

**PENYEBAB KURANG PERCAYA DIRI PESERTA DIDIK PUTRI KELAS  
VII DALAM MENGIKUTI PEMBELAJARAN SENAM LANTAI  
GULING BELAKANG DI SMP NEGERI 3 NGAGLIK  
SLEMAN YOGYAKARTA**

**TUGAS AKHIR SKRIPSI**

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



Oleh:  
Muhammad Azis Wahyu Nugroho  
NIM. 16601241053

**PRODI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN  
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA  
2020**

**PENYEBAB KURANG PERCAYA DIRI PESERTA DIDIK PUTRI KELAS  
VII DALAM MENGIKUTI PEMBELAJARAN SENAM LANTAI  
GULING BELAKANG DI SMP NEGERI 3 NGAGLIK  
SLEMAN YOGYAKARTA**

**Oleh:**

Muhammad Azis Wahyu Nugroho  
NIM. 16601241053

**ABSTRAK**

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui penyebab kurang percaya diri peserta didik putri kelas VII dalam mengikuti pembelajaran senam lantai guling belakang di SMP Negeri 3 Ngaglik Sleman Yogyakarta

Penelitian ini menggunakan metode deskriptif kuantitatif yang dilaksanakan pada bulan Juli 2020. Populasi dan sampel dalam penelitian ini adalah seluruh peserta didik putri kelas VII SMP Negeri 3 Ngaglik Sleman Yogyakarta yang sudah mengikuti pembelajaran senam lantai guling belakang sejumlah 69 peserta didik putri. Instrumen pengumpulan data menggunakan teknik survei-angket yang berupa kuisioner online dengan 15 butir pernyataan. Teknik pengumpulan data yang digunakan dengan menyebarkan angket secara langsung. Teknik analisis data menggunakan deskriptif kuantitatif.

Hasil penelitian diperoleh penyebab kurang percaya diri peserta didik putri kelas VII dalam mengikuti pembelajaran senam lantai guling belakang di SMP Negeri 3 Ngaglik Sleman Yogyakarta diketahui pada faktor internal diperoleh persentase sebesar 46,62 %, sedangkan faktor eksternal diperoleh persentase sebesar 51,38 %. Berdasarkan hasil tersebut dapat dikatakan bahwa penyebab kurang percaya diri peserta didik putri kelas VII dalam mengikuti pembelajaran senam lantai guling belakang di SMP Negeri 3 Ngaglik Sleman Yogyakarta sebagian besar dikarenakan oleh faktor eksternal.

Kata kunci: *Kurang Percaya Diri, Peserta Didik Putri, Pembelajaran Senam Lantai, Guling Belakang*

## SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Muhammad Azis Wahyu Nugroho  
NIM : 16601241053  
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi  
Judul TAS : Penyebab Kurang Percaya Diri Peserta Didik Putri Kelas VII dalam Mengikuti Pembelajaran Senam Lantai Guling Belakang Di SMP Negeri 3 Ngaglik Sleman Yogyakarta

menyatakan bahwa skripsi ini benar-benar karya saya 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, 26 Agustus 2020  
Yang Menyatakan,



Muhammad Azis Wahyu Nugroho  
NIM. 16601241053

## PERSETUJUAN

Tugas Akhir Skripsi dengan Judul

### **PENYEBAB KURANG PERCAYA DIRI SISWA PUTRI KELAS VII DALAM MENGIKUTI PEMBELAJARAN SENAM LANTAI GULING BELAKANG DI SMP NEGERI 3 NGAGLIK**

Disusun Oleh:

Muhammad Azis Wahyu Nugroho

NIM 16601241053

telah memenuhi syarat dan disetujui oleh Dosen Pembimbing untuk dilaksanakan

Ujian Akhir Tugas Akhir Skripsi bagi yang bersangkutan.

Yogyakarta, Agustus 2020

Mengetahui,  
Koordinator Program Studi



Dr. Jaka Sunardi, M.Kes  
NIP. 196107311990011001

Disetujui,  
Dosen Pembimbing,



Prof. Dr. Pamuji Sukoco, M.Pd.  
NIP. 19620806 198803 1 001

**HALAMAN PENGESAHAN**

Tugas Akhir Skripsi

**PENYEBAB KURANG PERCAYA DIRI PESERTA DIDIK PUTRI KELAS  
VII DALAM MENGIKUTI PEMBELAJARAN SENAM LANTAI  
GULING BELAKANG DI SMP NEGERI 3 NGAGLIK  
SLEMAN YOGYAKARTA**

Disusun Oleh:


Muhammad Azis Wahyu Nugroho  
NIM 16601241053

Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji Tugas Akhir Skripsi Program  
Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Universitas Negeri Yogyakarta

Pada tanggal 10 September 2020

**TIM PENGUJI**

Nama/Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
Prof. Dr. Pamuji Sukoco, M.Pd. Ketua Penguji/Pembimbing		02 / 10 / 2020
Dra. Farida Mulyaningsih, M.Kes. Sekretaris		01 / 10 / 2020
Dr. Sri Winarni, M.Pd. Penguji		01 / 10 / 2020

Yogyakarta, 5 Oktober 2020  
Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta  
Dekan,



Prof. Dr. Sumaryanto, M.Kes.  
NIP. 19650301 199001 1 0010

## **MOTTO**

“Dalam melakukan sesuatu dengan cara besungguh-sungguh dan bekerja keras  
maka akan mendapatkan hasil yang maksimal di keesokan harinya.  
Semua itu berawal dari niat yang ada di dalam setiap individu manusia”

(Penulis)

## **PERSEMBAHAN**

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

1. Kedua orang tua saya yang tercinta, Ibu Banar Septi Kristanti dan Bapak Akhmad Khasinun 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 kakakku Intan Eka Prastuti dan Tri Heri Setiawan yang senantiasa memberikan dukungan, semangat dan doanya untuk keberhasilan ini.

## **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 “Penyebab Kurang Percaya Diri Peserta Didik Putri Kelas VII dalam Mengikuti Pembelajaran Senam Lantai Guling Belakang di SMP Negeri 3 Ngaglik Sleman Yogyakarta” 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., Penguji yang sudah memberikan koreksi perbaikan secara komperhensif terhadap Tugas Akhir Skripsi ini.
3. Bapak Dr. Jaka Sunardi, M.Kes., Ketua Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi 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 SMP Negeri 3 Ngaglik Sleman Yogyakarta yang telah memberi izin dan bantuan dalam pelaksanaan penelitian Tugas Akhir Skripsi ini.
6. Para guru dan staff di SMP Negeri 3 Ngaglik Sleman Yogyakarta 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. Sahabat dan orang terkasih 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 PJKR Angkatan 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, 26 Agustus 2020

Penulis,



Muhammad Azis Wahyu Nugroho

NIM. 16601241053

## DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL .....	i
ABSTRAK .....	ii
HALAMAN PERNYATAAN .....	iii
HALAMAN PERSETUJUAN .....	iv
HALAMAN PENGESAHAN .....	v
HALAMAN MOTTO .....	vi
HALAMAN PERSEMBAHAN .....	vii
KATA PENGANTAR .....	viii
DAFTAR ISI .....	x
DAFTAR TABEL .....	xii
DAFTAR GAMBAR .....	xiii
DAFTAR LAMPIRAN .....	xiv
<b>BAB I. PENDAHULUAN</b>	
A. Latar Belakang Masalah .....	1
B. Identifikasi Masalah .....	5
C. Batasan Masalah .....	5
D. Rumusan Masalah .....	6
E. Tujuan Penelitian .....	6
F. Manfaat Penelitian .....	6
<b>BAB II. KAJIAN PUSTAKA</b>	
A. Kajian Teori .....	7
1. Percaya Diri .....	7
a. Hakikat Percaya Diri .....	7
b. Aspek-Aspek Percaya Diri .....	8
c. Manfaat Kepercayaan Diri .....	10
2. Tidak Percaya Diri .....	12
a. Hakikat Tidak Percaya Diri .....	12
b. Penyebab Tidak Percaya Diri .....	13
c. Ciri-Ciri Tidak Percaya Diri .....	15
3. Hakikat Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan .....	15
4. Hakikat Belajar .....	17
5. Hakikat Kesulitan Belajar .....	17
6. Faktor Kesulitan Belajar .....	18
7. Hakikat Senam .....	21
8. Hakikat Senam Lantai .....	23
a. Hakikat Guling Belakang .....	25
b. Pembelajaran Guling Belakang .....	25
9. Karakteristik Peserta didik Putri Sekolah Menengah Pertama .....	27
B. Penelitian Relevan .....	28

C. Kerangka Berpikir .....	29
D. Pertanyaan Penelitian .....	31
<b>BAB III. METODE PENELITIAN</b>	
A. Desain Penelitian .....	32
B. Definisi Oprasional Variabel.....	32
C. Tempat dan Waktu Penelitian .....	32
D. Populasi dan Sampel Penelitian .....	33
E. Instrumen dan Teknik Pengumpulan Data .....	33
F. Validitas dan Reliabilitas Instrumen .....	36
G. Analisis Data .....	39
<b>BAB IV. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN</b>	
A. Hasil Penelitian .....	41
1. Faktor Internal .....	43
2. Faktor Eksternal.....	44
B. Pembahasan .....	46
C. Keterbatasan Penelitian .....	51
<b>BAB V. KESIMPULAN DAN SARAN</b>	
A. Kesimpulan .....	52
B. Implikasi.....	52
C. Saran.....	53
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>54</b>
<b>LAMPIRAN .....</b>	<b>58</b>

## DAFTAR TABEL

Tabel 1. KD Pembelajaran Senam Sekolah Menengah Pertama .....	24
Tabel 2. Jumlah Responden .....	33
Tabel 3. Kisi-Kisi Angket Uji Coba.....	35
Tabel 4. Kriteria Penskoran.....	36
Tabel 5. Norma Penilaian.....	40
Tabel 6. Deskripsi Penyebab Kurang Percaya Diri Peserta Didik Putri Kelas VII dalam Pembelajaran Senam Lantai Guling Belakang.....	41
Tabel 7. Hasil Penelitian Faktor Internal .....	43
Tabel 8. Hasil Penelitian Faktor Eksternal.....	44
Tabel 9. Hasil Presentase Penyebab Kurang Percaya Diri Peserta Didik Putri Kelas VII dalam Pembelajaran Senam Lantai Guling Belakang .....	45

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Gerakan Guling Belakang dengan Awalan Berdiri .....	27
Gambar 2. Diagram Hasil Penelitian Kurang Percaya Diri Peserta Didik Putri Kelas VII dalam Pembelajaran Senam Lantai Guling Belakang....	42
Gambar 3. Diagram Hasil Penelitian Faktor Internal.....	43
Gambar 4. Diagram Hasil Penelitian Faktor Eksternal.....	45
Gambar 5. Presentase Penyebab Kurang Percaya Diri Peserta Didik Putri Kelas VII dalam Pembelajaran Senam Lantai Guling Belakang ...	46

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat Pengajuan Judul Proposal TAS .....	59
Lampiran 2. Kartu Bimbingan TAS .....	60
Lampiran 3. Surat Ijin Penelitian dari Fakultas .....	61
Lampiran 4. Surat Keterangan Penelitian dari SMP Negeri 3 Ngaglik Sleman	62
Lampiran 5. Kisi-Kisi Penelitian.....	63
Lampiran 6. Angket Penelitian Online.....	64
Lampiran 7. Hasil Uji Validitas dan Reliabilitas .....	68
Lampiran 8. Hasil Penelitian.....	71

## **BAB I**

### **PEDAHULUAN**

#### **A. Latar Belakang Masalah**

Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan ialah suatu proses pembelajaran melalui aktivitas jasmani yang didesain untuk meningkatkan kebugaran jasmani, mengembangkan keterampilan motorik, pengetahuan, hidup sehat dan aktif, sikap sportif, dan kecerdasan emosi (Suherman, 2004: 23). Pendidikan Jasmani, Olahraga dan kesehatan merupakan media untuk mendorong perkembangan keterampilan motorik, kemampuan fisik, pengetahuan dan penalaran, penghayatan nilai-nilai, (sikap, mental, emosional, spiritual, sosial), serta pembiasaan pola hidup sehat yang bermuara untuk merangsang pertumbuhan dan perkembangan yang seimbang. Pendidikan jasmani mengajarkan berbagai pengalaman kepada peserta didik melalui serangkaian kegiatan beraktivitas olahraga yang dilakukan di luar kelas atau praktek secara langsung. Selain memberikan pengalaman kepada peserta didik, pendidikan jasmani juga berperan dalam upaya membina aspek mental, sosial, spiritual dan fisik sekaligus mengembangkan serta melatih potensi kemampuan anak dalam bergerak sesuai dengan perkembangan motorik dan bertambahnya usia (Rosdiana, 2014: 13).

Peraturan Menteri Pendidikan Nasional RI Tahun 2006 Nomor 22, tentang Standar Isi Untuk Satuan Pendidikan Dasar dan Menengah, disebutkan bahwa tujuan pendidikan jasmanai, kesehatan, dan olahraga yaitu: (1) Mengembangkan keterampilan pengelolaan diri dalam upaya pengembangan dan pemeliharaan kebugaran jasmani serta pola hidup sehat melalui berbagai aktivitas jasmani dan

olahraga yang terpilih; (2) Meningkatkan pertumbuhan fisik dan Pendidikan Jasmani, Olahraga dan kesehatan mempunyai beberapa tema yang diajarkan, diantaranya permainan dan olahraga, aktivitas dan pengembangan, uji diri, aktivitas ritmik, dan kesehatan. pengembangan psikis yang lebih baik; (3) Meningkatkan kemampuan dan keterampilan gerak dasar; (4) Meletakkan landasan karakter moral yang kuat melalui internalisasi nilai-nilai yang terkandung di dalam pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan; (5) Mengembangkan sikap sportif, jujur, disiplin, bertanggungjawab, kerjasama, percaya diri dan demokratis; (6) Mengembangkan keterampilan untuk menjaga keselamatan diri sendiri, orang lain dan lingkungan; (7) Memahami konsep aktivitas jasmani dan olahraga di lingkungan yang bersih sebagai informasi untuk mencapai pertumbuhan fisik yang sempurna, pola hidup sehat dan kebugaran, terampil, serta memiliki sikap yang positif.

Pendidikan jasmani terdapat ruang lingkup materi mata pelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan untuk tingkat sekolah menengah pertama (SMP) meliputi aktivitas fisik permainan bola besar, aktivitas fisik permainan bola kecil, aktivitas fisik atletik, aktivitas fisik beladiri, aktivitas fisik kebugaran jasmani, aktivitas fisik senam, aktivitas ritmik, aktivitas fisik akuatik, dan pendidikan kesehatan (Peraturan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan RI Nomor 21 Tahun 2016, tentang Standar Isi Pendidikan Dasar dan Menengah). Senam merupakan suatu bentuk latihan tubuh yang dilakukan dengan gerakan yang sistematis guna mengembangkan keterampilan gerak, memperkuat otot tubuh, dan meningkatkan kebugaran jasmani seseorang.

Menurut Muhajir (2006: 70), yang dimaksud “Guling belakang ialah menggulingkan badan ke belakang dengan posisi badan tetap harus membulat yaitu kaki dilipat, lutut tetap melekat di dada, kepala ditundukkan, dagu melekat di dada”. Senam terbagi dalam berbagai macam salah satunya yaitu senam lantai, bentuk senam lantai yang dipelajari pada jenjang SMP antara lain *head stand*, *hand stand*, guling depan, dan guling belakang (Peraturan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan RI Nomor 21 Tahun 2016, tentang Standar Isi Pendidikan Dasar dan Menengah). Pembelajaran senam lantai peserta didik diharapkan dapat menumbuhkan percaya dirinya, kedisiplinan, keberanian, keselamatan, keluwesan, serta keindahannya. Saat guling belakang misalnya, peserta didik akan merasa takut jika cedera, jika salah, jika ditertawakan, dan lain sebagainya. Gerakan yang benar akan sangat pas jika dipadukan dengan keluwesan gerakan dan keindahan gerakannya, sangat dianjurkan dibantu oleh guru atau teman sekelasnya. Perasaan takut, malu, dan kurangnya percaya diri peserta didik membuat peserta didik tersebut tidak bisa melakukan gerakan senam lantai sehingga timbul perasaan tidak suka terhadap materi senam lantai.

Berdasarkan hasil observasi dan wawancara yang dilakukan pada saat proses pembelajaran senam lantai disemua kelas VII SMP Negeri 3 Ngaglik Sleman Yogyakarta yang dilaksanakan pada bulan maret 2020, peneliti menemukan fenomena-fenomena yang unik. Di sekolah ini terdapat dua guru Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan. Di sekolah ini guru penjasorkes mengajar materi senam lantai menggunakan cara mengajar klasikal atau secara bersama-sama, peserta didik putra dan putri digabungkan untuk dalam

pelaksanaannya. Hal ini menyebabkan peserta didik putri kurang nyaman untuk melakukan gerakan senam lantai sehingga kurang maksimal dalam melakukan gerakan guling belakang tersebut. Bagi peserta didik putri, materi yang sering mengalami kesulitan saat melakukannya adalah senam lantai guling belakang. Selain karena melakukan harus secara individu di depan teman-teman satu kelas, senam lantai juga mementingkan keselamatan. Hal ini tentu saja menyebabkan peserta didik putri enggan untuk mengikuti materi yang sedang diajarkan dan merasa kurang percaya diri atas kemampuan individunya. Sarana pembelajaran senam lantai di SMP Negeri 3 Ngaglik Sleman Yogyakarta hanya terdapat 2 buah matras yang digunakan dengan kondisi yang kurang layak bagi peserta didik. Sedangkan prasarananya, terdapat gedung serba guna yang cukup besar untuk menampung peserta didik satu kelas, namun sirkulasi udara gedung tersebut masih kurang sehingga menyebabkan suhu ruangan menjadi panas.

Berdasarkan dokumen nilai hasil belajar guling belakang, seluruh peserta didik sejumlah 69 peserta didik masih yang sudah mengikuti pembelajaran senam lantai masih mendapat nilai yang rendah. Oleh karena itu perlu dilakukan penelitian mengenai penyebab kurang percaya diri peserta didik putri kelas VII dalam mengikuti pembelajaran guling belakang di SMP Negeri 3 Ngaglik Sleman Yogyakarta. Sehingga dapat dilakukan tindak lanjut yang dapat mengatasi masalah yang menghambat dalam pembelajaran guling belakang. Selanjutnya guru pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan dapat mengatasi permasalahan tersebut dan peserta didik dapat belajar melakukan gerakan guling

belakang dengan baik dan benar sehingga nilai guling belakang peserta didik dapat memenuhi KKM.

## **B. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah yang ada maka dapat diidentifikasi masalah-masalah sebagai berikut:

1. Ada beberapa peserta didik yang tidak menyukai mata pelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan.
2. Materi ajar non-permainan khususnya senam lantai kurang disukai oleh beberapa peserta didik.
3. Peserta didik putri memiliki takut dalam mengikuti proses pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan terutama materi senam lantai guling belakang.
4. Ada beberapa peserta didik putri yang takut ditertawakan oleh peserta didik lainnya jika salah dalam melakukan gerakan senam lantai guling belakang.
5. Peserta didik masih memiliki perasaan malu dan kurang percaya diri saat mengikuti pembelajaran senam lantai guling belakang.

## **C. Batasan Masalah**

Dari uraian latar belakang masalah tersebut dan identifikasi masalah diatas, maka diperlukan adanya pembatasan masalah agar tidak menjadi luas permasalahannya. Penelitian ini hanya dibatasi pada penyebab kurang percaya diri peserta didik putri kelas VII dalam mengikuti pembelajaran senam lantai guling belakang di SMP Negeri 3 Ngaglik Sleman Yogyakarta.

#### **D. Rumusan Masalah**

Berdasarkan uraian pembatasan masalah yang ada, dapat disimpulkan rumusan masalah yaitu: “Seberapa besar Faktor-Faktor Penyebab Kurang Percaya Diri Peserta Didik Putri Kelas VII dalam Mengikuti Pembelajaran Senam Lantai Guling Belakang di SMP Negeri 3 Ngaglik Sleman Yogyakarta”.

#### **E. Tujuan Penelitian**

Penelitian ini dilakukan dengan tujuan untuk mengetahui Penyebab Kurang Percaya Diri Peserta Didik Putri Kelas VII dalam Mengikuti Pembelajaran Senam Lantai Guling Belakang di SMP Negeri 3 Ngaglik Sleman Yogyakarta.

#### **F. Manfaat Penelitian**

##### 1. Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini dapat menambah ilmu pengetahuan dan mengetahui apa penyebab kurang percaya diri peserta didik putri kelas VII dalam mengikuti pembelajaran senam lantai guling belakang di SMP Negeri 3 Ngaglik Sleman Yogyakarta.

##### 2. Manfaat Praktis

###### a. Bagi Penulis

Dapat mengetahui penyebab kurang percaya diri peserta didik putri dalam belajar mata pelajaran senam lantai, sehingga diharapkan setelah dilakukan penelitian tentang penyebab takut peserta didik putri kelas VII dalam belajar mata pelajaran senam lantai guling belakang dapat meningkatkan kemampuan masing-masing individu agar dapat memahami mata pelajaran tersebut.

## **BAB II**

### **KAJIAN PUSTAKA**

#### **A. Kajian Teori**

##### **1. Percaya Diri**

###### **a. Hakikat Percaya Diri**

Percaya diri adalah hal yang sangat penting untuk melakukan berbagai aktivitas guna mengembangkan kreativitas di sekolah. Saat pembelajaran di sekolah berlangsung terdapat berbagai aktivitas yang melibatkan percaya diri peserta didik, yaitu ketika berdiskusi peserta didik dapat bebas berpendapat, dapat bertanya apabila mengalami kesulitan, dan menyampaikan pendapat peserta didik di depan umum. Mustari (2014: 51) menyatakan bahwa rasa percaya diri merupakan bentuk keyakinan bahwa seseorang memiliki kemampuan untuk dapat melakukan sesuatu sehingga mencapai tujuan yang ditentukan. Berdasarkan pendapat tersebut, dapat disimpulkan bahwa rasa percaya diri merupakan pedoman bagi seseorang untuk memenuhi berbagai tujuan hidup. Apabila seseorang ingin mencapai berbagai tujuan dalam hidup, maka dapat dicapai dengan meyakinkan diri sendiri terhadap potensi yang dimiliki. Ketika seseorang mempunyai keyakinan yang kuat untuk melakukan sesuatu, maka seseorang tersebut akan memiliki semangat untuk melaksanakan berbagai aktivitas yang bertujuan untuk keberhasilan dalam hidupnya.

Berdasarkan pendapat Suhardita (2011: 130) percaya diri pada dasarnya merupakan suatu bentuk keyakinan diri sendiri untuk menjalani kehidupan, mempertimbangkan berbagai pilihan, dan mengambil keputusan pada diri sendiri bahwa dia mampu untuk melakukan sesuatu. Dari uraian pendapat di atas, selain

seseorang mampu membuat keputusan sendiri dan dapat melakukan sesuatu terdapat juga dua pengembangan konsep percaya diri yang lainnya, yaitu mempunyai keyakinan dalam menjalani kehidupan dan mempertimbangkan berbagai pilihan, seluruh kegiatan seseorang dalam kehidupan tidak terlepas oleh keyakinan. Keyakinan diri yang dimaksud adalah keyakinan untuk melakukan berbagai macam aktivitas yang terdapat dalam kehidupannya. Saat melakukan aktivitas seseorang tidak memiliki keyakinan diri, maka seseorang tidak dapat menyelesaikan aktivitas tersebut dalam kehidupannya. Demikian pula dalam hal mempertimbangkan pilihan, mempertimbangkan pilihan merupakan rangkaian dari diambilnya sebuah keputusan. Pada saat mempertimbangkan pilihan seseorang mempergunakan keyakinannya untuk menimbang antara berbagai pilihan. Dari hasil menimbang yang dilakukan dengan penuh keyakinan akan melahirkan suatu keputusan yang dia yakini merupakan keputusan terbaik yang mampu dia jalankan dengan baik pula.

Berdasarkan beberapa pengertian mengenai rasa percaya diri yang telah dipaparkan di atas dapat disimpulkan bahwa rasa percaya diri adalah keyakinan yang dimiliki seseorang untuk melakukan suatu kegiatan atau tindakan yang bersumber dari gagasannya untuk mencapai berbagai tujuan dalam hidup. Rasa percaya diri tersebut dapat berupa keyakinan untuk menghadapi lingkungan yang semakin kompleks maupun keyakinan atas keputusan yang telah diambil sehingga seseorang akan melakukan hasil dari keputusannya dengan rasa percaya diri dan menghasilkan rasa puas atas apa yang ia lakukan.

## **b. Aspek-aspek Percaya Diri**

Kepercayaan diri diperoleh dari hasil belajar melalui interaksi dengan lingkungan. Seseorang dengan kepercayaan diri yang baik akan dapat mengoptimalkan potensi-potensi yang ada dalam dirinya. Seseorang akan mampu mengomunikasikan gagasan yang dia miliki. Lauster (1992: 14) berpendapat bahwa kepercayaan diri yang sangat berlebihan, bukanlah sifat yang positif. Umumnya akan menjadikan orang tersebut kurang berhati-hati dan berbuat seenaknya sendiri. Hal ini menjadi sebuah tingkah laku yang menyebabkan konflik dengan orang lain. Seseorang yang bertindak dengan kepercayaan diri berlebih sering memberikan kesan kejam dan lebih banyak punya lawan dari pada teman. Ghufroon (2010: 35) mengemukakan bahwa orang yang mempunyai kepercayaan diri tinggi akan mampu bergaul secara fleksibel, mempunyai toleransi yang cukup baik, bersifat positif, dan tidak mudah terpengaruh orang lain dalam bertindak, serta mampu menentukan langkah-langkah pasti dalam kehidupannya.

Lauster (1992 melalui Kushartanti, 2009: 41) menguraikan rasa percaya diri menjadi lima aspek sebagai berikut.

1. Keyakinan akan kemampuan diri yaitu sikap positif seseorang tentang dirinya bahwa dia mengerti sungguh-sungguh akan apa yang dilakukannya.
2. Optimis, yaitu sikap positif seseorang yang selalu berpandangan baik dalam menghadapi segala hal tentang diri, harapan, dan kemampuan
3. Objektif, yaitu orang yang percaya diri memandang permasalahan atau segala sesuatu sesuai dengan kebenaran mestinya, bukan menurut kebenaran pribadi atau menurut dirinya sendiri.
4. Bertanggung jawab, yaitu kesediaan seseorang untuk menanggung segala sesuatu yang telah terjadi dan konsekuensinya.

5. Rasional dan realistis yaitu analisis terhadap suatu masalah, suatu hal, sesuatu kejadian dengan menggunakan pemikiran yang diterima oleh akal dan sesuai kenyataan.

Sedangkan menurut Angelis (2005: 58), dalam mengembangkan rasa percaya diri terdapat tiga aspek yang dapat diuraikan. Ketiga aspek tersebut adalah sebagai berikut.

1. Tingkah laku, memiliki tiga indikator yaitu melakukan sesuatu secara maksimal, mendapat bantuan orang lain, dan mampu menghadapi segala kendala
2. Emosi, terdiri dari empat indikator, yaitu memahami perasaan sendiri, mengungkapkan perasaan sendiri, memperoleh kasih sayang dan perhatian pada saat mengalami kesulitan, dan memahami manfaat apa yang dapat disumbangkan kepada orang lain.
3. Spiritual, terdiri dari tiga indikator, yaitu memahami bahwa alam semesta adalah sebuah misteri, yakni takdir Tuhan, dan mengagungkan Tuhan.

Pendapat pertama terbagi dalam lima aspek. Kelima aspek tersebut adalah keyakinan akan kemampuan, optimis, objektif, bertanggung jawab, serta rasional realistis sedangkan dari pendapat kedua terbagi dalam tiga aspek percaya diri berdasarkan tingkah laku, emosi, dan spiritual.

Berdasarkan pendapat yang telah diuraikan, aspek rasa percaya diri yang lebih ditekankan yaitu pada pembagian aspek percaya diri berdasarkan wilayah tingkah laku, emosi, dan spiritual. Seseorang dapat mengembangkan rasa percaya diri dengan cara mengolah tiga aspek tersebut sebagai sasaran. Beberapa kemampuan yang dimiliki oleh orang yang memiliki rasa percaya diri adalah kemampuan menghadapi masalah, bertanggung jawab terhadap keputusan dan tindakannya, kemampuan dalam bergaul, dan kemampuan menerima kritik.

### c. Manfaat Kepercayaan Diri

Kepercayaan diri sangat mendukung seseorang untuk mencapai keberhasilan dalam melakukan kegiatan olahraga. Berkurang atau hilangnya kepercayaan diri dapat mengakibatkan menurunnya kemampuan seseorang yang sesungguhnya. Oleh karena itu, itu seseorang tidak perlu ragu dengan kemampuan yang dimilikinya karena jika seseorang mau berlatih maka rasa kepercayaan diri tersebut tumbuh dengan sendirinya. Komarudin (2013: 72) menyatakan bahwa “kepercayaan diri dalam olahraga sangat penting, yang erat hubungannya dengan *“emotional security”*. Makin kuat kepercayaan pada dirinya makin kuat pula *emotional security-nya*. Rasa percaya diri menimbulkan rasa aman, yang tampak pada sikap dan tingkah laku atlet”.

Satiadarma (2000: 245-246) menjelaskan bahwa rasa percaya diri dapat memberi dampak positif pada individu atlet, sebagai berikut.

- 1) Emosi. Jika seseorang memiliki rasa percaya diri yang tinggi, ia akan lebih mudah mengendalikan dirinya di dalam suatu keadaan yang menekan, ia dapat menguasai dirinya untuk bertindak tenang dan dapat menentukan saat yang tepat untuk melakukan suatu tindakan.
- 2) Konsentrasi. Rasa percaya diri yang tinggi, seorang individu akan lebih mudah memusatkan perhatiannya pada hal tertentu tanpa merasa terlalu khawatir akan hal-hal lainnya yang mungkin akan merintangai rencana tindakannya.
- 3) Sasaran. Individu dengan rasa percaya diri yang tinggi cenderung untuk mengarahkan tindakannya pada sasaran yang cukup menantang, karenanya juga ia akan mendorong dirinya sendiri untuk berupaya lebih baik. Sedangkan mereka yang kurang memiliki rasa percaya diri yang baik cenderung untuk mengarahkan sasaran perilakunya pada target yang lebih mudah, kurang menantang sehingga ia jga tidak memacu dirinya sendiri untuk lebih berkembang.
- 4) Usaha. Individu dengan rasa percaya diri yang tinggi tidak mudah patah semangat atau frustrasi dalam berupaya meraih cita-cita. Ia cenderung tetap berusaha sekuat tenaga sampai usahanya membuahkan hasil. Sebaliknya mereka yang memiliki rasa percaya diri yang rendah akan mudah patah

semangat dan menghentikan usahanya di tengah jalan ketika menemui suatu kesulitan tertentu.

- 5) Strategi. Individu dengan rasa percaya diri yang tinggi cenderung terus berusaha untuk mengembangkan berbagai strategi untuk memperoleh hasil usahanya. Ia akan mencoba berbagai strategi dan berani mengambil resiko atas strategi yang diterapkannya. Sebaliknya mereka yang memiliki rasa percaya diri yang rendah cenderung tidak mau mencoba strategi baru dan cenderung bertindak statis.
- 6) Momentum. Rasa percaya diri yang tinggi membuat individu akan menjadi lebih tenang, ulet, tidak mudah patah semangat, terus berusaha mengembangkan strategi dan membuka berbagai peluang bagi dirinya sendiri. Hal ini berakibat memberikan kesempatan pada dirinya untuk memperoleh momentum atau saat yang tepat untuk bertindak. Tanpa rasa percaya diri yang tinggi, usaha individu menjadi terbatas, peluang yang dikembangkannya juga menjadi terbatas, sehingga momentum untuk bertindak menjadi terbatas pula.

Semua itu sangat dipengaruhi oleh adanya harapan positif akan sesuatu hal tertentu. Bandura (Satiadarma, 2000) menyatakan adapun positif dan negatifnya harapan seseorang juga banyak dipengaruhi oleh keyakinan diri orang tersebut bahwa ia akan mampu menyelesaikan atau merampungkan tugasnya dengan baik (keyakinan diri atau *self-efficacy*).

## **2. Tidak Percaya Diri**

### **a. Hakikat Tidak Percaya Diri**

Berdasarkan pendapat Setiawan (2014: 14) percaya diri adalah kondisi mental atau psikologis seseorang di mana individu dapat mengevaluasi keseluruhan dari dirinya sehingga memberi keyakinan kuat pada kemampuan dirinya untuk melakukan tindakan dalam mencapai berbagai tujuan di dalam hidupnya. Seseorang masuk dalam kategori percaya diri jika mereka mampu mengukur kemampuan diri serta memiliki pikiran positif yang akan membuat mereka berhasil menyelesaikan suatu masalah dengan hasil yang maksimal. Dengan demikian, tidak percaya diri yaitu kurangnya keyakinan

psikologis terhadap kemampuan dirinya dalam melakukan sebuah tindakan atau perbuatan. Banyak orang yang merasa tidak percaya diri sehingga membuat mereka memperlakukan diri sendiri dengan buruk, merasa diri tidak berguna dan tidak berharga. Sedangkan rasa percaya diri adalah hal yang vital agar kita bisa hidup dengan lebih positif dan bisa merespon tantangan dalam hidup dengan lebih realistis. Orang yang percaya diri berpotensi besar untuk sukses dalam kehidupan pribadi maupun karirnya. Oleh karena itu, sangat penting bagi kita untuk mengetahui apa saja penyebab dari kurangnya rasa percaya diri ini sehingga kita bisa mengatasinya.

#### **b. Penyebab Tidak Percaya Diri**

##### **1) Menunda-nunda Pekerjaan**

Menunda pekerjaan, seperti yang kita semua tahu bahwa kebiasaan buruk ini sudah sangat sangat melekat pada rakyat Indonesia. Padahal hal tersebut hanya akan membuat beban yang kita tanggung menjadi lebih berat. Lakukanlah sekarang apa yang bisa kamu lakukan, jangan menunggu hingga esok hari karena mungkin keesokan harinya kamu harus melakukan sesuatu yang lain.

##### **2) Betah di Zona Nyaman**

Ada kasus dimana orang menjadi percaya diri di suatu tempat namun di tempat lainnya ia mengalami penurunan percaya diri. Hal tersebut biasanya terjadi pada orang yang sudah terbiasa dan betah pada zona nyaman dia. Kenyamanan tersebut membutakan mereka tentang fakta bahwa sebenarnya di dunia ini masih banyak sekali hal yang lebih dari pada apa yang mereka kerjakan.

##### **3) Terlalu Banyak Alasan**

Sebenarnya orang yang diam dan langsung mengambil tindakan memiliki rasa percaya diri yang tinggi dibandingkan dengan orang yang banyak bicara mencari alasan saat dihadapkan pada sesuatu. Itulah mengapa terlalu banyak alasan menjadi penyebab kurangnya percaya diri seseorang, mereka merasa tidak yakin dengan kemampuan diri sehingga hal yang mereka lakukan untuk menutupinya adalah membuat banyak alasan terhadap hal tersebut.

#### 4) Menyerah terhadap Rasa Takut

Rasa percaya diri yang tinggi akan membuat seseorang berusaha melawan rasa takut yang menghinggapi hati mereka karena bila mereka menyerah terhadap rasa takut sama saja dengan menyerah tanpa melakukan sesuatu. Mereka mengerti bahwa rasa takut akan membawa mereka tak berani melangkah mengambil tindakan yang akhirnya membuat rasa percaya diri menurun.

#### 5) Terbiasa Membandingkan

Jangan terbiasa membandingkan diri dengan orang lain karena itu hanya akan membuat kalian merasa frustrasi dan tidak percaya diri saat kalian merasa tidak lebih baik dari mereka. Jika ingin mencari perbandingan, diri sendiri itu sudah cukup. Siapakah yang lebih baik antara diri kamu yang sekarang atau yang pada masa lampau? jika lebih baik pada masa lampau segeralah lakukan perbaikan terhadap diri sendiri.

#### 6) Terpaku terhadap Perkataan Orang

Seseorang yang terbiasa terpaku pada perkataan orang tentang dirinya sendiri hanya akan membuat efek yang buruk terhadap dirinya sendiri karena terlalu memikirkan perkataan orang lain akan mengakibatkan kita tidak menjadi

tahu kelebihan diri sendiri yang akhirnya hanya akan menuju pada pengurangan rasa percaya diri. Oleh sebab, itu jika anda ingin memiliki rasa percaya diri jangan terlalu terpaku terhadap perkataan orang lain.

#### 7) Kekerasan terhadap Anak-anak

Orang yang tidak percaya diri biasanya pernah mengalami kekerasan yang menyebabkan kerusakan fisik maupun mentalnya sewaktu masih berusia kanak-kanak. Kekerasan fisik ini termasuk kejahatan seksual terhadap anak-anak yang biasanya bisa disembuhkan akan tetapi kekerasan terhadap mental akan membekas sangat dalam dan sangat sulit untuk disembuhkan. Pelaku kekerasan terhadap anak-anak ini biasanya adalah keluarga teman, kerabat, tetangga, orang asing, dan wali atau orang tua tiri.

#### c. Ciri - Ciri Tidak Percaya Diri

Orang yang kurang percaya diri punya ciri-ciri dasar berikut ini, yang terkadang sulit untuk diidentifikasi, sebagai berikut.

- 1) Individu yang kurang bisa untuk bersosialisasi dan tidak yakin pada diri sendiri, sehingga mengabaikan kehidupan sosialnya.
- 2) Tampak murung dan depresi.
- 3) Mempunyai masalah dalam kebiasaan makan misalnya *anorexia* yang mengarah pada obesitas, yang membahayakan bagi tubuhnya.
- 4) Mereka suka berpikir negatif dan gagal untuk mengenali potensi yang dimilikinya.
- 5) Seseorang takut dikritik dan merespon pujian dengan negatif.
- 6) Seseorang takut untuk mengambil tanggung jawab.

7) Seseorang takut untuk membentuk opininya sendiri.

### **3. Hakikat Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan**

Salah satu mata pelajaran yang diajarkan di sekolah adalah Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan. Mulyaningsih (2009: 58) mengatakan: “pendidikan jasmani adalah pendidikan yang menggunakan gerak tubuh untuk mengajarkan keterampilan, pengetahuan maupun perilaku, dalam arti luas pendidikan jasmani mempunyai kesempatan yang khusus untuk mengembangkan watak yang diinginkan, perilaku social, serta tanggung jawab”. Pendidikan jasmani merupakan suatu proses pendidikan seseorang sebagai individu dan anggota masyarakat yang dilakukan secara sadar dan sistematis melalui berbagai kegiatan dalam rangka memperoleh kemampuan dan keterampilan jasmani, pertumbuhan, kecerdasan, dan pembentukan watak (Akhiruyanto, 2008: 60). Sartinah (2008: 63) menganggap bahwa mata pelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan memiliki peran unik dibandingkan dengan mata pelajaran lainnya karena selain dapat digunakan untuk pengembangan aspek fisik dan psikomotor, juga ikut berperan dalam pengembangan aspek kognitif dan afektif secara serasi dan seimbang.

Guru saat pembelajaran pendidikan jasmani diharapkan dapat menyampaikan berbagai keterampilan gerak dasar, teknik dan strategi permainan/olahraga, internalisasi nilai-nilai (sportivitas, jujur, kerjasama, dan lain-lain), dan pembiasaan pola hidup sehat, dalam pelaksanaannya bukan melalui pembelajaran yang konvensional di dalam kelas yang bersifat kaji teoritis, namun melibatkan unsur fisik, mental intelektual, emosi, dan sosial. 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.

Berdasarkan beberapa pengertian di atas, maka dapat disimpulkan bahwa pendidikan jasmani adalah bagian dari suatu pendidikan aktivitas jasmani dan pola hidup sehat untuk pertumbuhan dan pengembangan jasmani, mental, sosial, dan emosional seseorang.

#### **4. Hakikat Belajar**

Sebenarnya tujuan pedagogi adalah apa yang akan dicapai dalam melakukan pembelajaran. Banyak ahli yang mendefinisikan belajar melalui berbagai sudut pandang yang berbeda. Sanjaya (2006: 129) menyebutkan bahwa belajar adalah proses interaksi baik antara manusia dengan manusia ataupun antara manusia dengan lingkungan, proses interaksi ini diarahkan untuk mencapai tujuan yang telah ditentukan, misalnya yang berhubungan dengan tujuan perkembangan kognitif, afektif dan psikomotor. Hal ini sejalan dengan pendapat Mulyasa (2002: 100), belajar adalah proses interaksi antara peserta didik dengan lingkungannya sehingga terjadi perubahan perilaku ke arah yang lebih baik. Sugihartono (2007: 80) berpendapat bahwa belajar merupakan setiap upaya yang dilakukan dengan sengaja oleh pendidik yang dapat menyebabkan peserta didik melakukan kegiatan belajar.

Berdasarkan pendapat-pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa belajar merupakan suatu upaya yang tersusun dari berbagai unsur untuk melakukan

interaksi baik antara manusia dengan manusia ataupun manusia dengan lingkungan guna mencapai tujuan pendidikan yang telah ditetapkan.

## **5. Hakikat Kesulitan Belajar**

Setiap individu mempunyai aktivitas belajar yang berbeda-beda dan tidak selamanya dapat berjalan dengan lancar, ada seseorang yang butuh waktu sebentar untuk memahami, namun ada pula yang membutuhkan waktu yang lebih lama untuk kepentingan yang sama yaitu memahami dan dapat melakukan proses pembelajaran dengan baik. Hambatan-hambatan inilah yang menjadikan peserta didik kesulitan dalam proses pembelajaran.

Kesulitan merupakan kondisi dalam proses belajar yang ditandai adanya prestasi yang rendah. Sugihartono (2007: 149-150) mengatakan bahwa kesulitan belajar itu menunjukkan adanya suatu jarak antara prestasi akademik yang diharapkan dengan prestasi akademik yang dicapai oleh peserta didik. Sedangkan *The National Joint Committee For Learning Disabilities* (NJCLD) mengemukakan mengenai kesulitan belajar pada kesulitan belajar menunjuk pada sekelompok kesulitan yang nyata dalam bentuk kemahiran dan penggunaan kemampuan mendengarkan, bercakap-cakap, membaca, menulis, dan menalar (Abdurrahman, 2003:7).

Hal yang dimaksud dengan peserta didik mengalami kesulitan belajar adalah peserta didik tersebut kurang mampu mencapai tingkat penguasaan materi mata pelajaran yang telah disampaikan. Jadi kesulitan belajar identik dengan prestasi belajar yang rendah. Kesulitan belajar yang dihadapi oleh para peserta

didik disebabkan oleh beberapa faktor, baik yang terdapat dari dalam dirinya maupun dari luar.

## **6. Faktor Kesulitan Belajar**

Sugihartono (2007: 156) menyebutkan kesulitan belajar disebabkan oleh sebagai berikut.

- 1) Rendahnya kemampuan intelektual anak
- 2) Gangguan perasaan atau emosi
- 3) Kurangnya motivasi untuk belajar
- 4) Kurang matangnya anak untuk belajar
- 5) Usia yang terlampau muda
- 6) Latar belakang sosial yang tidak menunjang
- 7) Kebiasaan belajar yang kurang baik
- 8) Kemampuan mengingat yang rendah
- 9) Terganggunya alat-alat indera
- 10) Proses belajar mengajar yang tidak sesuai
- 11) Tidak adanya dukungan dari lingkungan belajar

Menurut Hamalik (1983: 112-120), kesulitan belajar dipengaruhi oleh:

- 1) Faktor yang bersumber dari diri sendiri, sebagai berikut.
  - a. Tidak mempunyai tujuan yang jelas
  - b. Kurangnya minat terhadap bahan pelajaran
  - c. Kesehatan yang sering terganggu
- 2) Faktor yang bersumber dari lingkungan sekolah, yaitu:
  - a. Cara memberikan pelajaran

- b. Kurangnya alat-alat
  - c. Bahan pelajaran tidak sesuai dengan kemampuan
- 3) Faktor yang bersumber dari lingkungan keluarga, yaitu:
- a. Masalah *broken home*
  - b. Kurangnya kontrol orang tua
- 4) Faktor yang bersumber dari lingkungan masyarakat, yaitu:
- a. Aktif berorganisasi
  - b. Tidak dapat mengatur waktu
  - c. Tidak mempunyai teman belajar bersama

Menurut Slameto (2010: 54-67), kesulitan belajar yang dihadapi oleh murid disebabkan oleh 2 faktor yaitu faktor internal maupun eksternal. Faktor-faktor yang terletak dalam dirinya (faktor internal) antara lain:

- 1) Faktor jasmaniah
- a. Kemampuan individu
  - b. Kondisi kesehatan
  - c. Cacat Tubuh
- 2) Faktor psikologi
- a. Inteligensi
  - b. Perhatian
  - c. Minat
  - d. Bakat
  - e. Motif
  - f. Kematangan

g. Kesiapan

3) Faktor kelelahan

Faktor-faktor diluar individu(eksternal) antara lain:

1) Faktor keluarga

- a. Cara orang tua mendidik
- b. Relasi antar anggota keluarga
- c. Suasana rumah
- d. Keadaan ekonomi keluarga
- e. Pengertian orang tua
- f. Latar belakang kebudayaan

2) Faktor Sekolah

- a. Metode mengajar
- b. Kurikulum
- c. Relasi guru dengan peserta didik
- d. Relasi peserta didik dengan peserta didik
- e. Disiplin sekolah
- f. Alat pelajaran

Dari berbagai pendapat di atas, maka dapat disimpulkan bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi kesulitan belajar peserta didik antara lain: faktor yang berasal dari dalam diri peserta didik (faktor internal) dan faktor yang berasal dari luar diri peserta didik (faktor eksternal). Faktor yang berasal dari dalam diri peserta didik yaitu faktor fisik/jasmani dan faktor psikologi. Sementara faktor

yang berasal dari luar diri peserta didik meliputi faktor guru, hubungan sosial, dan lingkungan sekolah.

## **7. Hakikat Senam**

Senam sebagai bentuk latihan tubuh pada lantai pada alat yang di rancang untuk meningkatkan daya tahan, kekuatan, kelentukan, kelincahan, koordinasi, serta kontrol tubuh (Priastuti, 2015: 138).

Senam merupakan olahraga yang sangat efektif untuk memacu pertumbuhan dan perkembangan otak anak. Selain itu juga dapat meningkatkan dan memelihara kebugaran jasmani anak usia sekolah dasar. Materi yang ada dalam latihan senam lantai meliputi guling depan, guling belakang, kayang, split, sikap lilin, guling lenting, berdiri dengan kepala, berdiri dengan kedua telapak tangan, meroda dan sebagainya.

Senam adalah latihan tubuh yang dipilih dan direncanakan, disusun secara sistematis, dan bertujuan membentuk dan mengembangkan pribadi secara harmonis. Menurut Hidayat (1996: 10), senam sebagai: “suatu latihan tubuh yang dipilih dan dikonstruksi dengan sengaja, dilakukan secara sadar dan terencana, disusun secara sistematis dengan tujuan meningkatkan kesegaran jasmani, mengembangkan ketrampilan, dan menanamkan nilai-nilai mental spiritual”. Menurut Sahara (2006: 1.35), “Senam merupakan latihan tubuh yang lebih menekankan kepada latihan jasmani yang disesuaikan dengan keadaan pada saat itu, bertujuan membentuk dan mengembangkan pribadi secara keseluruhan yang harmonis.

Senam merupakan kegiatan fisik yang paling kaya struktur gerakannya diawali oleh gerak-gerak dasar yang membangun pola gerak lokomotor sekaligus manipulatif. Senam merupakan aktivitas fisik yang direncanakan dan disusun secara sistematik untuk membentuk dan mengembangkan pola gerak dasar.

Pengelompokan senam menurut *Federatin Internationale Gymnastic* (FIG) dibagi menjadi 6 sebagai berikut.

- Senam artistik (*Artistic Gymnastics*)
- Senam ritmik sportif (*Sportive rhythmic gymnastics*)
- Senam akrobatik (*acrobatic gymnastics*)
- Senam aerobik sport (*Sports aerobics*)
- Senam trampolin (*trampolinning*)
- Senam umum (*general gymnastics*)

## **8. Hakikat Senam Lantai**

Senam lantai merupakan bagian dari senam *artistic*. Senam lantai pada umumnya disebut *floor exercise*. Senam lantai adalah senam yang gerakan atau bentuk latihannya dilakukan di atas lantai. Jadi lantailah yang beralaskan permadani atau sebangsanya yang merupakan alat yang dipergunakan. Bentuk latihan senam lantai dapat dipisahkan dalam beberapa kelompok, ditinjau dari tempat : diam di tempat dan bergerak. Kelompok yang bergerakpun dapat dibagi lagi: bergerak ke muka, bergerak ke belakang, dan bergerak ke samping.

Senam merupakan terjemahan dari kata *Gymnastiek* (Bahasa Belanda) dan *Gymnastics* (Bahasa Inggris) yang berasal dari Bahasa Yunani yaitu *Gymnos* yang artinya telanjang atau setengah telanjang, maksudnya dilakukan dengan tidak

memakai pakaian dimaksudkan agar dapat melakukan gerakan-gerakan yang bebas dan sempurna (Mahendra, 1999:7-8). Senam lantai dapat didefinisikan sebagai latihan jasmani yang diciptakan dengan sengaja, disusun secara sistematis, dan dapat dilakukan secara sadar dengan tujuan untuk membentuk dan mengembangkan pribadi secara harmonis. Olahraga senam merupakan olahraga dasar yang mengacu pada gerak yang dikerjakan dengan kombinasi terpadu dan menjelma dari setiap bagian anggota tubuh dari kemampuan komponen motorik, seperti kekuatan, kecepatan seimbang, kelenturan, dan ketepatan.

Senam lantai merupakan salah satu rumpun senam. Disebut senam lantai karena gerakan senam dilakukan di matras. Senam lantai disebut juga dengan istilah latihan bebas karena saat melakukannya tidak menggunakan benda atau perkakas lain.

**Tabel 1. KD Pembelajaran Senam Sekolah Menengah Pertama**

Kompetensi Dasar (KD)	Kompetensi Dasar (KD)
3.6. Memahami kombinasi keterampilan berbentuk rangkaian gerak sederhana dalam aktivitas spesifik senam lantai	4.6. Mempraktikkan kombinasi keterampilan berbentuk rangkaian gerak sederhana dalam aktivitas spesifik senam lantai

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). Berdasarkan Kompetensi Dasar (KD) sekolah menengah pertama (SMP) kelas VIII pembelajaran senam lantai (Peraturan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan

RI Nomor 24 Tahun 2016 tentang Kompetensi Inti dan Kompetensi Dasar Pelajaran pada Kurikulum 2013, pada Pendidikan Dasar dan Pendidikan Menengah).

Menurut Muhajir (2007: 70), “Senam lantai adalah salah satu bagian dari olahraga senam yang mengandalkan aktivitas seluruh anggota badan, baik untuk olahraga senam sendiri maupun untuk cabang olahraga lain”. Bentuk-bentuk latihan senam lantai tanpa alat yang tercantum dalam Kurikulum Sekolah Dasar antara lain: guling depan, guling belakang, kayang, meroda, sikap lilin, berdiri dengan kepala.

Berdasarkan pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa senam lantai merupakan latihan tubuh yang dilakukan di atas lantai yang beralaskan matras yang bermanfaat untuk mengembangkan komponen fisik, kemampuan gerak, menguatkan tubuh bagian atas, dan mengembangkan kualitas sikap.

#### **a. Hakikat Guling Belakang**

Guling belakang merupakan kelompok dari senam lantai yang bergerak ke belakang. Menurut Muhajir (2006: 70), guling belakang adalah mengguling ke belakang, posisi badan tetap harus membulat, yaitu kaki di lipat, lutut tetap melekat di dada, kepala ditundukan sampai dagu melekat didada. Menurut Mulyaningsih, dkk. (2010: 30), urutan guling ke belakang sebagai berikut.

- 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 hingga kedua tangan lurus kepala dan badan terangkat.
- 6) Berjongkoklah dengan kedua lengan diluruskan ke depan dan diakhiri dengan sikap jongkok seperti semula.

#### **b. Pembelajaran Guling Belakang**

Berdasarkan pendapat Roji (2007: 113-114), berguling ke belakang ialah gerakan badan berguling ke arah belakang melalui bagian belakang badan mulai dari panggul bagian belakang, pinggang, punggung, dan tengkuk. Menurut Mukholid (2004: 152), guling belakang adalah bentuk gerakan mengguling yang dimulai dari pantat, pinggang bagian belakang, punggung, kepala bagian belakang, dan kedua kaki. Adapun cara untuk melakukan gerakan berguling belakang sebagai berikut.

- 1) Tahap Persiapan
  - a) Lakukan dengan sikap jongkok membelakangi arah gerakan (matras).
  - b) Kedua tangan di samping telinga dan kedua telapak tangan menghadap ke atas.
  - c) Daggu merapat ke dada.
- 2) Tahap Gerakan

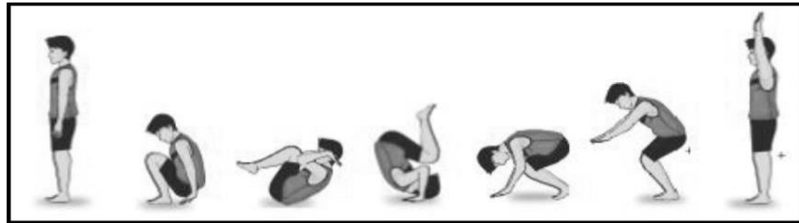
- a) Jatuhkan pinggul ke matras bersamaan badan digulingkan ke belakang hingga kedua lutut dengan tetap ditekuk mengikuti gerakan badan dan kedua telapak tangan menempel matras.
  - b) Teruskan gerakan kaki ke belakang hingga kedua telapak tangan menyentuh matras. Dengan sedikit bantuan dorongan telapak tangan posisi badan jongkok.
- 3) Akhir Gerakan
- a) Jongkok dengan kedua lengan lurus ke depan.
  - b) Pandangan ke depan.

Guling belakang merupakan salah satu jenis senam lantai. Menurut Muhajir (2006: 70), guling belakang adalah mengguling badan ke belakang, posisi badan tetap harus membulat, yaitu kaki dilipat, lutut tetap melekat di dada, kepala ditundukan sampai dagu melekat di dada.

Mulyaningsih (2009: 30) mengemukakan bahwa urutan pelaksanaan senam lantai guling belakang sebagai berikut.

- 1) Sikap awal, jongkok membelakangi matras, kedua kaki rapat.
- 2) Kedua paha menempel pada perut, dagu menempel pada dada. Kedua telapak tangan menghadap keatas dengan ibu jari menempel di samping telinga.
- 3) Berguling ke belakang secara berurutan mulai dari pinggul, punggung, kemudian pundak (posisi punggung melengkung).
- 4) Kedua tangan menyentuh matras, angkat kedua kaki kemudian jatuhkan ke belakang kepala.
- 5) Sentuhkan ujung kaki pada matras, kedua telapak tangan menekan matras hingga kedua tangan lurus dengan kepala dan badan terangkat.
- 6) Berjongkoklah dengan kedua lengan diluruskan ke depan dan diakhiri dengan jongkok seperti semula.

Gambar gerakan guling belakang sebagai berikut.



**Gambar 1. Gerakan Guling Belakang dengan Awalan Berdiri**  
(Sumber: Pratyas (2013: 16))

## 9. Karakteristik Peserta Didik Putri Sekolah Menengah Pertama

Sekolah Menengah Pertama adalah awal dari masa perkembangan remaja, dimana perkembangan dan pertumbuhan jasmani serta rohaninya memiliki spesifikasi yang sangat unik. Anak yang berada pada usia 10-14 tahun ini berada pada tahap perkembangan pubertas. Menurut Kartono (1992: 53) kematangan seksual atau kematangan fungsi jasmaniah yang biologis ini berupa kematangan kelenjar kelamin, yaitu testis pada anak laki-laki dan ovarium pada anak perempuan, beserta membesarnya alat-alat kelamin (ciri kelamin primer).

Masa-masa ini disebut juga dengan masa puber, masa dimana remaja putri ingin mengetahui jati dirinya. Masa penemuan diri ini didahului oleh rasa-rasa yang berbagai macam bentuk, antara lain berupa rasa gelisah, cemas, menurunnya kepercayaan diri, kecenderungan menentang orang tua dan kakak, konflik batin, berduka, dan lain sebagainya. Agustiani (2006: 29) berpendapat sebagai berikut.

“Masa remaja awal (12-15 Tahun) Pada masa ini individu mulai meninggalkan peran sebagai anak-anak dan berusaha mengembangkan diri sebagai individu yang unik dan tidak tergantung pada orang tua. Fokus dari tahap ini adalah penerimaan terhadap bentuk dan kondisi fisik serta adanya konformitas yang kuat dengan teman sebaya.”

Melihat karakteristik peserta didik putri Sekolah Menengah Pertama yang sangat unik, dapat dikatakan peserta didik di usia-usia remaja awal sangat rentan terhadap perubahan dari masa anak-anak ke masa remaja. Ada beberapa peserta

didik yang memiliki perilaku agresif, menyukai aktivitas diluar kelas seperti pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan. Pendidikan jasmani di sekolah harus tetap berjalan di samping juga harus memperhatikan perubahan karakteristik peserta didik putri tersebut.

## **B. Penelitian Relevan**

Kajian penelitian yang relevan yaitu sebagai acuan referensi peneliti untuk memperkuat dan mendukung kajian teori serta sebagai bahan pertimbangan dalam meakukan penelitian. Penelitian yang relevan dengan penelitian ini, adalah:

1. Hasil penelitian Sri Heriyanti (2008) yang berjudul “Identifikasi Kesulitan Peserta didik Kelas VII SMP N 24 Purworejo dalam Pembelajaran Guling Belakang”, menunjukkan bahwa tingkat kesulitan belajar guling belakang adalah sedang dengan presentase 51,09%. Penghambat dari faktor internal masuk kategori sedang dan faktor eksternal juga dalam kategori sedang. Secara rinci sebanyak 8,76% peserta didik kelas VII selama mengikuti pembelajaran guling belakang dalam kategori sangat sulit, 5,84% dalam kategori sulit, 51,09% peserta didik dalam kategori sedang, 27,74% peserta didik dalam kategori tidak sulit, dan 6,57% dalam kategori sangat tidak sulit.
2. Hasil penelitian Ade Prasetyo (2017) yang berjudul “Hambatan Peserta didik Kelas VII Belajar Senam Lantai Guling Depan Dalam Pembelajaran Penjasorkes Di SMP Muhammadiyah 2 Depok”, menunjukkan faktor yang menghambat peserta didik kelas VII belajar senam lantai guling depan dalam pembelajaran penjasorkes di SMP Muhammadiyah 2 Depok secara keseluruhan termasuk dalam kategori cukup/kesulitan sedang. Secara rinci, 3

peserta didik atau sebesar (10%) dalam kategori sangat tinggi, 3 peserta didik atau sebesar (10%) dalam kategori tinggi, 16 peserta didik atau sebesar (53,333%) dalam kategori cukup/kesulitan sedang, 7 peserta didik atau sebesar (23,333%) dalam kategori rendah dan 1 peserta didik atau sebesar (3,334%) dalam kategori sangat rendah, sehingga dapat disimpulkan bahwa faktor-faktor yang menghambat peserta didik kelas VII belajar senam lantai guling depan dalam pembelajaran penjasorkes di SMP Muhammadiyah 2 Depok secara keseluruhan mempunyai kategori cukup/kesulitan sedang.

### **C. Kerangka Berfikir**

Berdasarkan latar belakang masalah dan kajian teori diatas, maka dapat dikemukakan bahwa pendidikan jasmani merupakan bagian dari integritas pendidikan nasional pada umumnya. Dalam proses pelaksanaan pendidikan jasmani terdapat banyak hambatan-hambatan. Khususnya dalam pembelajaran senam lantai terdapat banyak faktor yang mempengaruhi belajar peserta didik. Hambatan tersebut bisa berasal dari peserta didik, guru, sarana dan prasarana pendidikan jasmani, pihak sekolah, dan dari lingkungan keluarga.

Peserta didik putri di SMP Negeri 3 Ngaglik Sleman Yogyakarta juga memiliki faktor yang menghambat mereka dalam mengikuti pembelajaran pendidikan jasmani, khususnya senam lantai. Mayoritas peserta didik putri tidak menyukai materi senam lantai, karena lebih rawan cedera, tidak menguasai materi, malu dengan lawan jenis, dan lain sebagainya. Kepercayaan dirinya menurun ketika harus beraktivitas bersamaan dengan peserta didik lawan jenis.

Pada saat pembelajaran senam lantai hanya beberapa peserta didik putri yang antusias mengikuti proses pembelajaran. Kebanyakan peserta didik putri bisa melakukan gerakan senam lantai saat tidak digabungkan dengan peserta didik putra. Beberapa faktor internal yang menghambat mereka antara lain kemampuan diri, dan kondisi kesehatan peserta didik itu sendiri. Sedangkan faktor eksternal dapat berasal dari guru, sarana dan prasarana pendidikan jasmani di sekolah tersebut, dan lingkungan belajar peserta didik itu sendiri.

Dengan demikian dapat diketahui faktor apa saja yang menghambat peserta didik putri dalam mengikuti pembelajaran pendidikan jasmani senam lantai di SMP Negeri 3 Ngaglik Sleman Yogyakarta. Sehingga dapat meminimalisir penyebab penghambat dan mengubahnya menjadi faktor pendukung terlaksananya pembelajaran pendidikan jasmani khususnya materi senam lantai guling belakang di SMP Negeri 3 Ngaglik Sleman Yogyakarta.

#### **D. Pertanyaan Penelitian**

Berdasarkan uraian di atas maka kaitannya dengan penelitian ini dapat dirumuskan pertanyaan penelitian yaitu: Apa Penyebab Kurang Percaya Diri Peserta Didik Putri Kelas VII dalam Mengikuti Pembelajaran Senam Lantai Guling Belakang di SMP Negeri 3 Ngaglik Sleman Yogyakarta?

### **BAB III**

#### **METODE PENELITIAN**

##### **A. Desain Penelitian**

Desain dalam penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif. Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini yaitu pengambilan data menggunakan metode survei. Penelitian ini bertujuan guna mengetahui penyebab kurang percaya diri peserta didik putri kelas VII dalam mengikuti pembelajaran senam lantai guling belakang di SMP Negeri 3 Ngaglik Sleman Yogyakarta.

##### **B. Definisi Operasional Variabel**

Variabel pada penelitian ini adalah variabel tunggal, yaitu penyebab kurang percaya diri peserta didik putri kelas VII dalam mengikuti pembelajaran senam lantai guling belakang di SMP Negeri 3 Ngaglik Sleman Yogyakarta. Secara operasional penyebab yang dimaksud yaitu seluruh kegiatan yang dapat menyebabkan penghambat proses pembelajaran gerak dasar senam lantai guling belakang peserta didik putri SMP Negeri 3 Ngaglik, yang terdiri dari 2 faktor yaitu faktor internal atau dari diri peserta didik dan faktor eksternal atau dari luar peserta didik yang diukur menggunakan angket.

##### **C. Tempat dan Waktu Penelitian**

Penelitian ini dilaksanakan di SMP Negeri 3 Ngaglik Sleman Yogyakarta yang beralamatkan di Candi, Turen, Sardonoharjo, Kec. Ngaglik, Kabupaten Sleman, Daerah Istimewa Yogyakarta, 55581. Pengambilan data penelitian dilakukan pada bulan Juli hingga Agustus 2020.

#### **D. Populasi dan Sampel Penelitian**

Berdasarkan pendapat Arikunto (2010: 173) menyatakan bahwa “populasi adalah keseluruhan subjek penelitian”. Populasi yang dimaksud dalam penelitian ini adalah seluruh peserta didik putri kelas VII SMP Negeri 3 Ngaglik Sleman Yogyakarta yang telah mengikuti materi senam lantai guling belakang sejumlah 69 peserta didik putri. Teknik sampling menggunakan teknik total sampling, yaitu seluruh populasi dari peserta didik putri kelas VII SMP Negeri 3 Ngaglik Sleman Yogyakarta yang berjumlah 69 peserta didik yang mengikuti pembelajaran senam lantai guling belakang. Jumlah sampel penelitian dapat dilihat pada tabel 2 sebagai berikut:

**Tabel 2. Jumlah Responden**

Kelas	Jumlah Peserta Didik Putri
VII A	16
VII B	18
VII C	18
VII D	17
Jumlah	69

#### **E. Instrumen dan Teknik Pengumpulan Data**

##### **1. Instrumen Penelitian**

Instrumen penelitian merupakan alat untuk mengumpulkan data pada saat melakukan penelitian. Arikunto (2005: 101), menyampaikan bahwa “Instrumen pengumpulan data adalah alat bantu yang dipilih dan digunakan oleh peneliti dalam kegiatannya mengumpulkan agar kegiatan tersebut menjadi sistematis dan dipermudah olehnya”. Menurut Gay (Sukardi, 2003: 121) instrumen disebut valid jika instrumen tersebut dapat mengukur sesuatu yang ingin diukur. Instrumen

yang digunakan dalam penelitian ini yaitu menggunakan angket. Mengapa angket menjadi alat dalam pengambilan data sebagai berikut.

- a. Peneliti tidak perlu untuk hadir
- b. Dapat dibagikan secara bersamaan kepada responden
- c. Dijawab sesuai kesempatan dan waktu senggang responden
- d. Dapat digunakan tanpa nama sehingga seluruh responden dapat diberikan pertanyaan yang sama.

Kelemahan angket yang disampaikan Arikunto (2006: 196-197) sebagai berikut.

- a. Responden sering tidak teliti dalam menjawab
- b. Sering sulit dicari validitasnya
- c. Kadang-kadang responden sengaja memberikan jawaban yang tidak benar dan tidak jujur.

Menurut Hadi (1991: 7-9), terdapat tiga tahapan yang harus diperhatikan dalam menyusun instrument sebagai berikut.

- a. Mendefinisikan konstruk  
Konstruk merupakan bagian pada ubahan atau variabel yang diukur. Konstruk pada penelitian ini yaitu penyebab takut dan kurang percaya diri peserta didik putri kelas VII dalam mengikuti pembelajaran pendidikan jasmani senam lantai guling belakang di SMP Negeri 3 Ngaglik Sleman Yogyakarta.
- b. Menyidik faktor  
Langkah selanjutnya yaitu menyidik faktor. Ubahan diuraikan dalam faktor-faktor yang diukur. Faktor tersebut dijadikan acuan membuat instrumen berupa beberapa pertanyaan yang diberikan kepada responden. Konsep ubahan faktor yang mempengaruhi takut dan kurang percaya diri peserta didik putri kelas VII dalam pembelajaran senam lantai, dalam penelitian ini diuraikan jadi dua faktor, yaitu faktor internal terdiri dari motivasi diri, kemampuan, dan kondisi kesehatan peserta didik itu sendiri. Sedangkan faktor eksternal dapat berasal dari guru, pembawaan materi oleh guru, sarana dan prasarana sekolah tersebut.

c. Menyusun butir-butir pertanyaan

Langkah berikutnya adalah membuat butir-butir pertanyaan berdasarkan faktor yang ada diatas. Butir-butir pernyataan harus berasal dari uraian isi factor diatas. Instrumen yang digunakan dalam pengamblan data yaitu dengan angket yang disesuaikan dengan butir-butir identifikasi penyebab takut dan kurang percaya diri peserta didik putri kelas VII dalam pembelajaran senam lantai guling belakang.

Pada tabel dibawah ini akan diuraikan kisi-kisi yang digunakan untuk penelitian. Kisi-kisi ini akan dijadikan peneliti sebagai acuan untuk menyusun instrumen.

**Tabel 3. Kisi-kisi Angket Uji Coba Tentang Penyebab Kurang Percaya Diri Peserta Didik Putri Kelas VII Dalam Pembelajaran Senam Lantai Guling Belakang di SMP Negeri 3 Ngaglik Sleman Yogyakarta.**

Variabel	Faktor Eksternal	Indikator	Butir Pertanyaan
Penyebab Kurang Percaya Diri Peserta Didik Putri Kelas VII Dalam Pembelajaran Senam Lantai Guling Belakang di SMP Negeri 3 Ngaglik Sleman Yogyakarta.	Internal	Kemampuan Diri	1, 2, 3, 4
		Kondisi Kesehatan	5*, 6*, 7
	Eksternal	Guru	8, 9, 10
		Lingkungan Belajar	11, 12, 13
		Sarana Prasarana	14, 15

Keterangan

Tanda \* = Pertanyaan negatif

2. Teknik Pengumpulan Data

Pada penelitian ini teknik pengumpulan data menggunakan angket atau kusioner. Dalam penelitian ini yang digunakan oleh peneliti yaitu angket tertutup, karena responden tinggal memilih salah satu jawaban yang sudah disediakan pada lembar jawaban. Penelitian ini dilakukan pada saat pandemi covid-19 terjadi maka, peneliti mencari alternatif cara untuk mengumpulkan data di sekolah yang peserta didiknya sedang melakukan pembelajaran secara daring dengan

menggunakan angket online atau google formulir. Sedangkan untuk membagikan angket online tersebut peneliti berkomunikasi dengan salah satu guru pendidikan jasmani yang ada di sekolah tersebut untuk meminta bantuan membagikan angket online tersebut kepada peserta didik atau responden.

Dalam penelitian ini angket yang digunakan yaitu berbentuk *rating scale*, berupa pernyataan-pernyataan yang diikuti oleh kolom-kolom yang menunjukkan tingkatan Selalu (S), Sering (S), Kadang-kadang (KK), Tidak Pernah (TP). Pada setiap pernyataan yang dijawab oleh responden memiliki nilai yang tercantum dalam table di bawah ini:

**Tabel 4. Kriteria Penskoran**

Alternatif Jawaban	Skor Butir Soal	
	Positif	Negatif
Selalu	4	1
Sering	3	2
Kadang-kadang	2	3
Tidak Pernah	1	4

Adapun tahapan dalam mengambil data yang akan dilakukan peneliti adalah sebagai berikut:

- a. Peneliti mencari data siswi SMP Negeri 3 Ngaglik Sleman Yogyakarta
- b. Peneliti menentukan banyaknya siswi yang menjadi responden penelitian.
- c. Peneliti menyebarkan angkett kepada responden
- d. Kemudian peneliti mengumpulkan angket dan melaksanakan transkrip dari hasil pengisian angket.

#### **F. Validitas dan Reliabilitas Instrumen**

Penelitian ini tidak menggunakan uji coba instrumen, karena penelitian ini menggunakan teknik *one shoot*. Menurut Ghozali (2011: 48). “One shoot

merupakan pengambilan data hanya sekali dan kemudian hasilnya dibandingkan dengan pertanyaan lain atau mengukur jawaban antara pertanyaan”.

Berdasarkan pendapat Arikunto (2010: 211), validitas adalah suatu ukuran yang menunjukkan tingkat-tingkat kevalidan atau kesahihan sesuatu instrumen. Benar tidaknya data yang diperoleh sangat dipengaruhi oleh baik buruknya instrumen, sedangkan menentukan data yang bermutu hasilnya dapat dipengaruhi oleh benar tidaknya data. Arikunto (2010: 211) mengatakan bahwa instrumen dikatakan valid jika dapat mengukur apa yang diharapkan dan mengungkap data dari variabel yang diteliti dengan tepat. Validitas angket dalam instrumen yang digunakan pada penelitian ini adalah menggunakan *Content Validity* (Validitas Isi). Validitas isi ditegakkan pada langkah telaah dan revisi butir pertanyaan/ butir pernyataan, berdasarkan pendapat profesional (*professional judgement*) para penelaah (Suryabrata, 2011: 61). Dalam penelitian ini untuk menguji validitas butir-butir instrumen dengan cara dikonsultasikan lewat pertimbangan dosen pembimbing skripsi.

Konsultasi dengan ahli atau lewat pertimbangan ahli di sini adalah konsultasi dengan dosen pembimbing skripsi. Dosen pembimbing skripsi adalah bapak Prof. Dr. Pamuji Sukoco, M. Pd. Saran dari pembimbing adalah angket yang digunakan adalah angket terbuka karena penelitian ini adalah penelitian tentang pendapat seseorang. Karena pendapat adalah sebuah pemikiran tentang suatu hal. Jadi dengan menggunakan angket terbuka ini tidak mengekang responden dengan pilihan yang ada akan tetapi responden bisa menuliskan yang sesuai dengan keadaannya pada kolom yang sudah disediakan.

a. Uji Coba Instrumen

Arikunto (1998: 160) Uji coba instrumen digunakan untuk mengetahui instrumen yang digunakan apakah instrumen yang baik. Sebelum angket diuji coba dahulu komunikasikan oleh dosen pembimbing. Uji coba digunakan kepada anggota populasi diluar sampel. Valid dan reliabel merupakan syarat penting pada instrumen yang baik. Maka, instrumen pada kegiatan ini perlu diuji menggunakan uji validitas dan uji reliabilitas.

b. Uji Validitas

Menurut Hadi (1992: 1) validitas suatu instrumen perlu diketahui guna melihat apakah alat pengukur itu mampu untuk mengukur sesuatu yang sedang diukur, dapat mengetahui apa yang ingin diukurnya, dan mampu dengan baik menebak suatu gejala atau suatu bagian yang akan diukur. Menurut Arikunto (2002: 145) Instrumen dikatakan sempurna apabila dapat mengukur dan dapat memberikan data dari variabel yang diteliti secara tepat. Untuk menunjukkan sejauh mana alat ukur itu dapat mengukur, maka harus dilakukan perhitungan validasi. Dalam menguji validitas setiap butir, maka skor-skor yang ada pada butir yang dimaksud dikorelasikan dengan skor total. Satu butir dikatakan valid apabila memperoleh indeks korelasi yang lebih dari  $r_{tabel}$  dengan taraf signifikan 5% atau 0.05. Uji validitas butir menggunakan bantuan komputer program *SPSS 20*. Kriteria penilaian butir angket yang valid bila memiliki harga  $r_{hitung} \geq r_{tabel}$  (0,549) dengan taraf signifikan 5% atau 0,05. Hasil uji validitas diperoleh nilai koefisien validitas sebesar 0,658.

Butir	r tabel	r hitung	Keterangan
1	0,200	0,450	Valid
2	0,200	0,498	Valid
3	0,200	0,510	Valid
4	0,200	0,441	Valid
5	0,200	0,306	Valid
6	0,200	0,315	Valid
7	0,200	0,517	Valid
8	0,200	0,538	Valid
9	0,200	0,434	Valid
10	0,200	0,442	Valid
11	0,200	0,523	Valid
12	0,200	0,363	Valid
13	0,200	0,443	Valid
14	0,200	0,328	Valid
15	0,200	0,483	Valid

#### c. Uji Reliabilitas Instrumen

Uji reliabilitas digunakan untuk mengetahui tingkat keajegan atau keandalan instrumen. Instrumen dikatakan reliabel bila instrumen dapat dipercaya sebagai alat pengumpul data (Arikunto, 2002:154). Untuk mengetahui keandalan instrumen ini menggunakan rumus *Alpha Cronbach* dengan program *SPSS 20*. Hasil uji reliabilitas didapatkan koefisien reliabilitas sebesar 0,741.

#### G. Analisis Data

Teknik analisis data yaitu suatu prosedur sistematis dan standar untuk memperoleh data yang diperlukan. Berdasarkan pendapat Sugiyono (2012: 244) analisis data yaitu tahapan menyusun data yang didapat dari hasil wawancara, data dilapangan, dan dokumentasi, dengan memindahkan data dalam kategori, menguraikan ke dalam unit-unit, melakukan sintesa, membuat ke dalam pola, memilih yang akan dipelajari dan menyusun kesimpulan untuk dapat dipahami oleh diri sendiri ataupun orang lain.

Setelah data diperoleh, tahap berikutnya adalah analisis data untuk membuat kesimpulan, analisis data yang digunakan dari penelitian ini adalah teknik analisis deskriptif dengan presentase. Karena termasuk dalam statistik deskriptif antara lain penyampaian data menggunakan tabel, grafik, diagram, lingkaran, piktogram, perhitungan *mean*, modus, median, perhitungan desil, persentil, perhitungan penyebaran data perhitungan rata-rata, standar deviasi, dan presentase (Sugiyono, 2011: 112). Cara perhitungan analisis data mencari besarnya frekuensi relatif. Sudijono (2011: 43):

$$P = \frac{f}{N} \times 100\%$$

Keterangan :

- P : angka presentase
- F : frekuensi yang sedang dicari presentasinya
- N : *Number of case* (jumlah frekuensi/banyaknya individu)
- 100% : bilangan tetap

Menurut Sudijono (2009: 174) pengkategorian berdasarkan Mean dan Standar Deviasi yaitu sebagai berikut:

**Tabel 5. Norma Penilaian**

No.	Rumus Interval	Kategori
1	$X > (M + 1,5 SD)$	Sangat tinggi
2	$(M + 0,5 SD) < X \leq (M + 1,5 SD)$	Tinggi
3	$(M - 0,5 SD) < X \leq (M + 0,5 SD)$	Sedang
4	$(M - 1,5 SD) < X \leq (M - 0,5 SD)$	Rendah
5	$X < (M - 1,5 SD)$	Sangat rendah

(Sumber: Sudijono 2009: 175)

Keterangan:

- X : skor
- M : mean hitung
- SD : standar deviasi hitung

**BAB IV**  
**HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

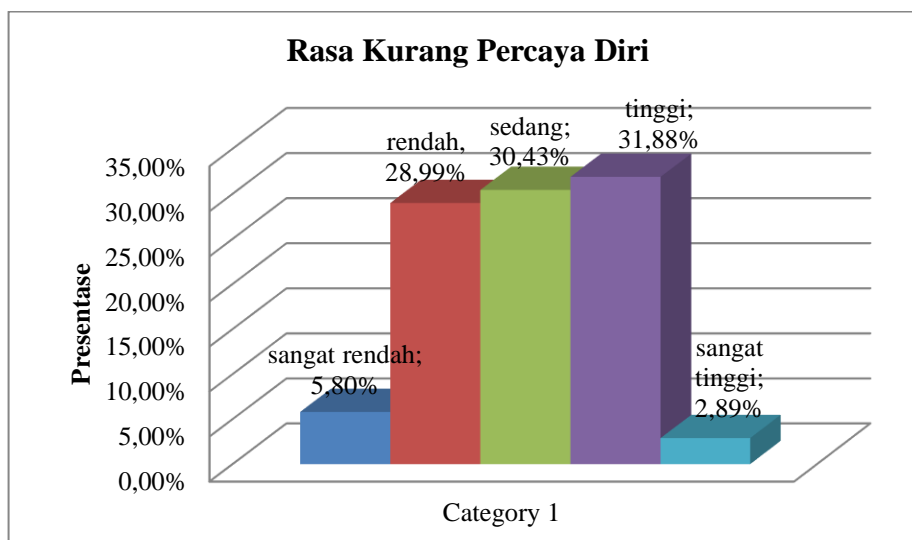
**A. Hasil Penelitian**

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui penyebab kurang percaya diri peserta didik putri kelas VII dalam mengikuti pembelajaran senam lantai guling belakang di SMP Negeri 3 Ngaglik Sleman Yogyakarta dalam penelitian ini di ukur dengan 15 butir pernyataan dengan rentang skor 1-4. Hasil analisis statistik data penelitian secara keseluruhan diperoleh rata-rata (*mean*) = 39,17, median = 39, modus sebesar = 49, dan *standart deviasi* = 6,91. Tabel distribusi hasil penelitian tentang penyebab kurang percaya diri peserta didik putri kelas VII dalam mengikuti pembelajaran senam lantai guling belakang di SMP Negeri 3 Ngaglik Sleman Yogyakarta dapat dikategorikan sebagai berikut:

**Tabel 6. Deskripsi Penyebab Kurang Percaya Diri Peserta Didik Putri Kelas VII Dalam Pembelajaran Senam Lantai Guling Belakang**

Interval	Kategori	Jumlah	Persen (%)
> 49,53	Sangat tinggi	2	2,89
42,62 < X ≤ 49,53	Tinggi	22	31,88
35,71 < X ≤ 42,62	Sedang	21	30,43
28,81 < X ≤ 35,71	Rendah	20	28,99
< 28,81	Sangat rendah	4	5,80
<b>Jumlah</b>		<b>69</b>	<b>100</b>

Hasil penelitian tersebut apabila ditampilkan dalam bentuk diagram dapat dilihat pada gambar dibawah ini :



**Gambar 2. Diagram Hasil Penelitian Kurang Percaya Diri Peserta Didik Putri Kelas VII Dalam Pembelajaran Senam Lantai Guling Belakang**

Berdasarkan tabel di atas dapat diketahui mengenai penyebab kurang percaya diri peserta didik putri kelas VII dalam mengikuti pembelajaran senam lantai guling belakang di SMP Negeri 3 Ngaglik Sleman Yogyakarta sebagian besar masuk dalam kategori tinggi sebesar 31,88 %, kategori sedang sebesar 30,43 %, kategori rendah sebesar 28,99 %, kategori sangat rendah sebesar 5,80 %, dan kategori sangat tinggi sebesar 2,89 %. Hasil tersebut dapat diartikan bahwa penyebab kurang percaya diri peserta didik putri kelas VII dalam mengikuti pembelajaran senam lantai guling belakang di SMP Negeri 3 Ngaglik Sleman Yogyakarta sebagian besar berkategori tinggi.

Dalam penelitian ini penyebab kurang percaya diri peserta didik putri kelas VII dalam mengikuti pembelajaran senam lantai guling belakang di SMP Negeri 3 Ngaglik Sleman Yogyakarta didasarkan pada dua faktor yang memengaruhinya yaitu faktor internal dan faktor eksternal. Masing-masing faktor tersebut dapat diuraikan sebagai berikut:

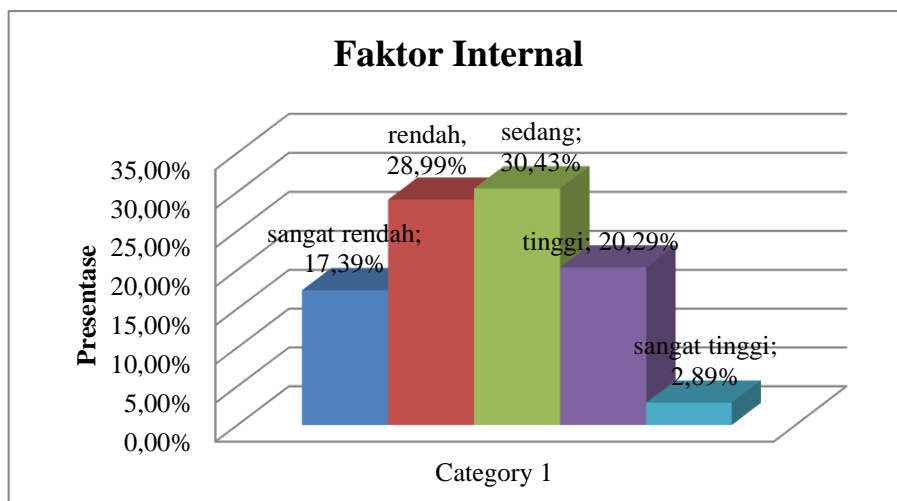
## 1. Faktor Internal

Hasil penelitian berdasarkan faktor internal dalam penelitian ini diukur dengan 7 pernyataan dengan rentang skor 1-4. Hasil analisis data penelitian diperoleh rata-rata (*mean*) = 17,73, median = 18, modus sebesar = 20, *standart deviasi* = 4,58. Tabel distribusi hasil penelitian pada faktor internal adalah sebagai berikut:

**Tabel 7. Hasil Penelitian Faktor Internal**

Interval	Kategori	Jumlah	Persen (%)
> 24,6	Sangat tinggi	2	2,89
$21,51 < X \leq 25,99$	Tinggi	14	20,29
$17,03 < X \leq 21,51$	Sedang	21	30,43
$12,55 < X \leq 17,03$	Rendah	20	28,99
< 12,55	Sangat rendah	12	17,39
<b>Jumlah</b>		<b>69</b>	<b>100</b>

Hasil penelitian faktor internal apabila ditampilkan dalam bentuk diagram dapat dilihat pada gambar dibawah ini :



**Gambar 3. Diagram Hasil Penelitian Faktor Internal**

Berdasarkan tabel di atas mengenai hasil penelitian dari faktor internal jika diurutkan dari yang paling tersebar dapat diuraikan bahwa sebagian besar peserta didik masuk dalam kategori sedang sebesar 30,43%, kategori rendah sebesar 28,99%, kategori tinggi sebesar 20,29%, kategori sangat rendah sebesar 17,39%, dan kategori sangat tinggi sebesar 2,89%.

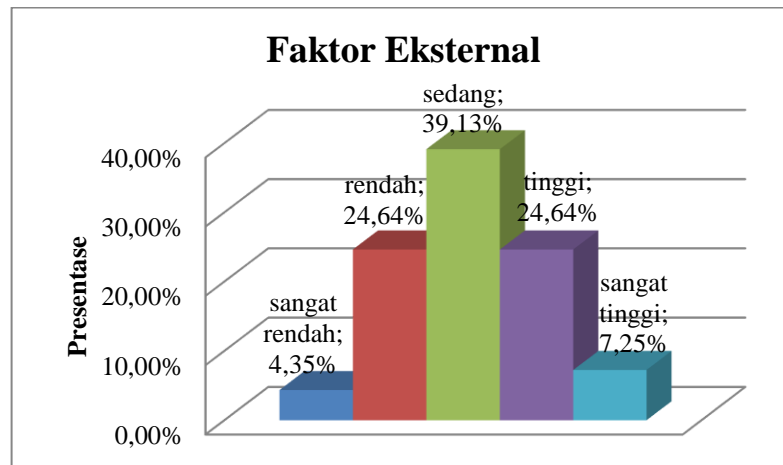
## 2. Faktor Eksternal

Hasil penelitian pada faktor eksternal dalam penelitian ini diukur dengan 8 pernyataan dengan rentang skor 1-4. Hasil analisis data penelitian diperoleh rata-rata (*mean*) = 21,43, median = 21, modus sebesar = 20, *standart deviasi* = 3,68. Tabel distribusi hasil penelitian pada faktor eksternal adalah sebagai berikut:

**Tabel 8. Hasil Penelitian Faktor Eksternal**

Interval	Kategori	Jumlah	Persen (%)
> 26,95	Sangat tinggi	5	7,25
$23,27 < X \leq 26,95$	Tinggi	17	24,64
$19,59 < X \leq 23,27$	Sedang	27	39,13
$15,91 < X \leq 19,59$	Rendah	17	24,64
< 15,91	Sangat rendah	3	4,35
<b>Jumlah</b>		<b>69</b>	<b>100</b>

Hasil penelitian faktor eksternal apabila ditampilkan dalam bentuk diagram dapat dilihat pada gambar dibawah ini :



**Gambar 4. Diagram Hasil Penelitian Faktor Eksternal**

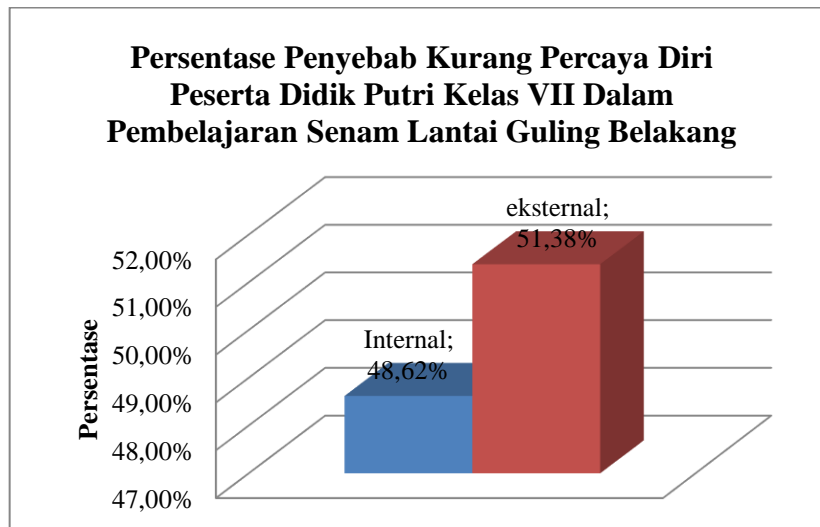
Berdasarkan tabel di atas bahwa hasil faktor eksternal yang masuk dalam kategori sedang sebesar 39,13%, kategori tinggi sebesar 24,64%, kategori rendah sebesar 24,64%, kategori sangat tinggi sebanyak sebesar 7,25%, dan kategori sangat rendah sebesar 4,35%.

Hasil penelitian penyebab kurang percaya diri peserta didik putri kelas VII dalam mengikuti pembelajaran senam lantai guling belakang di SMP Negeri 3 Ngaglik Sleman Yogyakarta dapat dilihat pada tabel dibawah ini:

**Tabel 9. Hasil Persentase Penyebab Kurang Percaya Diri Peserta Didik Putri Kelas VII Dalam Pembelajaran Senam Lantai Guling Belakang**

No	Faktor	Butir	Jumlah subjek	Nilai ideal	Nilai yang diperoleh	Rerata	Persentase
1	Internal	7	69	1,932	1224	0,633	48,62
2	Eksternal	8	69	2,208	1479	0,669	51,38
<b>Jumlah</b>						<b>1,302</b>	<b>100</b>

Hasil tersebut apabila ditampilkan dalam bentuk diagram dapat dilihat pada gambar dibawah ini:



**Gambar 5. Persentase Penyebab Kurang Percaya Diri Peserta Didik Putri Kelas VII Dalam Pembelajaran Senam Lantai Guling Belakang**

Berdasarkan tabel dan gambar di atas diketahui persentase penyebab kurang percaya diri peserta didik putri kelas VII dalam mengikuti pembelajaran senam lantai guling belakang di SMP Negeri 3 Ngaglik Sleman Yogyakarta diketahui pada faktor internal diperoleh persentase sebesar 46,62 %, sedangkan faktor eksternal diperoleh persentase sebesar 51,38 %. Berdasarkan hasil tersebut dapat dikatakan bahwa penyebab kurang percaya diri peserta didik putri kelas VII dalam mengikuti pembelajaran senam lantai guling belakang di SMP Negeri 3 Ngaglik Sleman Yogyakarta sebagian besar di dikarenakan oleh faktor eksternal.

## **B. Pembahasan**

Rasa percaya diri adalah keyakinan yang dimiliki seseorang untuk melakukan suatu kegiatan atau tindakan yang bersumber dari gagasannya untuk mencapai berbagai tujuan dalam hidup. Menurut Suhardita (2011: 130) menjelaskan bahwa percaya diri pada dasarnya merupakan suatu bentuk keyakinan diri sendiri untuk menjalani kehidupan, mempertimbangkan berbagai

pilihan, dan mengambil keputusan pada diri sendiri bahwa dia mampu untuk melakukan sesuatu. Komarudin (2013: 72) menyatakan bahwa “kepercayaan diri dalam olahraga sangat penting, yang erat hubungannya dengan “*emotional security*”. Makin kuat kepercayaan pada dirinya makin kuat pula *emotional security-nya*. Rasa percaya diri menimbulkan rasa aman, yang tampak pada sikap dan tingkah laku atlet”.

Senam sebagai bentuk latihan tubuh pada lantai pada alat yang di rancang untuk meningkatkan daya tahan, kekuatan, kelentukan, kelincahan, koordinasi, serta kontrol tubuh (Priastuti, 2015: 138). Senam lantai merupakan latihan tubuh yang dilakukan di atas lantai yang beralaskan matras yang bermanfaat untuk mengembangkan komponen fisik, kemampuan gerak, menguatkan tubuh bagian atas, dan mengembangkan kualitas sikap. Menurut Muhajir (2007: 70), “Senam lantai adalah salah satu bagian dari olahraga senam yang mengandalkan aktivitas seluruh anggota badan, baik untuk olahraga senam sendiri maupun untuk cabang olahraga lain”.

Umumnya siswa melakukan gerakan guling belakang dari sikap awal kaki tidak tepat, saat mengguling kepala tidak menengkuk, kepala langsung bertumpu pada matras saat mengguling tidak lurus, dan sikap akhir kaki selonjor. Berdasarkan hal tersebut tampak jelas dari beberapa komponen gerak sikap awal, sikap pelaksanaan, dan sikap akhir belum menunjukkan kemampuan yang diharapkan terutama pada siswa putri. Menurut Muhajir (2006: 70), guling belakang adalah mengguling ke belakang, posisi badan tetap harus membulat,

yaitu kaki di lipat, lutut tetap melekat di dada, kepala ditundukan sampai dagu melekat didada.

Pembelajaran guling belakang adalah salah satu materi yang dirasa cukup sulit di pelajari oleh peserta didik, seperti halnya peserta didik putri kelas VII di SMP Negeri 3 Ngaglik Sleman Yogyakarta. Berdasarkan hasil dari observasi, permasalahan yang sering terjadi adalah kurang percaya diri anak, kadang anak merasa takut untuk melakukan guling belakang, padahal setiap anak mempunyai keinginan untuk bisa tetapi kurang percaya diri ini menjadi penghambat anak untuk bisa menguasai materi. Hasil tersebut dapat dikatakan bahwa memang sebagian besar kurangnya percaya diri peserta didik putri masih tinggi, dengan demikian hal ini bisa menjadi kendala anak dalam menguasai materi guling belakang. Menurut Prasetyo & Sunarti (2016: 5) menjelaskan bahwa banyak faktor yang mempengaruhi hal ini bisa terjadi. Salah satu di antaranya adalah kurangnya keberanian karena rasa takut yang terlalu besar. Rasa takut ini sangat berpengaruh terhadap psikis dan mental siswa untuk mempunyai keberanian dalam mencoba gerakan guling belakang. Penyebab kurangnya percaya diri ini dapat dikarenakan dari faktor internal dan juga faktor eksternal.

Berdasarkan hasil penelitian secara keseluruhan diperoleh penyebab kurang percaya diri peserta didik putri kelas VII dalam mengikuti pembelajaran senam lantai guling belakang di SMP Negeri 3 Ngaglik Sleman Yogyakarta bahwa sebagian besar masuk dalam kategori tinggi sebesar 31,88%, kategori sedang sebesar 30,43%, kategori rendah sebesar 28,99%, kategori sangat rendah sebesar 5,80%, dan kategori sangat tinggi sebesar 2,89%. Hasil tersebut diartikan

penyebab kurang percaya diri peserta didik putri kelas VII dalam mengikuti pembelajaran senam lantai guling belakang di SMP Negeri 3 Ngaglik Sleman Yogyakarta sebagian besar berkategori tinggi. Hasil penelitian tersebut dapat dikatakan bahwa memang sebagian besar kurangnya percaya diri peserta didik putri masih tinggi. Penyebab kurangnya percaya diri ini dapat dikarenakan dari faktor internal dan juga faktor eksternal. Faktor internal adalah faktor yang ada di dalam diri peserta didik itu, yang terkait dengan faktor internal adalah kemampuan diri dan kondisi kesehatan. Sedangkan yang terkait dengan faktor eksternal adalah guru, lingkungan belajar dan sarana prasarana.

Penyebab berdasarkan kemampuan individu dapat dijelaskan peserta didik memiliki perbedaan tingkat kepercayaan diri, keberanian, dan keyakinan dalam melakukan gerakan senam lantai guling belakang. Penyebab tersebut bisa menjadikan peserta didik tidak bisa melakukan gerakan senam lantai guling belakang.

Penyebab berdasarkan kesehatan dapat diartikan kesiapan fisik peserta didik diantaranya kekuatan otot lengan yang kurang baik dan tubuh yang tidak lentur membuat sebagian peserta didik mengalami hambatan dalam belajar senam lantai guling belakang.

Penyebab berdasarkan kesehatan dapat diartikan kesiapan fisik peserta didik diantaranya kekuatan otot lengan yang kurang baik dan tubuh yang tidak lentur membuat sebagian peserta didik mengalami hambatan dalam belajar senam lantai guling belakang.

Penyebab berdasarkan guru dapat diartikan dalam proses pembelajaran senam lantai guling belakang guru kurang memberikan motivasi peserta didik sehingga peserta didik kurang maksimal dalam melakukan gerakan senam lantai guling belakang. Proses mengajar guru yang monoton atau membosankan juga bisa berpengaruh terhadap peserta didik pada saat proses pembelajaran senam lantai guling belakang.

Penyebab berdasarkan lingkungan belajar yaitu sekolah, dalam proses pembelajaran biasanya peserta didik lain memberikan pengaruh terhadap peserta didik yang lainnya, sehingga ketika anak merasa tidak bisa akan mendapat komentar dari peserta didik lainnya yang menyebabkan anak tersebut bertambah kurangnya percaya diri, sehingga kadang anak menjadi malu dan tidak mau melakukan gerakan

Penyebab berdasarkan sarana dan prasarana di sebabkan karena selama ini dalam proses pembelajaran gedung dan peralatan (matras) yang digunakan peserta didik kurang nyaman untuk melakukan proses pembelajaran. Oleh karena itu perlu adanya gedung dan peralatan (matras) yang nyaman untuk membatu proses pembelajaran yang berlangsung.

Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa penyebab kurang percaya diri peserta didik putri kelas VII dalam mengikuti pembelajaran senam lantai guling belakang di SMP Negeri 3 Ngaglik Sleman Yogyakarta dalam kategori tinggi. Hasil ini menunjukkan bahwa sebagian besar peserta didik putri masih mengalami kesulitan dalam belajar guling belakang. Faktor penyebab peserta didik dalam

belajar guling belakang tersebut kebanyakan dari faktor eksternal yaitu guru, lingkungan belajar, dan sarana prasarana.

### **C. Keterbatasan Penelitian**

Penelitian dengan Judul “Penyebab Kurang Percaya Diri Peserta Didik Putri Kelas VII dalam Mengikuti Pembelajaran Senam Lantai Guling Belakang di SMP Negeri 3 Ngaglik Sleman Yogyakarta” telah selesai dilaksanakan. Akan tetapi, masih terdapat keterbatasan serta kekurangan dalam melakukan penelitian, yaitu:

1. Instrumen yang digunakan adalah angket tertutup, sehingga responden hanya memberikan jawaban berdasarkan pilihan yang ada.
2. Keterbatasan tenaga dan waktu penelitian mengakibatkan peneliti tidak mampu mengontrol kesungguhan responden dalam mengisi angket penelitian.
3. Peneliti tidak melakukan kroscek secara langsung kepada responden sehingga peneliti tidak mampu mengetahui kebenaran dalam pengisian angket.
4. Peneliti merupakan seorang pemula dalam melakukan penelitian sehingga ilmu yang dikuasai masih sedikit dan harus dikembangkan lagi agar menjadi lebih luas.
5. Masih kurangnya wawasan peneliti mengenai pengetahuan dalam bidang senam.

## **BAB V**

### **KESIMPULAN**

#### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian mengenai penyebab kurang percaya diri peserta didik putri kelas VII dalam mengikuti pembelajaran senam lantai guling belakang di SMP Negeri 3 Ngaglik Sleman Yogyakarta diketahui pada faktor internal memiliki persentase sebesar 46,62%, sedangkan faktor eksternal memiliki persentase sebesar 51,38%. Berdasarkan hasil di atas dapat disimpulkan bahwa penyebab kurang percaya diri peserta didik putri kelas VII dalam mengikuti pembelajaran senam lantai guling belakang di SMP Negeri 3 Ngaglik Sleman Yogyakarta sebagian besar dikarenakan oleh faktor eksternal. Faktor eksternal merupakan faktor yang berasal dari luar, yang artinya bahwa guru, lingkungan dan sarana prasarana merupakan faktor yang cukup besar dalam mempengaruhi percaya diri peserta didik.

#### **B. Impikasi**

Berdasarkan hasil temuan dalam penelitian ini, maka implikasi dari penemuan tersebut yaitu dapat digunakan sebagai pengembangan dalam melakukan pembelajaran senam lantai guling belakang supaya dapat mengetahui tentang penyebab kurang percaya diri peserta didik putri berdasarkan dari faktor internal dan faktor eksternal dalam melakukan proses pembelajaran yang diikuti oleh peserta didik. Hal tersebut harus diperhatikan oleh guru supaya peserta didik dalam mengikutinya dapat merasa senang, nyaman dan termotivasi untuk bisa melakukan gerakan guling belakang, sehingga peserta didik dapat mencapai hasil

maksimal, sesuai dengan tujuan pembelajaran serta dapat mengurangi kurang percaya diri dari diri peserta didik.

### **C. Saran**

Berdasarkan dari hasil kesimpulan penelitian di atas, saran yang dapat disampaikan adalah:

- a. Bagi guru agar selalu menyampaikann arahan dan motivasi dalam melakukan proses pembelajaran, hal tersebut digunakan untuk mengurangi penyebab kurang percaya diri peserta didik putri dalam mengikuti pembelajaran guling belakang. Dengan demikian peserta didik akan merasa termotivasi dan senang dalam mengikuti pembelajaran.
- b. Bagi peneliti harusnya menggunakan sampel yang berbeda dan populasi yang lebih luas, sehingga hasil tentang penyebab kurang percaya diri peserta didik putri dapat teridentifikasi secara lebih luas.
- c. Bagi peneliti saat pengambilan data di masa pandemi covid-19 sebaiknya menggunakan angket online atau google formulir karena peserta didik melakukan proses pembelajaran secara daring. Peneliti dalam pengambilan data harus berkomunikasi dengan kepala sekolah dan guru pendidikan jasmani agar mendapat bantuan untuk menyebarkan ankget online kepada peserta didik.

## DAFTAR PUSTAKA

- Abdurrahman, M. (2003). *Pendidikan bagi Anak Berkesulitan Belajar*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Agustiani H. (2006). *Psikologi Perkembangan*. Bandung: PT Refika Aditama.
- Akhiruyanto, A. (2008). Model Pembelajaran Pendidikan Jasmani Dengan Pendekatan Permainan. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, Volume 5, Nomor 2.
- Angelis, B. (2005). *Confidence-percaya diri sumber sukses dan kemandirian*. (Terjemahan: Baty Subakti). Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama.
- Arikunto, S. (1998). *Prosedur Penelitian*. Jakarta: PT Rineka Cipta.
- Arikunto, S. (2002). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Arikunto, S. (2005). *Manajemen penelitian*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Arikunto, S. (2006). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Arikunto, S. (2010). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Ghufron, M. N., & Risnawati, R. S. (2010). *Teori-Teori Psikologi. Cetakan I*. Yogyakarta: Ar-Ruzz Media.
- Ghozali, I. (2011). *Aplikasi Analisis Multivariate dengan Program SPSS*. Semarang: Badan Penerbit Universitas Diponegoro.
- Hadi, S. (1991). *Analisis Butir untuk Instrumen Angket, Tes Skala Nilai dengan Basica*. Yogyakarta : Andi Offset.
- Hadi. S. (1992). *Metodologi Research II*. Yogyakarta: Andi Offset.
- Hidayat, I. (1996). *Teori Senam*. Bandung: FPOK IKIP Bandung.
- Hamalik, O. (1983). *Metoda Belajar dan Kesulitan-kesulitan Belajar*. Bandung: Tarsito.
- Kartono, K. (1992). *Psikologi Wanita*. Bandung: Penerbit Mandar Maju.

- Kushartanti, A. (2009). "Perilaku Mencontek Ditinjau dari Kepercayaan Diri". *Jurnal Ilmiah Berkala Psikologi* Volume 11, Nomor 2.
- Komarudin. (2013). *Psikologi Olahraga*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Lauster 1992. *Tes Kepribadian (Terjemahan D.H. Gulo)*. Jakarta: PT. Gramedia Bumi Aksara.
- Mahendra, A. (1999). *Senam Artistik: Teori dan Metode Pembelajaran Senam untuk Mahasiswa FPOK*. Bandung: FPOK – UPI Bandung.
- Muhajir. (2006). *Pendidikan Jasmani Teori dan Praktek SMA untuk Kelas X*. Jakarta: Erlangga.
- Muhajir. (2007). *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*. Jakarta: Yulistira.
- Mukholid, A. (2004). *Pendidikan Jasmani dan Olahraga*. Jakarta: Yulistira.
- Mulyaningsih, F. (2009). "Inovasi Model Pembelajaran Pendidikan Jasmani untuk Penelitian Tindakan Kelas (PTK)". *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, Volume 6, Nomor 1.
- Mulyaningsih, F. (2010). *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan untuk SD/MI*. Jakarta: Jepe Press Media Utama.
- Mulyasa, E. (2002). *Kurikulum Berbasis Kompetensi*. Bandung: Rosda Karya.
- Mustari, M. (2014). *Nilai Karakter Refleksi untuk Pendidikan*. Jakarta: PT RajaGrafindo Persada.
- Nurjanah, S. (2012). *Peningkatan Pembelajaran Senam Lantai Guling Depan Melalui Permainan Pada Siswa Kelas IV SD Negeri Nganggrung*. Skripsi, sarjana tidak diterbitkan. Universitas Negeri Yogyakarta, Yogyakarta.
- Permendikbud. (2016). *Peraturan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan RI Nomor 21, Tahun 2016 Tentang Standar Isi Pendidikan Dasar dan Menengah*.
- Pemendikbud. (2016). *Peraturan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan RI Nomor 24, Tahun 2016 Tentang Kompetensi Inti dan Kompetensi Dasar Pelajaran Pada Kurikulum 2013, Pada Pendidikan Dasar dan Pendidikan Menengah*.
- Permendiknas. (2006). *Peraturan Menteri Pendidikan Nasional RI Nomor 22, Tahun 2006 Tentang Standar Isi Untuk Satuan Pendidikan Dasar Dan Menengah*.

- Prasetyo, I. D & Sunarti (2016). "Meningkatkan Kemampuan Senam Lantai Guling Belakang Melalui Penggunaan Media Video". *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, Volume 12, Nomor 1.
- Pratyas, R. (2013). *Pengembangan Bahan Ajar Senam Guling Belakang Berbasis Animasi untuk SMP Kelas VII semester 2*. Skripsi, sarjana tidak diterbitkan. Universitas Negeri Yogyakarta, Yogyakarta.
- Roji. (2007). *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan SMP Kelas VII*. Jakarta: Erlangga.
- Rosdiana, D. (2014). *Perencanaan Pembelajaran Dalam Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*. Bandung: Alfabeta.
- Sahara, S. (2006). *Senam Dasar*. Jakarta: Universitas Terbuka.
- Sanjaya, W. (2006). *Pembelajaran dalam Implementasi Kurikulum Berbasis Kompetensi*. Jakarta: Kencana Prenada Media Grup.
- Sartinah. (2008). "Peran Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan Dalam Perkembangan Gerak Dan Keterampilan Siswa Sekolah Dasar". *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, Volume 5, Nomor 2.
- Satiadarma, M.P. (2000). *Dasar-Dasar Psikologi Olahraga*. Jakarta: Pustaka Sinar Harapan.
- Setiawan, P. (2014). *Siapa Takut Tampil Percaya Diri?*. Yogyakarta: Parasmu.
- Slameto. 2010. *Belajar dan Faktor – Faktor yang Mempengaruhinya*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Sudijono, A. (2009). *Pengantar Statistik Pendidikan*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada
- Sudijono, A. (2011). *Evaluasi Pendidikan*. Jakarta: Raja Grafindo Persada.
- Sugihartono. (2007). *Psikologi Pendidikan*. Yogyakarta. UNY Press.
- Sugiyono. (2011). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta
- Sugiyono. (2012). *Memahami Penelitian Kualitatif*. Bandung: Alfabeta.
- Suhardita, K. (2011). *Efektifitas Penggunaan Permainan dalam Bimbingan Kelompok untuk Meningkatkan Percaya Diri Siswa*. Bandung: UPI

Suherman, W.S. (2004). *Kurikulum Berbasis Kompetensi Pendidikan Jasmani Teori dan Praktek Pembangunan*. Yogyakarta: FIK UNY.

Sukardi.(2003). *Metodologi Penelitian Pendidikan*. Yogyakarta : PT Bumi Aksara.

Suryabrata, S. (2011). *Metodologi Penelitian*. Jakarta: Raja Grafindo Persada.

Utama, A.M.B. (2011). “Pembentukan Karakter Anak Melalui Aktivitas Jasmani Bermain Dalam Pendidikan Jasmani”. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*. Volume 2, Nomor 3.

# LAMPIRAN

## Lampiran 1. Surat Pengajuan Judul Proposal TAS



KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN  
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN  
JURUSAN PENDIDIKAN OLAHRAGA  
Alamat : Jl. Colombo No. 1, Yogyakarta Telp. 513092, 586168 Psw. 1341

Nomor : 64.b/POR/VI/2020  
Lamp. : 1 bendel  
Hal : Pembimbing Proposal TAS

11 Juni 2020

Yth. Prof. Dr. Pamuji Sukoco, M.Pd.  
Jurusan POR FIK Universitas Negeri Yogyakarta

Diberitahukan dengan hormat, bahwa dalam rangka membantu mahasiswa dalam menyusun TAS untuk persyaratan ujian TAS, dimohon kesediaan Bapak/Ibu untuk menjadi pembimbing penulisan TAS saudara :

Nama : MUHAMMAD AZIS WAHYU NUGROHO  
NIM : 16601241053  
Judul Skripsi : PENYEBAB RASA TAKUT DAN KURANG PERCAYA DIRI SISWA PUTRI KELAS VII DALAM MENGIKUTI PEMBELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI SENAM LANTAI DI SMP NEGERI 3 NGAGLIK

Bersama ini pula kami lampirkan proposal penulisan TAS yang telah dibuat oleh mahasiswa yang bersangkutan, topik/judul tidaklah mutlak. Sekiranya kurang sesuai, mohon kiranya diadakan pembenahan sehingga tidak mengurangi makna dari masalah yang diajukan.

Atas perhatian dan kesediaan Bapak/Ibu disampaikan terima kasih.

Ketua Jurusan POR,

Dr. Jaka Sunardi, M.Kes.  
NIP. 19610731 199001 1 001



## Lampiran 2. Kartu Bimbingan TAS

### KARTU BIMBINGAN TUGAS AKHIR SKRIPSI

Nama Mahasiswa : Muhammad Azis Wahyu Nugroho  
 NIM : 16601241053  
 Program Studi : PSKR  
 Pembimbing : Prof. Dr. Pamuji Sukoco, M.Pd.

No.	Tanggal	Pembahasan	Tanda - Tangan
1.	9-6-2020	Konsultasi Bab I	
2.	10-6-2020	Konsultasi dan Revisi Bab I, II.	
3.	12-6-2020	Bimbingan instrumen Penelitian.	
4.	8-7-2020	Konsultasi instrumen dan Revisi Bab II.	
5.	13-7-2020	Konsultasi instrumen.	
6.	15-7-2020	Revisi Instrumen.	
7.	3-8-2020	Bimbingan Bab I-V	
8.	10-8-2020	Revisi Bab I-V	
9.	11-8-2020	Bimbingan dan Revisi Bab I-V	
10.	13-8-2020	Melengkapi Bab I-V	
11.	14-8-2020	Melengkapi persyaratan Ujian TAS.	


Ketua Jurusan POR,

Dr. Jaka Sunardi, M.kes.  
 NIP. 19610731 199001 1 001



### Lampiran 3. Surat Ijin Penelitian dari Fakultas

SURAT IZIN PENELITIAN https://admin.eservice.uny.ac.id/surat-izin/cetak-penelitian



**KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN**  
**UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA**  
**FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN**  
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 : 263/UN34.16/PT.01.04/2020 10 Juni 2020  
Lamp. : 1 Bendel Proposal  
Hal : Izin Penelitian

**Yth . Kepala Sekolah SMP Negeri 3 Ngaglik  
Candi, Sardonoharjo, Kecamatan Ngaglik, Kabupaten Sleman  
Provinsi D.I. Yogyakarta**

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

Nama	: Muhammad Azis Wahyu Nugroho
NIM	: 16601241053
Program Studi	: Pend. Jasmani Kesehatan & Rekreasi - S1
Tujuan	: Memohon izin mencari data untuk penulisan Tugas Akhir Skripsi (TAS)
Judul Tugas Akhir	: Identifikasi Penyebab Rasa Takut dan Kurang Percaya Diri Siswa Putri Kelas VII Dalam Mengikuti Pembelajaran Pendidikan Jasmani Senam Lantai Di SMP Negeri 3 Ngaglik
Waktu Penelitian	: 15 Juni - 15 Agustus 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,  
Prof. Dr. Siswantoyo, S.Pd., M.Kes.  
NIP 19720310 199903 1 002

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

1 of 1 10/06/2020, 14:00

## Lampiran 4. Surat Keterangan Penelitian dari SMP Negeri 3 Ngaglik



PEMERINTAH KABUPATEN SLEMAN  
DINAS PENDIDIKAN  
**SMP NEGERI 3 NGAGLIK**  
Candi, Sardonoharjo, Ngaglik Sleman, Yogyakarta 55581  
Telepon dan Faksimile (0274) 884160  
E-mail : [smp3ngaglik@yahoo.co.id](mailto:smp3ngaglik@yahoo.co.id)

### SURAT KETERANGAN

No : 800/ 67.0/2020

Yang bertandatangan di bawah ini Kepala Sekolah Menengah Pertama Negeri 3 Ngaglik Kabupaten Sleman, menerangkan bahwa :

Nama : MUHAMMAD AZIZ WAHYU NUGROHO  
NIM / Semester : 16601241053 / IX  
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi – S1  
Fakultas Ilmu Keolahragaan  
Universitas Negeri Yogyakarta  
Alamat : JL. Colombo No 1, Yogyakarta.

Telah menyelesaikan Penelitian Tugas Akhir dengan judul :

**“Penyebab Kurang Percaya Diri Siswa Putri Kelas VII dalam Mengikuti Pembelajaran Senam Lantai Guling Belakang di SMP NEGERI 3 NGAGLIK SLEMAN Tahun Ajaran 2019/2020 “** pelaksanaan penelitian pada tanggal 23 – 30 Juli 2020.

Demikian Surat Keterangan ini untuk dapat di pergunakan sebagaimana mestinya.



Ngaglik, 11 Agustus 2020  
Kepala Sekolah,

SRI SUHARTI, S.Pd  
Pembina IV/a  
NIP 19650916 198803 2 005

## Lampiran 5. Kisi-Kisi Penelitian

### Kisi-Kisi Instrumen Penelitian

Variabel	Faktor Eksternal	Indikator	Butir Pertanyaan
Penyebab Kurang Percaya Diri Peserta Didik Putri Kelas VII Dalam Pembelajaran Senam Lantai Guling Belakang di SMP Negeri 3 Ngaglik.	Internal	Kemampuan Diri	1, 2, 3, 4
		Kondisi Kesehatan	5*, 6*, 7
	Eksternal	Guru	8, 9, 10
		Lingkungan Belajar	11, 12, 13
		Sarana Prasarana	14, 15

Keterangan

Tanda \* = Pertanyaan negatif

## Lampiran 6. Angket Penelitian Online

# PENYEBAB RASA KURANG PERCAYA DIRI SISWA PUTRI KELAS VII DALAM MENGIKUTI PEMBELAJARAN SENAM LANTAI GULING BELAKANG

\* Wajib

## PENYEBAB RASA KURANG PERCAYA DIRI SISWA PUTRI KELAS VII DALAM MENGIKUTI PEMBELAJARAN SENAM LANTAI GULING BELAKANG

Bacalah dengan seksama pernyataan dibawah ini kemudian mengklik pada salah satu jawaban angket berikut:

- |                  |      |
|------------------|------|
| 4: Selalu        | (S)  |
| 3: Sering        | (S)  |
| 2: Kadang-kadang | (KK) |
| 1: Tidak Pernah  | (TP) |

Nama Lengkap \*

Jawaban Anda

Kelas \*

Jawaban Anda

1. Saya mampu memahami materi teknik guling belakang yang dijelaskan oleh guru \*

1 2 3 4

Tidak Pernah     Selalu

2. Saya mampu melakukan guling belakang seperti yang dijelaskan oleh guru \*

1 2 3 4

Tidak Pernah     Selalu

3. Saya memiliki keyakinan dalam melakukan guling belakang dengan aman \*

1 2 3 4

Tidak Pernah     Selalu

4. Saya dapat melakukan gerakan guling belakang walaupun ditertawakan oleh teman-teman \*

1 2 3 4

Tidak Pernah     Selalu

5. Saya memiliki penyakit yang menghambat dalam melakukan gerakan guling belakang \*

1 2 3 4

Selalu     Tidak Pernah

6. Saya memiliki cacat pada tubuh sehingga sulit melakukan gerakan guling belakang \*

1 2 3 4

Selalu     Tidak Pernah

7. Tubuh saya lentur sehingga mampu melakukan gerakan guling belakang \*

1 2 3 4

Tidak Pernah     Selalu

8. Media yang digunakan oleh guru membantu saya menjelaskan gerakan guling belakang \*

1 2 3 4

Tidak Pernah     Selalu

9. Bantuan guru membantu saya dalam melakukan gerakan guling belakang \*

1 2 3 4

Tidak Pernah     Selalu

10. Motivasi guru membantu saya dalam melakukan guling belakang \*

1 2 3 4

Tidak Pernah     Selalu

11. Lingkungan gedung olahraga mendukung saya untuk melakukan gerakan guling belakang \*

1 2 3 4

Tidak Pernah     Selalu

12. Sirkulasi udara di gedung olahraga kurang sehingga tidak nyaman untuk melakukan gerakan guling belakang \*

1 2 3 4

Tidak Pernah     Selalu

13. Lingkungan gedung menarik banyak orang diluar kelas untuk melihat sehingga mengganggu konsentrasi saya dalam melakukan gerakan guling belakang \*

1 2 3 4

Tidak Pernah     Selalu

14. Matras yang digunakan tidak nyaman sehingga menghambat untuk melakukan gerakan guling belakang \*

1 2 3 4

Tidak Pernah     Selalu

15. Jumlah matras yang digunakan untuk gerakan guling belakang mencukupi dalam pembelajaran \*

1 2 3 4

Tidak Pernah     Selalu

[Kembali](#)

[Kirim](#)

## Lampiran 7. Hasil Uji Validitas dan Reliabilitas

Tabel r pada  $\alpha$  (taraf sig) 5 %

df	r (5 %)	df	r (5 %)	df	r (5 %)	df	r (5 %)
1	0,988	26	0,323	51	0,228	76	0,188
2	0,900	27	0,317	52	0,226	77	0,186
3	0,805	28	0,312	53	0,224	78	0,185
4	0,729	29	0,306	54	0,222	79	0,184
5	0,669	30	0,301	55	0,220	80	0,183
6	0,622	31	0,296	56	0,218	81	0,182
7	0,582	32	0,291	57	0,216	82	0,181
8	0,549	33	0,287	58	0,214	83	0,180
9	0,521	34	0,283	59	0,213	84	0,179
10	0,497	35	0,279	60	0,211	85	0,178
11	0,476	36	0,275	61	0,209	86	0,177
12	0,458	37	0,271	62	0,208	87	0,176
13	0,441	38	0,267	63	0,206	88	0,175
14	0,426	39	0,264	64	0,204	89	0,174
15	0,412	40	0,261	65	0,203	90	0,173
16	0,400	41	0,257	66	0,201	91	0,172
17	0,389	42	0,254	67	0,200	92	0,171
18	0,378	43	0,251	68	0,198	93	0,170
19	0,369	44	0,248	69	0,197	94	0,169
20	0,360	45	0,246	70	0,195	95	0,168
21	0,352	46	0,243	71	0,194	96	0,167
22	0,344	47	0,240	72	0,193	97	0,166
23	0,337	48	0,238	73	0,191	98	0,165
24	0,330	49	0,235	74	0,190	99	0,165
25	0,323	50	0,233	75	0,189	100	0,164

Sumber : Wiratna Sujarweni (2013: 213). Panduan Menggunakan SPSS.

## Reliability

Scale: ALL VARIABLES

### Case Processing Summary

	N	%
Valid	69	100,0
Cases Excluded <sup>a</sup>	0	,0
Total	69	100,0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

### Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	Part 1	Value	,741
		N of Items	8 <sup>a</sup>
	Part 2	Value	,532
		N of Items	7 <sup>b</sup>
Total N of Items			15
Correlation Between Forms			,658

a. The items are: VAR00001, VAR00002, VAR00003, VAR00004, VAR00005, VAR00006, VAR00007, VAR00008.  
b. The items are: VAR00008, VAR00009, VAR00010, VAR00011, VAR00012, VAR00013, VAR00014, VAR00015.

### Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
,741	15

### Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
VAR00001	36,2464	43,100	,450	,721
VAR00002	36,5652	40,691	,498	,712
VAR00003	36,4783	40,665	,510	,711
VAR00004	36,7826	41,908	,441	,719
VAR00005	36,6957	40,156	,306	,737
VAR00006	36,6232	39,621	,315	,738
VAR00007	37,0870	41,551	,517	,713
VAR00008	36,2609	41,490	,538	,712
VAR00009	35,9130	43,051	,434	,722
VAR00010	36,0145	42,456	,442	,720
VAR00011	36,1014	40,887	,523	,711
VAR00012	37,3188	41,809	,363	,726
VAR00013	36,8551	43,008	,443	,739
VAR00014	37,4783	46,753	,328	,755
VAR00015	36,0145	49,279	,483	,771

Df = N - 2

67 = 69 - 2

**r tabel = 0,200**

Jika *corrected item total correlation* < 0,200, maka butir pertanyaan dinyatakan gugur

Nilai Validitas Total = 0,658

Nilai Reliabilitas Total = 0,741

**Lampiran 8. Hasil Penelitian**

**Frequencies**

[DataSet0]

**Statistics**

		Rasa Kurang Percaya Diri Peserta Didik Putri Kelas VII Dalam Pembelajaran Senam Lantai Guling Belakang	Faktor Internal	Faktor Eksternal
N	Valid	69	69	69
	Missing	0	0	0
Mean		39,1739	17,7391	21,4348
Median		39,0000	18,0000	21,0000
Mode		49,00	20,00	20,00
Std. Deviation		6,91536	4,58467	3,68414
Minimum		27,00	9,00	12,00
Maximum		52,00	27,00	29,00
Sum		2703,00	1224,00	1479,00

**Frequency Table**

**Rasa Kurang Percaya Diri Peserta Didik Putri Kelas VII Dalam  
Pembelajaran Senam Lantai Guling Belakang**

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
27,00	2	2,9	2,9	2,9
28,00	2	2,9	2,9	5,8
29,00	2	2,9	2,9	8,7
30,00	1	1,4	1,4	10,1
Valid 31,00	3	4,3	4,3	14,5
32,00	4	5,8	5,8	20,3
33,00	3	4,3	4,3	24,6
34,00	5	7,2	7,2	31,9
35,00	2	2,9	2,9	34,8

36,00	5	7,2	7,2	42,0
37,00	2	2,9	2,9	44,9
38,00	3	4,3	4,3	49,3
39,00	1	1,4	1,4	50,7
40,00	5	7,2	7,2	58,0
41,00	1	1,4	1,4	59,4
42,00	4	5,8	5,8	65,2
43,00	3	4,3	4,3	69,6
44,00	2	2,9	2,9	72,5
45,00	2	2,9	2,9	75,4
46,00	1	1,4	1,4	76,8
47,00	4	5,8	5,8	82,6
48,00	4	5,8	5,8	88,4
49,00	6	8,7	8,7	97,1
50,00	1	1,4	1,4	98,6
52,00	1	1,4	1,4	100,0
Total	69	100,0	100,0	

#### Faktor Internal

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
9,00	2	2,9	2,9	2,9
11,00	4	5,8	5,8	8,7
12,00	6	8,7	8,7	17,4
13,00	4	5,8	5,8	23,2
14,00	5	7,2	7,2	30,4
15,00	4	5,8	5,8	36,2
Valid 16,00	2	2,9	2,9	39,1
17,00	5	7,2	7,2	46,4
18,00	4	5,8	5,8	52,2
19,00	5	7,2	7,2	59,4
20,00	8	11,6	11,6	71,0
21,00	4	5,8	5,8	76,8
22,00	3	4,3	4,3	81,2
23,00	4	5,8	5,8	87,0

24,00	6	8,7	8,7	95,7
25,00	1	1,4	1,4	97,1
26,00	1	1,4	1,4	98,6
27,00	1	1,4	1,4	100,0
Total	69	100,0	100,0	

**Faktor Eksternal**

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
12,00	1	1,4	1,4	1,4
15,00	2	2,9	2,9	4,3
16,00	3	4,3	4,3	8,7
17,00	4	5,8	5,8	14,5
18,00	6	8,7	8,7	23,2
19,00	4	5,8	5,8	29,0
20,00	12	17,4	17,4	46,4
21,00	3	4,3	4,3	50,7
Valid 22,00	7	10,1	10,1	60,9
23,00	5	7,2	7,2	68,1
24,00	5	7,2	7,2	75,4
25,00	8	11,6	11,6	87,0
26,00	4	5,8	5,8	92,8
27,00	1	1,4	1,4	94,2
28,00	2	2,9	2,9	97,1
29,00	2	2,9	2,9	100,0
Total	69	100,0	100,0	