

**KEPERCAYAAN DIRI PESERTA DIDIK DALAM PEMBELAJARAN
GULING BELAKANG DI SD NEGERI KARANGJATI KECAMATAN
NGAGLIK KABUPATEN SLEMAN**

TUGAS AKHIR SKRIPSI

Diajukan kepada Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri
Yogyakarta untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan guna
Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan



Oleh:
Muuhammad Qodry Dzu Taqwa
NIM. 16604221035

**PENDIDIKAN GURU SEKOLAH DASAR PENDIDIKAN JASMANI
JURUSAN PENDIDIKAN OLAAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
2020**

PERSETUJUAN

Tugas Akhir Skripsi dengan Judul

**KEPERCAYAAN DIRI PESERTA DIDIK DALAM PEMBELAJARAN
GULING BELAKANG DI SD NEGERI KARANGJATI KECAMATAN
NGAGLIK KABUPATEN SLEMAN**

Disusun Oleh:

Muhammad Qodry Dzu Taqwa
NIM 16604221035

Telah memenuhi syarat dan disetujui oleh Dosen Pembimbing untuk dilaksanakan
Ujian Akhir Tugas Akhir Skripsi bagi yang bersangkutan

Yogyakarta, April 2020

Mengetahui,
Koordinator Program Studi



Dr. Hari Yulianto, M.Kes
NIP. 19670701 1994121001

Disetujui,
Dosen Pembimbing,



Prof. Dr . Pamuji Sukoco, M. Pd
NIP. 19620806 198803 1001

SURAT PERNYATAAN

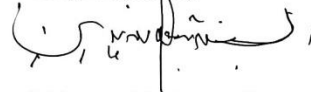
Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Muhammad Qodry Dzu Taqwa
NIM : 16604221035
Program Studi : Pendidikan Guru Sekolah Dasar Pendidikan Jasmani
Judul TAS : Kepercayaan Diri Peserta Didik Dalam Pembelajaran
Guling Belakang Di SD Negeri Karangjati

Menyatakan bahwa skripsi ini benar-benar karya sendiri. Sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya atau pendapat yang ditulis atau diterbitkan orang lain kecuali sebagai acuan kutipan dengan mengikuti tata penulisan karya ilmiah yang telah lazim.

Yogyakarta, April 2020

Yang Menyatakan,



Muhammad Qodry Dzu Taqwa

NIM. 16604221035

HALAMAN PENGESAHAN

Tugas Akhir Skripsi

**FAKTOR PENGHAMBAT PEMBELAJARAN SENAM LANTAI
PESERTA DIDIK KELAS V SD MUHAMMADIYAH GERSO
KECAMATAN SRANDAKAN KABUPATEN BANTUL**

Disusun Oleh :

Ade Almahara

NIM 16604221036

Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji Tugas Akhir Skripsi Program

Studi Pendidikan Guru Sekolah Dasar Penjas

Universitas Negeri Yogyakarta

Pada tanggal 11 April 2020

Nama	Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
Dra. Farida Mulyaningsih, M. Kes	Ketua Penguji		20-04-2020
Dra. Sri Mawarti, M.Pd.	Sekretaris Penguji		20-04-2020
Prof. Dr. Pamuji Sukoco, M.Pd.	Penguji Utama		21-04-2020

TIM PENGUJI

Yogyakarta, April 2020

Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta

Dekan,


Prof. Dr. Sumaryanto, M. Kes

NIP. 19650301 199001 1 001

MOTTO

1. Dengan suatu kesalahan kamu akan mengerti bagaimana hidup yang lebih baik dari sebelumnya (Muhammad Qodry Dzu Taqwa)
2. Akan selalu ada jalan menuju sebuah kesuksesan bagi siapapun, selama orang tersebut mau berusaha dan bekerja keras untuk memaksimalkan kemampuan yang ia miliki (Bambang Pamungkas)

PERSEMBAHAN

Dengan mengucapkan syukur Alhamdulillah, kupersembahkan karya kecilku ini untuk orang yang kusayangi:

1. Kedua orang tua saya yang tercinta, Ibu Andarti dan Bapak Yanuarridahan yang senantiasa mendoakanku, memberi dukungan, motivasi, kasih sayang, materi, dan segalanya yang tak pernah berhenti dicurahkan padaku. Doa untuk Ibu Bapak, semoga diberikan kesehatan, umur panjang yang berkah dan barokah, serta selalu dalam lindungan Allah SWT.
2. Kepada kakak saya Nur Jamillah dan Nur Kamillah serta adek saya Siti Maryam yang senantiasa memberikan dukungan, semangat dan doanya untuk keberhasilan ini.

**KEPERCAYAAN PESERTA DIDIK DALAM PEMBELAJARAN GULING
BELAKANG DI SD NEGERI KARANGJATI KECAMATAN NGAGLIK
KABUPATEN SLEMAN**

Oleh:

Muhammad Qodry Dzu Taqwa
NIM. 16604221035

ABSTRAK

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui penyebab kurangnya percaya diri peserta didik dalam pembelajaran guling belakang di SD Negeri Krangjati Kabupaten Sleman.

Penelitian ini menggunakan metode penelitian deskriptif kualitatif. Subjek dalam penelitian ini adalah peserta didik SD Negeri Karangjati yang mengalami kurangnya percaya diri dalam pembelajaran guling belakang sebanyak 9 peserta didik. Analisis data dalam penelitian ini menggunakan analisis data kualitatif.

Hasil penelitian diperoleh kurangnya percaya diri peserta didik dalam pembelajaran guling belakang di SD Negeri Karangjati disebabkan oleh Pendidikan keluarga sering disalahkan, Pendidikan sekolah ejekan dari teman, Pendidikan non-formal gagal dalam perlombaan. Hasil tersebut dapat disimpulkan kurangnya percaya diri peserta didik dalam pembelajaran guling belakang di SD Negeri Karangjati sebagian besar didasari pada Pendidikan Sekolah.

Kata kunci: Kepercayaan diri, Peserta Didik, Pembelajaran Guling Belakang

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadiran Allah SWT atas berkat rahmat dan karunia-Nya, Tugas Akhir Skripsi dalam rangka untuk memenuhi sebagian persyaratan untuk mendapatkan gelar Sarjana Pendidikan dengan judul “Kepercayaan Diri Peserta Didik dalam Pembelajaran Guling Belakang di SD Negeri Karangjati Kecamatan Ngaglik Kabupaten Sleman” dapat disusun sesuai dengan harapan. Tugas Akhir Skripsi ini dapat diselesaikan tidak lepas dari bantuan dan kerjasama dengan pihak lain. Berkenaan dengan hal tersebut, penulis menyampaikan ucapan terima kasih kepada yang terhormat:

1. Bapak Prof. Dr. Pamuji Sukoco, M.Pd., selaku Dosen Pembimbing Skripsi yang telah banyak memberikan semangat, dorongan, dan bimbingan selama penyusunan Tugas Akhir Skripsi ini.
2. Ibu Dra. Farida Mulyaningsih, M.Kes., selaku Penguji yang sudah memberikan koreksi perbaikan secara komperhensif terhadap Tugas Akhir Skripsi ini.
3. Bapak Dr. Hari Yulianto, M.Kes., Ketua Program Studi Pendidikan Guru Sekolah Dasar Pendidikan Jasmani beserta dosen dan staf yang telah memberikan bantuan dan fasilitas selama proses penyusunan pra proposal sampai dengan selesainya Tugas Akhir Skripsi ini.
4. Bapak Prof. Dr. Sumaryanto, M.Kes. Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan yang memberikan persetujuan pelaksanaan Tugas Akhir Skripsi ini.
5. Kepala Sekolah di SD Negeri Karangjati yang telah memberi izin dan bantuan dalam pelaksanaan penelitian Tugas Akhir Skripsi ini.
6. Para guru dan staf di SD Negeri Karangjati yang telah memberi bantuan memperlancar pengambilan data selama proses penelitian Tugas Akhir Skripsi ini.

7. Semua pihak, secara langsung maupun tidak langsung, yang tidak dapat disebutkan di sini atas bantuan dan perhatiannya selama penyusunan Tugas Akhir Skripsi ini.
8. Orang terkasih Himayatun Nadiya yang selalu bersabar, mendukung, berdoa dan mau meluangkan waktunya untuk menemani dan ikut serta dalam penyusunan tugas akhir skripsi. Terimakasih banyak, karena sudah menemaniku berjuang hingga saat ini
9. Teman-teman seperjuangan PGSD PENJAS 2016. Terimakasih untuk selalu ada di tahun-tahun terbaik dalam hidupku, dalam tangis dan tawa, dalam kegilaan dan beribu pengalaman yang kita lalui.

Akhirnya, semoga segala bantuan yang telah berikan semua pihak di atas menjadi amalan yang bermanfaat dan mendapatkan balasan dari Allah SWT dan Tugas Akhir Skripsi ini menjadi informasi bermanfaat bagi pembaca atau pihak lain yang membutuhkannya.

Yogyakarta, April 2020

Penulis,



Muhammad Qodry Dzu Taqwa

NIM 16604221035

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PERSETUJUAN	ii
HALAMAN PERNYATAAN	iii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iv
HALAMAN MOTTO	v
HALAMAN PERSEMBAHAN	vi
ABSTRAK	vii
KATA PENGANTAR	viii
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR GAMBAR	xii
DAFTAR TABEL.....	xiii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiv
 BAB I. PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah	5
C. Fokus Masalah.....	6
D. Rumusan Masalah	6
E. Tujuan Penelitian.....	6
F. Manfaat Penelitian.....	7
 BAB II. KAJIAN PUSTAKA	
A. Kajian Teori	8
1. Hakikat Kepercayaan Diri.....	8
2. Hakikat Pembelajaran	16
3. Hakikat Pembelajaran Senam.....	24
4. Karakteristik Peserta Didik Sekolah Dasar	33
B. Profil SD Negeri Karangjati	36
C. Kajian Penelitian yang Relevan	39
D. Kerangka Berpikir	41
E. Pertanyaan Penelitian	42
 BAB III. METODE PENELITIAN	
A. Pendekatan Penelitian	43
B. Setting Penelitian.....	43
C. Subjek Penelitian.....	43
D. Metode Pengumpulan Data	45
E. Teknik Analisis Data.....	50
F. Uji Keabsahan Data.....	53

BAB IV. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian	56
1. Keadaan Fisik SD Negeri Karangjati.....	56
2. Penyajian Hasil Penelitian.....	58
B. Pembahasan.....	65
C. Keterbatasan Hasil Penelitian	68

BAB V. KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan.....	69
B. Implikasi.....	69
C. Saran.....	70

DAFTAR PUSTAKA	71
-----------------------------	-----------

LAMPIRAN.....	73
----------------------	-----------

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Pedoman Pengertian Senam	26
Gambar 2. Rangkaian Guling Belakang.....	33
Gambar 3. Profil SD Negeri Karangjati	36
Gambar 4. Denah SD Negeri Karangjati	37
Gambar 5. Teknik Pengumpulan Data	50
Gambar 6. Komponen dalam Analisis Data (<i>Interactive Model</i>)	51
Gambar 7. Teknik Pengumpulan Data “Triangulasi Sumber.....	55

DAFTAR TABEL

Tabel 1. Jumlah Peserta Didik yang Mengalami Kurang Percayaan Diri Berlebih.....	44
Tabel 2. Pedoman Observasi.....	46
Tabel 3. Kisi-Kisi Pedoman Wawancara Peserta Didik.....	47
Tabel 4. Kisi-Kisi Pedoman Wawancara Guru	48
Tabel 5. Data PTK dan PD.....	56
Tabel 6. Data Rombongan Belajar SD Negeri Karangjati	57
Tabel 7. Data Sarana dan Prasarana SD Negeri Karangjati	58
Tabel 8. Hasil Kurangnya Percaya Diri Peserta Didik dalam Pembelajaran Guling Belakang.....	64

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat Pengajuan Judul Proposal TA	74
Lampiran 2. Kartu Bimbingan TAS.....	75
Lampiran 3. Surat Ijin Penelitian dari Fakultas	76
Lampiran 4. Surat Ijin Penelitian SD Negeri Karangjati	77
Lampiran 5. Surat Keterangan Penelitian dari SD Negeri Karangjati	78
Lampiran 6. Bukti Narasumber Penelitian.....	79
Lampiran 7. Kisi-kisi Pedoman Wawancara.....	81
Lampiran 8. Transkrip Wawancara Narasumber Penelitian	82
Lampiran 9. Transkrip Wawancara Guru PJOK.....	101
Lampiran 10. Transkrip Wawancara Teman Dekat	113
Lampiran 11. Dokumentasi Nilai Guling Belakang.....	110
Lampiran 12. RPP SD Negeri Karangjati	115
Lampiran 13. Dokumentasi.....	116

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (PJOK) 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 PJOK peserta didik disosialisasikan ke dalam aktivitas jasmani termasuk keterampilan beraktivitas (Mulyaarja & Hastuti, 2015: 112). Sekolah Dasar merupakan salah satu jenjang pendidikan yang salah satunya mengajarkan mata pelajaran PJOK.

PJOK di sekolah merupakan bagian integral dari pendidikan secara keseluruhan, bertujuan untuk mengembangkan aspek kebugaran jasmani, keterampilan gerak, keterampilan berfikir kritis, keterampilan sosial, penalaran, stabilitas emosional, tindakan moral, aspek pola hidup sehat dan pengenalan lingkungan bersih melalui aktivitas PJOK terpilih yang direncanakan secara sistematis dalam rangka mencapai tujuan pendidikan nasional. PJOK di sekolah berisi materi-materi yang dapat dikelompokkan menjadi aktivitas pengembangan, aktivitas senam, aktivitas ritmik, akuatik, uji diri, pendidikan luar kelas, permainan, dan olahraga (Departemen Pendidikan Nasional, 2006: 1).

Salah satu materi yang harus diajarkan atau diberikan di sekolah adalah Senam lantai guling belakang, melalui senam lantai guling belakang peserta didik dapat melatih fleksibilitasnya dalam gerak. Senam lantai adalah materi wajib yang harus diberikan dalam mata pelajaran PJOK di sekolah, baik itu Sekolah Dasar (SD), Sekolah Menengah Pertama (SMP) dan Sekolah Menengah Atas (SMA). Keberhasilan peserta didik dalam proses guling belakang dipengaruhi oleh faktor-faktor yaitu dari seorang guru, sarana dan prasarana, materi, lingkungan, dan dari murid itu sendiri.

Guru dalam pembelajaran berperan sebagai individu yang menyampaikan pesan kepada peserta didik. Dalam hal ini pesan tersebut berupa materi pembelajaran guling belakang. Guru harus mampu menjelaskan materi yang disampaikan, menggunakan metode, mengelola sarana prasarana dan mengelola proses pembelajaran dengan baik. Berdasarkan hasil observasi dan wawancara peserta didik guru sudah memberikan materi namun tidak memberi contoh Gerakan guling belakang. Guru juga kurang dalam mengelola siswa, hal ini dapat dilihat dari peserta didik yang duduk di pinggir lapangan, serta guru merasa takut jika melakukan aktivitas guling belakang .

Sarana prasarana yang di gunakan guru dalam pembelajaran guling belakang sesuai observasi dilaksanakan di lapangan halaman sekolah yang berukuran 20 m x 10 m terbuat dari konblok. Kondisi lapangan tidak sebaiknya untuk melakukan guling belakang karena alas yang tidak rata sehingga membuat peserta didik tidak nyaman. Kemudian sarana yang di gunakan yaitu matras hanya tersedia satu di sekolah tersebut dengan ukuran 2 m x 1 m terbuat

dari busa, matras itupun tidak layak pakai karena kondisinya sudah robek dan busa Kasur tersebut sudah sangat tipis sehingga keras saat digunakan.

Kemudian lingkungan halaman tersebut yang membuat pembelajaran terganggu yaitu adanya wali murid atau tamu langsung masuk ke dalam halaman dengan bebas. Disamping itu apabila ada kelas yang kosong pelajarannya para siswa itu bermain di lapangan tanpa ada peringatan dari guru yang mengajar.

Peserta didik kelas 4 dan 5 di SD Negeri Karangjati berdasarkan hasil pengamatan saat observasi keadaan fisiknya yaitu ada salah satu siswa kelas 4 yang berbadan gemuk. Kemudian secara psikologis motivasi belajarnya ada sembilan peserta didik kelas 4 dan 5 yang kurang termotivasi dalam guling belakang.

Percaya diri adalah kemampuan setiap individu untuk mengaktualisasi potensi yang dimilikinya dan ada sikap individu yang yakin akan kemampuan dirinya untuk berperilaku sesuai dengan yang diharapkan, sebagai suatu perasaan yakin atas tindakannya

Berdasarkan hasil dokumen tentang penilaian guling belakang dari guru ,ada sembilan anak yang nialinya di bawah KKM. Peserta yang belum memenuhi KKM harus dikenakan progam remedial sehingga mereka guling belakangnya mencapai KKM. Untuk dapat memberikan program remedial dengan baik maka perlu diketahui penyebabnya. Berdasarkan hasil wawancara dengan kesembilan peserta didik tersebut merasa kurang percaya diri dalam

melakukan guling belakang. disamping itu, berdasarkan hasil penagmatan mereka yang kurang percaya diri itu tidak mau berlatih atau belajar guling belakang. Hal tersebut perlu diketahi mengapa peserta didik tersebut kepercayaan dirinya rendah dalam melakukan guling belakang. Penelitian ini akan mengungkap mengapa peserta didik tersebut kepercayaan dirinya rendah dalam melakukan guling belakang. Sehingga dengan program remedial berbasis masalah anak tersebut dapat dikembangkan progam remedial berdasarkan penyebab kepercayaan dirinya rendah peserta didik tersebut menjadi percaya diri dalam melakuan guling belakang.

Percaya diri merupakan salah satu kunci keberhasilan seseorang dan menjadi hal dasar yang penting untuk dikuasai dari masa anak-anak. Kepribadian, kemampuan bersosialisasi, dan kecerdasan bersumber dari rasa percaya diri. Remaja yang tidak memiliki rasa percaya diri akan tumbuh menjadi pribadi yang tidak kreatif dan tidak produktif. Rasa percaya diri sangat penting dimiliki remaja dalam melakukan aktivitas. Rasa percaya diri yang baik memotivasi remaja untuk melakukan sesuatu dengan keyakinan yang tinggi untuk meraih hasil yang maksimal dalam segala hal. Menurut Lauster (2008: 14) percaya akan kemampuan diri merupakan salah satu aspek dari percaya diri, sehingga agar siswa dapat mengembangkan potensi diri itu perlu memiliki rasa percaya diri.

Menurut Reddy (2014 : 1) juga menjelaskan bahwa percaya diri yaitu percaya terhadap kemampuan dirinya sendiri, mempunyai pendirian dalam mengatur hidupnya, dan percaya bahwa pemikiran mereka akan dapat

mewujudkan apa yang mereka kehendaki, merencanakan, dan harapkan. Percaya diri menurut Aunurrahman (dalam Marjanti, 2015: 2) merupakan salah satu kondisi psikologi seseorang yang berpengaruh terhadap aktivitas fisik dan mental dalam proses pembelajaran.

Seorang pendidik harus mampu dan memahami karakteristik peserta didik untuk mengatasi masalah belajar perlu mengadakan pendekatan pribadi. Berdasarkan hal di atas, penting dilakukan penelitian lebih lanjut untuk melakukan penelitian yang berjudul “Kepercayaan Diri Peserta Didik Dalam Pembelajaran Guling Belakang Di SD Negeri Karangjati Kecamatan Ngaglik Kabupaten Sleman”.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang masalah di atas, maka dapat diidentifikasi permasalahan sebagai berikut:

1. Guru kurang dalam mengelola peserta didik saat melakukan pembelajaran guling belakang.
2. Guru PJOK tidak memberikan contoh Gerakan guling belakang.
3. Sarana dan prasarana yang digunakan masih terbatas, kurang nyaman dan kurang aman.
4. Lingkungan terganggu oleh situasi orang yang bebas lalu Lalang dan murid yang jamnya kosong bebas bermain di tempat pembelajaran guling belakang.

5. Ada peserta didik sebanyak sembilan yang nilainya di bawah KKM dan kurang percaya diri saat melakukan guling belakang.

C. Fokus Masalah

Agar permasalahan pada penelitian ini tidak menjadi luas perlu adanya fokus masalah, sehingga ruang lingkup penelitian menjadi jelas. Berdasarkan dari identifikasi masalah di atas dan mengingat keterbatasan biaya, tenaga, kemampuan dan waktu penelitian, maka penulis hanya akan membahas tentang kerpercayaan diri peserta didik dalam pembelajaran guling belakang di SD Negeri Karangjati berdasarkan faktor Pendidikan Keluarga, Pendidikan Sekolah, dan Pendidikan Non Formal.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan identifikasi dan pembatasan masalah di atas, maka permasalahan dalam penelitian ini dirumuskan yaitu: “Mengapa peserta didik mengalami kurangnya percaya diri dalam pembelajaran guling belakang di SD Negeri Karangjati Kecamatan Ngaglik Kabupaten Sleman?”

E. Tujuan Penelitian

Berdasarkan penelitian tersebut di atas, maka tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui penyebab kurangnya percaya diri peserta didik dalam pembelajaran guling belakang di SD Negeri Karangjati Kecamatan Ngaglik Kabupaten Sleman.

F. Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat, baik secara teoretis maupun praktis, sebagai berikut:

1. Manfaat Teoretis

- a. Bagi pembaca untuk mengetahui tentang kepercayaan diri peserta didik dalam pembelajaran guling belakang di SD Negeri Karangjati.
- b. Dapat digunakan sebagai acuan bagi penelitian lain sejenis untuk mengupas lebih jauh tentang kurangnya percaya diri peserta didik dalam pembelajaran guling belakang di SD Negeri Karangjati.

2. Manfaat Praktis

- a. Bagi sekolah dapat dijadikan bahan pertimbangan agar mengetahui penyebab ketidakpercayaan diri peserta didik dalam pembelajaran guling belakang di SD Negeri Karangjati.
- b. Bagi guru PJOK dapat digunakan sebagai salah satu pedoman untuk mengetahui dan menyusun program pelaksanaan pembelajaran guling belakang yang dilakukan di sekolah.
- c. Bagi peserta didik agar lebih mudah memahami materi yang diajarkan.

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Kajian Teori

1. Hakikat Kepercayaan diri

a. Pengertian Kepercayaan Diri

Percaya diri bagi seseorang merupakan hal penting yang harus dimiliki dalam bersosialisasi di lingkungan masyarakat. Dengan tingginya rasa percaya diri yang dimiliki, maka kesempatan diterima di dalam lingkungan masyarakat akan lebih mudah. Rasa percaya diri di dalam masyarakat dapat digunakan pada saat menyampaikan pendapat, menyatakan penolakan ataupun pada saat memecahkan suatu masalah.

Menurut Baharudin dan Wahyuni (2015:216) percaya diri adalah keyakinan tentang harga diri dan kemampuan sendiri. Dimana dengan adanya keyakinan dan kemampuan yang dimiliki, seseorang dapat melakukan sesuatu dengan benar dan bertanggung jawab dalam mengambil keputusan. Menurut Hakim (2002: 6) percaya diri adalah suatu keyakinan seseorang terhadap segala aspek kelebihan yang dimilikinya dan keyakinan tersebut membuat merasa mampu untuk bisa mencapai berbagai tujuan dalam hidupnya.

Lie (2003: 4) menyatakan percaya diri berarti yakin akan kemampuannya untuk menyelesaikan suatu pekerjaan dan masalah. Dengan percaya diri seseorang merasa dirinya berharga dan mempunyai kemampuan

menjalani kehidupan, mempertimbangkan berbagai pilihan dan membuat keputusan sendiri.

Percaya diri merupakan kemampuan menjadi diri sendiri dan pergi kemanapun serta mencoba apapun dalam arti positif, tanpa merasa takut atau malu (Taylor, 2011: 21).

Menurut Reddy (2014 : 1) juga menjelaskan bahwa percaya diri yaitu percaya terhadap kemampuan dirinya sendiri, mempunyai pendirian dalam mengatur hidupnya, dan percaya bahwa pemikiran mereka akan dapat mewujudkan apa yang mereka kehendaki, rencanakan, dan harapkan. Percaya diri menurut Aunurrahman (dalam Marjanti, 2015: 2) merupakan salah satu kondisi psikologi seseorang yang berpengaruh terhadap aktivitas fisik dan mental dalam proses pembelajaran.

Dari beberapa pendapat yang telah dijelaskan di atas dapat disimpulkan bahwa pengertian dari percaya diri adalah kemampuan setiap individu untuk mengaktualisasi potensi yang dimilikinya dan ada sikap individu yang yakin akan kemampuan dirinya untuk berperilaku sesuai dengan yang diharapkan, sebagai suatu perasaan yakin atas tindakannya.

b. Aspek Percaya Diri

Menurut Lauster (2008: 14) beberapa aspek percaya diri yaitu :

1. Percaya pada kemampuan sendiri

Yakin atas diri sendiri terhadap segala fenomena yang terjadi yang berhubungan dengan kemampuan individu untuk mengevaluasi serta mengatasi

fenomena tersebut. Kemampuan merupakan potensi yang dimiliki individu atau sering disebut bakat, prestasi, kreativitas, kepandaian, dan lain-lain yang mampu untuk dibanggakan. Keyakinan pada kemampuan diri sendiri ini merupakan salah satu sifat orang yang percaya diri.

2. Bertindak mandiri dalam mengambil keputusan

Dapat bertindak dalam mengambil keputusan terhadap diri yang dilakukan secara mandiri atau tanpa ada keterlibatan orang lain dan mampu untuk meyakini tindakan yang diambil.

3. Memiliki rasa positif terhadap diri sendiri

Adanya penilaian baik dari dalam diri sendiri, baik dari pandangan maupun tindakan yang dilakukan menimbulkan rasa positif terhadap diri sendiri. Sikap menerima diri apa adanya akhirnya akan tumbuh berkembang sehingga orang menjadi percaya diri dan mampu menghargai orang lain dengan segala kekurangan dan kelebihanannya

4. Berani mengungkapkan pendapat

Adanya suatu sikap untuk mampu mengutarakan sesuatu yang ada dalam diri untuk diungkapkan kepada orang lain tanpa adanya paksaan atau rasa yang mampu menghambat pengungkapan tersebut.

Berdasarkan uraian diatas dapat disimpulkan bahwa percaya diri memiliki empat aspek yaitu : percaya pada kemampuan diri sendiri, bertindak mandiri dalam mengambil keputusan, memiliki rasa positif terhadap diri sendiri, dan berani mengungkapkan pendapat.

c. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Pembentukan Percaya Diri

Percaya diri merupakan modal dasar seseorang dalam memenuhi berbagai kebutuhan. Untuk mendapatkan rasa percaya diri yang baik ditentukan oleh banyak faktor pendukung. Pudjiastuti (2010: 40) menyatakan bahwa percaya diri bukan merupakan bakat (bawaan), melainkan pencapaian yang dihasilkan dari proses pendidikan atau pemberdayaan yang dapat dilatih atau dibiasakan. Faktor lingkungan terutama orang tua dan guru berperan sangat besar. Faktor-faktor pembentuk percaya diri menurut Hakim (2002: 6) sebagai berikut :

1. Pendidikan keluarga merupakan pendidikan pertama dan utama yang sangat menentukan baik-buruknya kepribadian seseorang.
2. Pendidikan sekolah dikatakan sebagai lingkungan yang paling berperan untuk bisa mengembangkan percaya diri anak setelah lingkungan keluarga, ditinjau dari segi sosialisasi sekolah memegang peran penting.
3. Pendidikan non formal memiliki peran mengembangkan kelebihan atau bakat yang dimiliki seseorang. Percaya diri akan lebih mantap jika memiliki keterampilan tertentu yang bisa didapat melalui kegiatan pendidikan formal.

Faktor timbulnya percaya diri menurut Angelis (2002: 4) sebagai berikut :

1. Kemampuan pribadi, percaya diri hanya timbul pada saat seseorang mengerjakan sesuatu yang memang mampu dilakukan.

2. Keberhasilan seseorang ketika mendapat apa yang selama ini diharapkan dan dicita-citakan akan memperkuat timbulnya percaya diri.
3. Keinginan ketika seseorang menghendaki sesuatu maka orang tersebut akan belajar dari kesalahan yang telah diperbuat untuk mendapatkannya.
4. Tekat yang kuat, percaya diri yang datang ketika seseorang memiliki tekat yang kuat untuk mencapai tujuan yang diinginkan.

Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi pembentukan percaya diri seseorang diawali dari pendidikan dalam keluarga. Pendidikan yang ada dalam keluarga memiliki peranan penting dalam membentuk baik atau buruknya kepribadian individu. Lingkungan sekolah maupun masyarakat menjadi faktor selanjutnya, hal itu dikarenakan lingkungan memegang peran penting sosialisasi dengan individu lainnya. Terutama lingkungan sekolah terdapat proses belajar mengajar yang mampu menumbuhkan percaya diri pada siswa, peran guru sangat penting sebagai model bagi siswa dalam bertindak. Selain itu kemauan yang kuat dari diri sendiri akan menumbuhkan percaya diri pada diri individu.

d. Ciri-ciri Orang Percaya Diri

Berkebalikan dengan orang yang memiliki percaya diri rendah, orang yang memiliki percaya diri yang tinggi adalah mereka yang yakin kepada diri sendiri dan merasa dirinya berharga. Lauster (2008: 14) menambahkan bahwa orang yang

percaya diri adalah memiliki rasa empati, optimis, tidak mementingkan diri sendiri, ambisius, toleransi kepada sesama, saling memahami, memiliki rasa kehati-hatian, tidak pemalu dan mampu menghadapi persoalan hidup.

Menurut Hakim (2002: 5) mengemukakan beberapa ciri-ciri dari orang yang mempunyai rasa percaya diri yang tinggi sebagai berikut :

1. Selalu bersikap tenang di dalam mengerjakan segala sesuatu.
2. Mempunyai potensi dan kemampuan yang memadai.
3. Mampu menetralisasi ketegangan yang muncul di dalam berbagai situasi.
4. Mampu menyesuaikan diri dan berkomunikasi di berbagai situasi.
5. Memiliki kondisi mental dan fisik yang cukup menunjang penampilannya.
6. Memiliki kecerdasan yang cukup.
7. Memiliki tingkat pendidikan formal yang cukup.
8. Memiliki keahlian atau ketrampilan lain yang menunjang kehidupannya, misalnya bahasa asing.
9. Memiliki kemampuan bersosialisasi.
10. Memiliki latar belakang pendidikan keluarga yang cukup baik.
11. Memiliki pengalaman hidup yang menempa mentalnya menjadi kuat dan tahan di dalam menghadapi berbagai cobaaan hidup.
12. Selalu bereaksi positif di dalam menghadapi berbagai masalah, misalnya dengan tetap tegar, sabar, dan tabah dalam menghadapi persoalan hidup.

Sedangkan menurut Lie (2003: 4) menyatakan beberapa ciri-ciri percaya diri

yaitu :

1)Yakin pada dirisendiri 2)Tidak bergantung pada orang lain 3)Tidak ragu-ragu 4)Merasa dirinya berharga 5)Tidak menyombongkan diri 6)Memiliki keberanian untuk bertindak.

Dari uraian di atas dapat diambil kesimpulan ciri-ciri orang yang percaya diri yaitu keyakinan atas diri sendiri, dapat bertindak mengambil keputusan, tidak bergantung pada orang lain, serta mempunyai sikap untuk mampu mengutarakan sesuatu dari dalam diri. Memiliki keberanian dalam bertindak dan mampu bersosialisasi terhadap lingkungan sosialnya serta bereaksi positif dalam menghadapi masalah.

e. Cara Meningkatkan Percaya Diri

Percaya diri muncul ketika anak merasa dianggap kehadiran dan perannya (Pudjiastuti, 2010: 38). Menurut Lauster (2008: 15) langkah-langkah untuk meningkatkan percaya diri seseorang, yaitu :

1. Mencari sebab-sebab adanya rasa rendah diri.
2. Mengatasi kelemahan yang dimiliki.
3. Mengembangkan bakat dan kemampuan lebih jauh.
4. Bahagia dengan keberhasilan dalam bidang tertentu dan tidak ragu untuk bangga atasnya.
5. Membebaskan diri dari pendapat orang lain.
6. Mengembangkan bakat melalui suatu hobi.

7. Mengerjakan suatau pekerjaan yang sukar dengan rasa optimis.
8. Tidak terlalu bercita-cita.
9. Tidak terlalu sering membandingkan diri sendiri dengan orang lain.
10. Tidak mengambil motto dari ungkapan yang berbunyi :
“apapun yang dapat dilakukan dengan baik oleh orang lain sayapun harus dapat melakukannya”. Karena tidak seorangpun dapat mempunyai hasil sama dalam setiap bidang.

Ada beberapa cara membangun percaya diri dalam keluarga (Hakim, 2002: 121) sebagai berikut :

1. Menumbuhkan sikap bertanggung jawab pada anak
2. Jangan terlalu memanjakan anak
3. Menumbuhkan sikap mandiri
4. Tumbuhkan harga diri anak
5. Kembangkan hobi anak yang positif

Ada beberapa cara membangun percaya diri melalui pendidikan sekolah (Hakim, 2002: 136) sebagai berikut :

1) Memupuk keberanian untuk bertanya 2)Peran pembimbing yang aktif dan bertanya kepada siswa 3)Melatih diskusi dan berdebat 4)Bersaing mencapai prestasi.

Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan tentang cara meningkatkan percaya diri dapat dimulai dari diri sendiri, keluarga dan lingkungan sekolah. Dari diri sendiri dapat dimulai dengan mencari penyebab

kurang percaya diri, mampu mengatasi kelemahan dan mengembangkan kemampuan yang dimiliki diri sendiri.

Tidak hanya diri sendiri namun peran keluarga juga penting dalam menumbuhkan rasa tanggungjawab, membuat anak tidak manja, menumbuhkan sikap mandiri dan memiliki harga diri serta mengembangkan hobi yang positif agar anak mampu menjadi pribadi yang percaya diri. Selain itu pendidikan di sekolah mengambil andil dalam meningkatkan percaya diri dengan memberanikan siswa bertanya, melatih diskusi, prmbimbing juga harus aktif dan siswa diajarkan bersaing dalam prestasi.

2. Hakikat Pembelajaran

a. Pengertian Pembelajaran

Pembelajaran merupakan aktivitas yang paling utama dalam kegiatan belajar mengajar. Pembelajaran adalah suatu proses interaksi antara guru dan peserta didik dengan terencana dalam sistem pendidikan untuk menyampaikan materi dengan pola pendekatan sehingga peserta didik lebih mudah menerima materi yang disampaikan sesuai keragaman dan kemampuan peserta didik yang berbeda-beda. Artinya peserta didik akan berhasil melakukannya dengan waktu dan macam gerak berbeda sesuai keterampilannya.

Pembelajaran merupakan aktivitas yang paling utama dalam kegiatan belajar mengajar. Konsep pembelajaran berdasarkan Corey (Sagala, 2010: 61) adalah "suatu proses dimana lingkungan seseorang secara disengaja dikelola untuk memungkinkan ia turut serta dalam tingkah laku tertentu dalam kondisi-

kondisi khusus atau menghasilkan respon terhadap situasi tertentu, pembelajaran merupakan subset khusus dari pendidikan. Lingkungan belajar hendaknya dikelola dengan baik karena pembelajaran memiliki peranan penting dalam pendidikan. Sejalan dengan pendapat Sagala (2010: 61) bahwa pembelajaran adalah membelajarkan siswa menggunakan asas pendidikan maupun teori belajar merupakan penentu utama keberhasilan pendidikan. Kegiatan pemberdayaan ini tidak dapat berhasil tanpa ada orang yang membantu (Priastuti, 2015: 138).

Menurut Hamalik (2010: 57) menyatakan bahwa pembelajaran adalah suatu kombinasi yang tersusun meliputi unsur-unsur manusiawi, material, fasilitas, perlengkapan, dan prosedur yang saling mempengaruhi tujuan pembelajaran. Selain itu pembelajaran merupakan proses belajar yang dilakukan peserta didik dalam memahami materi kajian yang tersirat dalam pembelajaran dan kegiatan mengajar guru yang berdasarkan kurikulum yang telah ditetapkan. Dengan kata lain, pembelajaran adalah suatu proses untuk membantu dan mengembangkan peserta didik agar dapat belajar lebih baik.

Senada dengan pendapat di atas, Mulyaningsih (2009: 54) menyatakan pembelajaran ialah membelajarkan peserta didik menggunakan asas pendidikan maupun teori belajar merupakan penentu utama keberhasilan pendidikan. Pembelajaran merupakan penentu utama keberhasilan pendidikan. Pembelajaran merupakan proses komunikasi dua arah, mengajar dilakukan oleh pihak guru sebagai pendidik, sedangkan belajar dilakukan oleh peserta didik atau murid.

Ditambahkan Mulyaningsih (2008/2009: 34) bahwa dalam proses pembelajaran, agar ada interaksi edukatif dan dapat berjalan dengan lancar, maka paling tidak harus ada komponen-komponen sebagai berikut : (1) adanya tujuan yang hendak dicapai; (2) adanya materi atau bahan ajaran yang menjadi isi kegiatan; (3) adanya peserta didik yang menjadi subjek dan objek yang aktif mengalami; (4) adanya guru yang melaksanakan kurikulum; (5) adanya sarana dan prasarana yang menunjang terselenggaranya proses pembelajaran; (6) adanya metode untuk mencapai tujuan; (7) adanya situasi yang memungkinkan untuk proses pembelajaran berlangsung; dan (8) adanya penilaian untuk mengetahui keberhasilan proses pembelajaran.

Dalam pembelajaran, terdapat tiga konsep pengertian. Sugihartono (dalam Fajri & Prasetyo, 2015: 90) konsep-konsep tersebut, yaitu:

1) Pembelajaran dalam pengertian kuantitatif

Secara kuantitatif pembelajaran berarti penularan pengetahuan dari guru kepada peserta didik. Dalam hal ini, guru dituntut untuk menguasai pengetahuan yang dimiliki, sehingga dapat menyampaikannya kepada peserta didik dengan sebaik-baiknya.

2) Pembelajaran dalam pengertian institusional

Secara institusional, pembelajaran berarti penataan segala kemampuan mengajar, sehingga dapat berjalan efisien. Dalam pengertian ini guru dituntut untuk selalu siap mengadaptasikan berbagai teknik mengajar untuk bermacam-macam peserta didik yang memiliki berbagai perbedaan individual.

3) Pembelajaran dalam pengertian kualitatif

Secara kualitatif pembelajaran berarti upaya guru untuk memudahkan kegiatan belajar peserta didik. Dalam pengertian ini peran guru dalam pembelajaran tidak sekedar menjejalkan pengetahuan kepada peserta didik, tetapi juga melibatkan peserta didik dalam aktivitas belajar yang efektif dan efisien.

Sudjana yang dikutip Sugihartono (2007: 80) menyatakan bahwa pembelajaran merupakan setiap upaya yang dilakukan dengan sengaja oleh pendidik yang dapat menyebabkan peserta didik melakukan kegiatan belajar. Diungkapkan oleh Rahyubi (2014: 234) bahwa dalam pembelajaran mempunyai beberapa komponen-komponen yang penting, yaitu tujuan pembelajaran, kurikulum, guru, peserta didik, metode, materi, media, dan evaluasi. Masing-masing dijelaskan sebagai berikut:

1) Tujuan Pembelajaran

Tujuan setiap aktivitas pembelajaran adalah agar terjadi proses belajar dalam diri peserta didik. Tujuan pembelajaran adalah target atau hal-hal yang harus dicapai dalam proses pembelajaran. Tujuan pembelajaran biasanya berkaitan dengan dimensi kognitif, afektif, dan psikomotorik. Tujuan pembelajaran bisa tercapai jika pembelajar atau peserta didik mampu menguasai dimensi kognitif dan afektif dengan baik, serta cekatan dan terampil dalam aspek psikomotornya.

2) Kurikulum

Secara etimologis, kurikulum (*curriculum*) berasal dari bahasa Yunani “*curir*” yang artinya “pelari” dan “*curere*” yang berarti “tempat berpacu”. Yaitu suatu jarak yang harus ditempuh oleh pelari dari garis start sampai garis finis. Secara terminologis, kurikulum mengandung arti sejumlah pengetahuan atau mata pelajaran yang harus ditempuh atau diselesaikan peserta didik guna mencapai suatu tingkatan atau ijazah. Kurikulum sebagai rancangan pendidikan mempunyai kedudukan yang sangat strategis dalam seluruh aspek kegiatan pendidikan. Mengingat pentingnya peranan kurikulum didalam pendidikan dan dalam perkembangan kehidupan manusia, maka dalam penyusunan kurikulum tidak bisa dilakukan tanpa menggunakan landasan yang kokoh dan kuat.

3) Guru

Guru atau pendidik yaitu seorang yang mengajar suatu ilmu. Dalam bahasa Indonesia, guru umumnya merujuk pendidik profesional dengan tugas utama mendidik, mengajar, membimbing, mengarahkan, melatih, memfasilitasi, menilai, dan mengevaluasi peserta didik. Peranan seorang guru tidak hanya terbatas sebagai pengajar (penyampai ilmu pengetahuan), tetapi juga sebagai pembimbing, pengembang, dan pengelola kegiatan pembelajaran yang dapat memfasilitasi kegiatan belajar peserta didik dalam mencapai tujuan yang telah ditetapkan.

4) Peserta didik

Peserta didik atau peserta didik adalah seseorang yang mengikuti suatu program pendidikan di sekolah atau lembaga pendidikan di bawah bimbingan seorang atau beberapa guru, pelatih, dan instruktur.

5) Metode

Metode pembelajaran adalah suatu model dan cara yang dapat dilakukan untuk menggelar aktivitas belajar mengajar agar berjalan dengan baik. Metode pembelajaran, khususnya dalam pembelajaran motorik ada beberapa metode yang sering diterapkan yaitu metode ceramah, metode tanya jawab, metode diskusi, metode demonstrasi, metode karyawisata, metode eksperimen, metode bermain peran/simulasi, dan metode eksplorasi.

6) Materi

Materi merupakan salah satu faktor penentu keterlibatan peserta didik. Jika materi pelajaran yang diberikan menarik, kemungkinan besar keterlibatan peserta didik akan tinggi. Sebaliknya, jika materi yang diberikan tidak menarik, keterlibatan peserta didik akan rendah atau bahkan tidak peserta didik akan menarik diri dari proses pembelajaran motorik.

7) Alat Pembelajaran (media)

Media pada hakikatnya merupakan salah satu komponen sistem pembelajaran. Sebagai komponen, media hendaknya merupakan bagian integral dan harus sesuai dengan proses pembelajaran secara menyeluruh.

8) Evaluasi

Evaluasi adalah kegiatan mengumpulkan data seluas-luasnya, sedalam-dalamnya yang bersangkutan dengan kapabilitas peserta didik, guna mengetahui sebab akibat dan hasil belajar peserta didik yang dapat mendorong dan mengembangkan kemampuan belajar. Evaluasi yang efektif harus mempunyai dasar yang kuat dan tujuan yang jelas. Dasar evaluasi yang dimaksud adalah filsafat, psikologi, komunikasi, kurikulum, manajemen, sosiologi, antropologi, dan lain sebagainya.

Berdasarkan pengertian di atas dapat ditarik kesimpulan bahwa pembelajaran adalah usaha sadar dari guru untuk membuat peserta didik belajar, yaitu terjadinya perubahan tingkah laku pada diri peserta didik yang belajar, dimana perubahan itu dengan didapatkannya kemampuan baru yang berlaku

dalam waktu yang relatif lama dan karena adanya usaha.

a. Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (PJOK)

Salah satu mata pelajaran yang diajarkan di sekolah adalah Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (PJOK). “Pendidikan jasmani merupakan proses pendidikan yang memanfaatkan aktivitas jasmani dan direncanakan secara sistematis bertujuan untuk meningkatkan individu secara organik, neuromuskuler, perseptual, kognitif, sosial dan emosional” (Supriatna & Wahyupurnomo, 2015: 66). Esensi pendidikan jasmani adalah suatu proses belajar untuk bergerak (*learning to move*) dan belajar melalui gerak (*learning through movement*). Program pendidikan jasmani berusaha membantu peserta

didik untuk menggunakan tubuhnya lebih efisien dalam melakukan berbagai keterampilan gerak dasar dan keterampilan kompleks yang diperlukan dalam kehidupan sehari-hari (Firmansyah, 2009: 32).

Pendidikan jasmani merupakan proses pendidikan yang memanfaatkan aktivitas jasmani dan direncanakan secara sistematis bertujuan untuk meningkatkan individu secara organik, neuromuskuler, perseptual, kognitif, sosial dan emosional (Supriatna & Wahyupurnomo, 2015: 66).

Menurut Paturusi (2012: 4-5), menyatakan pendidikan jasmani merupakan suatu kegiatan mendidik anak dengan proses pendidikan melalui aktivitas pendidikan jasmani dan olahraga untuk membantu anak agar tumbuh dan berkembang secara wajar sesuai dengan tujuan pendidikan nasional.

Menurut Utama (2011: 3) menyebutkan bahwa berdasarkan pemahaman mengenai hakikat pendidikan jasmani maka tujuan pendidikan jasmani sama dengan tujuan pendidikan pada umumnya, karena pendidikan jasmani merupakan bagian yang integral dari pendidikan pada umumnya melalui aktivitas jasmani. Salah satu tujuan pendidikan jasmani yaitu melalui aktivitas jasmani diupayakan untuk meningkatkan keterampilan motorik dan nilai-nilai fungsional yang mencakup aspek kognitif, afektif, psikomotor, dan sosial. Pernyataan ini mungkin yang secara tegas dijadikan asumsi dasar oleh guru pendidikan jasmani dengan memilih cara menyampaikan tujuan pembelajaran yang berorientasi pada tujuan keseluruhan. Memudahkan penyampaian tujuan pembelajaran secara keseluruhan agar mudah dimengerti oleh peserta didik, upaya yang dilakukan oleh guru pendidikan jasmani adalah dengan

merumuskan tujuan umum atau menyeluruh tersebut dirumuskan secara khusus. Secara eksplisit, tujuan-tujuan khusus pembelajaran pendidikan jasmani termuat dalam kompetensi dasar pada setiap semester dan tingkatan kelas yang menjadi target belajar peserta didik (Hendrayana, dkk., 2018).

Menurut Raj (2011: 95) dalam jurnalnya disebutkan bahwa —*Physical Education, as a phase of the total educational process, helps in realizing these purposes. The effective physical education programme helps the students to understand and appreciate the value of good as a means of achieving their greatest productivity, effectiveness and happiness as individuals*”. Maksud kutipan tersebut bahwa Pendidikan jasmani merupakan tahap proses pendidikan total, membantu dalam mewujudkan tujuan pendidikan. Program pendidikan jasmani yang efektif membantu siswa untuk memahami dan menghargai nilai yang baik sebagai sarana untuk mencapai produktivitas terbesar mereka, efektivitas dan kebahagiaan.

Berdasarkan pendapat para ahli di atas dapat disimpulkan bahwa pendidikan jasmani adalah suatu wadah untuk mendidik anak atau peserta didik melalui aktivitas jasmani agar dapat tumbuh dan berkembang secara baik dan mempunyai kepribadian yang baik pula.

3. Hakikat Pembelajaran Senam

a. Pembelajaran Senam

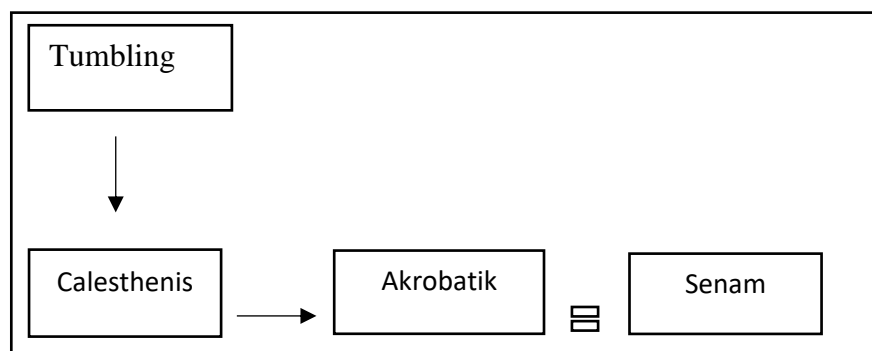
Senam merupakan salah satu materi olahraga yang diajarkan pada mata pelajaran PJOK. Soekarno, (2000: 31) menyatakan bahwa senam yang dikenal

dalam bahasa Indonesia sebagai salah satu cabang olahraga merupakan terjemahan langsung dari bahasa Inggris *gymnastics*, atau Belanda *gymnastiek*. *Gymnastics* sendiri dalam bahasa aslinya merupakan serapan kata dari bahasa Yunani yaitu *gymnos* yang berarti telanjang. *Gymnastiek* dipakai untuk menunjukkan kegiatan fisik yang memerlukan keluasaan gerak, keluasaan gerak mudah dilakukan dengan telanjang atau setengah telanjang. Hal tersebut bisa terjadi karena teknologi pembuatan pakaian belum semaju sekarang, sehingga pembuatan pakaian belum bias mengikuti gerak pemakainya. *Gymnastics* dalam bahasa Yunani berasal dari kata *gymnazien* yang artinya berlatih atau melatih diri.

Menurut Soekarno (2000: 32) mendefinisikan senam sebagai latihan tubuh yang dipilih dan diciptakan dengan berencana, disusun secara sistematis dengan tujuan membentuk dan mengembangkan pribadi secara keseluruhan dengan harmonis. Hidayat (Mahendra, 2000: 9) mendefinisikan senam merupakan suatu latihan tubuh yang dipilih dan dilakukan secara sadar, disusun secara sistematis untuk tujuan meningkatkan kesegaran jasmani, mengembangkan keterampilan, serta menanamkan nilai mental spiritual.

Menurut Warner (dalam Priastuti, 2015: 138), menyatakan: “*gymnastics may be globally defined as any physical exercises on the floor or apparatus that is designed to promote endurance, strength, flexibility, agility, coordination and body control*”. Dari pengertian di atas, maka definisi tersebut berbunyi senam sebagai bentuk latihan tubuh pada lantai pada alat yang dirancang untuk meningkatkan daya tahan, kekuatan, kelentukan, kelincahan,

koordinasi, serta kontrol tubuh. Knirsch K (Wuryantoro & Muktiani, 2011: 93) membagi senam menjadi dua bentuk yaitu *Normatif* dan *Nonnormatif*. Senam normatif lebih dikenal dengan nama senam artistik, ritmik sportif, atau *sports aerobics*. Semua kegiatannya dibatasi oleh sejumlah peraturan yang telah baku atau telah memiliki peraturan khusus dalam penyelenggaraannya yang dikenal dengan *Technical Regulation* dan *Code of Point* yang dikeluarkan FIG (*Federation International Gymnastics*). Senam mengacu pada bentuk gerak yang dikerjakan dengan kombinasi terpadu dan menjelma dari setiap bagian anggota tubuh dari komponen-komponen kemampuan motorik seperti: kekuatan, kecepatan, keseimbangan, kelentukan, agilitas, dan ketepatan dengan koordinasi yang sesuai dan tata urutan gerak yang selaras akan terbentuk rangkaian gerak *artistic* yang menarik. Pedoman untuk memperjelas pengertian senam adalah sebagai berikut:



Gambar 1. Pedoman Pengertian Senam

(Sumber: Mahendra, 2000: 10)

Menurut Mahendra (2000: 10) menjelaskan bahwa gambar di atas kegiatan fisik jika digabungkan dengan ketiga unsur di atas dapat menjadi

senam, karena senam terdiri dari unsur-unsur kalestenik, tublik, dan akrobatik.

Menurut Soekarno, (2000: 30) memberikan penjelasan *calestenic*, *tumbling*, dan *akrobatik* sebagai berikut:

a. *Calestenic*

Calesthenic diartikan sebagai kegiatan memperindah tubuh melalui latihan kekuatan tubuh. *Calesthenic* juga bisa berarti latihan fisik untuk memelihara atau menjaga kesegaran jasmani, meningkatkan kelentukan dan keluwesan, serta memelihara teknik dasar dan keterampilan.

b. *Tumbling*

Tumbling diartikan sebagai gerakan melompat, melenting, dan mengguling, jadi *tumbling* berarti gerakan melompat, melenting, dan berjungkir balik secara berirama.

c. *Akrobatik*

Akrobatik adalah suatu ketangkasan yang merupakan gerak putar pada poros poros tubuh. Unsur-unsur gerakan *calestenic*, *tumbling*, dan *akrobatik* ada pada gerakan senam, gerakan senam menggabungkan keindahan tubuh, gerakannya cepat dan eksplosif, serta menonjolkan fleksibilitas dan keseimbangan yang mampu menjadi kesatuan gerak tubuh yang indah serta mempunyai karya

seni dari tubuh jika dilihat. Manfaatnya jelas untuk meningkatkan kekuatan fisik serta melatih penguasaan kontrol gerak.

Pembelajaran senam di sekolah memiliki sasaran paedagogis. Maehndra (2000: 10), menyatakan bahwa “pembelajaran senam di sekolah atau dikenal dengan senam kependidikan merupakan pembelajaran yang sasaran utamanya diarahkan untuk mencapai tujuan-tujuan pendidikan”. Artinya, pembelajaran senam hanyalah alat, sedangkan yang menjadi tujuan adalah aspek pertumbuhan dan perkembangan anak yang dirangsang melalui kegiatan-kegiatan yang bertema senam. Artinya, senam kependidikan lebih menitikberatkan pada tujuan pembelajaran, yaitu pengembangan kualitas fisik dan pola gerak dasar.

Berdasarkan pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa pembelajaran senam di sekolah atau dikenal dengan senam kependidikan merupakan pembelajaran yang sasaran utamanya diarahkan untuk mencapai tujuan-tujuan pendidikan. Pembelajaran senam hanyalah alat, sedangkan yang menjadi tujuan adalah aspek pertumbuhan dan perkembangan anak yang dirangsang melalui kegiatan yang bertema senam.

b. Jenis-jenis Senam

Senam sangat banyak jenisnya sehingga kesulitan dalam membagi senam ke dalam jenis-jenisnya. Untuk mempermudah penjenisan senam maka FIG (*Federation Internationale de Gymnastique*), Mahendra (2000: 11-14) membagi senam menjadi 6 kelompok yaitu:

1) Senam Artistik (*Artistic Gymnastics*)

Senam artistik adalah senam yang menggabungkan aspek *tumbling* dan akrobatik untuk mendapatkan efek-efek artistik dari gerakan-gerakan yang dilakukan pada alat-alat sebagai berikut: (1) lantai (*floor exercises*), (2) kuda pelana (*pommel horse*), (3) gelang-gelang (*rings*), (4) kuda lompat (*vaulting horse*), (5) palang sejajar (*parallel bars*), (6) palang tunggal (*horizontal bar*) untuk senam artistik putra, sedangkan alat untuk senam artistik putri adalah sebagai berikut: (1) kuda lompat (*vaulting horse*), (2) palang bertingkat (*uneven bars*), (3) balok keseimbangan (*balance beam*), (4) lantai (*floor exercises*)

2) Senam Ritmik Sportif (*Sportive Rhythmic Gymnastics*)

Senam ritmik sportif adalah senam yang dikembangkan dari senam irama sehingga dapat dipertandingkan. Komposisi gerak yang diantarkan melalui tuntunan irama musik dalam menghasilkan gerak-gerak tubuh dan alat yang artistik. Alat-alat yang digunakan adalah sebagai berikut: bola (*ball*), pita (*ribbon*), tali (*rope*), simpai (*hoop*), dan gada (*clubs*).

3) Senam Akrobatik (*Acrobatic Gymnastics*)

Senam akrobatik adalah senam yang mengandalkan akrobatik dan *tumbling*, sehingga latihannya banyak mengandung salto dan putaran yang harus mendarat ditempat-tempat yang sulit. Senam ini biasanya dilakukan tunggal dan berpasangan.

Sports aerobics merupakan pengembangan dari senam aerobik agar pantas dipertandingkan, latihan-latihan senam aerobik yang merupakan tarian atau kalistenik tertentu digabung dengan gerakan-gerakan akrobatik yang sulit.

Senam trampolin merupakan pengembangan dari suatu bentuk latihan yang dilakukan di atas trampolin. Trampolin adalah sejenis alat pantul yang terbuat dari rajutan kain yang dipasang pada kerangka besi berbentuk segi empat, sehingga memiliki daya pantul yang sangat besar.

4) Senam Umum (*General Gymnastics*)

Senam umum adalah segala jenis senam di luar kelima jenis senam di atas, seperti senam aerobik, senam pagi, senam SKJ, senam wanita dsb.

d. Pengertian Pembelajaran Senam Lantai

Senam lantai merupakan salah satu bagian dari senam artistik. Dikatakan senam lantai karena keseluruhan keterampilan gerakan dilakukan pada lantai yang beralas matras tanpa melibatkan alat lainnya.

Menurut Soekarno (Dalam Nurjanah, 2012: 21-22), menyatakan “Senam dengan istilah lantai, merupakan gerakan atau bentuk latihannya dilakukan di atas lantai dengan beralaskan matras sebagai alat yang dipergunakan”. Berdasarkan materi yang ada dalam latihan senam lantai, keterampilan tersebut di atas terbagi ke dalam unsur gerakan yang bersifat statis (diam di tempat) dan dinamis (berpindah tempat). Keterampilan senam lantai yang bersifat statis meliputi: kayang, sikap lilin, *splits*, berdiri dengan kepala, berdiri dengan kedua tangan dan lain sebagainya. Keterampilan senam lantai yang bersifat dinamis meliputi; guling depan, guling belakang, guling lenting, meroda, dan lain sebagainya.

Senam lantai sendiri termasuk ke dalam kelompok senam artistik di mana senam artistik ini menurut Mahendra (2000: 12), merupakan penggabungan antara aspek tumbling dan akrobatik untuk mendapatkan efek-efek artistik dan gerakan-gerakan yang dilakukan pada alat-alat tertentu. Efek artistiknya dihasilkan dari besaran (amplitudo) gerakan serta kesempurnaan gerak dalam menguasai tubuh ketika melakukan berbagai posisi.

Dapat disimpulkan pembelajaran senam harus direncanakan dengan matang dan disampaikan dengan metode yang yang sistematis dan dengan tujuan yang tertentu. Tidak boleh dilupakan bahwa pada pelajaran senam dasar tujuan yang hendak dicapai secara sistematis adalah memperbaiki kelainan-kelainan sikap anak, membentuk tubuh yang serasi, meningkatkan kemampuan dan keterampilan hingga anak-anak siap untuk mempelajari seni gerak, Sehingga senam tidak hanya sebatas guling depan maupun guling belakang.

d. Guling Belakang

Guling belakang merupakan salah satu gerakan senam lantai. Guling belakang merupakan materi yang sering diberikan di Sekolah Dasar. Guling belakang adalah gerakan dengan urutan gerak yang merupakan kebalikan dari guling depan. Dimulai dari kontak ke matras dari kedua kaki, ke pantat, ke pinggang, ke punggung, lalu ke bahu (tidak kepala), ke tangan yang bertumpu, dan kembali ke posisi awal yaitu kedua kaki. Selama bagian pertama guling belakang kedua tangan disimpan di atas bahu, dengan kedua telapak tangan menghadap ke atas, dan ibu jari dekat dengan telinga.

Standar Kompetensi pembelajaran materi guling belakang di sekolah Dasar kelas atas yaitu mempraktikkan senam lantai dengan kompleksitas gerak yang lebih tinggi dan nilai-nilai yang terkandung di dalamnya. Kompetensi Dasar, yaitu mempraktikkan senam lantai tanpa alat dengan koordinasi yang baik serta nilai kerjasama dan estetika. Materi pokoknya adalah senam lantai tanpa alat dan indikatornya adalah:

(1) Melakukan gerakan memutar tubuh saat melompat/ meloncat dengan tingkat koordinasi yang baik, (2) melakukan gerakan guling ke depan dengan kontrol yang baik, (3) Melakukan gerakan guling ke belakang dengan kontrol yang baik.

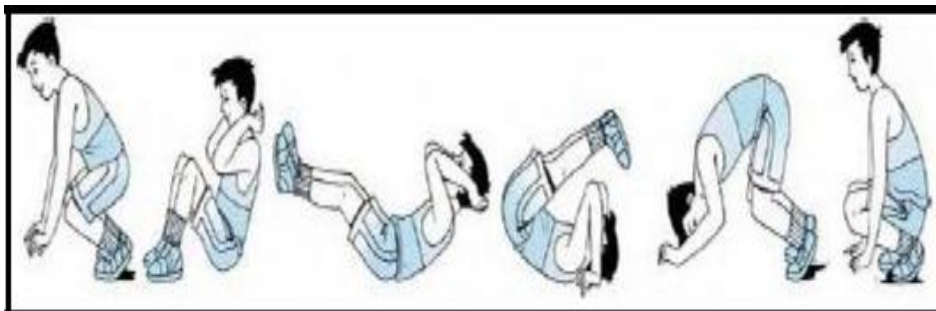
Menurut Muhajir (dalam Prasetyo, 2016:6), guling belakang atau *backward roll* adalah mengguling ke belakang, posisi badan tetap harus membulat, yaitu kaki dilipat, lutut tetap melekat di dada, kepala ditundukan sampai dagu melekat didada.

Menurut Farida Mulyaningsih, dkk (dalam Prasetyo, 2016:6-7), urutan guling ke belakang adalah:

- 1) Sikap awal, jongkok membelakangi matras, kedua kaki rapat.
- 2) Kedua paha menempel di perut, dagu menempel dada. Kedua telapak tangan menghadap ke atas dengan ibu jari menempel di samping telinga.

- 3) Berguling secara berurutan mulai dari pinggul, punggung, terakhir pundak (posisi punggung melengkung).
- 4) Kedua tangan menyentuh matras angkat kaki ke atas, jatuhkan ke belakang kepala.
- 5) Sentuhkan ujung kaki pada matras, kedua telapak tangan menekan matras sehingga kedua tangan lurus kepala dan badan terangkat.
- 6) Berjongkoklah dengan kedua lengan diluruskan ke depan dan diakhiri dengan sikap jongkok seperti semula.

Langkah-langkah gerakan guling belakang digambarkan sebagai berikut:



Gambar 2. Gerakan Guling Belakang

(Sumber: karodalnet.blogspot.com)

4. Karakteristik Siswa Sekolah Dasar

Masa sekolah dasar merupakan masa perkembangan di mana baik untuk pertumbuhan anak dan perkembangan anak. Sesuai dengan pendapat Yusuf (2012: 24-25) yang menyatakan bahwa masa usia Sekolah Dasar sering disebut

masa intelektual atau masa keserasian bersekolah. Pada masa keserasian bersekolah ini secara relatif, anak lebih mudah dididik daripada masa sebelum dan sesudahnya. Masa sekolah dasar merupakan masa yang sangat penting dalam pembelajaran. Hal ini bukan saja pada masa ini anak mudah sekali terpengaruh oleh lingkungan, namun peserta didik juga dalam taraf perkembangan fisik dan psikis. Manusia saling berkomunikasi untuk memenuhi kebutuhannya, maka saling memahami dengan cara mempelajari karakteristik masing-masing akan terjadi hubungan saling mengerti.

Jahja (2011: 115-116), menggambarkan masa kelas-kelas tinggi Sekolah Dasar antara usia 9-13 tahun. Biasanya anak seumur ini duduk di kelas IV, V, VI. Pada masa ini timbul minat pada pelajaran-pelajaran khusus, ingin tahu, ingin belajar, realistik. Lebih lanjut menurut Partini (2011: 116), ciri khas anak pada masa kelas tinggi Sekolah Dasar adalah:

- a. Perhatiannya tertuju kepada kehidupan praktis sehari-hari.
- b. Ingin tahu, ingin belajar, realistik.
- c. Timbul minat kepada pelajaran-pelajaran khusus.
- d. Anak memandang nilai sebagai ukuran yang tepat mengenai prestasi belajarnya di sekolah.
- e. Anak-anak suka membentuk kelompok sebaya atau peergroup untuk bermain bersama, dan anak membuat peraturan sendiri dalam kelompoknya.

Selain itu, karakteristik pada anak usia Sekolah Dasar menurut Yusuf (2012: 180-184) masih dibagi 7 fase, yaitu: perkembangan intelektual, perkembangan bahasa, perkembangan sosial, perkembangan emosi, perkembangan moral, perkembangan penghayatan keagamaan, dan

perkembangan motorik. Pertumbuhan berkaitan dengan masalah perubahan fisik seorang anak, sedangkan perkembangan merupakan bertambahnya kemampuan atau *skill* adalah struktur dan fungsi tubuh yang lebih kompleks dan teratur sebagai hasil proses pematangan anak. Rahyubi (2014: 220) menyatakan bahwa fase anak besar antara usia 6-12 tahun, aspek yang menonjol adalah perkembangan sosial dan intelegensi. Perkembangan kemampuan fisik yang tampak pada masa anak besar atau anak yang berusia 6-12 tahun, selain muncul kekuatan yang juga mulai menguasai apa yang disebut fleksibilitas dan keseimbangan.

Karakteristik anak usia antara 10-12 tahun menurut Hurlock (2008: 22), yaitu:

- a. Menyenangi permainan aktif;
- b. Minat terhadap olahraga kompetitif dan permainan terorganisasi meningkat;
- c. Rasa kebanggaan akan keterampilan yang dikuasai tinggi;
- d. Mencari perhatian orang dewasa;
- e. Pemujaan kepahlawanan tinggi;
- f. Mudah gembira, kondisi emosionalnya tidak stabil;
- g. Mulai memahami arti akan waktu dan ingin mencapai sesuatu pada waktunya.

Pendidikan jasmani mempunyai peranan penting untuk mendukung pencapaian tujuan pendidikan secara keseluruhan. Dari masing-masing jenjang pendidikan, pendidikan jasmani mempunyai tujuan yang berbeda-beda sesuai dengan perkembangan dan pertumbuhan siswa. Berdasarkan tujuan Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan Sekolah Dasar bahwa melalui pendidikan jasmani diharapkan siswa memiliki kemampuan untuk mengembangkan

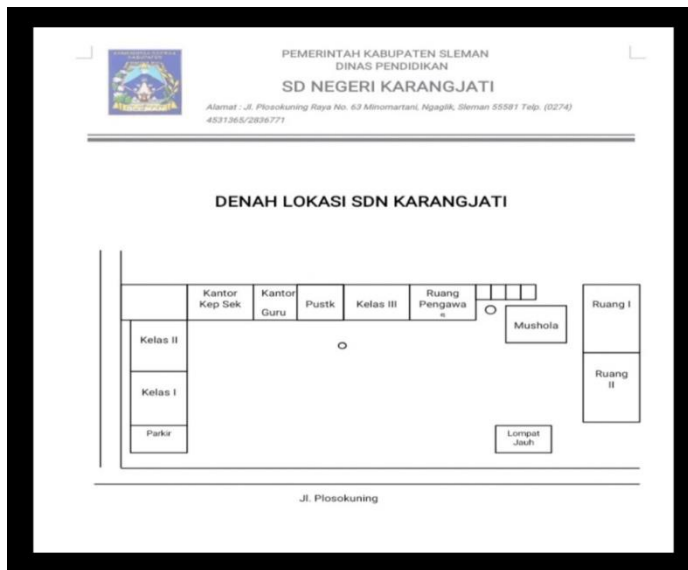
kebugaran jasmani, pertumbuhan fisik, perkembangan psikis, meningkatkan keterampilan gerak, membentuk karakter moral yang baik, menumbuhkan sikap sportif, mengembangkan keterampilan menjaga keselamatan dan pencapaian pertumbuhan fisik yang sempurna dan pola hidup yang sehat.

B. Profil SD Negeri Karangjati

Info Sekolah	
SDN KARANGJATI	
NPSN	20401561
NSS	101040213021
Nama	SDN KARANGJATI
Akreditasi	Akreditasi B
Alamat	Jl. Plosokuning Raya No. 63
Kodepos	55581
Nomer Telpn	02747886505
Nomer Faks	-
Email	karangjati_sdn@yahoo.co.id
Jenjang	SD
Status	Negeri
Situs	sdnkarangjati.wordpress.com
Lintang	-7.724695849778557
Bujur	110.40525913238525
Ketinggian	225
Waktu Belajar	Sekolah Pagi

Lokasi Sekolah	
SDN KARANGJATI	
Kota	Kab. Sleman
Propinsi	Di Yogyakarta
Kecamatan	Ngaglik
Kelurahan	-
Kodepos	55581

Gambar 3. Profil SD N Karangjati



Gambar 4. Denah SD Negeri Karangjati

1. Sejarah SD N Karangjati

SD Negeri Krangjati merupakan Sekolah Dasar yang didirikan dan dibuka pada tahun 1951 dan terjadi tahun perubahan pada tahun 2003-2004 di atas tanah seluas 825 m, dengan fasilitas sekolah yang dapat dikatakan sangat sederhana. Dahulu SD Negeri Karangjati adalah sekolah terpadu yang terdiri dari TK, SD, dan SMP sebelum akhirnya yang saat ini hanya ada SD Negeri Karangjati. . Di SD Negeri Karangjati mengalami beberapa pergantian kepala sekolah yang akan dituliskan dibawah ini mengenai urutannya yaitu:

- 1) Tahun 1984 – Tahun 1992 dipimpin oleh Bapak Raden Sudiarto
- 2) Tahun 1992 – Tahun 2000 dipimpin oleh Bapak Legiman, BA
- 3) Tahun 2000 – Tahun 2007 dipimpin oleh Bapak Salamun, SP.d
- 4) Tahun 2007– Tahun 2012 dipimpin oleh Bapak Sudarman, BA
- 5) Tahun 2012 – Tahun 2016 dipimpin oleh Jumadi, SP.d

6) Tahun 2017 – sekarang dipimpin oleh Bapak Drs.Moch. Faizin

2. Visi, Misi dan Tujuan SD N Karangjati

1) Visi :

“CERDAS, TERAMPIL, DAN BERBUDI LUHUR”

2) Misi :

- a) Meningkatkan Profesionalitas Pendidik dan Tenaga Kependidikan.
- b) Menanamkan dasar keimanan sesuai agama yang dianut.
- c) Menanamkan perilaku jujur dan akhlak mulia.
- d) Menumbuhkan kemahiran membaca, menulis, dan menghitung.
- e) Mengembangkan kemampuan memecahkan masalah, berpikir logis, kritis, dan kreatif.
- f) Menumbuhkan sikap tanggung jawab.
- g) Menanamkan dasar keterampilan hidup.
- h) Menumbuhkan rasa cinta dan bangga terhadap budaya bangsa.
- i) Menanamkan rasa cinta terhadap lingkungan

3) Tujuan :

Dalam rangka mewujudkan visi dan misi, maka SD Negeri Karangjati menetapkan tujuan sebagai berikut :

- a) Saintifik bagian tak terpisahkan dari proses pembelajaran.
- b) Terciptanya suasana hubungan dan komunikasi yang santun sesuai budaya daerah.
- c) Terlaksananya kegiatan penelitian sederhana sesuai dengan pengembangan mata pelajaran.

- d) Terbentuknya pribadi yang memiliki rasa tanggung jawab terhadap tugas dan segala tindakan yang dilakukan.
- e) Terciptanya generasi yang cerdas, jujur, terampil, dan berbudi luhur.
- f) Terciptanya lingkungan yang bersih, nyaman, dan aman.
- g) Menjadikan sekolah yang diminati masyarakat.

C. Kajian Penelitian yang Relevan

Penelitian yang relevan merupakan penelitian yang sudah dilakukan terdahulu. Penelitian yang relevan digunakan untuk memperkuat dan mempertegas mengenai kajian teori yang sudah ada, sehingga akan digunakan sebagai pedoman atau acuan dalam penelitian yang akan dilakukan. Penelitian yang relevan meliputi:

1. Penelitian yang dilakukan oleh Wachid Adi Prasetyo (2018) yang berjudul “Tingkat Kecemasan Siswa Kelas V SD Negeri 1 Mireng dan SD Negeri 3 Palar dalam Melakukan Gerakan Loncat Harimau”. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui tingkat kecemasan siswa kelas V SD Negeri 1 Mireng dan SD Negeri 3 Palar dalam melakukan gerakan loncat harimau. Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif dengan metode survei dengan instrumen berupa angket. Subjek penelitian ini adalah siswa kelas V SD Negeri 1 Mireng dan SD Negeri 3 Palar yang berjumlah 63 siswa. Hasil penelitian secara keseluruhan menunjukkan bahwa tingkat kecemasan siswa kelas V SD Negeri 1 Mireng dan SD Negeri 3 Palar dalam melakukan gerakan loncat harimau yaitu 4 siswa (6.4%) mempunyai tingkat kecemasan sangat tinggi, 16 siswa (25.5%) mempunyai tingkat kecemasan

tinggi, 24 siswa (38.2%) mempunyai tingkat kecemasan sedang, 15 siswa (23.9%) mempunyai tingkat kecemasan rendah dan ada 4 siswa (6.4%) mempunyai tingkat kecemasan sangat rendah.

2. Penelitian yang dilakukan oleh Amin Nurjayadi (2016) yang berjudul “Tingkat Kecemasan Siswa Kelas Vi Sd Negeri 3 Pengasih Terhadap Pembelajaran Kayang dalam Senam Lantai Tahun Pembelajaran 2015/2016”. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui seberapa besar tingkat kecemasan siswa kelas VI SD Negeri 3 Pengasih terhadap pembelajaran kayang dalam senam lantai tahun pembelajaran 2015/2016. Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif dengan metode survei. Populasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah seluruh siswa kelas VI SD Negeri 3 Pengasih sebanyak 27 siswa. Sampel dalam penelitian ini semua populasi, sehingga disebut penelitian populasi. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah angket. Hasil penelitian secara keseluruhan menunjukkan bahwa tingkat kecemasan siswa kelas VI SD Negeri 3 Pengasih terhadap pembelajaran kayang dalam senam lantai tahun pembelajaran 2015/2016 masuk kategori sedang dengan persentase mencapai 48,1%. Secara lebih rinci, tingkat kecemasan siswa kelas VI SD Negeri 3 Pengasih yaitu: (1) faktor fisiologis masuk kategori sedang sebesar 51,3%, (2) faktor psikologis juga masuk kategori sedang dengan persentase sebesar 48,7%.

C. Kerangka Berpikir

Pembelajaran senam khususnya senam lantai guling belakang merupakan pembelajaran yang bertujuan untuk melatih kelentukan tubuh, tetapi dalam pelaksanaannya pembelajaran kurang berjalan dengan maksimal. Hal ini dikarenakan peserta didik takut dan khawatir dalam melakukan gerakan senam lantai. Saat akan melakukan gerakan senam lantai ada beberapa peserta didik keringat dingin, wajah mereka mendadak menjadi pucat. Beberapa gejala yang dialami peserta didik tersebut merupakan gejala-gejala timbulnya kurangnya percaya diri pada peserta didik.

Pembelajaran guling belakang, kurangnya percaya diri dapat muncul pada setiap peserta didik yang mengikutinya. Kurangnya percaya diri yang muncul mengakibatkan peserta didik ragu dan belum berani dalam melakukan gerakan guling belakang. Kurangnya percaya diri merupakan permasalahan mental yang sering muncul pada seseorang yang menghadapi sesuatu yang dianggapnya mengancam dirinya. Kurangnya percaya diri yang timbul dapat disebabkan dari beberapa faktor seperti pendidikan keluarga, pendidikan sekolah, dan Pendidikan non formal selain itu kurangnya percaya diri juga dapat dilihat pada perubahan diri seseorang baik secara psikologis.

Kurangnya percaya diri hampir selalu ada dan dirasakan oleh seseorang dalam menghadapi sesuatu, kurangnya percaya diri yang berlebihan akan berdampak negatif pada peserta didik yang akan melakukan gerakan senam lantai guling belakang. Peserta didik menjadi ragu dan bahkan menjadi tidak

berani melakukannya. Berdasarkan kondisi tersebut dalam penelitian ini mengungkapkan tentang penelitian yang berjudul “KEPERCAYAAN DIRI PESERTA DIDIK DALAM PEMBELAJARAN GULING BELAKANG DI SD NEGERI KARANGJATI KECAMATAN NGAGLIK KABUPATEN SLEMAN”.

D.Pertanyaan Penelitian

Berdasarkan penjelasan mengenai kajian teori dan kerangka berfikir yang dipaparkan di atas dapat ditarik pertanyaan penelitian ini, yaitu: “apa penyebab kurangnya percaya diri peserta didik dalam pembelajaran guling belakang di SD Negeri Karangjati?”

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Pendekatan Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan penelitian deskriptif kualitatif. Penelitian ini bertujuan untuk mendapatkan informasi yang mendalam berupa data mengenai kepercayaan diri peserta didik yang rendah dalam pembelajaran guling belakang SD Negeri Karangjati Sleman. Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kualitatif dengan survey observasi, wawancara, dan dokumentasi.

B. Setting Penelitian

Setting penelitian yaitu di SD NEGERI KARANGJATI beralamat di Jl.Plosokunung Raya, Plosokuning II, Minomartani, Ngaglik, Sleman, Yogyakarta. Penelitian ini dilaksanakan pada bulan Februari 2020.

C. Subjek Penelitian

Arikunto (2010: 88) menyatakan bahwa subjek penelitian adalah benda, hal, atau orang tempat data untuk variabel penelitian melekat dan yang dipermasalahkan. Subjek penelitian ini diambil dengan cara memilih subjek penelitian dengan pertimbangan tertentu, yaitu dengan cara memilih orang yang dianggap paling paham tentang apa yang akan diteliti dan memilih subjek penelitian seorang pemimpin sehingga akan memudahkan peneliti menjelajahi objek/situasi sosial yang diteliti (Sugiyono, 2009: 219). Subjek penelitian

memiliki peran penting dalam keberhasilan penelitian karena melalui subjek penelitian, peneliti dapat memperoleh data yang diperlukan tentang variabel yang akan diteliti. Teknik *sampling* menggunakan *snowball sampling* atau sampel berkembang sesuai dengan kebutuhan atau keadaan yang ada.

Subjek penelitian ini adalah peserta didik SD NEGERI KARANGJATI yang mengalami kurangnya percaya diri saat pembelajaran guling belakang. Sumber data dari penelitian kali ini yang mengenai faktor ketidakpercayaan diri peserta didik dalam mengikuti pembelajaran senam lantai guling belakang adalah beberapa peserta didik yang bersangkutan, ditambah untuk data pendukung yaitu dari teman dekat sampel karena dianggap yang paling dekat dan mengerti tentang keadaan peserta didik yang memiliki kurangnya percaya diri.

Tabel 1. Peserta Didik yang Memiliki Kurang Percaya Diri Berlebih

No	Kelas	Nama
1	IV	Cita Regina Putri Gayatri
2	IV	Aminatun Zuriah
3	IV	Yafitaton Rofiah
4	IV	Nafla Kairani
5	IV	Sielvia Novita Putri
6	IV	Manda Puspitasari
7	V	Hanifa Nur Azizah
8	V	Kayla Nur Azizah
9	V	Faza Zaumar Faaz Bil Faur

D. Metode Pengumpulan Data

1. Instrumen Penelitian

Menurut Arikunto (2010: 101), menyatakan bahwa “Instrumen pengumpulan data adalah alat bantu yang dipilih dan digunakan oleh peneliti dalam kegiatannya mengumpulkan agar kegiatan tersebut menjadi sistematis dan dipermudah olehnya.” Bentuk instrumen pendukung yang digunakan dalam penelitian ini adalah instrumen observasi, pedoman wawancara, dan dokumentasi, sebagai berikut:

a. Observasi

Menurut Nasution (Sugiyono, 2009: 310) menyatakan bahwa observasi adalah dasar semua ilmu pengetahuan. Data diperoleh dengan menggunakan indra manusia. Jenis observasi yang digunakan adalah observasi non partisipan. Observasi non partisipan adalah observasi yang tidak melibatkan peneliti dengan kegiatan sehari-hari orang yang diamati atau yang digunakan sebagai sumber penelitian. Peneliti hanya sebagai pengamat *independen* yang mencatat, menganalisis, dan membuat kesimpulan tentang kepercayaan diri peserta didik dalam pembelajaran guling belakang di SD Negeri Karangjati Kcamatan Ngaglik Kabupaten Sleman.

Pada teknik ini peneliti dengan panduan observasi mengamati beberapa aspek berkaitan dengan pertanyaan penelitian yang telah dikembangkan pada bab sebelumnya, yaitu mengamati pelaksanaan proses pembelajaran, sikap atau tingkah laku peserta didik pada saat pembelajaran. Teknik ini menggunakan

instrumen yaitu berupa panduan observasi. Pedoman observasi dalam penelitian ini disajikan dalam tabel 2 sebagai berikut:

Tabel 2. Kisi-kisi Pedoman Observasi

No	Aspek yang Diamati	Indikator yang dicari	Sumber
1	Observasi Fisik/lingkungan sekolah	Letak dan alamat sekolah	Observasi
		Keadaan sekolah	
		Sarana dan prasarana sekolah	
		Kondisi lingkungan sekolah	
2	Observasi Kegiatan	Suasana pembelajaran guling belakang	Observasi
		Pelaksanaan pembelajaran	
		Kegiatan peserta didik saat pembelajaran	

b. Wawancara

Wawancara adalah percakapan dengan maksud tertentu yang dilakukan oleh dua pihak yaitu pewawancara yang mengajukan pertanyaan dan narasumber yang memberikan jawaban atas pertanyaan menurut Moleong (2007: 186). Wawancara digunakan sebagai teknik pengumpulan data untuk mengetahui hal-hal yang akan diteliti dari responden secara mendalam berkaitan dengan kepercayaan diri peserta didik dalam pembelajaran guling belakang SD Negeri Karangjati Kecamatan Ngaglik Kabupaten Sleman, berdasarkan faktor Pendidikan Keluarga, Pendidikan Sekolah, dan faktor Pendidikan Non Formal. Pedoman wawancara dalam penelitian ini disajikan dalam tabel 3 sebagai berikut:

Tabel 3. Kisi-Kisi Pedoman Wawancara Peserta Didik

No	Aspek yang ditanyakan	Indikator Pertanyaan
1	Pendidikan Keluarga	<ul style="list-style-type: none"> • Apakah dampak di salahkan dalam keluarga membuat tidak percaya diri saat melakukan aktifitas guling belakang ? • Apakah orangtua anda selalu menegur dengan kasar saat anda melakukan kesalahan ? • Bagaimana tanggapan orangtua anda saat anda melakukan kesalahan ? • Apakah karena tekanan dalam keluarga membuat anda tidak percaya diri saat melakukan aktivitas guling belakang?
2	Pendidikan Sekolah	<ul style="list-style-type: none"> • Apakah bully/ejekan teman membuat anda tidak percaya diri saat melakukan aktivitas guling belakang? • Apakah karena guru yang galak anda menjadi tidak percaya diri saat melakukan aktivitas guling belakang ? • Apakah suasana yang sangat gaduh membuat anda tidak percaya diri saat melakukan aktivitas guling belakang ? • Apakah cara menerangkan guruberpengaruh besar terhadap rasa percaya diri saat melakukan aktifitas guling belakang?
3	Pendidikan Non Formal	<ul style="list-style-type: none"> • Apakah saat mengikuti kegiatan di luar sekolah, ada hal yang membuat anda tidak percaya diri saat guling belakang? • Apakah karena bukan kesukaan, anda menjadi tidak percaya diri saat melakukan guling belakang? • Apakah karena sering diremehkan saat mengikuti kegiatan di luar sekolah anda menjadi tidak percaya diri melakukan guling belakang? • Apakah anda pernah melakukan kegagalan di kegiatan luar sekolah yang membuat anda tidak percaya diri saat melakukan aktivitas Guling Belakang ?

Tabel 4. Kisi-Kisi Pedoman Wawancara Guru

No	Aspek yang ditanyakan	Indikator Pertanyaan
1	Pendidikan Keluarga	<ul style="list-style-type: none"> • Apakah dampak peserta didik jika di salahkan dalam keluarga membuat tidak percaya diri saat melakukan aktifitas guling belakang ? • Apakah karena tekanan dalam keluarga membuat peserta didik tidak percaya diri ?
2	Pendidikan Sekolah	<ul style="list-style-type: none"> • Apakah bully/ejekan teman membuat peserta didik tidak percaya diri saat melakukan aktivitas guling belakang? • Apakah bully/ejekan itu benar-benar membuat peserta didik tidak percaya diri saat melakukan guling belakang?
3	Pendidikan non Formal	<ul style="list-style-type: none"> • Apakah hal yang membuat peserta didik tidak percaya diri pada kegiatan luar sekolah ?

c. Dokumentasi

Menurut Arikunto (2010: 206) mengemukakan bahwa dokumentasi adalah metode dalam mencari data berupa catatan, transkrip, buku, surat kabar, majalah, prasasti, notulen rapat, *legger*, agenda program sekolah, jadwal pelajaran, dan sebagainya. Dokumentasi dalam kegiatan penelitian ini dilakukan untuk mendukung kelengkapan data dari hasil pengamatan dan hasil wawancara yang telah dilakukan. Data dokumen yang dikumpulkan dalam penelitian ini berupa data peserta didik pada saat pembelajaran guling belakang

dan dokumentasi pada saat pengambilan data wawancara dan nilai peserta didik dalam pembelajaran guling belakang.

2. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data pada bagian penelitian ini dengan menggunakan triangulasi data agar data yang di peroleh memiliki kredibilitas atau realitas yang baik. Triangulasi sendiri menurut (Sugiyono 2009: 330) diartikan sebagai teknik pengumpulan data yang bersifat menggabungkan dari berbagai teknik pengumpulan dan sumber data yang ada. Pada trigubulasi ada dua macam yaitu triangulasi teknik dan triangulasi sumber. Triangulasi teknik berarti menggabungkan teknik pengumpulan data yang berbeda-beda untuk mendapatkan data dari sumber yang sama. Sedangkan triangulasi sumber yaitu menggabungkan data dari sumber yang berbeda-beda dengan teknik yang sama.

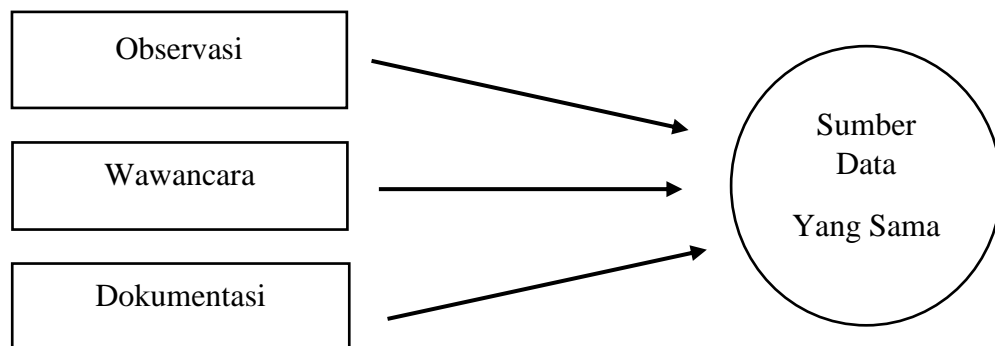
Sumber data pada penelitian kali ini adalah dengan melakukan observasi, wawancara mendalam dan dokumentasi. Dengan menggabungkan ketiganya dapat memperoleh data yang kredibel (dapat dipercaya), jika dari ketiga proses tersebut diperoleh data yang sama maka hasil penelitiannya dianggap kredibilitasnya tinggi.

Observasi yang dilakukan peneliti dalam penelitian ini adalah dengan mengamati secara langsung proses belajar mengajar dalam pembelajaran senam lantai guling belakang, sehingga bisa dikatakan bahwa peneliti mengetahui dan mendokumentasikannya. Peneliti bisa mengetahui mana peserta didik yang

benar- benar memiliki permasalahan yang dikatakan serius pada saat pembelajaran berlangsung.

Wawancara mendalam dilakukan dengan melakukan wawancara sebanyak 3 x kali dengan subjek penelitian, pada penelitian ini peneliti melakukan sesi wawancara pada tiap subjek dan sumber data, teman terdekat, dan guru PJOK. Selain melakukan wawancara pada peserta didik, peneliti juga melakukan *crosscheck* mengenai hasil wawancara dari peserta didik pada teman terdekat dan guru PJOK guna memperoleh data yang dapat dipercaya.

Dokumentasi dilakukan dengan mencari dokumen-dokumen berkaitan dengan pembelajaran senam, dan peneliti kali ini menggunakan daftar nilai dan sarana prasarana pendukung pembelajaran.

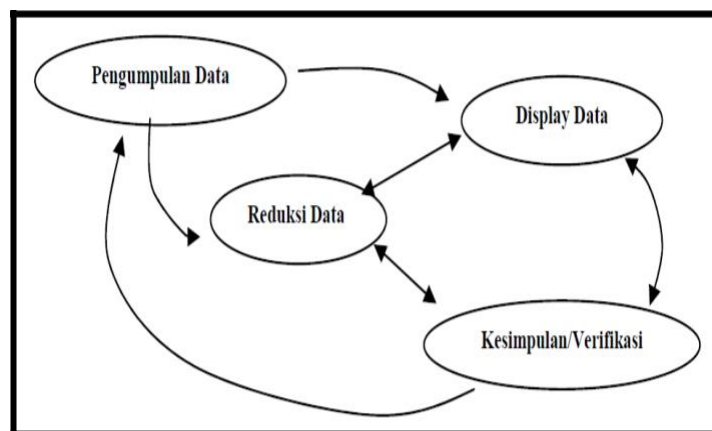


Gambar 5. Teknik Pengumpulan Data
Sumber: Buku Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D oleh (Sugiono, 2012)

E. Teknik Analisis Data

Menurut Bogdan dan Biklen (Moleong, 2007: 248) menyatakan bahwa analisis data dalam penelitian kualitatif dilakukan dengan mengorganisasikan data, memilih-milih menjadi kesatuan, mensintesiskannya, mencari dan

menemukan pola, menentukan apa yang penting dan apa yang dipelajari, serta memutuskan apa yang dapat diceritakan kepada orang lain. Sugiyono (2009: 245) menyatakan dalam penelitian kualitatif, analisis data lebih difokuskan selama proses di lapangan bersamaan dengan pengumpulan data. Miles & Huberman (Sugiyono, 2009: 246-253) mengemukakan bahwa aktivitas dalam analisis data kualitatif dilakukan secara interaktif dan berlangsung secara terus menerus sampai tuntas, sehingga datanya jenuh. Aktivitas dalam analisis data, yaitu *data reduction*, *data display*, dan *conclusion drawing/verification*. Langkah-langkah analisis ditunjukkan pada gambar berikut.



Gambar 6. Komponen dalam Analisis Data (*Interactive Model*)

Sumber: Miles dan Huberman (Sugiyono, 2009: 338)

Analisis data pada penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Pengumpulan Data

Data yang diperoleh di lapangan dikumpulkan dan dicatat atau dibuat transkrip.

Selanjutnya dari semua data-data tersebut dikonsultasikan dengan dosen pembimbing (*peer de briefing*). Setelah semua data terkumpul dilakukan pengkodean..

2. Reduksi Data

Data yang diperoleh dari lapangan masih bersifat kompleks, rumit dan banyak, untuk itu perlu dicatat secara teliti dan rinci. Data yang diperoleh harus segera dianalisis data melalui reduksi data. Mereduksi data berarti merangkum, memilih hal-hal yang pokok, memfokuskan pada hal-hal yang penting, dicari tema dan polanya. Dengan demikian data yang telah direduksi akan memberikan gambaran yang lebih jelas dan memudahkan peneliti. Data yang tidak terkait dengan konsep kepercayaan diri dihilangkan. Secara rinci data di reduksi ke arah penyebab kepercayaan diri yang terkait dengan Pendidikan keluarga, Pendidikan sekolah, dan Pendidikan non formal.

3. Penyajian Data

Setelah data direduksi, langkah selanjutnya adalah menyajikan data. Dalam penelitian ini penyajian data dilakukan dalam bentuk uraian singkat yang terkait kepercayaan dengan diri. Miles dan Huberman (Sugiyono, 2009: 249) menyatakan bahwa yang paling sering digunakan dalam penelitian kualitatif adalah dengan teks yang bersifat naratif.

4. Penarikan Kesimpulan

Langkah ketiga dalam analisis data kualitatif adalah penarikan kesimpulan. Data disimpulkan berdasarkan validitas data melalui triangulasi. Setelah diverifikasi berdasarkan keabsahan data melalui triangulasi maka hanya data yang valid untuk dibahas dan disimpulkan. Data yang sudah disajikan dipilih yang penting kemudian dibuat kategori berdasarkan faktor Pendidikan Keluarga, Pendidikan Sekolah, dan Pendidikan Non Formal.

F. Uji Keabsahan Data

Triangulasi merupakan teknik untuk menguji kredibilitas data dengan cara mengecek data dengan sumber yang sama dengan teknik yang berbeda yaitu observasi, wawancara, dan dokumentasi (Sugiyono, 2009: 274). Apabila dengan tiga teknik pengujian kredibilitas data tersebut menghasilkan data yang berbeda-beda, maka peneliti melakukan diskusi lebih lanjut kepada sumber data yang bersangkutan atau yang lain, untuk memastikan data mana yang dianggap benar. Peneliti menggunakan triangulasi sumber dengan mengecek data yang telah diperoleh melalui hasil wawancara dengan guru, peserta didik, dan beberapa dokumentasi saat pembelajaran.

Penelitian ini menggunakan dua macam/jenis triangulasi teknik dan triangulasi sumber. Keduanya digunakan bersama dengan tujuan agar data yang dihasilkan benar-benar dapat dipercaya. Pada triangulasi teknik peneliti menggabungkan data hasil observasi dan wawancara mendalam. Pada triangulasi sumber peneliti menggabungkan data dari berbagai sumber diantaranya subjek penelitian yaitu 9 peserta didik yang memiliki kurangnya

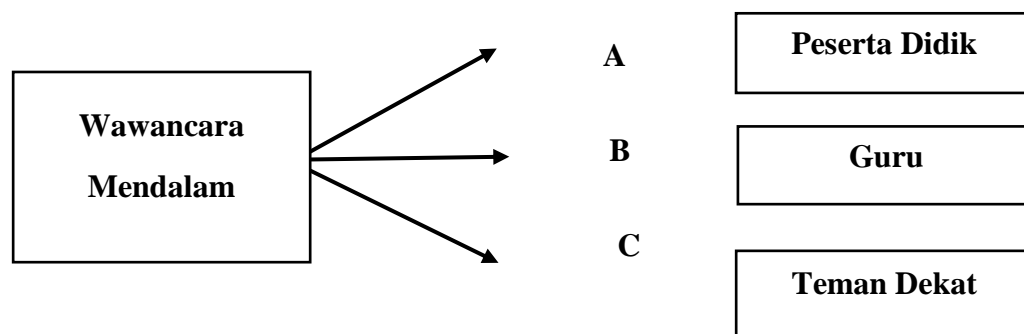
percaya diri, 1 guru PJOK, 5 teman terdekat, dan total subyek yaitu 15 orang. dilakukan dengan wawancara mendalam sampai 3x guna memperoleh hasil atau jawaban yang sama. Agar data yang dihasilkan bisa dianggap jenuh sehingga peneliti dianggap cukup.

Data hasil wawancara mendalam tiap selesai satu sesi ke lapangan dilakukan *peer debriefing* dengan dosen pembimbing skripsi setelah selesai ke lapangan tiap minggunya, sehingga setelahnya peneliti tahu langkah apa yang harus dilakukan setelah wawancara selesai apakah perlu menambah narasumber lain atau tidak. Selain ini penelitian melakukan observasi juga kepada sampel untuk mendukung dan memperkaya data.

Pada penelitian kali ini peneliti melakukan *peer debriefing* dengan pembimbing sebanyak tiga kali dengan rincian untuk *peer debriefing* yang pertama dilakukan untuk melaporkan hasil akhir tujuan lapangan pertama dengan wawancara narasumber berupa pesta didik dan guru pengampu PJOK dan dari dosen pembimbing memberikan masukan untuk mengulang wawancara dengan sampel (9 peserta didik) dan menambah narasumber pendukung dari teman dekat dan guru PJOK untuk mendapatkan data yang valid.

Pada *peer debriefing* kedua penelitian melaporkan hasil lapangan yang kedua yang hasilnya sebenarnya tidak jauh berbeda dengan hasil wawancara yang pertama, dari hasil bimbingan tersebut dosen pembimbing menyarankan untuk wawancara sekali lagi dengan mencoba meminta teman dekat subjek

penelitian untuk mengkonfirmasi hasil wawancara yang pertama dan kedua dengan harapan subjek akan lebih terbuka jika di wawancara oleh teman dekatnya. Dari wawancara ketiga tersebut peneliti mendapatkan hasil yang sama dengan wawancara sebelumnya. Dengan demikian pada *peer debriefing* ketiga dosen pembimbing menyatakan bahwa penelitian yang dilakukan peneliti mengenai kepercayaan diri peserta didik dalam pembelajaran senam lantai guling belakang sudah cukup dan dapat dipertanggung jawabkan datanya atau disebut valid.



Gambar 7. Triangulasi “Sumber” Pengumpulan Data

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

1. Keadaan Fisik SD Negeri Karangjati

SD Negeri Karangjati hanya terdapat 6 kelas yaitu terdiri dari kelas 1 sampai dengan kelas 6. Di SD Negeri Karangjati mayoritas siswanya beragama Islam dan rata-rata siswanya dari masyarakat sekitar SD Negeri Karangjati saja. Di SD Negeri karangjati hanya terdiri dari beberapa ruangan selain ruang kelas yaitu ruang kepala sekolah, ruang guru, perpustakaan, UKS, Lab. Komputer, dan Mushola .

a. Data PTK dan PD

Data guru, tenaga didik dan peserta didik di SD Negeri Karangjati disajikan pada tabel sebagai berikut:

Tabel 5. Data PTK dan PD

No	Uraian	Guru	Tendik	PTK	PD
1	Laki-Laki	2	4	5	89
2	Perempuan	7	-	12	62
TOTAL		9	4	12	151

Keterangan:

- 1) Penghitungan jumlah PTK adalah yang sudah mendapat penugasan, berstatus aktif dan terdaftar di sekolah induk.
- 2) Singkatan:
 - a) PTK : Guru ditambah Tendik
 - b) PD : Peserta Didik

Tabel 6. Data Rombongan Belajar SD Negeri Karangjati

No	Uraian	Detail	Jumlah	Total
1	Kelas 1	L	20	28
		P	8	
2	Kelas 2	L	9	14
		P	5	
3	Kelas 3	L	14	27
		P	13	
4	Kelas 4	L	13	28
		P	15	
5	Kelas 5	L	17	29
		P	12	
6	Kelas 6	L	16	25
		P	9	

b. Data Sarana dan Prasarana

Data sarana dan prasarana di SD Negeri Karangjati disajikan dalam tabel sebagai berikut:

Tabel 7. Data Sarana dan Prasarana SD Negeri Karangjati

No	Uraian	Jumlah
1	Ruang Kelas	6
2	Ruang Lab	1
3	Ruang Perpus	1
4	Ruang UKS	1
TOTAL		9

2. Penyajian Hasil Penelitian

Penelitian ini dimaksudkan untuk mengetahui kurangnya kepercayaan diri peserta didik dalam pembelajaran guling belakang di SD Negeri Karangjati Kabupaten Sleman, hasil penelitian diperoleh berdasarkan wawancara kepada 3 narasumber, yaitu wawancara kepada siswa yang mengalami kurangnya percaya diri, wawancara kepada teman dekat dan juga wawancara dari guru PJOK. Dalam penelitian ini responden yang digunakan adalah peserta didik SD Negeri Karangjati, hal tersebut dikarenakan dalam proses pembelajaran guling belakang sebagian besar peserta didik yang mengalami kurangnya percaya diri dan kendala dalam melakukan guling belakang.

Berdasarkan hasil wawancara kepada guru PJOK diketahui bahwa hampir sebagian besar peserta didik putri di SD N Karangjati mengalami kurangnya percaya diri dalam melakukan guling belakang.

Berdasarkan hasil wawancara kepada guru PJOK diketahui bahwa hampir sebagian besar peserta didik putri di SD N Karangjati mengalami ketidakpercayaan diri dalam melakukan guling belakang.

Hasil wawancara kepada Bu W. S. menyatakan "Iya mas, itu lho mas yang cewe rata-rata pada gamau praktik, malah missal jatahnya trus malah di barisan paling belakang, tapi ada juga beberapa yang cowo mas".

Sedangkan Hasil wawancara selanjutnya Bu W. S. juga menyatakan: "wah kalo itu (ejekan) emang paling bikin anak minder, malu, sama ga PD mas. Soalnya mental anak-anak itu beda-beda. Ada yang berani ada yang enggak, apalagi yang cewe mas, kalo digitukan trus pada gamau, sampe ada yang nangis".

Berdasarkan hasil wawancara tersebut dapat diketahui bahwa sebagian besar peserta didik putri di SD N Karangjati mempunyai ketidakpercayaan diri dan ketakutan saat melakukan aktivitas guling belakang. Memang untuk melakukan guling belakang, selain teknik yang baik, juga dibutuhkan mental yang baik pula, kadang peserta didik yang sudah merasa takut duluan untuk melakukan guling belakang, pasti rata-rata anak tidak akan berhasil dalam melakukan guling belakang dengan baik. Ketidakpercayaan diri dalam melakukan teknik guling belakang ini dapat disebabkan karena: Faktor Pendidikan Keluarga, Pendidikan Sekolah, dan Pendidikan non Formal.

1. Pendidikan Keluarga

Pendidikan keluarga ini merupakan hal yang sangat berpengaruh terhadap kepercayaan diri seorang peserta didik, akibat yang akan di timbulkan yaitu minder atau tidak percaya diri saat melakukan sesuatu.

Berdasarkan hasil wawancara dengan Bu W. S. menyatakan: “penyebab ketidakpercayaan diri itu karena salah satunya yaitu mas sering di salah-salahkan dalam keluarga, ngaruh banget itu mas, karena sering disalahkan anaknya jadi minder malu ga PDnan trusan”.

Pendidikan Keluarga ini juga di buktikan pernyataan dari beberapa responden.

Berdasarkan hasil wawancara kepada C. R. P. menyatakan “iya kak, soalnya dikit-dikit disalahin bikin ga PD kalo ngapa-ngapa soale takut salah”. (S1, F1, hal 85)

A. Z. juga menyatakan: “Iya kak, kadang di depan temen-temen juga sering disalahkan sama di marahi, jadi bikin malu sama ga PD ”. (S2, F1, hal 88)

F. Z. F. B. F juga menyatakan: “Iyae kak bikin minder, lha mosok adiku nangis aku ga ngapa-ngapa yang disalahin aku trus”. (S9, F1, hal 102)

Hasil wawancara tersebut dibuktikan dengan wawancara salah satu teman dekat, R. menyatakan “iya kak sering di marai kalo lagi sama adeknya, pas aku maen di rumahnya”.

Dan juga pernyataan dari F. “katanya kak sering di salah-salahin”.

Berdasarkan hasil wawancara tersebut menunjukkan jika adanya rasa tidak percaya diri jika terlalu sering di salahkan dalam keluarga pada peserta didik terkait dengan ketidakpercayaan diri peserta didik saat melakukan guling belakang.

2. Pendidikan Keluarga

Berdasarkan hasil wawancara pendidikan sekolah merupakan faktor paling berpengaruh terhadap kepercayaan diri peserta didik. Beberapa peserta didik menyatakan bahwa ketidakpercayaan diri timbul karena lingkungan di sekolah berupa ejekan teman.

Berdasarkan hasil wawancara dengan C. R. P. menyatakan “iyah kak malu banget kalo di ejek-ejek tu”. (S1, F2, hal 86)

Lebih lanjut K. N. A. menyatakan “malu no kak jadi ga pd trus ga jadi maju, kalo pada ngejek kayak gitu e”. (S8, F2, hal 100)

N. K. menyatakan “malu banget, kadang mending ga melakukan kak, lha malue nek di ejekin tu”. (S4, F2, hal 92)

Pernyataan dari beberapa peserta didik tersebut diperkuat dengan kroscek temen dekat “V. yang menyatakan “Ya malu kak..mbok bener, mesti gamau”.

Lebih lanjut F. menyatakan “dia tu malu kak..apalagi kalo di lihatin orang banyak”.

Wawancara dari Bu W. S. menyatakan “Wah kalo ejekan itu paling marai bocah minder, isin, sama ga PD mas. Soalnya kan mental anak beda-beda. Ono sik kendel ono se kora, apalagi cewe mas, wah nek udah di gitu in trus pada gam au melakukan bahkan sampe nangis”.

Berdasarkan hasil wawancara di atas menunjukkan jika ejekan/bullyan teman-teman akan mempengaruhi kepercayaan diri seorang peserta didik, hal-hal tersebut menimbulkan ketidakpercayaan diri yang akan sangat menghambat peserta didik dalam melakukan guling belakang.

3. Pendidikan Non Formal

Pendidikan Non Formal merupakan hal yang sangat berpengaruh dalam pembelajaran guling belakang. Pendidikan Non Formal ini menjadi salah satu hal yang dapat membuat peserta didik tidak percaya diri saat melakukan aktivitas guling belakang. Meskipun demikian beberapa kendala dan hambatan yang dapat menimbulkan ketidakpercayaan diri pada peserta didik

Hasil wawancara dengan A. Z. menyatakan “pernah kak itu pas lomba kak, soalnya kalah. Trus kalo ngapa-ngapain jadi ga pengen ikut soalnya ga percaya diri”. (S2, F3, hal 89)

F. Z. F. B. F. menyatakan “ada kak, kalo pas main sama temen-temen itu trus ada anak besar, trus di ejek-ejek ngejek nama orang tua sampe berantem kadang sampe nangis”. (S9, F3, hal 103)

Y. R. juga menyatakana “pernah kak, bikin nggak percaya diri e” (S3, F3, hal 91)

Berdasarkan hasil wawancara tersebut bahwa Pendidikan Non Formal berasal dari luar yang dapat menimbulkan kurangnya percaya diri pada peserta didik. Hal tersebut biasanya didapat dari teman lingkungan sekitar, kegiatan lomba-lomba, dan kegiatan lainya yang ada di luar Pendidikan Formal. Hal ini menjadi tugas dari seorang guru untuk selalu memotivasi peserta didiknya agar mau dan berani melakukan materi guling belakang.

Tabel 8. Hasil Kurangnya Percaya Diri Peserta Didik Dalam Pembelajaran

Guling Belakang

Hasil	Penyebab
a. Pendidikan Keluarga	a. Sering disalahkan dalam Keluarga membuat peserta didik tidak Percaya Diri sehingga jika giliran Praktik peserta didik takut salah saat melakukan aktivitas Guling belakang.
b. Pendidikan Keluarga	b. Saat akan melakukan aktivitas guling belakang siswa menjadi tidak percaya diri yang lebih dikarenakan adanya ejekan/bullying dari teman sehingga peserta didik tidak mau melakukan praktik.
c. Pendidikan Non Formal	c. Dalam hal ini mengikuti perlombaan menjadi salah satu penyebab peserta didik tidak percaya diri saat melakukan aktivitas Guling belakang. Kemudian pengaruh dari teman lingkungan sekitar juga dapat membuat anak tidak percaya diri saat melakukan aktivitas guling belakang.

B. Pembahasan

Berdasarkan hasil penelitian di atas diketahui bahwa sebagian besar SD Negeri Karangjati Kecamatan Ngaglik Kabupaten Sleman peserta didik yang mengalami kurangnya percaya diri dalam pembelajaran guling belakang. Guling belakang atau roll belakang adalah mengguling ke belakang, posisi badan tetap harus membulat, yaitu kaki dilipat, lutut tetap melekat di dada, kepala ditundukan sampai dagu melekat di dada. Guling belakang adalah gerakan membulatkan badan ke belakang.

Permasalahan yang muncul dalam pembelajaran guling belakang adalah kurangnya percaya diri peserta didik dalam melakukan aktivitas guling belakang. Dalam pembelajaran guling belakang terdapat peserta didik putri dan beberapa peserta didik putra yang enggan untuk melakukan praktek pada pembelajaran tersebut, hal ini disebabkan oleh beberapa faktor salah satunya adalah pengaruh dalam Pendidikan Sekolah. Seorang guru dalam pembelajaran guling belakang sudah memberikan materi mengenai teori bagaimana melakukan gerakan yang benar tetapi tidak dengan contoh gerakannya, peserta didik tetap enggan untuk melakukannya karena merasa tidak percaya diri serta takut salah dan harus dengan paksaan untuk dapat melakukan praktek

Kurangnya percaya diri tersebut timbul karena berbagai faktor, dengan adanya kurang percaya diri maka akan menghambat peserta didik untuk menguasai teknik guling belakang dengan baik. Kurangnya percaya diri merupakan salah satu emosi yang menimbulkan merasa tertekan yang

dirasakan banyak orang. Dalam hal tersebut setiap orang pasti memiliki percaya diri yang kurang dalam melakukan sesuatu hal yang dirasa tidak mampu.

Beberapa kejadian di sekolah sering diejek/dibulli oleh teman-temannya, hal tersebut akan menimbulkan rasa kurangnya percaya diri pada peserta didik. Hal tersebut pula yang membuat mental seseorang atau peserta didik seperti merasa malu dan takut salah.

Kemudian dalam Pendidikan non Formal kalah dalam perlombaan merupakan hal yang tidak menyenangkan yang terjadi pada peserta didik karena jika mental peserta didik tersebut lemah akan sangat berpengaruh pada kepercayaan diri. Beberapa hal tersebut yang menyebabkan kurangnya percaya diri pada peserta didik dalam melakukan guling belakang.

Berdasarkan hasil penelitian tersebut diartikan bahwa guru sudah memberikan arahan terkait materi pembelajaran akan tetapi guru kurang menguasai teknik guling belakang serta belum mampu menciptakan kondisi agar peserta didik merasa nyaman selama proses pembelajaran. Contohnya adalah dalam pembelajaran guling belakang guru belum mampu membuat suasana yang menyenangkan, sehingga semua peserta didik akan termotivasi dan merasa tidak terganggu akibat ejekan teman saat mengikuti pembelajaran. Guling belakang di SD Negeri Karangjati memang jarang diajarkan oleh guru PJOK karena alasan keamanan peserta didik, walau begitu diharapkan guru mampu mengarahkan siswa-siswa yang mempunyai bakat dalam hal olahraga

khususnya guling belakang. Proses pendidikan melalui penyediaan pengalaman belajar kepada peserta didik berupa aktivitas jasmani, bermain dan olahraga yang direncanakan secara sistematis guna merangsang pertumbuhan dan perkembangan fisik, keterampilan berpikir, sosial dan moral peserta didik di SD Negeri Karangjati.

Sedangkan pada Pendidikan keluarga yang berkaitan dengan kepercayaan diri peserta didik. Pendidikan keluarga yang baik tentu saja akan membuat peserta didik lebih berani melakukan guling belakang dikarenakan siswa merasa aman dan merasa percaya diri dalam melakukan. Sedangkan pihak sekolah/guru PJOK belum bisa memberikan bagaimana memulihkan rasa percaya diri peserta didik tersebut dan menumbuhkan rasa tidak takut salah karena dalam keluarga tiap melakukan sesuatu selalu disalahkan terutama oleh orang tua. Hal tersebut harus menjadi perhatian bagi guru dan sekolah untuk bisa memberikan rasa peduli dan perhatian lebih terhadap peserta didik, karena jika dibiarkan akan menjadi tidak baik bagi seorang peserta didik di masa yang akan datang.

Cara lain yang dapat meminimalkan kurang percaya diri peserta didik, dapat dilakukan dengan cara menanamkan rasa percaya diri yang lebih dalam diri peserta didik, seorang guru harus bisa menjadikan kelas yang nyaman dan menyenangkan, sehingga peserta didik akan aktif belajar, dapat juga dengan menanamkan rasa tanggung jawab kepada peserta didik. Kurangnya percaya diri dianggap sebagai salah satu faktor penghambat dalam pembelajaran guling belakang.

C. Keterbatasan Hasil Penelitian

Penelitian dengan Judul “Kepercayaan Diri Peserta Didik dalam Pembelajaran Guling Belakang di SD Negeri Karangjati Kecamatan Ngaglik Kabupaten Sleman” telah selesai dilaksanakan. Namun dalam pelaksanaannya terdapat banyak keterbatasan dan kendala dari berbagai hal termasuk keterbatasan dari peneliti sendiri. Keterbatasan pada penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Peneliti merupakan peneliti pemula sehingga ilmu penelitian yang dimiliki masih sangat sedikit dan harus dikembangkan lagi.
2. Kurangnya pengetahuan peneliti dalam bidang senam.
3. Sumber penelitian yang kurang serius dalam menjawab pertanyaan pada proses pembelajaran. Beberapa pertanyaan dijawab sambil bercanda oleh narasumber, sehingga menyulitkan proses reduksi hingga verifikasi data.

BAB V

KESIMPULDAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian diketahui kurangnya percaya diri Peserta Didik dalam Pembelajaran Guling Belakang di SD Negeri Karangjati Kecamatan Ngaglik Kabupaten Sleman disebabkan oleh faktor Pendidikan Keluarga yang selalu disalahkan, Pendidikan Sekolah dengan ejekan dan bullian teman, Pendidikan Non Formal peserta didik yang gagal dalam perlombaan.

B. Implikasi

Sesuai dengan penemuan dalam penelitian ini, maka implikasi dari penemuan tersebut adalah sebagai pengembangan pembelajaran senam lantai guling belakang jangan selalu boleh menyalah-nyalahkan, memberikan peluang untuk temannya memberi ejekan, memberi penguatan jika gagal dalam perlombaan bahwa kegagalan adalah sukses yang tertunda. Dalam melaksanakan kegiatan pembelajaran yang diikuti oleh peserta didik. Supaya peserta didik dalam mengikuti merasa senang dan termotivasi, sehingga mampu mencapai hasil yang maksimal, sesuai dengan tujuan pembelajaran, dan mengurangi ketidakpercayaan diri dalam diri peserta didik.

C. Saran

Berdasarkan kesimpulan penelitian di atas, saran yang dapat disampaikan yaitu:

1. Bagi guru untuk selalu memberikan motivasi yang baik untuk bisa mengurangi kurangnya percaya diri peserta didik putra maupun putri dalam pembelajaran guling belakang.
2. Bagi peneliti selanjutnya hendaknya digunakan dengan sampel yang berbeda dan populasi yang lebih luas, sehingga diharapkan hasil mengenai kecemasan peserta didik putri dapat teridentifikasi secara luas.

DAFTAR PUSTAKA

- Angelis, B. D. (2002). *Confidence 8 percaya diri sumber sukses dan mandiri*.
- Arikunto, S. (2010). *Prosedur penelitian suatu pendekatan praktek*. Jakarta: PT Bina Aksara.
- Depdiknas. (2003). *Pendidikan Jasmani*. Jakarta: PT. Rajasa Rasdakarya.
- Firmansyah, H. (2009). Hubungan motivasi berprestasi siswa dengan hasil belajar pendidikan jasmani. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, Volume 6, Nomor 1. Gramedia.
- Hakim, T. (2002). *Mengatasi rasa tidak percaya diri*. Jakarta : Puspa Swara.
- Hamalik, O. (2010). *Media pendidikan*. Bandung: Penerbit Alumni.
- Hendrayana, Y, Mulyana, A & Budiana, D. (2018). Perbedaan persepsi guru pendidikan jasmani terhadap orientasi tujuan instruksional pada pembelajaran pendidikan jasmani di sekolah dasar. *Journal of Physical Education and Sport*, Volume 1 Nomor 1. Jakarta : Gramedia Pustaka.
- Jhon dan Mary Jean Treattea. (1985). *Guling Belakang*. <http://www.scribd.com/collection/3893103> /guling-belakang. (Diakses tanggal 16 Juli 2013).
- Lauster, P. (2008). *Tes kepribadian*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Lie, A. (2003). *1001 cara menumbuhkan rasa percaya diri anak*. Jakarta: Elex Media Komputindo.
- Lutan, R. (2004). *Belajar keterampilan motorik pengantar teori dan metode*. Jakarta: P2LPTK Depdikbud..
- Moleong, L.J. (2007). *Metodologi penelitian kualitatif*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Mulyaningsih, F. (2009). Inovasi model pembelajaran pendidikan jasmani untuk Penelitian Tindakan Kelas (PTK). *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, Volume 6, Nomor 1.
- Mulyasa, E. (2002). *Kurikulum berbasis kompetensi*. Bandung: Rosda Karya. *operasionalnya*. Tulungagung: Akademia Pustaka.
- Paturusi, A. (2012). *Manajemen pendidikan jasmani dan olahraga*. Jakarta: Rineka Cipta.

- Kiram, Y.P. (1992). *Kemampuan Motorik*. Bandung: Penerbit Mandar Maju.
- Priastuti, D. (2015). Peningkatan keberanian guling belakang melalui permainan bola dan sampai pada siswa kelas IV A SDN 4 Wates Kulonprogo. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, Volume 11, Nomor 2.
- Pudjiastuti, I. (2010). Memperkuat kepercayaan diri anak melalui percakapan refensial. *Jurnal Pendidikan Penabur*. No.15. Hlm. 37-49.
- Rahyubi, H. (2014). *Teori-teori belajar dan aplikasi pembelajaran motorik deskripsi dan tinjauan kritis*. Bandung: Nusa Media.
- Raj, S. (2011). An academic approach to physical education. *International Journal of Health, Physical Education and Computer Science in Sports*, 2 (1): 95.
- Reddy, M.M. (2014). A study of self confidence in relation to achievement motivation of D.ed students. *Global Journal for Research Analysis*. 3(8), 56-58.
- Sagala, S. (2010). *Kemampuan profesional guru dan tenaga kependidikan*. Bandung: Alfabeta
- Sartinah. (2008). Peran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan dalam perkembangan gerak dan keterampilan sosial siswa sekolah dasar. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, Volume 5, Nomor 2.
- Satrio Ahmad. (2007). Guling Belakang. Diambil dari <http://www.scribd.com/collections/3893103/giling-belakang>. (Diakses tanggal 14 Desember 2014).
- Soekarno, W. (2000). *Teori dan praktek senam dasar*. Yogyakarta: Intan Pariwara.
- Sugiyono. (2009). *Metode penelitian pendidikan pendekatan kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Supriatna, E & Wahyupurnomo, M.A. (2015). Keterampilan guru dalam membuka dan menutup pelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan di SMAN se-Kota Pontianak. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, Volume 11, Nomor 1
- Tanzeh, H.A. (2018). *Metode penelitian kualitatif: konsep, prinsip dan operasionalnya*. Tulungagung: Akademia Pustaka.
- Taylor, R. (2011). *Kiat-kiat pede untuk meningkatkan rasa percaya diri*. Jakarta: Gramedia.

LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat Pengajuan Judul Proposal TAS

20/1-2020
J

Lampiran : 1 Bendel Judul Proposal Penelitian
Hal : Pengajuan Judul Proposal Penelitian

Kepada
Yth. Ketua Jurusan POR
Fakultas Ilmu Keolahragaan UNY

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama Mahasiswa : MUHAMMAD GODEK DEU TAQWA
Nomor Mahasiswa : 16604221035
Jurusan : PENDIDIKAN OLAH RAGA
Prodi : PGSD PENJAS

Dengan hormat, untuk keperluan Tugas Akhir Skripsi, dengan ini saya mengajukan kepada Bapak Ketua Jurusan POR, judul penelitian yang telah direkomendasi oleh Koordinator/Anggota *Research Group* Jurusan POR. Adapun judul penelitian tersebut adalah sebagai berikut :

" KEPERCAYAAN DIRI PESERTA DIDIK DALAM
PEMBELAJARAN GULING BELAKANG DI SD N
KARAGJATI "

Besar harapan saya Bapak menyetujui permohonan ini. Atas perhatian dan bantuannya, saya ucapkan banyak terima kasih.















Koordinator/Anggota
Research Group Jurusan POR
Prof. Dr. Purnuji Sukono, M.Pd
NIP. 1962 0806 1988 031001

Yogyakarta, 16 Januari 2020
Yang Mengajukan
M. Godek Deu Taqwa
M. GODEK DEU TAQWA
NIM. 16604221035


Lampiran 2. Kartu Bimbingan TAS

**KARTU BIMBINGAN
TUGAS AKHIR SKRIPSI/BUKAN SKRIPSI
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA**

Nama Mahasiswa : MUHAMMAD AODIF OTU TIRWA
 NIM : 16604221039
 Program Studi : PGSD Penjās
 Jurusan : PETAH. OLAKRAGA
 Pembimbing : Prof. Pr. Pamuji Sukoco, M.Pd

No.	Tanggal	Pembahasan	Tanda tangan Dosen Pembimbing
1.	21 Nov 19	Konsultasi Judul skripsi	1. 
2.	15 Januari 20	ACC / Pengesahan judul skripsi	2. 
3.	21 Januari 20	Konsultasi Bab I latar Belakang.	3. 
4.	29 Januari 20	Konsultasi Bab II	4. 
5.	27 Januari 20	Konsultasi Bab III instrumen wawancara.	5. 
6.	28 Januari 20	Konsultasi Bab III Revisi Instrumen.	6. 
7.	31 Januari 20	membuat butir wawancara. / Revisi	7. 
8.	3 Feb 20	Konsultasi ijin penelitian.	8. 
9.	10 Feb 20	Konsultasi Hasil wawancara.	9. 
10.	13 Feb 20	Konsultasi Olah data.	10. 
11.	18 Feb 20	Konsultasi Bab IV Hasil penelitian.	11. 
12.	21 Feb 20	Konsultasi Bab V Kesimpulan & Saran	12. 
13.	25 Feb 20	Konsultasi Bab I - V	13. 
14.	27 Feb 20	Revisi dan acc	14. 

Mengetahui
 Kaprodi PGSD Penjās.


 Dr. Hari Yulianto, M.Kes.
 NIP. 19670701 199412 1 001

Lampiran 3. Surat Ijin Penelitian dari Fakultas

Lamp : 1 bendel Proposal penelitian.
Hal : Permohonan Izin Penelitian.

Kepada :
**Yth. Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Yogyakarta
Jl. Kolombo No. 1 Yogyakarta.**

Diberitahukan dengan hormat bahwa untuk keperluan penelitian, wawancara dan pengambilan data dalam rangka melengkapi tugas
kami mohon Bapak Dekan berkenan membuat surat izin penelitian bagi :

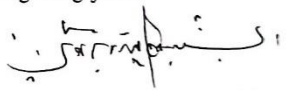
Nama Mahasiswa : MUHAMMAD GADRY DEU TAQWA
NIM : 16604221039
Program Studi : PGSD PEHJAS
Judul : KEPERCAYAAN DIRI PESERTA PIDIK
DALAM PEMBELAJARAN GULING BELAKANG
DI SD HEGERI KARANGJATI

Pelaksanaan pengambilan data

Waktu / Bulan : JANUARI s.d. FEBRUARI
Obyek/Tempat&Alamat : Jl. Plosokuning Raya, Plosokuning II,
Minomartani, Ngaglik, Sleman, Yogyakarta.

Atas perhatian, bantuan dan terkabulnya permohonan ini, diucapkan terima kasih.

Yogyakarta, 19 Januari 2020
Yang mengajukan



MUH. GADRY DEU TAQWA
NIM. 16604221039

Mengetahui:

Kaprodi PGSD PEHJAS


Dr. Hari Sutianto, M. Kes
NIP. 196707011994121001

Dosen Pembimbing


Prof. Dr. Pamuji Sukoco, M. Pd
NIP. 196208061988031001

Lampiran 4. Surat Izin Penelitian SD Negeri Karangjati



KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAHAAN
Alamat : Jalan Colombo Nomor 1 Yogyakarta 55281
Telepon (0274) 586168, ext. 560, 557, 0274-550826, Fax 0274-513092
Laman: fik.uny.ac.id E-mail: humas_fik@uny.ac.id

Nomor : 71/UN34.16/PP.01/2020

17 Januari 2020

Lamp. : 1 Bendel Proposal

Hal : Izin Penelitian

Yth . KEPALA SEKOLAH SD N KARANGJATI,
Jl. Plosokuning Raya, Plosokuning II, Minomartani, Ngaglik, Sleman, Yogyakarta

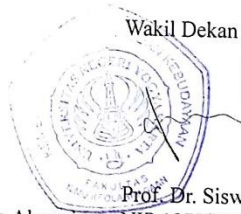
Kami sampaikan dengan hormat, bahwa mahasiswa tersebut di bawah ini:

Nama : Muhammad Qodry Dzu Taqwa
NIM : 16604221035
Program Studi : Pgsd Penjas - S1
Tujuan : Memohon izin mencari data untuk penulisan Tugas Akhir Skripsi (TAS)
Judul Tugas Akhir : KEPERCAYAAN DIRI PESERTA DIDIK DALAM PEMBELAJARAN GULING BELAKANG DI SD N KARANGJATI
Waktu Penelitian : 25 Januari - 25 Februari 2020

Untuk dapat terlaksananya maksud tersebut, kami mohon dengan hormat Bapak/Ibu berkenan memberi izin dan bantuan seperlunya.

Demikian atas perhatian dan kerjasamanya kami sampaikan terima kasih.

Wakil Dekan Bidang Akademik,



Tembusan :

1. Sub. Bagian Akademik, Kemahasiswaan, dan Alumni;
2. Mahasiswa yang bersangkutan.

Lampiran 5. Surat Keterangan Penelitian dari SD Negeri Karangjati



PEMERINTAH KABUPATEN SLEMAN
DINAS PENDIDIKAN

SD NEGERI KARANGJATI

Alamat : Jln. Plosokuning Raya No. 63 Minomartani, Ngaglik, Sleman 55581 Telp. (0274) 4531365/2836771
email : karangjati_sdn@yahoo.co.id

SURAT KETERANGAN

Nomor : 009/SDKJ/SKet/II/2020

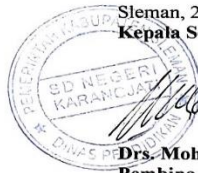
Yang bertanda tangan di bawah ini Kepala Sekolah SD Negeri Karangjati Minomartani, Ngaglik, Sleman, dengan ini menerangkan bahwa :

Nama : MUHAMMAD QODRY DZU TAQWA
NIM : 16604221035
Program/Tingkat : PGSD PENJAS - S1
Fakultas : Ilmu Keolahragaan
Perguruan Tinggi : Universitas Negeri Yogyakarta

Telah melaksanakan kegiatan Penelitian / Pra Survey / Uji Validitas / PKL dengan judul : **KEPERCAYAAN DIRI PESERTA DIDIK DALAM PEMBELAJARAN GULING BELAKANG DI SD NEGERI KARANGJATI**, yang dilaksanakan pada tanggal 25 Januari 2020 s/d 25 Februari 2020.

Demikian surat keterangan ini kami buat untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Sleman, 22 Februari 2020
Kepala Sekolah



Drs. Moh. Faizin
Pembina Tingkat I, IV/b
NIP. 19610817 198202 1 001

Lampiran 6. Bukti Narasumber Penelitian

DATA BUKTI NARASUMBER PENELITIAN
KEPERCAYAAN DIRI PESERTA DIDIK DALAM PEBELAJARAN GULING
BELAKANG DI SD NEGERI KARANGJATI

No	Nama	Kelas	Tanggal	Waktu	Tempat	TID
1	Cita Regina Putri	IV	29/1/20	09.00 - 09.15	Ruang kelas	<i>[Signature]</i>
2	Aminatun Zuriyah	IV	29/1/20	09.15 - 09.30	Ruang kelas	<i>[Signature]</i>
3	Yatitatus Rotiah	IV	29/1/20	09.30 - 09.45	Ruang kelas	<i>[Signature]</i>
4	Hafza Kairani	IV	30/1/20	09.00 - 09.15	Ruang kelas	<i>[Signature]</i>
5	Sielvia Novita P	IV	30/1/20	09.15 - 09.30	Ruang kelas	<i>[Signature]</i>
6	Manda Puspitasari	IV	30/1/20	09.30 - 09.45	Ruang kelas	<i>[Signature]</i>
7	Haniha Nur A	✓	31/1/20	08.00 - 08.15	Ruang kelas	<i>[Signature]</i>
8	Kayla Nur A	✓	31/1/20	08.15 - 08.30	Ruang kelas	<i>[Signature]</i>
9	Fatm Zumar	✓	31/1/20	08.30 - 08.45	Ruang kelas	<i>[Signature]</i>

Sleman, 31 Januari 2020

Peneliti



Muhammad Qadry Dea Taqwa

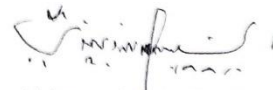
NIM. 16604221035

**DATA BUKTI NARASUMBER PENELITIAN
KEPERCAYAAN DIRI PESERTA DIDIK DALAM PEBELAJARAN GULING
BELAKANG DI SD NEGERI KARANGJATI**

No	Nama	Kelas	Tanggal	Waktu	Tempat	TTD
1	Cita Regina Putri	IV	5/2/20	09.00 - 09.15	Ruang kelas	Gandi.
2	Aminatus Zuriyah	IV	5/2/20	09.15 - 09.30	Ruang kelas	Haris
3	Yatitatu Rofiah	IV	5/2/20	09.30 - 09.45	Ruang kelas	Juni.
4	Nafila Kairani	IV	5/2/20	09.45 - 10.00	Ruang kelas	Qusni.
5	Selvia Hovita P	IV	5/2/20	09.00 - 09.15	Ruang kelas	Prima.
6	Manda Rospitani	IV	12/2/20	09.15 - 09.30	Ruang kelas	Selma.
7	Hani Fa Nur A	V	12/2/20	09.30 - 09.45	Ruang kelas	Fit.
8	Kayla Nur A	V	12/2/20	09.45 - 10.00	Ruang kelas	Fit.
9	Faza Zaumar	V	12/2/20	10.00 - 10.15	Ruang kelas	Fatih.

Sleman, 12 Februari 2020

Peneliti



Muhammad Qodry Dzu Taqwa

NIM. 16604221035

Lampiran 7. Kisi-kisi Pedoman Wawancara

KEPERCAYAAN DIRI PESERTA DIDIK DALAM PEMBELAJARAN GULING BELAKANG DI SD NEGERI KARANGJATI

1. Apakah dampak di salahkan dalam keluarga membuat tidak percaya diri saat melakukan aktifitas guling belakang ?
2. Apakah orangtua anda selalu menegur dengan kasar saat anda melakukan kesalahan ?
3. Bagaimana tanggapan orangtua anda saat anda melakukan kesalahan ?
4. Apakah karena tekanan dalam keluarga membuat anda tidak percaya diri saat melakukan aktivitas guling belakang?
5. Apakah bully/ejekan teman membuat anda tidak percaya diri saat melakukan aktivitas guling belakang?
6. Apakah karena guru yang galak anda menjadi tidak percaya diri saat melakukan aktivitas guling belakang ?
7. Apakah suasana yang sangat gaduh membuat anda tidak percaya diri saat melakukan aktivitas guling belakang ?
8. Apakah cara menerangkan guruberpengaruh besar terhadap rasa percaya diri saat melakukan aktifitas guling belakang?
9. Apakah saat mengikuti kegiatan di luar sekolah, ada hal yang membuat anda tidak percaya diri saat guling belakang?
10. Apakah karena bukan kesukaan, anda menjadi tidak percaya diri saat melakukan guling belakang?
11. Apakah karena sering diremehkan saat mengikuti kegiatan di luar sekolah anda menjadi tidak percaya diri melakukan guling belakang?

Lampiran 8. Transkrip Wawancara Narasumber Penelitian

Cita Regina Putri Gayatri (S-1)

IV

29 Januari 2020

Ruang Kelas

Narasumber Penelitian

Pendidikan Keluarga (F-1)

Saya : apakah dampak di salahkan dalam keluarga dapat membuat tidak percaya diri saat melakukan guling belakang ?

Cita : iya kak, soalnya dikit-dikit disalahin bikin ga PD kalo ngapa-ngapa soale takut salah

Saya : berarti berpengaruh sama percaya diri cita ?

Cita : iya kak agak, ga banget tapi

Saya : apakah orangtua dek cita ini selalu menegur dengan keras saat melakukan kesalahan ?

Cita : emmm..ga mesti sih

Saya : tapi pernah di marahin ?

Cita : pernah..tapi lebih sering adeku

Saya : itu biasanya kenapa kok dimarahin ?

Cita : dapet nilai jelek sama ada soal yang ga dikerjain (pas latihan ujian)

Saya : bagaimana tanggapan orangtua dek cita saat melakukan kesalahan ?

Cita : yaa..kadang tu marah kadang engga marah, tergantung salahnya apa dulu kak

Saya : apakah ada tekanan di keluarga yang bikin ngga percaya diri saat melakukan guling belakang ?

Cita : eemm ga ada kak

Pendidikan Sekolah(F-2)

Saya : Apakah ejekan teman membuat dek cita tidak percaya diri saat melakukan aktifitas guling belakang?

Cita : iya kak malu banget kalo di ejek-ejek tu

Saya : apakah guru yang galak anda menjadi tidak percaya diri saat melakukan guling belakang? Missal bu wiwik galak pas ngajar itu bikin tidak percaya diri ngga ?

Cita : sedikit kak

Saya : trus pernah gab u wiwik kasih tekanan untuk bisa melakukan giling belakang ?

Cita : pernah kak, sering malah

Saya : apakah suasana gaduh/rame membuat dek cita tidak percaya diri saat melakukan aktivitas guling belakang? Misal temennya dek cita rame pas dek cita mau melakukan guling belakang itu bini ngga percaya diri ?

Cita : iya..nggak percaya diri

Saya : missal bu wiwik nerangin materi guling belakang kurang jelas itu bikin ngga percaya diri gak ? wah nek aku salah mergo ra jelas wedi di seneni soale bu wiwik sek nerangke ra jelas

Cita : Agak

Pendidikan Non Formal(F-3)

Saya : apakah saat mengikuti kegiatan di luar sekolah seperti les dll, apakah ada hal yang membuat tidak percaya diri ?

Cita : engga ada

Saya : suka ngga sama guling belakang ? apakah karena itu dek cita tidak percaya diri ?

Cita : ngga suka, bikin pusing. Trus ga percaya diri

Saya : sering ga diremehkan di luar sekolah ?

Cita : ga pernah

Saya : apakah dek cita pernah melakukan kegagalan di luar sekolah yang membuat tidak percaya diri saat melakukan guling belakang ? missal ikut lomba 17an kalah

Cita : ga pernah ikut lomba kak, pas 17an kalah

Aminatun Zuriyah (S-2)

IV

29 Januari 2020

Ruang Kelas

Narasumber Penelitian

Pendidikan Keluarga(F-1)

Saya : apakah dampak disalahkan dikeluarga membuat tidak percaya diri?

Atun : Iya kak, kadang di depan temen-temen juga sering disalahkan sama di marahi, jadi bikin malu sama ga PD

Saya : apakah orangtua atun menegur dengan keras saat melakukan kesalahan ?

Atun : kadang kak

Saya : kenapa misalnya?

Atun : pulang sekolah ngga ganti baju kak

Saya : apakah tanggapan orangtua saat kamu melakukan kesalahan, kaya dek atun tadi ngga berangkat ngaji, marah atau gimana ?

Atun : marah kak

Saya : apakah ada tekanan dalam keluarga yang membuat tidak percaya diri saat melakukan guling belakang?

Atun : Ga ada

Pendidikan Sekolah(F-2)

Saya : apakah ejekan teman membuat dek atun tidak percaya diri saat melakukan guling belakang ? missal di ejek wah atun pacar e zidan po apa yang lain

Atun : iya malu kak, bikin nggak pd

Saya : apakah karena guru yang galak missal bu wiwik galak bikin dek atun ngga percaya diri saat melakukan guling belakang ?

Atun : engga kak

Saya : kalo sama bu wiwik sering ga di kasih tekanan agar bisa melakukan guling belakang ?

Atau : kadang-kadang iya kak

Saya : bu wiwik galak ga ?

Atun : biasa kok kak

Saya : dek atun PD gak kalua temennya rame pas dek atun mau melakukan guling belakang ?

Atun : malu kak ga percaya diri, jadi takut salah

Saya : missal bu wiwik neranginnya ga jelas, dek atun percaya diri ga kalu suruh lakuin guling belakang ? itu biki pecaya diri gak ?

Atun : iya malu, soalnya ga paham. Jadi tekanan juga kak ga pd

Pendidikan Non Formal(F-3)

Saya : apakah saat mengikuti kegiatan di luar sekolah seperti les dll, apakah ada hal yang bikin nggak percaya diri ?

Atun : ada kak

Saya : apakah karena bukan kesukaan, membuat tidak percaya diri saat melakukan guling belakang? suka nggak sama guling belakang?

Atun : suka, tapi kalo suruh di depan temen-temen ngga PD

Saya : apakah sering di remehkan yang membuat dek atun tidak percaya diri ?

Atun : engga pernah

Saya : apakah dek atun pernah melakukan kegagalan di luar sekolah misalnya lomba ?

Atun : pernah kak itu pas lomba kak, soalnya kalah. Trus kalo ngapa-ngapain jadi ga pengen ikut soalnya ga percaya diri

Yafitahun Rofiah (S-3)

IV

29 Januari 2020

Ruang Kelas

Narasumber Penelitian

Pendidikan Keluarga(F-1)

Saya : apakah dampak disalahkan dikeluarga membuat tidak percaya diri?

Fita : iya kak

Saya : apakah orangtua fita menegur dengan keras saat melakukan kesalahan ?

Fita : agak kak

Saya : kenapa misalnya?

Fita : naruh baju sembarangan

Saya : apakah tanggapan orangtua saat kamu melakukan kesalahan, marah atau gimana ?

Fita : marah biasa

Saya : apakah ada tekanan dalam keluarga yang membuat tidak percaya diri saat melakukan guling belakang?

Fita : ada kak, harus bisa melakukan sesuatu

Pendidikan Sekolah(F-2)

Saya : apakah ejekan teman membuat dek fita tidak percaya diri saat melakukan guling belakang ?

Fita : iya malu banget kak

Saya : apakah karena guru yang galak missal bu wiwik galak bikin dek fita ngga percaya diri saat melakukan guling belakang ?

Fita : engga kak

Saya : apakah bu wiwik memberi tekanan saat guling belakang ?

Fita : iya kak kalo sama aku suruh harus bisa, malah jadi ga pd

Saya : dek Fita PD gak kalua temennya rame pas dek atun mau melakukan guling belakang ?

Fita : malu kak ga percaya diri, jadi takut salah

Saya : missal bu wiwik neranginnya ga jelas, dek atun percaya diri ga kalu suruh lakuin guling belakang ? itu biki pecaya diri gak ?

Fita : iya malu, soalnya ga paham. Jadi tekanan juga kak ga pd

Pendidikan Non Formal(F-3)

Saya : apakah saat mengikuti kegiatan di luar sekolah seperti les dll, apakah ada hal yang bikin nggak percaya diri ?

Fita : ada kak

Saya : apakah karena bukan kesukaan, membuat tidak percaya diri saat melakukan guling belakang? suka nggak sama guling belakang?

Fita : suka, tapi kalo suruh di depan temen-temen ngga PD

Saya : apakah sering di remehkan yang membuat dek fita tidak percaya diri ?

Fita : engga pernah

Saya : apakah dek Fita pernah melakukan kegagalan di luar sekolah misalnya lomba ?

Fita : pernah kak, bikin ngga percaya diri e

Nafla Kairani (S-4)

IV

30 Januari 2020

Ruang Kelas

Narasumber Penelitian

Pendidikan Keluarga(F-1)

Saya : apakah dek nafla sering ga di salahkan, yang membuat tidak percaya diri saat melakukan guling belakang ?

Nafla : ngga pernah kak

Saya : apakah orangtua dek nafla menegur dengan keras saat dek nafla melakukan kesalahan ?

Nafla : ngga pernah kak, ga kasar

Saya : bagaimana tanggapan orangtua kalo dek nafla melakukan kesalahan ?

Nafla : di ingetin, ga marah tapi halus

Saya : ada tekanan ga yang membuat dek nafla tidak percaya diri?

Nafla : tidak ada kak

Pendidikan Sekolah(F-2)

Saya : apakah ejekan teman membuat dek nafla tidak percaya diri saat melakukan guling belakang?

Nafla : malu banget, kadang mending ga melakukan kak, lha malue nek di ejekin tu

Saya : apakah karena guru atau bu wiwik galak dek nafla menjadi tidak percaya diri saat melakukan guling belakang?

Nafla : engga kak, tapi kalo suruh guling belakang tetep malu

Saya : apakah bu wiwik selalu memberi tekanan untuk bisa guling belakang ?

Nafla : iya e kak

Saya :apakah jika temen gaduh atau rame dek nafla menjadi tidak percaya diri saat melakukan guling belakang ?

Nafla : ga mesti kak tergantung situasi

Saya : apakah cara menerangkan bu wiiwii berpengaruh kepada percaya diri, misal bu wiiwii ga jelas saat guling belakang ?

Nafla : iya ka, berpengaruh jadi ga pd

Pendidikan Non Formal(F-3)

Saya : apakah saat mengikuti kegiatan di luar sekolah, ada hal yang membuat dek nafla tidak percaya diri saat guling belakang ?

Nafla : ada kak

Saya : apakah dek nafla suka guling belakang ?

Nafla : suka, tapi malu kalo suruh ngelakuin

Saya : apakah dek nafla sering diremehkan saat mengikuti kegiatan di luar sekolah yang membuat tidak percaya diri saat guling belakang ?

Nafla : kadang diremehkan kak kayak di ejek, bikin ga percaya jadi malu

Saya : pernah ga di nafla gagal di luar sekolah seperti lomba yang membuat tidak percaya diri ?

Nafla : engga ada kak, tetep percaya diri.

Sielvia Novita Putri (S-5)

IV

30 Januari 2020

Ruang Kelas

Narasumber Penelitian

Pendidikan Keluarga(F-1)

Saya : apakah dek via sering ga di salahkan kalo di rumah yang membuat tidak percaya diri saat melakukan guling belakang ?

Via : kadang-kadang kak

Saya : trus dipercaya diri ngaruh nggak ?

Via : enggak kak

Saya : kalua dek via melakukan kesalahan orangtua dek via menegur dengan keras ?

Via : aga keras/kasar kak, lumayan juga

Saya : bagaimana tanggapan orangtua kalo dek via melakukan kesalahan ?

Via : biasa kak, biasanya kalo ngrusakin barang sama bangun siang

Saya : ada tekanan ga yang membuat dek nafla tidak percaya diri?

Via : ngga ada kak

Pendidikan Sekolah (F-2)

Saya : apakah ejekan teman membuat dek via tidak percaya diri saat melakukan guling belakang?

Via : heem kak bikin ngga pd, bikin minder

Saya : apakah karena guru atau bu wiwik galak dek via menjadi tidak percaya diri saat melakukan guling belakang?

Via : engga kak, tapi bu wiwik agak galak kak

Saya : apakah bu wiwik memberi tekanan saat kamu guling belakang dek?

Vita : iya kak pas itu suruh bisa katanya ora muk lingguh

Saya : apakah suasana yang rame jika dek via menjadi tidak percaya diri saat melakukan guling belakang ?

Via : ga percaya diri kak, tetep malu. Takut salah mungkin

Saya : missal apakah cara menerangkan bu wiwik berpengaruh kepada percaya diri, missal bu wiwik ga jelas saat menerangkan guling belakang ?

Via : iya ka, berpengaruh trus takut dimarahin

Pendidikan Non Formal(F-3)

Saya : apakah saat mengikut kegiatan di luar sekolah kayak les, ada hal yang membuat dek via tidak percaya diri saat guing belakang ?

Via : engga kak

Saya : apakah dek via suka guling belakang ?

Via : lumayan

Saya : apakah dek via sering diremehkan saat mengikuti kegiatan di luar sekolah yang membuat tidak percaya diri saat guling belakang ?

Via : kadang-kadang kak

Saya : yang terakhir..pernah ga dek viaa gagal di luar sekolah seperti lomba yang membuat tidakp ercaya diri ?

Nafila : engga ada kak, tapi kalo dihadapan temen tetep malu

Manda Puspitasari (S-6)

IV

30 Januari 2020

Ruang Kelas

Narasumber Penelitian

Pendidikan Keluarga(F-1)

Saya : hallo dek, disini kak qodry mau wawancara dek manda ya

Manda : hallo kak qodry, oke kak

Saya : yang pertama, apakah dek manda di rumah serng di salahkan ?

Manda : Iya kak pernah, sama orangtua sama simbah

Saya : karena ap aitu dek ?

Manda : biasanya karena mainan boneka ga di beresi kak, kalo sama simbah pernah di gajul kak

Saya : kalo di gtuiin bikinminder atau ga percaya diri ga dek ?

Manda : minder e kak, ya aku jadi trus diem gitu kak males ngapa-ngapain

Saya : oke dek, trus apakah orangtua dek manda selalu menegur dengan kasar saat melakukan kesalahan ?

Manda : enggak kok kak, biasa aja kalo itu. Cuma tadi simbah yg galak

Saya : trus kalo manda salah responnya gimana ?

Manda : ya marah kak tapi biasa aja

Saya :apakah di rumah ada tekanan yang membuat dek manda tidak percaya diri saat melakukan gyling belakang ?

Manda : ga ada kak

Pendidikan Sekolah(F-2)

Saya : apakah karena ejekan teman membuat dek manda tidak percaya diri saat melakukan gulig belakang?

Manda : iya kak, jadi malu ga percaya diri di ejek-ejek tu

Saya : kan dek manda gendut ? nah itu biking a percaya diri ga ?

Manda : ya iya juga itu kak soale takut ga bisa e, takut ga bisa mbalik

Saya : kemudian apakah saat guling belakang bu wiwik memberi tekanan untuk bisa melakukan ? atau bilang yg ga bisa dapet nilai jelek

Manda : iya kak kalo itu ada, tapi ga semua siswa di gituin ki. Nek gtu malah ga pd e aku ki

Saya : trus, nek temen-temen rame pas jatahe dek manda maju pie ?

Manda : isin kak, yo ngono kae

Saya : trus kalo bu wiwik neranginnya ga jelas, trus jatah e dek manda maju jadi PD ga ?

Manda : nek aku hook kak, soale pas maju ga paham trus salah malah di seneni engko

Saya : kalo bu wiwik galak pd ora nek maju guling belakang ?

Manda : iyoe kak, njuk ra PD soale wedi

Pendidikan Non Formal(F-3)

Saya : apakah saat mengikuti kegiatan di luar sekolah ada hal yang membuat dek manda tidak percaya diri ?

Manda : nek itu ga ada kak

Saya : apakah karena bukaan kesukaan dek manda jadi ga pd saat melakukan guling belakang?

Manda : iya e kak ga suka, lebih suka volley. Soale nek guling belakang di ejek ejek jadinya ga suka

Saya : sering ga dek diremehkan saat mengikuti kegiatan di luar rumah, missal pas main, ngaji TPA yang membuat ga pd?

Manda : engga ada kak

Saya : apakah pernah mengalami kegagalan di luar sekolah yg membuat dek manda tidak percaya diri ?

Manda : ga ada kayaknya kak

Hanifa Nur Azizah (S-7)

V

31 Januari 2020

Ruang Kelas

Narasumber Penelitian

Pendidikan Keluarga(F-1)

Saya : halo dek

Hanifa :hallo kak qodry

Saya : dek kak qodry mau tanya-tanya ya, yg pertama apakah karena disalahkan dalam keluarga membuat tidak percaya diri ?

Hanifa : engga kak, jarang kok disalah2in kak

Saya : trus apakah orangtua dek hanifa menegur dengan keras kalo melakukan keasalahan ?

Hanifa : enggak kak, Cuma marah biasa

Saya : kalo melakaukan kesalahan apa tanggapan orangtua ?

Hanifa : ya marah tapi sambal di bilangin kak

Saya : apakah ada tekanan yang membuat sangat tertekan dan jadi nggak pd saat guling belakang?

Hanifa : enggak kak..ya nek tekanan Cuma suruh belajar kak

Pendidikan Sekolah(F-2)

Saya : apakah karena ejekan teman membuat hanif aga pd saat guling belakang?

Hanifa : hooe kak malu, jadi takut salah

Saya :kalo bu wiwik galak ngaruh ga saat guling belakang ?

Hanifa : iya kak sama jadi ga pd sama takut aja sih nek di marahi

Saya : kalo tekanan dari bu wiwik yg nyuruh hanifa harus bisa ada gak ?

Hanifa : ga ada kak kalo itu

Saya : trus kalo temen-temen rame pd gak pas guling belakang ?

Hanifa : engga kak, malunya kalo di ejek aja

Saya : kalo bu wiwik neranginnya ga jelas gimana, pd ga waktu maju praktik?

Hanifa : ngaruh itu kak, ga pd soale ga paham

Pendidikan Non Formal(F-3)

Saya : dek..apakah saat mengikuti kegiatan di luar sekolah ada hal yang membuat ga percaya diri ?

Hanifa : enggak ada kak

Saya : suka ga guling belakang ? apakah karena ga suka jadi ga pd ?

Hanifa : iya kak emang ga suka

Saya : apakah di luar sekolah sering di remehkan ? sehingga tidak percaya diri ?

Hanifa : engga kak

Saya : trus pernah ga dek hanifa gagal di luar sekolah yang membuat ga pd saat guling belakang ?

Hanifa : engga ada kyknya kak

Kayla Nur Azizah (S-8)

V

31 Januari 2020

Ruang Kelas

Narasumber Penelitian

Pendidikan Keluarga(F-1)

Saya : halo kayla

Kayla : halo kak, ngapae kak ini ?

Saya : Cuma tanya-tanya dek, yg pertama kalo sering disalahkan di rumah itu bikin pd ga pas guling di rumah ?

Kayla : engga sih kak, soalnya ga begitu banget

Saya : apakah kalo kayla salah orangtua menegur kengan keras?

Kayla : ga keras kok kak, marah biasa aja

Saya : tanggapan orangtua dek kayla kalo pas melakukan kesalahan gimana ?

Kayla : tergantung salahnya dulu apa kak

Saya : apakah ada tekanan dari orangtua yang biking a pd saat guling belakang?

Kayla : ada kak tapi tetep biasa,

Pendidikan Sekolah(F-2)

Saya : kalo di ejekin teman pas praktik guling belakang gimana dek ?

Kayla : malu no kak, kalo pada ngejek tu kyk gtu ee

Saya : kalo bu wiwik galak pd ga pas praktik ?

Kayla : enggak kak sama ajae, takut salah

Saya : trus pernah ga dapet tekanan dari bu wiwik pas guling belakang ?

Kayla : engga pernah dapet tekanan kak kalo aku

Saya : kalo temen-temen pada rame gimana dek, tetep pd gak ?

Kayla : kalo itu mending kak daripada di soraki

Saya : apakah kalo bu wiwik neranginnya ga jelas, trus kayla maju pd gak ?

Kayla : iya kak kalo ga jelas maju salah takut diketawain

Pendidikan Non Formal(F-3)

Saya : apakah dek kyala pernah mengikuti kegiatan di luar sekolah yang biking a pd pas guling belakang?

Kayla : enggak ada kak

Saya : kemudian apakah karena bukan kesukaan dek kayla jadi ga pd saat guling belakang?

Kayla : suka dikit kak, jadi ga begitu pd

Saya : apakah di kayla sering di remehkan saat mengikuti kegiatan luar sekolah yg bikin nggak pd ?

Kayla : ga pernah juga kak

Saya : kalo mengalami kegagalan di luar sekolah yg biking a pd ada ?

Kayla : engga ada kak

Faza Zaumar Faaz Bil Faur (S-9)

V

31 Januari 2020

Ruang Kelas

Narasumber Penelitian

Pendidikan Keluarga(F-1)

Saya : hallo faza, kak qodry arep takon-takon yo

Faza : oke kak

Saya : apakah di rumah sering disalahkan, sehingga tidak percaya diri saat guling belakang ?

Faza : iyae kak marai minder, lha mosok adiku nangis akura ngopo-ngopo sek disalahke aku

Saya : kalo faza salah yg negur kasar gak ?

Faza : ya gitu kak galak

Saya : kalo faza salah apa respon orangtua?

Faza : ya marah kak

Saya : apakah ada tekanan yg membuat ga pd saat guling belakang ?

Faza : ada kak, nek opo-opo kudu iso jare kak. Makane kadang ujian sok nyonto kak aku

Pendidikan Sekolah(F-2)

Saya : kalo di ejek temen pas maju praktik guling belakang gimana dek ?

Faza : isin e kak aku, nek hurung di seneni bu wiwik wegah maju

Saya : berarti kalo bu wiwik galak ngaruh ya sama percaya diri ?

Faza : iyo kak nek aku ngaruh

Saya : pernah ga diberi tekanan dari bu wiwik kamu harus bisa ?

Faza : yo sering kak

Saya : nek temen-temen pada rame pd gak ?

Faza : isin no kak nek kui

Saya : kalo bu wiwik kurang jelas yang nerangin pd gak ?

Faza : ora kak wedi salah mergo ra paham

Pendidikan Non Formal(F-3)

Saya : apakah saat mengikuti kegiatan luar sekolah ada hal yang bikin ga pd?

Faza : ono kak, nek pas dolan karo konco-konco kae trus ono cah gede-gede trus di onek-onekke ngejek nama orangtua nganti gelut kadang nganti nangis

Saya : woo gitu too, lha kok gelem ?

Faza : lha dadi emosi kak

Saya : sesuk ne hora dibaleni

Faza : iyo-iyo kak

Saya : nah nek missal sama guling belakang suka gak ? apakah karena ga suka jadi ga pd ?

Faza : suka sebenrnya kak

Saya : apakah sering di remehkan di luar kegiatan sekolah yang bikin ga pd saat guling belakang ?

Faza : yo mau kae kak

Saya : pernah ga mengalami kegagalan di luar sekolah yang bikin ga pd ?

Faza : engga ada kak

Lampiran 9. Transkrip Wawancara Guru PJOK

Wiwik Sunarti, S.Pd

Guru PJOK SD N KARANGJATI

5 Februari 2020

Ruang Kepala Sekolah

Saya : selamat pagi bu, saya mau bertanya mengenai kepercayaan diri peserta didik di pembelajaran guling belakang

Bu Wiwik : baik mas

Saya : apakah di sini banyak peserta didik yang mengalami tidak percaya diri saat melakukan aktivitas guling belakang ?

Bu Wiwik : iyo mas, kui lho mas sik wedok roto-roto do wegah praktek malah missal jatah e trus neng barisan mburi meneh

Saya : oalah nggih buk, ngonten nggih. Trus nek menurut ibuk dampak murid di salahkan sama orangtuanya itu pengaruh ga buk sama percaya diri anak ?

Bu wiwik : penyebab ketidakpercayaan diri itu karena salah satune yaitu mas sering di salah-salahkan dalam keluarga, ngaruh banget niku mas, mergo sering disalahke bocah e dadi minder isin ra PDnan trusan

Saya : berarti cen ngaruh banget nggih buk hehe

Bu Wiwik : iyo mas ngaruh niku..

Saya : rata-rata yang cewe nggih buk nek yang ga percaya diri ?

Bu Wiwik : iya mas yang cewe, tapi ya ada hanya beberapa yang cowo

Saya : kemudian kalau tekanan dalam keluarga apakah juga berpengaruh bu pada peserta didik yang tidak perca diri ?

Bu Wiwik tadi : iya mas, itu juga hampir sama yang disalahkan dalam keluarga

Saya : emm..baik bu. Kemudia saya tanya yang pengaruh dari Pendidikan sekolah/lingkungan sekolah buk. Apakah ejekan/bullyan dari teman-teman kepada siswa yang akan melakukan aktivitas guling belakang itu bagaimana buk, apakah

berpengaruh terhadap rasa percaya diri siswa yang akan melakukan ?

Bu Wiwik : Wah kalo ejekan itu paling marai bocah minder, isin, sama ga PD mas. Soalnya kan mental anak beda-beda. Ono sik kendel ono se kora, apalagi cewe mas, wah nek udah di gitu in trus pada gam au melakukan bahkan sampe nangis

Saya : oalah..berarti ejekan bullyan niku nggih buk sik paling berprngaruh terhadap percaya diri siswa saat melakukan aktivitas guling belakang?

Bu Wiwik : iya mas sangat berpengaruh..

Saya : apakah kalo bu wiwik Galak atau cara menerangkannya kurang jelas saat menyampaikan materi guling belakang itu berpengaruh tidak bu pada kepercayaan diri peserta didik saat melakukan aktivitas guling belakang ?

Bu wiwik : nek saya galak tu biasanya malah do njuk manut mas, tapi njuk ono sek wegah barang. Jadi ga begitu mas

Saya : baik bu, nah kalo yang menerangkan kurang jelas itu buk ?

Bu Wiwik waton obah : kalo itu biasane bocah do rame njuk nek praktek radong mas muk

Saya : oalah yaya buk, berarti ga begitu njih buk

Bu Wiwik : enggih mas

Saya : kemduian hal dari kegiatan luar sekolah yang membuat peserta didik tidak percaya diri nopo nggih buk ? nopo mengikuti lomba trus kalah niku berpengaruh pada kepercayaan diri peserta didik saat melakukan guling belakang ?

Bu Wiwik : nah lomba kui yo iso mas, biasane nek kalah trus wegah meneh. Njuk minder ngono kae mas..

Saya : ohh nggih bu, nggeh pun matursuwun sanget nggih bu

Bu Wiwik : nggih mas, sami-sami mugi lancer gek lulus

Lampiran 10. Transkrip Wawancara Teman Dekat

Vira

IV

05 Februari 2020

Ruang Kelas

Korsek Teman Dekat

saya : kamu teman dekatnya cita ya dek ?

Vira : iya kak

Saya : cita orangnya gimana dek ?

Vira : pendiem dia tu kak, kurang PD

Saya : kalo suruh praktik guling belakang di hadapan teman-teman gimana dek ?

Vira : ya isin kak mbok tenan, mesti wegah

Saya : emm..kalo di sorakin mesti tambah malu ya ?

Vira : hoooh kak nek kui esti isin

Saya : berarti cita ki eamng kurang percaya diri yo dek ?

Vira : iyo kak

Saya : yasudah dek makasih ya

Vira : sama-sama kak

Fitria

IV

05 Februari 2020

Ruang Kelas

Korsek Teman Dekat

Saya : dek temen deketnya atun ya, yang tadi kaka wawancara ?

Fitria : iya kak

Saya : kalo dirumah gimana dek orang tuanya ?

Fitria : katanya kak sering di salah-salahin

Saya : oo gitu dek..atun orangnya gimana dek kalo di kelas ?

Fitria : ya kayak gitu ah kak

Saya : emang gitu pie dek ?

Fitria : ya pendiem dia tu kak orange kalo di kelas

Saya : selain itu dek ?

Fitria : emm apa ya kak..oiya agak galak juga orangnya

Saya : trus dia atun tu orangnya PDnan ga kalo ngapa-ngapa, misalnya guling belakang dek kalo praktik ?

Fitria : dia tu malu kak, apalagi kalo dilihat banyak orang

Saya : trus gimana kalo gitu ?

Fitria : ya biasanya trus duduk kak di pinggir gamau ngelakuin

Saya : emm..yasudah kalo gitu dek makasih banyak yaa,

Fitria : oke kak sama-sama

Kania

IV

05 Februari 2020

Ruang Kelas

Korsek Teman Dekat

Saya : dek kamu temen deket ga sama Nafla, Via, sama Fita ?

Kania : iya kak, itu nek jajan suka bareng gitu

Saya : tau orangnya gimana ?

Kania : nek mereka semua ki pendiem kak, kyk kurang Pd ngono kae lah kak nek menurutku lho, isinan kak. Jane aku yo isinan kak

Saya : woalah ngono, lha nek do di kon bu wiwik guling belakang kae do gelem ra dek ?

Kania : nek sik wedok roto-roto do wegah kak, njuk malah lungguh ning pinggir.

Saya : oalah, lha ngopo dek ?

Kania : yo isin kak mereka ki, oponah cah lenang-lenang biasane do ngece

Saya : trus nek sek wdok senenge opo ?

Kania : yo muk kasti kak seru e soale..

Saya : oalah oke-oke dek nuwun yo nek ngono

Kania : sama-sama kak

Reza

V

12 Februari 2020

Ruang Kelas

Korsek Teman Dekat

Saya : dek temen deketnya kayla samahanifah ya, yang tadi kaka wawancara ?

Reza : iya kak

Saya : orangnya gimana dek kalo di kelas ?

Reza : ya kayak gitu ah kak

Saya : emang gitu gimana, pendiem po dek ?

Reza : ya pendiem dia tu kak orange kalo di kelas

Saya : selain itu dek ?

Reza : emm apa ya kak..

Saya : trus merkea tu orangnya PDnan ga kalo ngapa-ngapa, misalnya guling belakang dek kalo praktik ?

Reza : dia tu malu kak, apalagi kalo dilihat banyak orang

Saya : trus gimana kalo gitu ?

Reza : ya biasanya trus duduk kak di pinggir gamau ngelakuin

Saya : kalo maju di kelas juga sama dek ?

Reza : sama kak

Saya : emm..yasudah kalo gitu dek makasih banyak yaa,

Reza : oke kak sama-sama

Reihan

05 Februari 2020

Ruang Kelas

Korsek Teman Dekat

Saya : dek temen deketnya Faza ya ?

Reihan : iya kak

Saya : orangnya gimana dek kalo di kelas, pendiem, apa ramenan ?

Reihan : diem, tapi kadang juga rame kak

Saya : oalah dek, nakal gak?

Reihan : ga begitu kak

Saya : selain itu dek ?

Reihan : emm apa ya kak..oiya nek ujian sok nyontok kak

Saya : kalo orangtuanya gima dek kalo di rumah ?

Reihan : iya kak sering di marai kalo lagi sama adeknya, pas aku maen di rumahnya

Saya : trus tu orangnya PDnan ga kalo guling belakang dek waktu praktik ?

Reihan : isinan kak, kan nek maju di bengok-bengok i

Saya : trus gimana kalo gitu ?

Reihan : ya ga maju jadinya kak Cuma senyum-senyum

Saya : emm..yasudah kalo gitu dek makasih ya

Reihan : oke kak sama-sama

Vira

IV

12 Februari 2020

Ruang Kelas

Korsek Teman Dekat

saya : kamu teman dekatnya manda to dek ?

Vira : iya kak

Saya : manda orangnya gimana dek ?

Vira : aktif nek dia tu kak crewet, tapi kalo suruh ngapa-ngapa kurang PD

Saya : kalo suruh praktik guling belakang di hadapan teman-teman gimana dek ?

Vira : ya isin kak mbok tenan, mesti wegah soale orange juga gemuk banget kak

Saya : emm..kalo di sorakin mesti tambah malu ya ?

Vira : hoooh kak nek kui

Saya : berarti manda ki eamng kurang percaya diri yo dek ?

Vira : iyo kak

Saya : yasudah dek makasih ya

Vira : sama-sama kak

Lampiran 11. Dokumentasi Nilai Gerakan Guling Belakang

DAFTAR HADIR SISWA

MATA PELAJARAN : PIOK
 TAHUN PELAJARAN : 2019/2020
 KELAS/SEMESTER : IV/ 1 (satu)

No	Nama	Nilai	Keterangan
1	FADLY AKBAR KHUSAINI	76	lulus
2	MANDA PUSPITASARI	71	belum lulus
3	MUHAMMAD ARIFIN R	77	lulus
4	MUHAMMAD FARHAN AL F	77	lulus
5	MUHAMMAD KHUSNUL ZIDAN	80	lulus
6	YAFIFATUN ROFINGAH	72	belum lulus
7	AMINATUN ZURIYAH	72	belum lulus
8	AZIZY AL GHIFFARY	78	lulus
9	CITA REGINA PUTRI GAYATRI	71	belum lulus
10	FITRIA DEWI	79	lulus
11	GALIH THORIQ PRAKOSO	78	lulus
12	KANIA YULIASARI M	75	lulus
13	MELLA RAHMADHANI	76	lulus
14	MUHAMMAD DHAFIN FADHLIN	80	lulus
15	MUHAMMAD FAJAR YULIANTO	80	lulus
16	MUHAMMAD RAKA SAPUTRA	80	lulus
17	NABIL TASAKIB	85	lulus
18	NAFLA KHAIRANI ATQIYYA	72	belum lulus
19	NAUFAL PARRAS ARKAN	80	lulus
20	NUHA AJISURA	77	lulus
21	RAHMA AZKIA	75	lulus
22	RIVA ALZIFANA	80	lulus
23	SALFA EFINTA SARI	76	lulus
24	SELVIA NOVITA PUTRI	71	belum lulus
25	TAFTIYAN ASH SHIDIQI	78	lulus
26	VIRA RIZQI RIYANA	85	lulus
27	ZALIKA HESI NUR AINI	76	lulus
28	MARSAIYA	79	lulus

Sleman,
 Guru,

.....

DAFTAR HADIR SISWA

MATA PELAJARAN : PJOK

TAHUN PELAJARAN : 2019/2020

KELAS/SEMESTER : V/ 1 (satu)

No	Nama	Nilai	Keterangan
1	AINUN NARIYOH	79	lulus
2	M ADITYA IBNU RAFI	78	lulus
3	NAUFAL ABROR R	78	lulus
4	ZAUMAR FAZA BIL F	74	belum lulus
5	A SURYA PURA	78	lulus
6	A SYAFIRUDIN	78	lulus
7	AISYATUL AKHILLAH	80	lulus
8	ARDIYANSYAH	80	lulus
9	FARIS GHATAN DHIYA	80	lulus
10	FAUZA KAMELA	74	lulus
11	HANIFAH NUR A	73	belum lulus
12	INDANA ZUFA F	79	lulus
13	IRFA ATUS SHOFIFAH	75	lulus
14	KEYLA NUR A	72	belum lulus
15	MASARATUL HANA	76	lulus
16	M ATTAR S	80	lulus
17	M KARIM CAHYO	80	lulus
18	M RAFI	85	lulus
19	M RIDHO B	77	lulus
20	M RIFAT RAHMAN	80	lulus
21	M ROIHAN IKHWAN	85	lulus
22	M SAHID ABDUL	85	lulus
23	NUR SHOFI ABDILAH	80	lulus
24	SALSA BEILA NUR	75	lulus
25	SHAF A NUR	75	lulus
26	SUCI TRIYANINGRUM	75	lulus
27	TAKMILIA REZA	80	lulus
28	VICKY SURYA	80	lulus
29	WIGATI PRISMAWORO	85	lulus

Sleman,
Guru,

.....

Lampiran 12. RPP SD N Karangjati

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

Satuan Pendidikan	: SD Negeri Karangjati
Mata Pelajaran	: Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan
Kelas/Semester	: 4 / 1
Pelajaran	: Senam lantai
Sub Pelajaran	: mempraktikkan gerakan senam lantai guling depan
Pembelajaran ke	: 1
Alokasi Waktu	: 2 x 35 Menit

A. KOMPETENSI INTI

1. Menerima, menjalankan, dan menghargai ajaran agama yang dianutnya.
2. Memiliki perilaku jujur, disiplin, tanggung jawab, santun, peduli, dan percaya diri dalam berinteraksi dengan keluarga, teman, guru, dan tetangganya.
3. Memahami pengetahuan faktual dengan cara mengamati [mendengar, melihat, membaca] dan menanya berdasarkan rasa ingin tahu tentang dirinya, makhluk ciptaan Tuhan dan kegiatannya, dan benda-benda yang dijumpainya di rumah, di sekolah dan tempat bermain.
4. Menyajikan pengetahuan faktual dalam bahasa yang jelas, sistematis dan logis, dalam karya yang estetis dalam gerakan yang mencerminkan anak sehat, dan dalam tindakan yang mencerminkan perilaku anak beriman dan berakhlak mulia.

B. KOMPETENSI DASAR DAN INDIKATOR

Muatan: PJOK

No	Kompetensi Dasar	Indikator
3.6	Memahami berbagai gerak dominan (bertumpu, bergantung, keseimbangan, berpindah/ lokomotor, tolakan, putaran, ayunan, melayang, dan mendarat) dalam aktivitas senam lantai.	3.6.1 Mengetahui konsep variasi berbagai gerak dominan (bertumpu, bergantung, keseimbangan, berpindah/ lokomotor, tolakan, putaran, ayunan, melayang, dan mendarat) dalam aktivitas senam lantai dan guling depan.
4.6	Mempraktikkan berbagai pola gerak dominan (bertumpu, bergantung, keseimbangan, berpindah/ lokomotor, tolakan, putaran, ayunan, melayang, dan mendarat) dalam aktivitas senam lantai.	4.6.1 Mempraktikkan berbagai pola gerak dominan (bertumpu, bergantung, keseimbangan, berpindah/ lokomotor, tolakan, putaran, ayunan, melayang, dan mendarat) dalam aktivitas senam lantai dan guling depan.

C. TUJUAN PEMBELAJARAN

1. Setelah melakukan pengamatan, siswa mampu menjelaskan teknik senam lantai guling belakang dengan tepat.
2. Setelah berdiskusi, siswa mampu mempraktikkan gerakan senam lantai guling belakang dengan tepat.

D. MATERI PEMBELAJARAN

1. Senam lantai guling belakang

E. PENDEKATAN & METODE

Pendekatan : *Scientific*
Strategi : *Cooperative Learning*
Teknik : *Example Non Example*
Metode : Permainan, Tanya Jawab, Diskusi dan Praktek.

F. KEGIATAN PEMBELAJARAN

Kegiatan	Deskripsi Kegiatan	Alokasi waktu
Kegiatan Pendahuluan	1. Guru memberikan salam, mengajak berdo'a menurut agama dan keyakinan masing-masing.	10 menit

	<ol style="list-style-type: none"> 2. Menanyakan kabar siswa dan mengecek kehadiran siswa. 3. Mengajak berdinamika dengan tepuk kompak dan lagu yang relevan. 4. Guru menyiapkan fisik dan psikis anak dalam mengawali kegiatan pembelajaran. 5. Menyampaikan tujuan pembelajaran. 6. Sebelum melakukan kegiatan guru mengajak siswa untuk melakukan pemanasan. 	
<p>Kegiatan Inti</p>	<p>Mengamati</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Siswa mengamati guru menjelaskan mengenai teknik melakukan gerakan senam lantai dan guling belakang. <p>Menanya</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Siswa menanyakan penjelasan guru mengenai materi yang belum paham. <p>Menalar</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Siswa berdiskusi dengan temannya tentang teknik melakukan gerakan senam lantai guling belakang. 2. Guru menunjuk secara acak salah satu siswa, untuk melakukan gerakan senam lantai guling belakang. <p>Mencoba</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Siswa dibagi menjadi 2 kelompok dengan jumlah yang sama banyak. 2. Kelompok 1 melakukan gerakan senam lantai terlebih dahulu dimulai dari anak barisan pertama sampai terakhir. Untuk kelompok 2 	<p>50 menit</p>

	<p>bertugas mengamati kelompok 1 terlebih dahulu. Setelah kelompok 1 selesai melakukan, kemudian dilanjutkan dengan kelompok 2 hingga semua anak melakukan.</p> <p>Mengkomunikasikan</p> <p>1. Siswa menyampaikan proses kegiatan dan manfaat kegiatan yang dilakukan hari ini di depan teman dan guru.</p>	
Kegiatan Penutup	<p>1. Melakukan pendinginan.</p> <p>2. Melakukan evaluasi.</p> <p>3. Berdo'a.</p> <p>4. Salam penutup.</p>	10 menit

G. SUMBER DAN MEDIA

1. Buku Pedoman Guru dan Siswa kelas 1 (Buku Tematik Terpadu Kurikulum 2013, Jakarta: Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan)
2. Gambar/poster/video tentang teknik melakukan gerakan senam lantai sikap lilin dan guling depan.

H. PENILAIAN

Penilaian terhadap proses dan hasil pembelajaran dilakukan oleh guru untuk mengukur tingkat pencapaian kompetensi peserta didik. Hasil penilaian digunakan sebagai bahan penyusun laporan kemajuan hasil belajar dan memperbaiki proses pembelajaran. Penilaian terhadap materi ini dapat dilakukan sesuai kebutuhan guru yaitu dari pengamatan sikap, tes pengetahuan dan presentasi unjuk kerja atau hasil karya/ proyek dengan rubrik penilaian sebagai berikut.

Rubrik Penilaian :

No	Sikap	Kriteria				Keterangan
		Belum terlihat	Mulai terlihat	Mulai berkembang	Membudaya	
1	Disiplin					
2	Kerjasama					
3	Sportif					
4	Tanggung Jawab					

Beri tanda centang (√) sesuai pencapaian siswa

Sleman, 2020

Mengetahui

Kepala Sekolah

Guru PJOK

Drs. Moh Faizin

NIP 19610817 198202 1 001

Wiwik Sunarti, S.Pd

NIP 19630429 198403 2 003

Lampiran 13. Dokumentasi

