senior High School 1, XI IPS 3 Nganjuk. It can be seen based on the calculation of

correlation  $r$  count value obtained  $0.382 > r$  table value  $0.375$  with a significance level of  $0.05\%$ . Second, The amount of the relationship between self-confidence by learning outcomes long jump of  $14.6\%$  in State Senior High School XI IPS 3 Nganjuk.

**Keywords:** Student' Self Confidence, Learning Outcomes Long Jump.

## PENDAHULUAN

Pendidikan merupakan salah satu upaya dalam rangka meningkatkan kualitas sumber daya manusia. Melalui proses pendidikan diharapkan mampu mewujudkan manusia yang cerdas, kuat, terampil dan bermoral. Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan merupakan bagian integral dari pendidikan secara keseluruhan yang bertujuan untuk mengembangkan aspek kebugaran jasmani, keterampilan gerak, keterampilan berpikir kritis, keterampilan sosial, penalaran, stabilitas emosi, tindakan moral, aspek pola hidup sehat dan pengenalan lingkungan hidup bersih melalui aktivitas jasmani, olahraga dan kesehatan yang direncanakan secara sistematis dalam rangka mencapai tujuan pendidikan nasional (Permendiknas No. 22 tahun 2003, pasal 37).

Pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan (penjasorkes) merupakan salah satu pendidikan di sekolah, serta sebagai media untuk mendorong perkembangan keterampilan. Pengembangan kurikulum pendidikan jasmani adalah bagian dari pendidikan (secara umum) yang berlangsung melalui aktifitas yang melibatkan mekanisme gerak tubuh manusia dan menghasilkan pola-pola pada individu yang bersangkutan.

Salah satu aktifitas gerak dalam pendidikan jasmani adalah atletik. Karena sudah masuk dalam kurikulum pendidikan jasmani, sehingga wajib untuk mengikuti pembelajaran tersebut yang salah satunya ialah pembelajaran lompat jauh.

Pada lompat jauh untuk mendapatkan hasil yang maksimal, sangat dipengaruhi oleh komponen fisik, diantaranya, kekuatan otot tungkai, kecepatan lari, daya ledak, keseimbangan, keterampilan dan koordinasi. Namun disisi lain pada pembelajaran penjas selain bertujuan meningkatkan kemampuan siswa dalam keterampilan motorik (fisik), kemampuan psikologi siswa juga diharapkan bisa meningkat.

Salah satu aspek psikologi yang penting adalah rasa percaya diri. Rasa percaya diri adalah sikap positif seseorang individu yang mendorong dirinya untuk mengembangkan penilaian positif baik diri sendiri maupun terhadap lingkungannya atau situasi yang dihadapinya. Percaya diri merupakan rasa percaya dan kesanggupan untuk mencapai prestasi tertentu. Rasa percaya diri merupakan faktor penting yang dapat menimbulkan keberhasilan antara sukses atau gagal. Adapun aspek-aspek percaya diri yang tinggi bahwa

seseorang itu merasa memiliki kompetensi yakni, mampu dan percaya bahwa dia bisa, mempunyai pengalaman yang lebih, potensi aktual, prestasi serta harapan yang realistis terhadap diri sendiri.

Dari pengalaman peneliti yang telah dilakukan selama PPL yang kaitannya dengan pengajaran siswa dalam pembelajaran lompat jauh ditemukan beberapa masalah, diantaranya siswa malu melakukan lompatan, siswa yang bila dipanggil untuk melakukan lompatan cenderung saling dorong-dorongan, dan ada yang ragu bahkan takut untuk melakukan lompatan, dari masalah-masalah itu dihasilkan lompatan yang berbeda dan hasilnya pun kebanyakan tidak dapat melakukan lompatan dengan maksimal

Dalam hal ini peneliti ingin mengetahui selain dari komponen fisik, apakah kemampuan lompat jauh siswa di SMA Negeri 1 Nganjuk juga dipengaruhi oleh faktor psikologi yaitu rasa percaya diri pada siswa. Berdasarkan dari studi uraian latar belakang diatas maka peneliti ingin melakukan penelitian dengan judul "hubungan rasa percaya diri siswa terhadap hasil belajar lompat jauh pada siswa kelas XI di SMA Negeri 1 Nganjuk".

## METODE

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian non eksperimen dengan pendekatan deskriptif kuantitatif. Penelitian non eksperimen adalah suatu penelitian dimana peneliti sama sekali tidak memiliki kesempatan untuk memberikan perlakuan atau manipulasi terhadap variabel yang mungkin berperan terhadap munculnya gejala (Maksum, 2008: 11).

Desain penelitian yang digunakan peneliti dalam penelitian ini adalah desain korelasional. "Dalam desain korelasional tujuannya adalah menghubungkan dua variabel atau lebih" (Maksum, 2008: 51). Dalam penelitian ini yang menjadi populasi adalah siswa kelas XI SMA Negeri 1 Nganjuk. Besar populasi : 262 siswa yang dibagi 8 kelas. Pengambilan sampel menggunakan teknik *cluster random sampling* karena jumlah populasi yang besar. Pengambilan sampel dilakukan dengan cara undian. Sampel yang diambil sebanyak 1 kelas. Adapun langkah-langkah untuk menentukan sampel adalah sebagai berikut:

- a. Mengumpulkan perwakilan dari setiap kelas dalam ruangan
- b. Membuat daftar atau robekan kertas sebanyak 8 buah.

- c. Satu lembar kertas diberi kode yang akan menjadi sampel dan tujuh kertas yang lain kosong.
- d. Menggulung kertas ke dalam gelas.
- e. Perwakilan tiap kelas mengambil 1 kertas dari dalam gelas.

Dari hasil undian, siswa yang menjadi sampel adalah kelas XI IPS 3. Instrumen yang digunakan adalah Angket percaya diri yang digunakan dalam penelitian ini mengadopsi skripsi dari Matlas Fidyatuk Minna tahun 2004 "Hubungan antara rasa percaya diri dengan kreatifitas siswa kelas 2 SMA Negeri 17 Surabaya. Jurusan Psikologi Pendidikan dan Bimbingan Konseling. Surabaya. Uneversitas Negeri Surabaya". yang telah diujicobakan dan mempunyai tingkat reliabilitas  $R=0,981$  untuk  $n$  sebanyak 33 Soal. Dan test lompat jauh, adapun langkah langkah untuk tes lompat jauh dapat dijelaskan sebagai berikut:

- a. Pada saat melakukan awalan dilakukan dengan langkah dinamis dan secepat mungkin, jarak awalan sesuai dengan kemampuan melompat.
- b. Pada saat tolakan dan kaki yang dipergunakan untuk menolak (kaki tolak) harus tepat pada papan tolakan.
- c. Kaki yang dipergunakan untuk menolak, bertumpu pada papan (balok).
- d. Setelah melompat, dilakukan sebanyak 3 kali, dan yang terbaik dicatat.
- e. Jarak lompatan diukur dari bekas atau jejak dipasir yang terdekat dengan papan tolakan, tetapi papan tolakan yang terdekat dengan daerah pendaratan. Jejak dapat disebabkan oleh bagian mana saja dari badan, termasuk juga tangan. Jika pelompat menyentuh tanah dari luar daerah pendaratan lebih jauh dibandingkan dengan jejak dari mana pengukuran dilakukan, maka lompatan itu adalah sah.

(Muhajir, 2004 : 100)

Teknik analisis data menggunakan Korelasi *Product Moment / Karl Pearson*

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Hasil penelitian

Tabel 1. Hasil Korelasi *Product Moment* Karl Pearson

Variabel	$r_{hitung}$	$r_{tabel}$	Keterangan
Hubungan Rasa Percaya Diri Siswa Terhadap Hasil Belajar Lompat Jauh	0.382	0,375	Signifikan

Berdasarkan tabel di atas setelah dilakukan perhitungan dan setelah dikonsultasikan dengan tabel didapatkan hasil nilai  $r_{hitung}$  dan  $r_{tabel}$ , maka dapat

disimpulkan bahwa  $H_a$  diterima dan  $H_0$  ditolak. dan karena  $r_{hitung} 0.382 > 0,375 r_{tabel}$  dengan taraf signifikansi 0.05%. Data diatas menunjukkan terdapat hubungan yang signifikan antara rasa percaya diri dengan hasil belajar lompat jauh pada siswa kelas XI SMA Negeri 1 Nganjuk. Berdasarkan analisis yang digunakan dapat diartikan bahwa rasa percaya diri siswa mempengaruhi hasil belajar lompat jauh sebesar 14,6%.

### Pembahasan

Dari hipotesis yang diajukan dan data analisis yang telah diperoleh maka dapat dinyatakan bahwa ada hubungan antara rasa percaya diri dengan hasil belajar lompat jauh. Hal ini dapat diketahui dari kesesuaian data yang diperoleh di lapangan dapat dilihat dari perolehan nilai baik rata-rata, standart deviasi dan korelasi *product moment*.

Dari hasil data analisa statistik diketahui bahwa nilai  $r_{hitung}$  yang diperoleh sebesar 0.382 dan dikonsultasikan dengan nilai  $r_{tabel}$  maka dapat disimpulkan bahwa  $H_a$  diterima karena nilai  $r_{hitung} 0,382 > r_{tabel} 0,375$  dengan taraf signifikansi 0.05%. Terdapat hubungan antara rasa percaya diri terhadap hasil belajar lompat jauh siswa kelas XI IPS 3 di SMA Negeri 1 Nganjuk dengan sumbangan sebesar 14,6%.

Dalam proses kegiatan mata pelajaran pendidikan jasmani atau aktifitas olahraga sangat terkait dengan prinsip-prinsip psikologi terutama dalam aspek kepercayaan diri, mengapa demikian?. Karena faktor psikologi sangat berpengaruh terhadap kemampuan gerak dan pencapaian hasil atau prestasi. Menurut pendapat Hadismita dan Syaifudin (1996:83), mengatakan bahwa "suatu keberhasilan dalam mencapai suatu hasil yang baik apabila intelegensi yang tinggi ditunjang dengan kepribadian yang baik pula seperti disiplin, tekun, ulet, tangguh, percaya diri, tenang, cermat, dan motivasi tinggi".

### PENUTUP Simpulan

Dari hasil penelitian yang ada, secara umum dapat disimpulkan bahwa:

1. Terdapat hubungan antara rasa percaya diri dengan hasil belajar lompat jauh pada siswa SMA Negeri 1 Nganjuk. Hal ini dapat dilihat berdasarkan hasil perhitungan korelasi didapat nilai  $r_{hitung} 0,382 >$  nilai  $r_{tabel} 0,375$  dengan taraf signifikansi 0.05%. Dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan antara rasa percaya diri siswa terhadap hasil belajar lompat jauh pada siswa kelas XI IPS 3 SMA Negeri 1 Nganjuk.

2. Besarnya hubungan antara rasa percaya diri dengan hasil belajar lompat jauh sebesar 14,6% pada siswa SMA Negeri 1 Nganjuk.

### Saran

Berdasarkan keseluruhan dari hasil dan pembahasan pada penelitian ini, maka diberikan beberapa saran yang diharapkan dapat memberi manfaat hasil penelitian ini. Adapun saran tersebut antara lain:

1. Sesuai dengan hasil penelitian hendaknya bukan hanya faktor fisik saja tapi berupaya untuk membantu peserta didiknya dalam meningkatkan rasa percaya diri dengan cara menanamkan kepada mereka agar dapat memahami dirinya sendiri baik kelebihan maupun kelemahannya, misalnya mengadakan konseling individu bagi peserta didik yang mengalami masalah rasa percaya diri.
2. Peserta didik hendaknya lebih meningkatkan rasa percaya diri agar dapat memaksimalkan kemampuan dan bakat yang dimilikinya, sehingga untuk kedepannya kemampuan dan bakat yang mereka miliki itu dapat dikembangkan.

### DAFTAR PUSTAKA

- Hadisasma, Y, dan Syaifudin, A., 1996. *Ilmu Kepeleatihan Dasar*. Jakarta. Depdikbud Dirjen PT.
- Maksum, Ali.2008. *Metodologi Penelitian*, Surabaya: Tanpa Penerbit
- Maksum, Ali.2009. *Statistik, dalam Olahraga*, Surabaya: Tanpa Penerbit
- Muhajir. 2004. *Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*. Jakarta:Yudistira
- Permendiknas No. 22 tahun 2003 pasal 37.
- TIM 2000. *Pedoman Penulisan dan Ujian Skripsi*. Surabaya: UNESA University Press.

