

**HUBUNGAN ANTARA KETERAMPILAN MOTORIK KASAR DENGAN
KEPERCAYAAN DIRI PESERTA DIDIK PADA PEMBELAJARAN
PJOK SD NEGERI 3 KARANGASEM KABUPATEN
KLATEN JAWA TENGAH**

TUGAS AKHIR SKRIPSI



Ditulis untuk memenuhi sebagian persyaratan guna mendapatkan gelar
Sarjana Pendidikan
Program Studi Pendidikan Jasmani Sekolah Dasar

**Oleh :
ZICO ALFARIZI
NIM 21604221001**

**DEPARTEMEN PENDIDIKAN JASMANI SEKOLAH DASAR
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN DAN KESEHATAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
2025**

LEMBAR PERSETUJUAN

HUBUNGAN ANTARA KETERAMPILAN MOTORIK KASAR DAN KEPERCAYAAN DIRI PESERTA DIDIK PADA PEMBELAJARAN PJOK SD NEGERI 3 KARANGASEM KABUPATEN KLATEN JAWA TENGAH

Disusun Oleh:

Zico Alfarizi

NIM 21604221001

Telah disetujui untuk dipertahankan di depan Tim Penguji Tugas Akhir
Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan Universitas Negeri Yogyakarta

Tanggal : 7 Februari 2025

Koordinator Prodi PJSD



Prof. Dr. Hari Yulianto, M.Kes.
NIP. 196707011994121001

Dosen Pembimbing Skripsi



Riky Dwihandaka, S.Pd.Kor., M.Or.
NIP. 198211292015041001

SURAT PERNYATAAN KEASLIAN KARYA

Yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : ZicoAlfarizi
Nomor Induk Mahasiswa : 21604221001
Program Studi : Pendidikan Jasmani Sekolah Dasar
Fakultas : Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan
Judul Skripsi : Hubungan Antara Keterampilan Motorik Kasar
dengan Kepercayaan Diri Peserta Didik Pada
Pembelajaran PJOK SD Negeri 3 Karangasem
Kecamatan Klaten Jawa Tengah

Menyatakan bahwa skripsi ini merupakan hasil karya saya sendiri dan belum pernah dipergunakan sebagai tugas akhir untuk memperoleh gelar akademik di suatu perguruan tinggi. Sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya atau pendapat orang lain yang ditulis atau diterbitkan orang lain kecuali sebagai acuan atau kutipan dengan mengikuti tata penulisan karya ilmiah yang lazim.

Yogyakarta, 6 Februari 2025
Yang menyatakan,



Zico Alfarizi
NIM. 21604221001

LEMBAR PENGESAHAN

**HUBUNGAN ANTARA KETERAMPILAN MOTORIK KASAR DENGAN
KEPERCAYAAN DIRI PESERTA DIDIK PADA PEMBELAJARAN
PJOK SD NEGERI 3 KARANGASEM KABUPATEN
KLATEN JAWA TENGAH**

TUGAS AKHIR SKRIPSI

**ZICO ALFARIZI
NIM 21604221001**

Telah dipertahankan di depan Tim Penguji Tugas Akhir Skripsi
Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan Universitas Negeri Yogyakarta
Tanggal: 25 Februari 2025

TIM PENGUJI

Nama/Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
Riky Dwihandaka, S.Pd.Kor., M.Or. (Ketua Tim Penguji/Pembimbing)		12-3-2025
Dr.Fiki Sa'adah, S.Pd., M.Pd. (Sekretaris Tim Penguji)		12-3-2025
Prof. Dr.Hari Yulianto, S.Pd., M.Kes. (Penguji Utama)		11-3-2025

Yogyakarta, 14 Maret 2025

Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan
Universitas Negeri Yogyakarta

Dekan,



Dr. Hedi Ardiyanto Hermawan, S.Pd, M.Or.
NIP. 197702182008011002.4y

MOTTO

“Ini bukan tentang kesempurnaan, ini tentang usaha”
{Jilian Michaels}

“Allah SWT tidak membebani seseorang melainkan sesuai dengan
kesanggupannya”
{Surah Al-Baqarah (286)}

HALAMAN PERSEMBAHAN

Saya persembahkan Tugas Akhir Skripsi ini kepada:

1. Kedua orangtua saya, bapak Endang Ristomi, dan ibu Fatmawati, atas segala doa, perjuangan, dukungan, ridho, serta cinta dan kasih sayang yang senantiasa diberikan.
2. Saudari kandung saya Ageng Larasati, keluarga besar dari Bapak Endang Ristomi dan juga Ibu Fatmawati, sanak saudara yang lain, dorongan semangat, dukungan, bantuan dalam bentuk apapun yang selalu diberikan.

Terimakasih atas segala doa dan dukungan yang senantiasa diberikan

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadiran Allah SWT, Tuhan Yang Maha Esa, atas limpahan rahmat dan karunia-Nya sehingga skripsi ini dapat terselesaikan dengan baik. Skripsi ini merupakan salah satu syarat akademik yang harus dipenuhi oleh mahasiswa Program Studi Pendidikan Jasmani Sekolah Dasar, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Yogyakarta, sebagai bagian integral dari proses pendidikan yang telah ditempuh.

Skripsi yang berjudul "Hubungan antara Keterampilan Motorik Kasar dengan Kepercayaan Diri Peserta Didik pada Pembelajaran PJOK Sekolah Dasar Negeri 3 Karangasem, Kabupaten Klaten Jawa Tengah" ini merupakan buah karya dari saudara Zico Alfarizi.

Proses penyusunan skripsi ini bukanlah hal yang mudah. Berbagai tantangan dan rintangan saya hadapi, namun berkat dukungan dan bantuan dari berbagai pihak, alhamdulillah saya dapat melaluinya dengan baik. Oleh karena itu, melalui kesempatan ini, saya ingin menyampaikan ucapan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

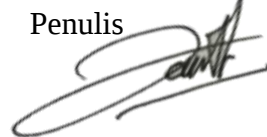
1. Bapak Prof. Dr. Sumaryanto, M.Kes., AIFO. Rektor Universitas Negeri Yogyakarta, atas kesempatan dan fasilitas yang diberikan kepada saya selama menempuh studi di Universitas Negeri Yogyakarta.
2. Bapak Dr. Hedi Ardiyanto Hermawan, S.Pd., M.Or., Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan, Universitas Negeri Yogyakarta, atas arahan dan bimbingannya selama saya belajar di Fakultas Ilmu Keolahragaan.
3. Bapak Prof. Dr. Hari Yuliarto, S.Pd., M.Kes., Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani Sekolah Dasar, Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan, Universitas Negeri Yogyakarta, atas dukungan dan motivasinya selama saya menempuh studi di Program Studi Pendidikan Jasmani Sekolah Dasar.
4. Bapak Riky Dwihandaka, S.Pd.Kor., M.Or., dosen pembimbing skripsi saya, atas kesabaran, bimbingan, arahan, dan motivasinya yang sangat berharga selama proses penyusunan skripsi ini.

5. Ibu Dr. Fiki Sa'adah, S.Pd., M.Pd., dosen yang telah memberi masukan dan membantu saya selama menyusun tugas akhir skripsi ini.
6. Bapak dan Ibu dosen Program Studi Pendidikan Jasmani Sekolah Dasar, Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan, Universitas Negeri Yogyakarta, atas ilmu pengetahuan, wawasan, dan pengalaman yang telah diberikan selama saya kuliah.
7. Bapak Mawarta, S.Pd, SD., Kepala Sekolah Dasar Negeri 3 Karangasem, atas izin dan kesempatan yang diberikan kepada saya untuk melakukan penelitian di Sekolah Dasar Negeri 3 Karangasem.
8. Bapak dan Ibu guru Sekolah Dasar Negeri 3 Karangasem, khususnya guru Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan, atas bantuan dan kerjasamanya selama proses penelitian.
9. Peserta didik Sekolah Dasar Negeri 3 Karangasem, khususnya kelas V, atas partisipasi dan antusiasmenya dalam mengikuti proses penelitian.
10. Kedua orang tua saya tercinta, atas doa, dukungan, kasih sayang, dan pengorbanan yang tak terhingga selama saya menempuh pendidikan.

Saya menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari sempurna. Oleh karena itu, saya sangat mengharapkan kritik dan saran yang membangun dari semua pihak untuk perbaikan di masa mendatang.

Yogyakarta, 24 Januari 2025

Penulis



Zico Alfarizi

NIM. 2160421001

**HUBUNGAN ANTARA KETERAMPILAN MOTORIK KASAR DENGAN
KEPERCAYAAN DIRI PESERTA DIDIK PADA PEMBELAJARAN
PJOK SD NEGERI 3 KARANGASEM KABUPATEN
KLATEN JAWA TENGAH**

Zico Alfari
NIM 21604221001

ABSTRAK

Penelitian ini adalah penelitian yang bertujuan untuk mengetahui hubungan antara keterampilan motorik kasar dan kepercayaan diri peserta didik pada pembelajaran PJOK SD Negeri 3 Karangasem Kabupaten Klaten, Jawa Tengah.

Penelitian ini merupakan penelitian korelasional yang menggunakan data kuantitatif. Sampel yang digunakan adalah sebanyak 21 orang peserta didik yang berasal dari kelas V SD Negeri 3 Karangasem dengan menggunakan teknik “*total sampling*”. Adapun metode pengumpulan data penelitian menggunakan tes dan angket kuesioner. Instrumen yang digunakan meliputi Tes *Motor Ability* serta angket kuesioner yang telah diuji. Teknik analisis data menggunakan uji korelasi *pearson* dan diolah dengan aplikasi *Microsoft Excel* serta *SPSS Versi 27* antara keterampilan motorik kasar dan kepercayaan diri.

Hasil dari penelitian mengenai hubungan antara keterampilan motorik kasar dan kepercayaan diri pada pembelajaran PJOK SD Negeri 3 Karangasem Kabupaten Klaten, Jawa Tengah, menghasilkan nilai korelasi keterampilan motorik kasar dan kepercayaan diri sebesar 0,001. Nilai koefisien korelasi *pearson* yang diperoleh bernilai positif serta menurut pengujian hubungan keduanya adalah signifikan dan hubungannya “sangat kuat”.

Kata kunci: Keterampilan motorik kasar, Kepercayaan diri, Pembelajaran PJOK

**CORRELATION BETWEEN THE RAW MOTORIC SKILLS AND THE SELF-
CONFIDENCE OF THE STUDENTS IN THE PHYSICAL EDUCATION
LEARNING AT SD NEGERI 3 KARANGASEM,
KLATEN REGENCY, CENTRAL JAVA**

Zico Alfarizi
NIM 21604221001

ABSTRACT

This research seeks to ascertain the correlation between raw motoric skills and the self-confidence of students in Physical Education learning at SD Negeri 3 Karangasem (Karangasem 2 Elementary School), Klaten Regency, Central Java.

This research used a correlational design utilizing quantitative data. The sample comprised 21 fifth grade students of SD Negeri 3 Karangasem, utilizing the "total sampling" method. The research data collection approach employed tests and questionnaires. The utilized equipment were the Motoric Skill Test and a validated questionnaire. The data analysis employed the Pearson correlation test, performed by using Microsoft Excel and SPSS Version 27, to examine the correlation between the raw motoric skills and self-confidence.

The research examines the correlation between raw motoric skills and self-confidence in Physical Education learning at SD Negeri 3 Karangasem, Klaten Regency, Central Java, obtaining a correlation coefficient of 0.001. The Pearson correlation coefficient is positive, indicating a significant and "very strong" correlation between the two variables.

Keywords: Raw motoric skills, Self-confidence, Physical Education Learning

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
LEMBAR PERSETUJUAN.....	ii
LEMBAR PENGESAHAN	iv
MOTTO	v
HALAMAN PERSEMBAHAN	vi
KATA PENGANTAR	vii
ABSTRAK	ix
DAFTAR ISI.....	xi
DAFTAR LAMPIRAN.....	xii
DAFTAR GAMBAR	xiii
DAFTAR TABEL	xiv
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah	13
C. Batasan Masalah.....	14
D. Rumusan Masalah	14
E. Tujuan Penelitian	15
F. Manfaat Penelitian	15
BAB II KAJIAN PUSTAKA	18
A. Kajian Teori	18
B. Hasil Penelitian Relevan	51
C. Kerangka Berpikir.....	54
D. Hipotesis Penelitian.....	54
BAB III METODE PENELITIAN.....	56
A. Jenis Penelitian.....	56
B. Tempat dan Waktu Penelitian	57
C. Populasi dan Sampel Penelitian	58
D. Definisi Operasional Variabel.....	59
E. Teknik dan Instrumen Pengumpulan Data	60
F. Validitas Reliabilitas Instrumen	67
G. Teknik Analisis Data.....	70
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	74
A. Hasil Penelitian	74
B. Pembahasan.....	82
C. Keterbatasan Penelitian.....	86
BAB V SIMPULAN DAN SARAN	88
A. Simpulan	88
B. Implikasi.....	88
C. Saran.....	89
DAFTAR PUSTAKA	93
LAMPIRAN.....	101

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Formulir Bimbingan Tugas Akhir Skripsi.....	101
Lampiran 2. Surat Izin Penelitian.....	102
Lampiran 3. Surat Keterangan Penelitian SD Negeri 3 Karangasem	103
Lampiran 4. Instrumen Angket Penelitian Kepercayaan Diri	104
Lampiran 5. Data Penelitian Keterampilan Motorik Kasar	107
Lampiran 6. Data Penelitian Kepercayaan Diri	108
Lampiran 7. Dokumentasi Penelitian	109

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Kerangka Berpikir	54
Gambar 2. Keterampilan Motorik Kasar Kelas V SD Negeri 3 Karangasem.....	76
Gambar 3. Persentase Keterampilan Motorik Kasar	76
Gambar 4. Kepercayaan Diri Kelas V SD Negeri 3 Karangasem.....	79
Gambar 5. Persentase Kepercayaan Diri Kelas V SD Negeri 3 Karangasem.....	79
Gambar 6. Hasil Uji Normalitas	80
Gambar 7. Hasil Uji Linieritas	81
Gambar 8. Hasil Uji Korelasi.....	82
Gambar 9. Pembagian Angket Kepercayaan Diri	109
Gambar 10. Penjelasan Singkat Pengisian Angket	109
Gambar 11. Pengisian Angket Kepercayaan Diri	110
Gambar 12. Pengumpulan Hasil Angket	110
Gambar 13. Penjelasan Singkat Pengambilan Data Keterampilan Motorik Kasar.....	111
Gambar 14. Melakukan Pemanasan	111
Gambar 15. Tes <i>Shuttle Run</i> 4x10 Meter	112
Gambar 16. Tes <i>Stork Stand Positional Balance</i>	112
Gambar 17. Tes Lempar Tangkap Bola Pada Tembok Jarak 1 Meter	113
Gambar 18. Tes Lari Cepat 30 Meter.....	113
Gambar 19. Evaluasi Penilaian	114
Gambar 20. Foto Bersama.....	114

DAFTAR TABEL

Tabel 1. Populasi Penelitian	59
Tabel 2. Distribusi Skor Skala Likert.....	63
Tabel 3. Kisi-kisi Kepercayaan Diri.....	66
Tabel 4. Hasil Uji Validitas Instrumen Kepercayaan Diri	68
Tabel 5. Hasil Uji Reliabilitas Variabel Penelitian	69
Tabel 6. Statistik Reliabilitas Variabel Penelitian	69
Tabel 7. Rumus <i>T-Score</i>	70
Tabel 8. Norma Penilaian.....	71
Tabel 9. Tingkat Hubungan Korelasi	73
Tabel 10. Deskripsi Statistik Keseluruhan Keterampilan Motorik Kasar.....	74
Tabel 11. Norma Penilaian Keseluruhan Keterampilan Motorik Kasar	75
Tabel 12. Deskripsi Statistik Kepercayaan Diri.....	78
Tabel 13. Norma Penilaian Kepercayaan Diri	78

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pendidikan jasmani merupakan pilar penting dalam membangun fondasi pendidikan yang holistik bagi siswa Sekolah Dasar. Jauh melampaui sekadar aktivitas fisik dan olahraga, pendidikan jasmani berperan sebagai wahana yang merangkul berbagai aspek perkembangan siswa, meliputi aspek fisik, kognitif, dan sosial-emosional (Musyarofah, 2017, p.101). Melalui pendidikan jasmani, siswa tidak hanya ditempa untuk memiliki kebugaran dan keterampilan motorik yang prima, tetapi juga dibentuk karakternya, diasah kemampuan berpikir kritisnya, dan dikembangkan kecerdasan sosialnya.

Di ranah fisik, pendidikan jasmani berperan sebagai pemantik yang menyalakan api potensi fisik siswa. Berbagai aktivitas fisik yang dirancang dalam pendidikan jasmani, seperti berlari, melompat, melempar, dan menangkap, menjadi stimulan bagi perkembangan motorik kasar dan halus siswa. Gerakan-gerakan dinamis ini melatih koordinasi, keseimbangan, dan kekuatan fisik siswa, membentuk mereka menjadi individu yang tangkas, lincah, dan berenergi. Tak hanya itu, pendidikan jasmani juga menanamkan pentingnya kebugaran jasmani sejak dini. Melalui aktivitas fisik yang teratur, siswa belajar menghargai tubuh mereka dan memahami pentingnya menjaga kesehatan. Kebiasaan hidup sehat yang ditanamkan melalui pendidikan jasmani akan menjadi bekal berharga bagi siswa dalam menjalani kehidupan yang lebih sehat dan produktif di masa depan (Candra, 2023, p.16).

Di sisi kognitif, pendidikan jasmani bukanlah sekadar latihan fisik, melainkan juga melatih otak agar bekerja lebih optimal. Aktivitas fisik yang dilakukan dalam pendidikan jasmani merangsang pertumbuhan sel-sel otak dan meningkatkan aliran darah ke otak, yang pada gilirannya meningkatkan kemampuan kognitif siswa (Mappaompo, 2023, p.4). Berbagai permainan dan strategi yang diajarkan dalam pendidikan jasmani, seperti permainan tim dan pemecahan masalah dalam olahraga, melatih kemampuan berpikir kritis, pengambilan keputusan, dan pemecahan masalah siswa. Siswa belajar untuk berpikir strategis, menganalisis situasi, dan membuat keputusan yang tepat dalam waktu singkat. Lebih dari itu, pendidikan jasmani juga merupakan wadah yang ideal untuk mengembangkan aspek sosial-emosional siswa. Melalui interaksi sosial yang terjalin dalam aktivitas kelompok, siswa belajar untuk bekerja sama, berkomunikasi efektif, menghargai perbedaan, dan membangun rasa empati (Fenanlampir, 2020, p.11).

Pendidikan jasmani mengajarkan siswa tentang sportivitas, kejujuran, dan kerja keras (Candra, 2023, p.18). Siswa belajar untuk menerima kekalahan dengan lapang dada dan merayakan kemenangan dengan rendah hati. Nilai-nilai luhur ini akan membentuk karakter siswa menjadi pribadi yang tangguh, berintegritas, dan memiliki semangat pantang menyerah. Dalam konteks pendidikan yang holistik, pendidikan jasmani bukanlah sekadar mata pelajaran pelengkap, melainkan merupakan bagian integral yang tak terpisahkan. Melalui pendidikan jasmani, siswa tidak hanya ditempa fisiknya, tetapi juga diasah kemampuan kognitifnya, dibentuk karakternya, dan dikembangkan kecerdasan

sosialnya. Pendidikan jasmani adalah investasi berharga bagi masa depan generasi penerus bangsa. Dengan memberikan perhatian yang optimal pada pendidikan jasmani, kita turut serta dalam membangun generasi yang sehat, cerdas, berkarakter, dan siap menghadapi tantangan masa depan.

Keterampilan motorik kasar merupakan kemampuan seorang individu untuk menggerakkan otot-otot besar pada tubuhnya secara terkoordinasi dan terkontrol (Tim Abdi Guru, 2007, p.47). Kemampuan ini menjadi fondasi bagi berbagai gerakan dasar manusia, seperti berjalan, berlari, melompat, melempar, dan menangkap. Dalam konteks pendidikan jasmani di Sekolah Dasar, keterampilan motorik kasar menjadi salah satu fokus utama pembelajaran, karena merupakan landasan bagi siswa untuk dapat berpartisipasi aktif dalam berbagai aktivitas fisik dan olahraga. Penguasaan keterampilan motorik kasar yang baik memungkinkan siswa untuk bergerak dengan lebih lincah, gesit, dan efisien. Siswa dapat menjelajahi lingkungan sekitarnya dengan lebih leluasa, mengekspresikan diri melalui gerakan, dan terlibat dalam permainan yang membutuhkan kekuatan, kecepatan, dan koordinasi (Noviyanto, 2019, p.21).

Di lingkungan sekolah dasar, keterampilan motorik kasar menjadi bekal bagi siswa untuk mengikuti berbagai permainan dan olahraga yang diajarkan dalam pelajaran pendidikan jasmani. Kemampuan berlari yang baik, misalnya, akan membantu siswa dalam permainan kucing-kucingan atau sepak bola. Kemampuan melompat yang terlatih akan berguna saat siswa bermain lompat tali atau engklek. Lebih dari itu, penguasaan keterampilan motorik kasar juga berdampak positif pada perkembangan aspek lainnya. Siswa yang terampil

dalam bergerak cenderung memiliki kepercayaan diri yang lebih tinggi, karena merasa mampu dan berhasil dalam melakukan berbagai aktivitas fisik (Mukhtar, 2021, p.49).

Keterampilan motorik kasar yang terasah dengan baik juga berkontribusi pada peningkatan kebugaran jasmani siswa. Aktivitas fisik yang melibatkan gerakan-gerakan besar, seperti berlari dan melompat, melatih otot-otot tubuh, meningkatkan kapasitas jantung dan paru-paru, serta membakar kalori. Dalam jangka panjang, penguasaan keterampilan motorik kasar yang baik akan membentuk kebiasaan hidup sehat pada diri siswa. Siswa yang terbiasa aktif bergerak cenderung akan mempertahankan gaya hidup aktif hingga dewasa, yang pada gilirannya akan berdampak positif bagi kesehatan dan kualitas hidup mereka. Oleh karena itu, pendidikan jasmani di Sekolah Dasar memiliki peran yang sangat krusial dalam mengembangkan keterampilan motorik kasar siswa. Melalui berbagai aktivitas fisik yang dirancang secara sistematis dan terstruktur, siswa tidak hanya dilatih untuk menguasai gerakan-gerakan dasar, tetapi juga dibekali dengan fondasi yang kuat untuk mengembangkan potensi diri secara optimal.

Keterampilan motorik kasar, yang melibatkan koordinasi otot-otot besar, memainkan peran penting dalam kehidupan sehari-hari, terutama bagi siswa Sekolah Dasar (Rumawatine, 2024, p.28). Kemampuan seperti berlari, melompat, melempar, dan menangkap, bukan hanya sekadar gerakan fisik, melainkan fondasi bagi perkembangan fisik, kognitif, dan sosial mereka. Berlari, misalnya, merupakan keterampilan motorik kasar yang esensial. Di

taman bermain, siswa berlari mengejar teman-temannya, merasakan angin sepoi-sepoi di wajah mereka, dan melepaskan energi yang terpendam. Kemampuan berlari yang baik memungkinkan mereka untuk berpartisipasi dalam permainan tradisional, seperti petak umpet atau gobak sodor, dengan lebih lincah dan gesit. Melompat, keterampilan motorik kasar lainnya, juga tak kalah pentingnya. Melompat membantu siswa melatih kekuatan otot kaki mereka, meningkatkan keseimbangan, dan mengembangkan koordinasi antara mata dan kaki. Saat bermain lompat tali atau engklek, siswa belajar untuk mengukur jarak, mengatur waktu lompatan, dan mengendalikan tubuh mereka di udara. Melempar dan menangkap, dua sisi mata uang dalam keterampilan motorik kasar, melatih koordinasi mata dan tangan, serta ketepatan dan kekuatan.

Penguasaan keterampilan motorik kasar ini memberikan dampak positif yang signifikan bagi siswa SD. Aktivitas fisik yang melibatkan gerakan-gerakan besar, seperti berlari dan melompat, meningkatkan kebugaran jasmani mereka. Jantung dan paru-paru mereka terlatih untuk bekerja lebih efisien, otot-otot mereka menjadi lebih kuat, dan daya tahan tubuh mereka meningkat. Lebih dari itu, keterampilan motorik kasar juga berperan penting dalam mengembangkan koordinasi dan keseimbangan tubuh. Saat berlari, melompat, melempar, dan menangkap, otak dan otot-otot tubuh bekerja sama secara harmonis, meningkatkan kemampuan siswa untuk mengendalikan gerakan mereka dengan lebih presisi (Apriloka, 2020, pp.62-63).

Tak hanya berdampak pada aspek fisik, penguasaan keterampilan motorik kasar juga menumbuhkan rasa percaya diri pada diri siswa. Keberhasilan dalam melakukan gerakan-gerakan yang menantang, seperti melompat jauh atau melempar bola dengan tepat sasaran, memberikan rasa bangga dan meningkatkan kepercayaan diri mereka. Kepercayaan diri ini akan terpancar dalam berbagai aspek kehidupan mereka, baik di lingkungan sekolah maupun di luar sekolah. Siswa yang percaya diri cenderung lebih berani mencoba hal-hal baru, lebih mudah bergaul, dan lebih siap menghadapi tantangan. Oleh karena itu, penting bagi guru dan orang tua untuk memberikan kesempatan yang luas bagi siswa SD untuk mengembangkan keterampilan motorik kasar mereka. Melalui permainan yang dirancang secara kreatif dan menyenangkan, siswa dapat melatih kemampuan berlari, melompat, melempar, dan menangkap, sambil bersenang-senang dan mengembangkan potensi diri secara optimal.

Kepercayaan diri dalam konteks pendidikan jasmani merupakan pondasi mental yang kokoh bagi siswa untuk menjelajahi potensi fisik mereka, menaklukkan tantangan olahraga, dan meraih prestasi gemilang. Kepercayaan diri ini terwujud dalam keyakinan yang tertanam dalam diri siswa bahwa mereka mampu, kompeten, dan siap untuk berhasil dalam berbagai aktivitas fisik dan olahraga yang mereka ikuti. Kepercayaan diri bukanlah bakat bawaan, melainkan sebuah atribut yang dapat dipupuk dan dikembangkan melalui pengalaman positif, dukungan lingkungan, dan latihan yang konsisten. Di arena pendidikan jasmani, kepercayaan diri menjadi bahan bakar yang menggerakkan

siswa untuk keluar dari zona nyaman mereka, mencoba gerakan-gerakan baru, dan menghadapi persaingan dengan semangat juang yang tinggi (Mulya, 2020, pp.84-85).

Siswa yang memiliki kepercayaan diri yang tinggi cenderung menunjukkan motivasi yang lebih besar untuk terlibat aktif dalam pelajaran pendidikan jasmani. Mereka tidak lagi melihat olahraga sebagai beban atau kewajiban, melainkan sebagai sebuah kesempatan untuk menguji kemampuan diri, merasakan kegembiraan bergerak, dan meraih prestasi yang membanggakan. Motivasi yang tinggi ini mendorong siswa untuk berlatih dengan lebih giat, mengasah keterampilan motorik mereka, dan meningkatkan kebugaran jasmani mereka. Mereka tidak mudah menyerah saat menghadapi kesulitan, melainkan terus berusaha dan pantang menyerah hingga mencapai target yang mereka tetapkan. Kepercayaan diri juga berperan penting dalam mendorong partisipasi aktif siswa dalam berbagai aktivitas fisik dan olahraga, baik di dalam maupun di luar kelas. Siswa yang percaya diri tidak ragu untuk bergabung dengan teman-temannya bermain basket, voli, atau sepak bola. Mereka tidak takut untuk mencoba olahraga baru, seperti bulu tangkis, renang, atau bela diri. Partisipasi aktif ini tidak hanya bermanfaat bagi kesehatan fisik mereka, tetapi juga memperluas pergaulan mereka, mengajarkan mereka tentang kerja sama tim, dan mengembangkan sportivitas (Rumawatine, 2024, p.30).

Lebih dari itu, kepercayaan diri yang terbangun melalui pendidikan jasmani juga berdampak positif pada pembentukan citra diri siswa.

Keberhasilan dalam olahraga, sekecil apa pun, memberikan rasa bangga dan meningkatkan kepercayaan diri mereka. Mereka belajar untuk menghargai kemampuan diri sendiri, menyadari potensi yang mereka miliki, dan membangun citra diri yang positif. Citra diri yang positif ini akan terpancar dalam berbagai aspek kehidupan mereka, baik di lingkungan sekolah, keluarga, maupun masyarakat. Oleh karena itu, menumbuhkan kepercayaan diri siswa dalam pendidikan jasmani merupakan sebuah investasi berharga yang akan memberikan manfaat jangka panjang bagi perkembangan mereka. Guru dan orang tua memiliki peran yang sangat penting dalam menciptakan lingkungan yang mendukung, memberikan pujian dan penghargaan atas usaha siswa, dan membantu mereka membangun keyakinan diri untuk meraih prestasi gemilang (Apriloka, 2020, p.65).

Keterampilan motorik kasar, yang melibatkan koordinasi otot-otot besar untuk melakukan gerakan-gerakan seperti berlari, melompat, melempar, dan menangkap, memiliki keterkaitan yang erat dengan kepercayaan diri siswa dalam pelajaran pendidikan jasmani. Dugaan adanya hubungan yang erat antara kedua aspek ini didasarkan pada observasi bahwa siswa yang terampil dalam gerakan motorik kasar cenderung menunjukkan rasa percaya diri yang lebih tinggi saat berpartisipasi dalam aktivitas fisik. Kepercayaan diri dalam konteks ini didefinisikan sebagai keyakinan siswa terhadap kemampuan dirinya untuk berhasil dalam melakukan tugas-tugas motorik yang dituntut dalam pelajaran pendidikan jasmani. Siswa yang percaya diri akan menunjukkan

antusiasme yang tinggi, berani mencoba gerakan-gerakan baru, dan tidak mudah menyerah saat menghadapi tantangan (Mappaompo, 2023, p.10).

Salah satu argumentasi logis yang mendukung dugaan adanya hubungan positif antara keterampilan motorik kasar dan kepercayaan diri adalah bahwa siswa dengan keterampilan motorik kasar yang baik cenderung lebih mudah menguasai gerakan-gerakan yang diajarkan dalam pelajaran pendidikan jasmani. Keberhasilan dalam melakukan gerakan-gerakan tersebut, seperti melempar bola dengan akurat atau melompat dengan lincah, memberikan rasa bangga dan meningkatkan kepercayaan diri mereka. Sebaliknya, siswa dengan keterampilan motorik kasar yang kurang berkembang mungkin mengalami kesulitan dalam mengikuti pelajaran pendidikan jasmani. Mereka mungkin merasa tertinggal dari teman-teman sebayanya, kesulitan mengkoordinasikan gerakan tubuh mereka, dan seringkali mengalami kegagalan dalam melakukan tugas-tugas motorik. Pengalaman negatif ini dapat mengikis rasa percaya diri mereka, membuat mereka merasa tidak mampu, dan enggan untuk berpartisipasi aktif dalam pelajaran pendidikan jasmani. Rasa tidak percaya diri ini dapat menjadi hambatan bagi mereka untuk mengembangkan potensi motorik mereka secara optimal (Fenanlampir, 2020, p.15).

Ada banyak sekali ditemukan seorang siswa memiliki keterampilan motorik kasar yang baik dan dengan mudah dapat melempar bola basket ke dalam ring, berlari dengan cepat, dan melompat dengan lincah. Keberhasilannya dalam melakukan gerakan-gerakan tersebut membuatnya merasa bangga dan percaya diri. Namun di sisi lain terdapat seorang siswa

memiliki keterampilan motorik kasar yang kurang berkembang sehingga menyebabkan kesulitan melempar bola dengan akurat, berlari dengan cepat, dan melompat dengan lincah. Kegagalannya dalam melakukan gerakan-gerakan tersebut membuatnya merasa malu, frustrasi, dan kurang percaya diri. Perbedaan dalam tingkat kepercayaan diri ini dapat diamati dalam sikap dan perilaku mereka selama pelajaran pendidikan jasmani. Perbedaan ini menunjukkan bahwa keterampilan motorik kasar memiliki pengaruh yang signifikan terhadap kepercayaan diri siswa dalam pelajaran pendidikan jasmani (Apriloka, 2020, p.66).

Oleh karena itu, penting bagi guru pendidikan jasmani untuk memberikan perhatian khusus pada siswa dengan keterampilan motorik kasar yang kurang berkembang. Guru dapat memberikan metode-metode pembelajaran yang terstruktur dan terprogram untuk membantu siswa tersebut meningkatkan kemampuan motorik mereka. Selain itu, guru juga perlu menciptakan lingkungan belajar yang positif dan mendukung, di mana siswa merasa nyaman untuk mencoba, berbuat kesalahan, dan belajar dari kesalahan mereka. Dengan demikian, diharapkan semua siswa dapat mengembangkan keterampilan motorik kasar mereka secara optimal dan membangun rasa percaya diri yang kuat dalam diri mereka.

Penelitian yang mengkaji secara mendalam korelasi atau keterhubungan antara keterampilan motorik kasar dengan kepercayaan diri siswa dalam ranah pendidikan jasmani merupakan sebuah langkah penting yang perlu segera diambil. Meskipun argumentasi logis telah memberikan landasan awal yang

meyakinkan tentang adanya hubungan positif antara kedua variabel tersebut, namun bukti empiris yang valid dan reliabel masih sangat terbatas. Sebagian besar penelitian yang ada saat ini, seperti yang dilakukan oleh Nuraeni dan Roostin (2024, pp.69-78) yang berjudul “Meningkatkan Kepercayaan Diri dan Motorik Kasar Anak melalui Metode Sosiodrama”, lebih berfokus pada penerapan tindakan kelas yang bertujuan untuk meningkatkan keterampilan motorik kasar dan kepercayaan diri siswa. Hal senada juga dilakukan oleh Sulistyowati dan Watini (2022, pp.4351-4355) yang berjudul “Meningkatkan Kemampuan Fisik Motorik melalui Metode Bernyanyi ASYIK di TK Muslimat NU 1 Khodijah Pakiskembar”, Amalia, Maharani, dan Rahmad, (2020, pp.162-172) yang berjudul “Upaya Peningkatan Motorik Kasar Anak Usia Dini melalui Permainan Tradisional Gobak Sodor”. Penelitian-penelitian tersebut umumnya mengimplementasikan model, media, atau metode pembelajaran tertentu untuk melihat dampaknya terhadap kedua variabel tersebut.

Meskipun penelitian-penelitian tersebut memberikan kontribusi yang berharga dalam mengembangkan strategi pembelajaran yang efektif, namun minimnya penelitian yang secara khusus menyelidiki korelasi antara keterampilan motorik kasar dan kepercayaan diri menciptakan celah pengetahuan yang signifikan. Tanpa adanya pemahaman yang komprehensif tentang keterkaitan antara kedua variabel tersebut, sulit bagi para pendidik dan peneliti untuk merancang intervensi yang tepat sasaran dan efektif dalam meningkatkan keterampilan motorik kasar dan kepercayaan diri siswa secara simultan.

Penelitian ini akan memberikan sumbangsih yang sangat berharga dalam mengisi celah pengetahuan tersebut. Dengan menyelidiki secara mendalam korelasi antara keterampilan motorik kasar dan kepercayaan diri, penelitian ini dapat mengungkap pola-pola hubungan yang menarik dan memberikan bukti empiris yang kuat untuk mendukung argumentasi logis yang telah ada. Temuan-temuan penelitian ini akan memberikan landasan yang kokoh bagi para pendidik untuk mengembangkan strategi pembelajaran yang tidak hanya berfokus pada peningkatan keterampilan motorik kasar, tetapi juga secara simultan membangun kepercayaan diri siswa. Misalnya, jika penelitian ini berhasil membuktikan adanya korelasi positif yang kuat antara keterampilan motorik kasar dan kepercayaan diri, maka guru pendidikan jasmani dapat merancang program latihan yang terstruktur dan sistematis untuk meningkatkan keterampilan motorik kasar siswa, dengan keyakinan bahwa peningkatan tersebut akan berdampak positif pada kepercayaan diri mereka. Sebaliknya, jika penelitian ini menemukan bahwa korelasinya lemah atau bahkan tidak signifikan, maka guru perlu memikirkan strategi lain untuk meningkatkan kepercayaan diri siswa, di luar program latihan motorik kasar.

Oleh karena itu, penelitian ini sangatlah penting dan memiliki urgensi yang tinggi. Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi yang signifikan bagi pengembangan ilmu pengetahuan di bidang pendidikan jasmani, khususnya dalam memahami keterkaitan antara keterampilan motorik kasar dan kepercayaan diri siswa. Untuk itu, penelitian ini dirumuskan dengan judul “Hubungan antara Keterampilan Motorik Kasar dengan Kepercayaan Diri

Peserta Didik pada Pembelajaran PJOK di Sekolah Dasar Negeri 3 Karangasem, Kabupaten Klaten Provinsi Jawa Tengah”.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang diatas, dapat ditarik kesimpulan untuk menentukan identifikasi masalah dalam penelitian ini, yaitu :

1. Kurangnya pemahaman tentang hubungan keterampilan motorik kasar dengan kepercayaan diri peserta didik. Banyak penelitian telah membahas keterampilan motorik kasar dan kepercayaan diri secara terpisah, tetapi belum cukup banyak yang mengeksplorasi hubungan keduanya, khususnya dalam konteks pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) di Sekolah Dasar.
2. Variasi keterampilan motorik kasar di kalangan peserta didik SD. peserta didik sekolah dasar memiliki tingkat perkembangan motorik yang berbeda-beda, yang dapat memengaruhi partisipasi mereka dalam kegiatan olahraga dan kesehatan. Hal ini berpotensi berdampak pada kepercayaan diri mereka.
3. Pengaruh lingkungan pembelajaran PJOK terhadap kepercayaan diri. Pembelajaran PJOK sering kali lebih fokus pada aspek fisik dan performa dibandingkan aspek psikologis seperti kepercayaan diri, sehingga peserta didik yang kurang terampil secara motorik dapat merasa kurang percaya diri.
4. Keterbatasan strategi guru dalam mengembangkan keterampilan motorik kasar dan kepercayaan diri secara bersamaan. Guru PJOK di Sekolah Dasar Negeri 3 Karangasem mungkin menghadapi tantangan dalam menyusun

metode pengajaran yang dapat meningkatkan kedua aspek tersebut secara seimbang.

5. Kurangnya data empiris di Sekolah Dasar Negeri 3 Karangasem. Belum ada data spesifik yang menunjukkan sejauh mana keterampilan motorik kasar siswa berkontribusi terhadap tingkat kepercayaan diri mereka di lingkungan sekolah tersebut.

Masalah ini penting untuk diteliti karena keterampilan motorik kasar dan kepercayaan diri memiliki peran signifikan dalam perkembangan siswa secara fisik dan psikologis, yang dapat memengaruhi prestasi belajar dan interaksi sosial mereka.

C. Batasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah di atas, maka penelitian ini perlu dibatasi agar ruang lingkup penelitian menjadi jelas, terstruktur, dan tidak terjadi salah penafsiran. Ruang lingkup yang akan dibahas pada penelitian ini adalah Hubungan Antara Keterampilan Motorik Kasar dengan Kepercayaan Diri Peserta Didik Pada Pembelajaran PJOK SD Negeri 3 Karangasem, Kabupaten Klaten, Jawa Tengah.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang masalah, permasalahan penelitian ini dirumuskan dalam dua pertanyaan berikut;

1. Apakah terdapat hubungan yang signifikan antara keterampilan motorik kasar dengan kepercayaan diri peserta didik pada pelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan di Sekolah Dasar Negeri 3 Karangasem?

2. Seberapa kuat hubungan antara keterampilan motorik kasar dengan kepercayaan diri peserta didik pada pelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan di Sekolah Dasar Negeri 3 Karangasem?

E. Tujuan Penelitian

Berdasarkan pada rumusan masalah di atas, tujuan yang akan dicapai dari penelitian ini sebagai berikut:

1. Mengetahui signifikansi hubungan antara keterampilan motorik kasar dengan kepercayaan diri peserta didik pada pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan di Sekolah Dasar Negeri 3 Karangasem.
2. Mengetahui kekuatan hubungan antara keterampilan motorik kasar dengan kepercayaan diri peserta didik pada pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan di Sekolah Dasar Negeri 3 Karangasem.

F. Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan memiliki manfaat yang signifikan, baik secara teoretis maupun praktis. Adapun harapan manfaat tersebut sebagai berikut:

1. Manfaat Teoritis

- a. Pengembangan ilmu pengetahuan, penelitian ini akan memberikan kontribusi bagi pengembangan ilmu pengetahuan, khususnya dalam bidang pendidikan jasmani dan psikologi perkembangan, dengan memberikan bukti empiris tentang hubungan antara keterampilan motorik kasar dan kepercayaan diri peserta didik.
- b. Pemahaman konsep, hasil penelitian ini akan memperdalam pemahaman tentang konsep keterampilan motorik kasar dan kepercayaan diri, serta

interaksi keduanya dalam konteks pembelajaran pendidikan jasmani di sekolah dasar.

- c. Pengembangan teori, temuan penelitian ini dapat digunakan sebagai dasar untuk mengembangkan atau menguji teori-teori yang relevan dengan perkembangan motorik dan kepercayaan diri pada anak usia sekolah dasar.
- d. Rancangan penelitian lanjutan, penelitian ini dapat menjadi pijakan bagi penelitian-penelitian lanjutan yang lebih mendalam dan spesifik, seperti mengkaji faktor-faktor lain yang mempengaruhi hubungan antara keterampilan motorik kasar dan kepercayaan diri, atau mengembangkan intervensi untuk meningkatkan kedua aspek tersebut secara simultan.

2. Manfaat Praktis

- a. Bagi guru, hasil penelitian ini dapat memberikan informasi yang berharga bagi guru pendidikan jasmani dalam memahami pentingnya pengembangan keterampilan motorik kasar dan kepercayaan diri peserta didik. Guru dapat menggunakan temuan ini untuk merancang strategi pembelajaran yang lebih efektif dalam meningkatkan kedua aspek tersebut.
- b. Bagi siswa, peningkatan pemahaman tentang hubungan antara keterampilan motorik kasar dan kepercayaan diri dapat membantu siswa untuk lebih menyadari pentingnya mengembangkan kedua aspek tersebut. Siswa yang memiliki keterampilan motorik kasar yang baik dan

kepercayaan diri yang tinggi cenderung lebih aktif, berprestasi, dan memiliki konsep diri yang positif.

- c. Bagi orang tua, penelitian ini dapat meningkatkan kesadaran orang tua tentang pentingnya peran mereka dalam mendukung perkembangan motorik dan kepercayaan diri anak. Orang tua dapat menciptakan lingkungan yang kondusif di rumah untuk mendorong anak aktif bergerak dan mengembangkan keterampilan motoriknya.
- d. Bagi sekolah, hasil penelitian ini dapat menjadi bahan evaluasi bagi sekolah dalam meningkatkan kualitas pembelajaran pendidikan jasmani. Sekolah dapat menyediakan fasilitas dan sarana prasarana yang memadai untuk mendukung perkembangan motorik peserta didik, serta menciptakan iklim sekolah yang positif dan mendukung.
- e. Bagi Universitas diharapkan dapat menambah koleksi bacaan dan memberi acuan bagi penelitian selanjutnya.

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Kajian Teori

1. Keterampilan Motorik Kasar

a. Definisi Keterampilan Motorik Kasar

Keterampilan motorik kasar merupakan aspek penting dalam perkembangan fisik individu, terutama pada anak-anak. Keterampilan ini melibatkan penggunaan otot-otot besar untuk melakukan berbagai aktivitas seperti berjalan, berlari, melompat, dan memanjat (Marhaeni, 2022, p.51). Banyak ahli sepakat bahwa keterampilan motorik kasar adalah fondasi dari aktivitas motorik yang lebih kompleks dan penting untuk keberhasilan fungsi sehari-hari (Setyawan, 2022, pp.31-32). Dalam literatur perkembangan anak, keterampilan motorik kasar sering didefinisikan sebagai kemampuan untuk mengontrol gerakan tubuh yang memerlukan koordinasi antara otot-otot besar, sistem saraf, dan kontrol keseimbangan (Setiono, 2019, pp.176-177).

Keterampilan motorik kasar tidak hanya penting dalam konteks fisik tetapi juga memiliki dampak yang signifikan terhadap aspek-aspek lain dari perkembangan anak. Penelitian menunjukkan bahwa anak-anak dengan keterampilan motorik kasar yang baik cenderung memiliki kepercayaan diri lebih tinggi dalam bersosialisasi dan mengeksplorasi lingkungan mereka (Najabilubaba, 2020, p.6). Hal ini juga berkontribusi pada kemampuan mereka untuk terlibat dalam kegiatan olahraga dan

aktivitas fisik lainnya, yang pada gilirannya meningkatkan kesehatan fisik dan mental.

Piaget (1962, pp.1-419) dalam teorinya tentang perkembangan kognitif juga mencatat pentingnya keterampilan motorik kasar. Ia mengemukakan bahwa gerakan tubuh anak-anak, khususnya dalam eksplorasi lingkungan, memainkan peran kunci dalam perkembangan pemahaman mereka tentang dunia (Rofiah, 2020, p.2). Dalam tahap sensorimotor, keterampilan motorik kasar seperti berjalan dan memanjat memungkinkan anak untuk belajar tentang jarak, ruang, dan hubungan sebab-akibat. Lebih lanjut, Vygotsky (1978, pp.1-159) menekankan pentingnya lingkungan sosial dalam mendukung pengembangan keterampilan motorik kasar. Ia percaya bahwa interaksi dengan orang dewasa dan teman sebaya menyediakan peluang untuk mempelajari keterampilan baru melalui pengamatan, imitasi, dan latihan langsung (Maesaroh, 2022, p.2757). Misalnya, seorang anak mungkin belajar melempar bola dengan lebih baik setelah melihat temannya melakukannya.

Dalam konteks pendidikan jasmani, keterampilan motorik kasar sering menjadi fokus utama karena keterkaitannya dengan aktivitas fisik. Program-program olahraga di sekolah dirancang untuk meningkatkan kemampuan anak-anak dalam berlari, melompat, dan melempar. Aktivitas-aktivitas ini tidak hanya memperkuat otot tetapi juga membantu anak-anak mengembangkan keterampilan sosial seperti

kerjasama dan sportivitas (Tarigan, 2023, p.157). Keterampilan motorik kasar juga berhubungan erat dengan kesehatan fisik. Anak-anak yang memiliki keterampilan motorik kasar yang baik cenderung lebih aktif secara fisik, yang membantu mereka mempertahankan berat badan yang sehat, meningkatkan fungsi kardiovaskular, dan mengurangi risiko penyakit kronis (Septri, 2022, p.47).

Meskipun keterampilan motorik kasar biasanya berkembang secara alami, beberapa anak mungkin mengalami keterlambatan. Keterlambatan ini bisa disebabkan oleh berbagai faktor seperti kelainan neurologis, kurangnya stimulasi fisik, atau kondisi medis tertentu (Maesaroh, 2022, p.2757). Dari pendapat Virly (2022, p.68) menemukan bahwa anak-anak dengan keterampilan motorik kasar yang baik cenderung memiliki kemampuan perhatian dan memori kerja yang lebih baik. Hal ini menunjukkan bahwa aktivitas fisik tidak hanya penting untuk kesehatan tubuh tetapi juga otak.

Selain itu, perkembangan teknologi juga memengaruhi cara anak-anak mengembangkan keterampilan motorik kasar mereka. Dengan meningkatnya waktu layar, banyak anak menghabiskan lebih sedikit waktu untuk bermain di luar ruangan (Wardani, 2021, p.9). Hal ini menimbulkan kekhawatiran tentang dampaknya terhadap perkembangan motorik kasar. Oleh karena itu, penting bagi orang tua dan pendidik untuk memastikan bahwa anak-anak mendapatkan waktu yang cukup untuk bermain fisik (Sampoerna, 2021, p.200). Ini menunjukkan bahwa

teknologi dapat menjadi alat pendukung, bukan penghalang, dalam pengembangan keterampilan motorik kasar. Dalam rangka mendukung perkembangan keterampilan motorik kasar, pendekatan yang holistik diperlukan.

Kesimpulannya, keterampilan motorik kasar adalah aspek fundamental dalam perkembangan anak yang memengaruhi berbagai dimensi kehidupan mereka. Dari eksplorasi lingkungan hingga partisipasi sosial, keterampilan ini memainkan peran penting dalam membentuk masa depan anak-anak. Oleh karena itu, pemahaman yang mendalam tentang keterampilan motorik kasar dan cara mendukung perkembangannya sangatlah penting, baik bagi para profesional di bidang pendidikan maupun bagi masyarakat secara umum.

b. Aspek-aspek Keterampilan Motorik Kasar

Keterampilan motorik kasar mencakup berbagai aspek yang saling mendukung dalam membentuk kemampuan fisik individu untuk bergerak dengan efisien (Setyawan, 2022, pp.31-32). Sebagai bagian integral dari perkembangan fisik, keterampilan motorik kasar melibatkan koordinasi antara otot-otot besar tubuh dan sistem saraf untuk menghasilkan gerakan yang kompleks dan terkendali. Aspek-aspek ini tidak hanya memengaruhi kemampuan seseorang dalam melakukan aktivitas fisik, tetapi juga berdampak pada perkembangan sosial, kognitif, dan emosional (Irawan, 2021, p.86).

Salah satu aspek utama keterampilan motorik kasar adalah keseimbangan. Keseimbangan memungkinkan individu untuk mempertahankan stabilitas tubuh saat diam atau bergerak (Simanjuntak, 2020, p.120). Dalam aktivitas seperti berjalan di atas permukaan yang sempit atau melompat, keseimbangan memegang peranan penting. Anak-anak mengembangkan keseimbangan secara bertahap melalui eksplorasi gerakan, seperti belajar berdiri atau berjalan. Keseimbangan yang baik membantu mereka menghindari jatuh, meningkatkan kepercayaan diri, dan mempersiapkan mereka untuk aktivitas yang lebih menantang (Taufik, 2022, p.44).

Koordinasi adalah aspek lain yang tak kalah penting dalam keterampilan motorik kasar. Koordinasi melibatkan kemampuan untuk mengintegrasikan gerakan berbagai bagian tubuh agar bekerja secara harmonis. Dalam aktivitas seperti melempar dan menangkap bola, koordinasi tangan dan mata menjadi faktor penentu keberhasilan (Setiono, 2019, p.178). Koordinasi ini tidak hanya penting dalam olahraga, tetapi juga dalam aktivitas sehari-hari seperti menaiki tangga atau membawa benda berat. Pengembangan koordinasi membutuhkan latihan yang terus-menerus, karena kemampuan ini dipengaruhi oleh tingkat maturasi sistem saraf (Virany, 2021, p.281).

Selain itu, kekuatan otot merupakan fondasi dari keterampilan motorik kasar. Kekuatan memungkinkan individu untuk melakukan gerakan yang membutuhkan tenaga, seperti mendorong, menarik, atau

melompat. Otot-otot besar seperti paha, pinggul, dan punggung menjadi pusat kekuatan tubuh dalam mendukung gerakan ini (Rofiah, 2020, p.93). Anak-anak yang memiliki kekuatan otot yang baik cenderung lebih aktif secara fisik, karena mereka dapat melakukan gerakan dengan lebih mudah dan percaya diri. Latihan yang melibatkan penguatan otot, seperti bermain tarik tambang atau melompat tali, dapat membantu meningkatkan kekuatan otot secara bertahap (Alim, 2019, pp.1-4).

Kelenturan juga menjadi aspek penting dalam keterampilan motorik kasar. Kelenturan mengacu pada kemampuan sendi dan otot untuk bergerak dalam rentang gerak yang optimal. Tanpa kelenturan yang memadai, gerakan tubuh dapat menjadi terbatas dan meningkatkan risiko cedera (Girsang, 2022, p.22). Aktivitas seperti yoga atau peregangan sangat membantu dalam meningkatkan kelenturan. Anak-anak dengan kelenturan yang baik dapat melakukan gerakan-gerakan seperti membungkuk atau melompat dengan lebih leluasa.

Daya tahan fisik adalah aspek lain yang mendukung keterampilan motorik kasar. Daya tahan mengacu pada kemampuan tubuh untuk mempertahankan aktivitas fisik dalam waktu yang lebih lama tanpa mengalami kelelahan berlebihan. Dalam aktivitas seperti berlari jarak jauh atau bermain olahraga selama beberapa jam, daya tahan menjadi faktor kunci. Pengembangan daya tahan membutuhkan aktivitas yang konsisten dan intensitas yang meningkat secara bertahap, seperti bersepeda atau berenang. Kecepatan reaksi juga merupakan komponen

penting dalam keterampilan motorik kasar, terutama dalam aktivitas yang membutuhkan respons cepat terhadap rangsangan tertentu (Saputra, 2022, p.84).

Setiap aspek keterampilan motorik kasar ini bekerja secara sinergis untuk menciptakan kemampuan gerak yang optimal. Misalnya, keseimbangan yang baik mendukung koordinasi, sementara kekuatan otot membantu meningkatkan daya tahan (Setyawan, 2022, pp.32-33). Anak-anak yang mendapatkan stimulasi fisik yang memadai, seperti bermain aktif atau berpartisipasi dalam olahraga, cenderung memiliki perkembangan keterampilan motorik kasar yang lebih baik. Stimulasi ini juga membantu meningkatkan rasa percaya diri, kemampuan sosial, dan kesehatan secara keseluruhan (Dwitama, 2019, pp.77-79).

Dalam konteks pendidikan, pemahaman tentang aspek-aspek keterampilan motorik kasar penting bagi pendidik untuk merancang program yang mendukung perkembangan fisik anak. Kegiatan yang dirancang untuk meningkatkan keseimbangan, kekuatan, dan koordinasi dapat membantu anak-anak mencapai potensi penuh mereka (Najabilubaba, 2020, p.7). Misalnya, permainan lompat tali atau balapan estafet dapat memperkuat otot kaki sekaligus meningkatkan koordinasi dan daya tahan.

Selain itu, lingkungan sosial juga memainkan peran penting dalam mendukung perkembangan keterampilan motorik kasar. Anak-anak yang terlibat dalam aktivitas kelompok, seperti bermain sepak bola atau

permainan tradisional, memiliki peluang lebih besar untuk mengembangkan koordinasi, kecepatan, dan kontrol postur. Interaksi sosial ini juga membantu meningkatkan kemampuan komunikasi dan kerjasama mereka (Maesaroh, 2022, p.2758).

Keseluruhan aspek keterampilan motorik kasar ini memberikan fondasi penting bagi individu untuk menjalani kehidupan yang sehat, aktif, dan produktif. Pemahaman tentang aspek-aspek ini tidak hanya penting bagi pendidik dan orang tua, tetapi juga bagi masyarakat secara umum untuk menciptakan lingkungan yang mendukung perkembangan fisik anak-anak. Dengan memberikan perhatian yang memadai pada aspek-aspek ini, kita dapat memastikan bahwa generasi mendatang memiliki dasar yang kuat untuk tumbuh dan berkembang secara optimal.

c. Unsur-unsur Keterampilan Motorik Kasar

Susilo (2020, p.9) berpendapat bahwa terdapat 5 unsur kemampuan motorik, yaitu:

- 1) Kekuatan (*Strenght*) adalah kemampuan otot untuk dapat mempergunakan kekuatan untuk melawan tahapan. Apabila anak tidak mempunyai kekuatan otot tentu dia tidak dapat melakukan aktivitas bermain yang menggunakan fisik seperti berjalan, berlari, melompat, melempar, memanjat, bergantung dan mendorong.
- 2) Daya tahan (*Endurance*) adalah kemampuan dari individu untuk melawan kelelahan yang timbul dalam melakukan kegiatan jasmani dalam waktu yang lama.

- 3) Kecepatan (*Speed*) adalah kemampuan seseorang dalam melakukan kegiatan sejenis dalam waktu yang sesingkat-singkatnya mendapatkan hasil sebaikbaiknya, kecepatan merupakan sejumlah gerakan dalam satuan unit waktu.
- 4) Kelincahan (*Agility*) adalah kemampuan seseorang dalam merubah posisi atau arah dengan cepat dan tepat pada waktu bergerak pada satu titik lain dalam melakukan lari zig-zag, semakin cepat waktu yang ditempuh, maka semakin tinggi kelincahannya.
- 5) Kelentukan (*Flexibility*) adalah kemampuan seseorang melakukan gerakangerakan dengan amplitudo yang luas.

Susilo (2020, p.10) juga melanjutkan bahwa unsur biomotor dasar menurut pendapat Bompas ada lima biomotor, yakni:

- 1) Kekuatan adalah kemampuan otot atau sekelompok otot untuk mengatasi tahanan.
- 2) Daya tahan adalah kemampuan melakukan kerja dalam waktu lama.
- 3) Kecepatan adalah perbandingan antara jarak dan waktu atau kemampuan bergerak dalam waktu singkat.
- 4) Kelentukan adalah kemampuan persendian untuk melakukan gerakan melalui jangkauan yang luas.
- 5) Koordinasi adalah kemampuan untuk melakukan gerakan dalam berbagai tingkat kesukaran dengan cepat dan tepat secara efisien.

Berdasarkan pendapat beberapa ahli di atas, dapat disimpulkan bahwa kemampuan motorik terdiri dari beberapa unsur penting, yaitu

keseimbangan, kelincahan (*agility*), kecepatan (*speed*), koordinasi, kekuatan (*strength*), daya ledak atau power, daya tahan (*endurance*), dan kelentukan (*flexibility*). Kemampuan motorik anak akan berkembang dengan baik jika mereka memiliki unsur-unsur tersebut.

d. Faktor yang Mempengaruhi Keterampilan Motorik Kasar

Keterampilan motorik kasar pada anak adalah kemampuan yang melibatkan gerakan tubuh besar seperti berlari, melompat, memanjat, dan menjaga keseimbangan (Wardani, 2021, p.17). Perkembangan keterampilan ini dipengaruhi oleh berbagai faktor yang saling berinteraksi, baik dari aspek internal maupun eksternal. Salah satu faktor utama adalah perkembangan fisik dan neurologis anak. Sistem otot, tulang, dan saraf yang matang memungkinkan anak melakukan gerakan yang terkoordinasi. Pada tahun-tahun awal kehidupan, otak berkembang pesat, dan pembentukan jalur saraf yang menghubungkan otak dengan otot memainkan peran penting dalam mengatur gerakan motorik kasar (Astuti, 2020, pp.21-22).

Faktor genetik juga turut memengaruhi keterampilan motorik kasar anak. Genetik dapat menentukan potensi dasar anak dalam hal kekuatan otot, fleksibilitas tubuh, serta kecepatan reaksi. Anak yang memiliki riwayat keluarga dengan performa fisik unggul cenderung memiliki kemampuan motorik yang lebih baik dibandingkan dengan anak lainnya. Namun, faktor genetik ini memerlukan dukungan lingkungan yang

kondusif agar potensi tersebut dapat berkembang secara optimal (Najabilubaba, 2020, p.8).

Kondisi kesehatan anak, baik secara umum maupun spesifik, juga memiliki dampak besar terhadap keterampilan motorik kasar. Penyakit kronis, kelainan bawaan, atau gangguan perkembangan seperti *cerebral palsy* dan autism spectrum disorder dapat membatasi kemampuan anak untuk melakukan gerakan tertentu. Anak-anak dengan kondisi semacam ini memerlukan pendekatan khusus dalam stimulasi fisik untuk mendukung kemampuan motorik mereka (Ying, 2021, p.2352).

Lingkungan tempat anak tumbuh juga sangat memengaruhi perkembangan motorik kasar. Anak yang tinggal di lingkungan yang kaya stimulasi fisik, seperti memiliki akses ke taman bermain, area terbuka, atau lingkungan alam, memiliki peluang lebih besar untuk mengasah keterampilan motoriknya. Sebaliknya, anak yang tinggal di lingkungan terbatas, seperti area perkotaan yang padat tanpa fasilitas bermain, cenderung kurang aktif secara fisik dan mengalami hambatan dalam perkembangan motorik kasar (Maesaroh, 2022, pp.2762-2763).

Pola asuh orang tua menjadi faktor lain yang sangat penting. Orang tua yang mendorong anak untuk aktif bergerak, bermain di luar rumah, atau berpartisipasi dalam kegiatan olahraga membantu anak mengembangkan keterampilan motoriknya. Sebaliknya, pola asuh yang cenderung protektif atau membatasi aktivitas fisik anak, sering kali

karena kekhawatiran terhadap keselamatan, dapat menghambat perkembangan motorik kasar mereka (Budhiyati, 2020, p.17).

Aktivitas fisik harian memainkan peran besar dalam mendukung perkembangan keterampilan motorik kasar. Semakin sering anak terlibat dalam kegiatan seperti berlari, melompat, atau memanjat, semakin baik perkembangan kekuatan otot dan koordinasi gerakannya. Aktivitas ini tidak hanya memperkuat otot dan tulang, tetapi juga membantu anak mengembangkan keterampilan keseimbangan dan orientasi tubuh (Haryani, 2022, pp.69-70).

Lingkungan sosial di sekitar anak dapat menjadi pendukung atau penghambat perkembangan motorik kasar. Dalam komunitas yang mendukung aktivitas fisik, seperti kegiatan olahraga atau permainan tradisional, anak-anak lebih mungkin terlibat dalam kegiatan yang mengasah keterampilan motoriknya. Sebaliknya, dalam lingkungan yang kurang mendukung aktivitas fisik, anak-anak cenderung menjadi kurang aktif (Awanis, 2022, pp.73-74).

Peran guru di sekolah atau lembaga pendidikan anak usia dini juga signifikan. Guru dapat memberikan stimulasi terstruktur melalui pelajaran olahraga atau permainan yang membantu anak mengasah keterampilan motorik kasar mereka. Program olahraga yang dirancang dengan baik tidak hanya meningkatkan kekuatan fisik anak, tetapi juga membantu mereka belajar koordinasi dan kerja sama (Fitriyah, 2021, p.476).

Perbedaan gender juga berperan dalam perkembangan motorik kasar anak. Dalam beberapa budaya, anak laki-laki lebih didorong untuk berpartisipasi dalam aktivitas fisik yang intens, seperti olahraga, sementara anak perempuan lebih cenderung diarahkan pada aktivitas yang lebih tenang. Perbedaan ini dapat memengaruhi seberapa jauh keterampilan motorik kasar mereka berkembang (Awanis, 2022, p.75).

Kepercayaan diri anak dalam melakukan gerakan atau aktivitas fisik juga penting. Anak yang merasa percaya diri untuk mencoba hal-hal baru, seperti melompat dari ketinggian tertentu atau memanjat, lebih cenderung mengembangkan keterampilan motorik kasar mereka dengan baik. Sebaliknya, anak yang takut atau ragu-ragu sering kali menghindari aktivitas yang dapat meningkatkan kemampuan fisiknya (Pratama, 2021, pp.30-31). Terakhir, peran komunitas tidak dapat diabaikan. Komunitas yang aktif dalam mempromosikan olahraga atau aktivitas fisik memberikan lingkungan yang mendukung bagi anak untuk mengembangkan keterampilan motoriknya secara optimal. Semua faktor ini saling berkaitan dan memerlukan perhatian yang holistik untuk memastikan anak dapat tumbuh dan berkembang dengan baik (Sofiyah, 2020).

e. Perkembangan Keterampilan Motorik Kasar Pada Anak Usia Sekolah Dasar

Perkembangan keterampilan motorik kasar pada anak usia sekolah dasar adalah proses yang sangat penting dalam mendukung tumbuh

kembang mereka secara fisik, emosional, dan sosial. Pada usia ini, keterampilan motorik kasar anak semakin matang, ditandai dengan kemampuan mengontrol otot-otot besar untuk melakukan gerakan seperti berlari, melompat, melempar, menangkap, dan menjaga keseimbangan (Sofiyah, 2020. p.52). Keterampilan ini menjadi dasar bagi aktivitas fisik yang lebih kompleks, seperti olahraga atau permainan kelompok. Perkembangan motorik kasar yang baik juga membantu anak dalam menjalani kehidupan sehari-hari dengan lebih percaya diri dan mandiri (Awanis, 2022, p.76).

Pada masa sekolah dasar, anak-anak mengalami pertumbuhan fisik yang cukup stabil dibandingkan masa balita. Pertumbuhan ini mencakup peningkatan kekuatan otot, koordinasi, dan keseimbangan. Misalnya, mereka mulai dapat berlari lebih cepat, melompat lebih tinggi, atau memanjat dengan lebih terampil (Bakhtiar, 2020. pp.276-280). Aktivitas fisik di sekolah, seperti pelajaran olahraga dan permainan di luar kelas, berperan penting dalam mendukung kemampuan ini. Melalui kegiatan tersebut, anak juga belajar mengoordinasikan gerakan tubuh mereka secara lebih teratur.

Keterampilan motorik kasar pada usia sekolah dasar sangat dipengaruhi oleh stimulasi yang mereka terima, baik dari rumah maupun lingkungan sekolah. Orang tua, guru, dan teman sebaya memiliki peran besar dalam memberikan dorongan dan kesempatan kepada anak untuk bergerak aktif (Pratama, 2021, pp.31-32). Lingkungan fisik tempat anak

tumbuh juga memengaruhi perkembangan keterampilan motorik kasar. Anak yang memiliki akses ke ruang bermain yang aman dan fasilitas seperti lapangan olahraga atau taman bermain cenderung lebih aktif secara fisik (Siregar, 2021, p.83). Sebaliknya, anak yang tinggal di lingkungan yang tidak mendukung, seperti area perkotaan yang sempit atau rawan kecelakaan, mungkin mengalami keterbatasan dalam melatih kemampuan motorik kasar mereka. Oleh karena itu, penting bagi orang tua dan sekolah untuk menyediakan ruang yang memadai bagi anak untuk bergerak dengan bebas.

Pada lingkungan sekolah, pelajaran olahraga menjadi salah satu sarana utama untuk melatih keterampilan motorik kasar anak. Kegiatan olahraga yang terstruktur, seperti lari estafet, senam, atau permainan tim, memberikan kesempatan kepada anak untuk mengembangkan kekuatan, keseimbangan, dan kelincahan (Astuti, 2020, pp.22-23). Guru olahraga berperan penting dalam merancang aktivitas yang sesuai dengan tingkat perkembangan anak, sehingga mereka dapat belajar tanpa merasa terbebani atau frustrasi. Pendekatan yang positif dari guru juga dapat meningkatkan rasa percaya diri anak.

Selain olahraga, aktivitas sehari-hari di luar kelas juga memberikan kontribusi besar terhadap perkembangan motorik kasar anak. Bermain di halaman sekolah, bersepeda ke rumah teman, atau membantu orang tua di rumah adalah contoh kegiatan yang secara alami melatih kekuatan dan ketangkasan tubuh anak (Arridho, 2023, p.61). Kegiatan-kegiatan ini

juga membantu anak untuk tetap aktif secara fisik dan mengurangi risiko gaya hidup sedentari, seperti terlalu lama duduk atau bermain gadget. Dalam proses perkembangan ini, anak juga menghadapi tantangan dan hambatan tertentu.

Secara keseluruhan, perkembangan keterampilan motorik kasar pada anak usia sekolah dasar merupakan fondasi penting untuk mendukung aktivitas fisik, kesehatan, dan kesejahteraan mereka di masa mendatang. Dengan memberikan stimulasi yang tepat, lingkungan yang mendukung, dan pola hidup yang sehat, anak-anak dapat mengembangkan kemampuan motorik kasar mereka secara optimal. Hal ini tidak hanya membantu mereka dalam menjalani kehidupan sehari-hari tetapi juga membangun dasar yang kuat untuk aktivitas fisik dan prestasi olahraga di masa depan.

2. Kepercayaan Diri

a. Definisi Kepercayaan Diri

Setiap manusia tentunya memiliki kepercayaan diri, walaupun pada dasarnya kepercayaan diri yang dimiliki oleh setiap orang terkadang berbeda-beda. Kepercayaan diri yang tinggi dapat memberikan manfaat kepada pribadi tersebut untuk menjalankan kehidupannya dengan baik. Komala Sari (2021, p.334) berpendapat bahwa kepercayaan diri merupakan perasaan yakin akan nilai diri dan kemampuan yang dimiliki. Hal ini mendorong seseorang untuk optimis dalam menghadapi segala

situasi, baik itu kesulitan maupun peluang, serta memberikan motivasi untuk mencapai tujuan hidup.

Rasa percaya diri juga berupa sebuah keyakinan terhadap diri sendiri entah itu berupa sebuah tingkah laku, emosi, maupun keyakinan yang berasal dari kesadaran bahwa kita memiliki kemampuan untuk melakukan apa pun yang kita butuhkan untuk memenuhi kebutuhan hidup, sehingga dapat menjalani kehidupan yang lebih bermakna (Yudianto, 2024, pp.8-9). Bisa dikatakan percaya diri adalah salah satu cara agar dapat membuat diri seseorang termotivasi untuk melakukan semua kegiatannya. Sejalan dengan pendapat Rais (2022, p.42) bahwa ketika seseorang memiliki pandangan positif tentang dirinya, ia akan merasa lebih termotivasi dan menghargai dirinya sendiri.

Seseorang yang memiliki kepercayaan diri yang tinggi cenderung akan lebih optimis terhadap hal-hal yang dilakukannya, menyadari akan potensi yang dimilikinya, sehingga memberikan kemudahan dalam sesuatu yang ia kerjakan. Marheni (2022, p.59) menambahkan bahwa seseorang yang percaya diri akan selalu bertindak dengan optimisme, memiliki motivasi tinggi untuk berprestasi, dan berani mengambil inisiatif dalam melakukan berbagai hal.

Tentunya kepercayaan diri sangat memiliki pengaruh yang cukup besar dalam menunjang prestasi para siswa, sehingga tidak sedikit dari mereka para siswa terkendala dalam kegiatan akademiknya dikarenakan kepercayaan diri yang kurang. Rasa percaya diri adalah fondasi utama

untuk mengembangkan minat, bakat, dan potensi siswa, yang dapat mempengaruhi hasil belajar mereka. Rasa percaya diri memungkinkan seseorang untuk mengembangkan kemampuan untuk mencapai segala sesuatu yang diinginkan dan mampu, baik bagi dirinya sendiri maupun bagi lingkungannya atau situasi di mana ia berada (Septiani, 2020, p.142).

Dengan memiliki kepercayaan diri yang tinggi, seseorang akan lebih mudah dalam mengupayakan berbagai hal, mengetahui serta menyadari potensi yang dimilikinya, sehingga dapat memiliki motivasi yang lebih dalam melewati suatu masalah serta tetap optimis dengan segala hasil yang ada. Hal tersebut tentunya sangat diperlukan oleh para siswa dalam mencapai prestasi akademik yang diinginkan, sehingga sangat perlu diperhatikan mengenai kepercayaan diri yang ada pada dalam diri para siswa.

b. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kepercayaan Diri

Dengan memiliki kepercayaan diri yang tinggi, seseorang akan lebih mudah dalam menyadari potensi yang dimilikinya, selalu optimis dalam hal yang menjadi tujuannya dan selalu termotivasi akan hal-hal yang tidak sesuai dengan kehendaknya. Tentunya akan timbul pertanyaan, apa yang menjadi penyebab dari tinggi rendahnya kepercayaan diri seseorang, beberapa berpendapat bahwa faktor genetik serta pengaruh dari luar dan lingkungan sekitar juga dapat mempengaruhi tinggi rendahnya kepercayaan diri seseorang.

Menurut Hurlock, faktor-faktor seperti pola asuh, perkembangan usia, jenis kelamin, dan penampilan fisik memiliki peran penting dalam membentuk kepercayaan diri seseorang. Di sisi lain, Ghufroon dan Risnawita berpendapat bahwa harga diri, pengalaman hidup, tingkat pendidikan, dan pandangan seseorang tentang dirinya sendiri (konsep diri) juga sangat berpengaruh terhadap tingkat kepercayaan diri (Rais, 2022, p.45).

Tinggi rendahnya kepercayaan diri seseorang dapat dipengaruhi oleh banyak hal, namun tak terlepas dari faktor internal dan eksternal. Dimana faktor internal biasanya berasal dari pengalaman hidup, harga diri dan lain sebagainya. Sedangkan eksternal, tak terlepas dari faktor lingkungan sekitar dan semacamnya. Sejalan dengan pendapat Aprilia Afifah (2022, p.6) yang mengatakan bahwa apa yang membuat seseorang percaya diri, itu dapat dipengaruhi oleh dua hal utama, yaitu faktor dari dalam diri dan faktor dari luar. Faktor dari dalam seperti cara kita memandang diri sendiri, harga diri, dan pengalaman hidup sangat berpengaruh. Begitu juga dengan faktor luar seperti pendidikan, pekerjaan, dan lingkungan sekitar.

Didalam faktor internal maupun eksternal tentunya akan ada hal yang menjadi pembeda dan menjadi hal yang dapat diperhatikan sehingga dapat diketahui penyebab dari tinggi rendahnya kepercayaan diri seseorang. Sama halnya pada para siswa dalam mengetahui apa saja yang dapat mempengaruhi tinggi rendahnya kepercayaan diri mereka.

Anggun (2021, p.249) menjelaskan bahwa tinggi rendahnya kepercayaan diri para siswa dapat di kelompokkan menjadi dua kategori utama, yaitu internal dan eksternal.

1. Faktor eksternal

- a) Konsep Diri. Lingkungan pergaulan sangat mempengaruhi cara kita melihat diri sendiri, yang pada akhirnya akan membentuk tingkat kepercayaan diri kita. Siswa yang sering berinteraksi dengan orang-orang yang positif cenderung memiliki konsep diri yang positif pula.
- b) Harga Diri. Harga diri merupakan penilaian individu terhadap dirinya sendiri. Siswa dengan harga diri tinggi cenderung memiliki pandangan yang realistis tentang diri mereka dan mampu menjalin hubungan sosial yang baik.
- c) Kondisi Fisik. Seberapa percaya dirinya seseorang seringkali dipengaruhi oleh persepsinya terhadap penampilan fisiknya, termasuk para siswa.
- d) Pengalaman Hidup. Pengalaman-pengalaman yang mengecewakan seringkali menjadi pemicu utama munculnya rasa rendah diri, terutama pada individu yang memiliki kecenderungan merasa tidak aman atau kurang mendapatkan kasih sayang.

2. Faktor internal

- a) Pendidikan. Tingkat pendidikan seorang siswa memiliki korelasi yang signifikan dengan tingkat kepercayaan dirinya. Individu

dengan tingkat pendidikan yang lebih rendah cenderung merasa kurang mampu dibandingkan dengan mereka yang memiliki pendidikan yang lebih tinggi.

- b) Lingkungan. Lingkungan keluarga, sekolah, dan masyarakat merupakan faktor penting dalam pembentukan kepercayaan diri individu. Dukungan yang kuat dari keluarga, terutama interaksi yang positif antar anggota keluarga, dapat memberikan rasa aman dan meningkatkan kepercayaan diri.

Perlu adanya kerja sama antara orang tua dan guru untuk menciptakan suasana yang menyenangkan baik itu di sekolah maupun di rumah, sehingga dapat menumbuhkan kepercayaan diri yang tinggi bagi para siswa yang nantinya juga akan memberi dampak kepada peningkatan akademis bagi mereka. Dengan menumbuhkan rasa aman dan nyaman kepada siswa, akan membuat ia lebih percaya diri dalam berinteraksi dengan temannya.

c. Aspek-Aspek Kepercayaan Diri

Ghufron & Risnawita (2010, pp.1-202) menyatakan bahwa kepercayaan diri memiliki aspek-aspek sebagai berikut:

1) Optimis

Optimisme adalah keyakinan dalam hati yang mencerminkan harapan, pandangan positif, ketenangan batin, kebijaksanaan, dan keyakinan bahwa segala perbuatan baik akan membawa hasil yang lebih baik di masa depan (Rosada, 2020, p.115). Peserta didik dengan

sifat optimis cenderung lebih percaya diri dan berpikiran positif terhadap hasil yang akan mereka terima di masa mendatang.

2) Objektif

Objektivitas adalah kondisi yang mencerminkan kenyataan tanpa dipengaruhi oleh opini atau pandangan pribadi. Beberapa indikator objektivitas meliputi melihat permasalahan berdasarkan fakta yang tersedia dan mempertimbangkan konsekuensi dari keputusan yang dibuat.

3) Bertanggung jawab

Ansori (2021, p.603) mengatakan bahwa bertanggung jawab berarti mengambil alih atas apa yang kita lakukan. Jika kita berkomitmen untuk melakukan sesuatu, kita harus menepati janji tersebut. Apabila melakukan kesalahan, kita harus jujur mengakuinya dan siap menerima konsekuensinya.

4) Rasional dan realistis

Kemampuan berpikir kritis yang menghasilkan pikiran yang baik dikenal sebagai realistis dan rasional. Siswa yang rasional mampu berpikir secara logis dan menggunakan akal sehat, siswa yang realistis menunjukkan sikap menerima kenyataan sesuai dengan situasi atau kondisi yang terjadi.

d. Ciri-ciri Siswa yang Memiliki Kepercayaan Diri

Didalam kegiatan sehari-hari, tentunya dapat kita lihat secara langsung orang yang memiliki kepercayaan diri tinggi dan orang yang

memiliki kepercayaan diri rendah, baik itu dapat dilihat dari tingkah lakunya juga dapat dilihat dari gerak gerik serta tutur bahasanya. Berdasarkan pandangan Lie dalam (Larasani, 2020, p.2371), perilaku seseorang yang percaya diri ditandai oleh sikap yakin terhadap diri sendiri, kemandirian dalam bertindak, ketegasan dalam mengambil keputusan, kesadaran akan nilai diri, sikap rendah hati, dan keberanian untuk menghadapi tantangan.

Kepercayaan diri memberikan seseorang kemampuan yang lebih baik dalam beradaptasi dengan lingkungan yang baru. Orang yang percaya diri biasanya lebih terbuka terhadap pengalaman baru, memiliki motivasi yang tinggi untuk berkembang, dan yakin akan kemampuannya untuk mengatasi segala rintangan (Ardiyana, 2019, pp.496-497). Orang yang memiliki kepercayaan diri tinggi cenderung memiliki keberanian yang tinggi pula dalam mencoba hal-hal baru serta menghadapi rintangan yang diterimanya.

Sejalan dengan pendapat Asiyah (2019, p.218) dimana rasa percaya diri yang kuat akan menumbuhkan sikap optimis. Sikap optimis inilah yang kemudian mendorong seseorang untuk terus berkembang dan meraih kesuksesan dalam hidupnya. Kepercayaan diri menjadi fondasi yang kuat bagi seseorang untuk menghadapi tantangan hidup. Dengan percaya diri, seseorang mampu mengendalikan emosi negatif seperti takut dan cemas (Inayah, 2019, p.21).

Dapat dilihat bahwasanya karakteristik seseorang yang memiliki kepercayaan diri tinggi sangat dapat kita rasakan baik secara fisik maupun perilakunya. Hal ini juga berlaku kepada para siswa yang ada disekolah, akan sangat terlihat mana siswa yang memiliki kepercayaan diri tinggi dan juga siswa yang memiliki kepercayaan diri rendah. Karakteristik yang paling mencolok adalah siswa yang memiliki kepercayaan diri tinggi akan cenderung lebih banyak berbicara, bertanya bahkan sekedar bercerita kepada teman, guru serta orang yang ada di lingkungan sekitarnya.

Dalam pendapatnya Anggun (2021, pp.248-249) menjabarkan bahwa ada beberapa sifat dan perilaku yang menandai seorang siswa sebagai pribadi yang percaya diri,

- 1) Yakin, Ketika seseorang percaya pada kemampuannya, ia akan lebih berani mencoba hal-hal baru dan yakin akan berhasil.
- 2) Optimis, Optimisme adalah sikap positif yang membuat seseorang yakin akan kemampuan dirinya sendiri dan selalu memandang segala sesuatu dengan baik. Siswa yang percaya diri umumnya memiliki sifat optimis, semangat juang yang tinggi, dan pantang menyerah.
- 3) Berani dan bertanggung jawab, Keberanian dan tanggung jawab adalah dua karakteristik utama yang sering ditemukan pada siswa yang percaya diri. Mereka tidak hanya berani menghadapi ketakutan, tetapi juga siap menanggung konsekuensi dari setiap tindakannya.

- 4) Kecerdasan berbicara, kepercayaan diri membuat siswa lebih mahir dalam menggunakan bahasa. Sebaliknya, kurangnya kepercayaan diri dapat menghambat kemampuan seseorang untuk berkomunikasi secara efektif, terutama dalam situasi formal.
- 5) Bertindak mandiri, siswa yang percaya diri lebih sering bertindak atas inisiatif sendiri dan tidak ragu untuk mengambil keputusan.

Dapat disimpulkan bahwa, karakteristik peserta didik yang memiliki kepercayaan diri tinggi dengan yang tidak akan sangat terlihat, baik dari sifat, tingkah laku, perbuatan, lisan dan lain sebagainya. Peserta didik yang memiliki kepercayaan diri yang tinggi cenderung akan selalu termotivasi, bersemangat, tertarik serta optimis dalam segala hal yang ia lakukan, baik didalam maupun diluar sekolahnya. Dengan kemampuannya yang dapat mengevaluasi diri sendiri serta bersikap realistis, secara langsung dapat mempermudah dalam mempersiapkan apa yang ia butuhkan di masa yang akan datang.

e. Manfaat Kepercayaan Diri Bagi Siswa

Tentunya dengan memiliki kepercayaan diri yang tinggi adalah sebuah kelebihan yang akan memberikan keuntungan bagi para peserta didik termasuk didalam hal menunjang kegiatan belajar mereka agar nantinya dapat meningkatkan nilai akademik, perilaku dan lain sebagainya. Rasa percaya diri dapat mendorong siswa untuk lebih aktif berpartisipasi dalam proses pembelajaran. Kepercayaan diri juga memungkinkan siswa untuk memaksimalkan potensi yang dimiliki,

sehingga tujuan pembelajaran dapat tercapai secara optimal (Pangestu, 2021, pp.119-120). Karena percaya diri, siswa akan lebih aktif bersosialisasi, berani berkompetisi, dan mengeksplorasi berbagai potensi yang dimiliki. Mereka memiliki pandangan yang positif tentang diri sendiri dan siap bertanggung jawab atas segala tindakannya (Marheni, 2022, pp.1-2).

Peserta didik yang memiliki kepercayaan diri tinggi akan lebih senang jika mendapat suatu perhatian, bukan menjadi suatu masalah jika seorang siswa harus maju kedepan kelas untuk mengemukakan pendapat atau hanya sekedar menjawab sebuah pertanyaan dari guru. Sejalan dengan pendapat (Inayah, 2019, p.22) bahwa rasa percaya diri memungkinkan siswa untuk mengembangkan kemampuannya secara maksimal. Siswa yang percaya diri akan lebih berani menyampaikan ide-ide yang dimilikinya di depan kelas. Karena memiliki kepercayaan diri yang tinggi, siswa tidak akan ragu untuk berbicara di depan umum dan yakin akan potensi yang dimilikinya (Anggun, 2021, p.247). Partisipasi aktif dalam berbagai kegiatan baik didalam maupun diluar sekolah memungkinkan siswa untuk lebih dikenal dan mudah berinteraksi dengan teman lainnya.

Hal ini akan sangat bermanfaat bagi mereka dalam mengembangkan kemampuan sosial dan membangun jaringan pertemanan. Partisipasi aktif merupakan salah satu cara efektif untuk mengembangkan kemandirian dan kemampuan pemecahan masalah pada siswa. Dengan demikian,

mereka akan lebih siap menghadapi perubahan dan ketidakpastian di masa depan. Dengan demikian, kepercayaan diri yang tinggi secara langsung memberikan manfaat bagi siswa didalam maupun diluar kegiatan sekolahnya. Kepercayaan diri yang tinggi akan menunjang kegiatan akademik maupun non akademiknya, sehingga dapat menjalankan hidup yang lebih bermakna dan juga dapat lebih mudah serta optimis dalam mencapai tujuannya.

3. Pelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan

a. Tujuan Pelajaran PJOK di Sekolah Dasar

Pembelajaran PJOK tentunya sudah menjadi mata pelajaran yang wajib dan banyak ditemui diberbagai jenjang instansi sekolah, baik itu pada jenjang sekolah dasar, menengah pertama maupun menengah atas atau bahkan menengah kejuruan. Diberbagai instansi keagamaan seperti pondok pesantren juga sudah banyak menerapkan mata pelajaran PJOK atau yang lebih akrab dikenal dengan sebutan mata pelajaran olahraga. Hal tersebut dikarenakan banyak sekali manfaat yang dapat dihasilkan dari sebuah mata pelajaran PJOK bagi para peserta didik.

Khairul Usman (2020, p.18) berpendapat bahwa pendidikan jasmani bukanlah sekadar kegiatan tambahan di sekolah. Ia adalah bagian penting dari proses pembelajaran yang bertujuan mengembangkan potensi anak secara menyeluruh. Melalui pendidikan jasmani, anak tidak hanya menjadi lebih sehat secara fisik, tetapi juga belajar bekerja sama,

memecahkan masalah, dan mengelola emosi. Hal ini sangat penting untuk mempersiapkan mereka menghadapi tantangan di masa depan.

Melalui pelajaran ini, siswa dapat belajar langsung melalui pengalaman. Dengan melakukan berbagai aktivitas fisik yang telah dipilih secara khusus, siswa tidak hanya menjadi lebih sehat, tetapi juga belajar tentang pentingnya menjaga kesehatan dan kebugaran tubuh (Adlun, 2022, p.28). Sakti Adji (2023, p.142) juga berpendapat bahwa melalui olahraga, anak-anak tidak hanya menjadi lebih sehat secara fisik, tetapi juga dapat mengembangkan kemampuan berpikir, emosi, dan keterampilan motoriknya. Proses pembelajaran yang aktif dalam pendidikan jasmani membantu anak-anak belajar dengan lebih efektif dan menyenangkan.

Kehadiran PJOK di semua jenjang pendidikan, termasuk Sekolah Dasar, menunjukkan betapa pentingnya aktivitas fisik dalam proses pembelajaran. PJOK membantu siswa tumbuh menjadi individu yang utuh, baik secara fisik maupun mental (Putri, 2021, p.10). Pendidikan Jasmani atau PJOK pada dasarnya tidak hanya memberikan manfaat bagi peserta didik melalui jasmani dan kerohaniannya saja, namun juga dapat memberikan manfaat dalam hal kedisiplinan, karakter seorang peserta didik dan lain sebagainya. Sehingga pendidikan jasmani memberikan output yang lebih luas dari ranah olahraga itu sendiri.

Arifin (2022, p.105) berpendapat bahwa PJOK tidak hanya mengajarkan keterampilan motorik, tetapi juga nilai-nilai penting seperti

keaktivitas, disiplin, dan kerja sama. Melalui PJOK, siswa dapat mengembangkan seluruh aspek kepribadiannya dan berkontribusi dalam mencapai tujuan pendidikan nasional.

Dengan begitu, banyaknya manfaat yang dapat dihasilkan dari sebuah mata pelajaran, tentunya menjadi hal yang wajib untuk diterapkan serta diadakannya mata pelajaran PJOK ini. Dengan pembelajaran PJOK, para peserta didik tidak hanya mendapatkan manfaat berupa kesehatan serta kebugaran dari jasmani serta rohaninya saja, namun juga dapat membentuk karakter dan kedisiplinan dari para peserta didik tersebut. Hal tersebut nantinya sangat penting untuk mempersiapkan peserta didik dalam melangkah ke jenjang selanjutnya.

b. Materi Pembelajaran PJOK di Sekolah Dasar

Perlu diperhatikan mengenai materi yang diajarkan dalam mata pelajaran PJOK, sehingga dapat memberikan manfaat tidak hanya dalam kebugaran serta kesehatan jasmani dan rohani para peserta didik, namun juga pola pikir, perilaku dan lain sebagainya. Sehingga tujuan dari pembelajaran juga dapat tercapai sebagaimana mestinya.

Fokus pendidikan jasmani pada Sekolah Dasar adalah mengajarkan gerak dasar melalui permainan, olahraga, kebugaran jasmani, dan materi kesehatan. Kebugaran jasmani mencakup gerak lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif, serta latihan keseimbangan, kelenturan, kekuatan, kelincahan, dan daya tahan. Gerak dasar seperti jalan, lari, lompat, dan lempar diajarkan melalui aktivitas konvensional. Materi

kesehatan meliputi pengetahuan tentang kebersihan tubuh, makanan bergizi, pencegahan penyakit, bahaya merokok, narkoba, dan pentingnya menjaga alat reproduksi tetap bersih (Al Fathan, 2022, p.6920).

Khairul Usman (2020, p.18) mengatakan bahwa permainan bola kecil dan besar, atletik, senam, olahraga air, dan aktivitas kesehatan adalah bagian dari materi pendidikan jasmani. Materi PJOK umumnya sama dalam tiap satuan pendidikan, tetapi ada kajian dan pendalaman yang disesuaikan dengan tingkat satuan pendidikan. Setiap siswa harus memenuhi klasifikasi kompetensi materi dengan proses pengajaran yang disampaikan oleh guru PJOK.

Dari sini kita dapat mengetahui bahwa melalui mata pelajaran PJOK, siswa sekolah dasar diajarkan berbagai keterampilan seperti berjalan, berlari, dan melompat. Mereka juga akan bermain permainan tradisional dan modern, serta melakukan latihan kebugaran untuk menjaga kesehatan tubuh. Selain itu, PJOK juga mengajarkan pentingnya gizi seimbang dan bahaya narkoba. Tujuannya adalah untuk membentuk siswa menjadi individu yang aktif, sehat, dan memiliki sikap hidup yang positif.

PJOK juga tidak hanya mengajarkan siswa untuk berolahraga, tetapi juga membantu mereka memperoleh keterampilan fisik, mental, sosial, dan emosional. PJOK mengajarkan nilai-nilai seperti kerja sama, sportivitas, disiplin, dan tanggung jawab melalui olahraga. Olahraga juga mengajarkan kemampuan sosial seperti kerja tim dan penyelesaian konflik. Selain itu, PJOK membantu kesehatan mental, mengurangi stres,

dan meningkatkan kepercayaan diri. PJOK juga mengajarkan teori olahraga, seperti sejarah, aturan, dan strategi, dan mendorong gaya hidup sehat untuk mencegah diabetes dan obesitas.

4. Peran Pelajaran PJOK dalam Mengembangkan Keterampilan Motorik Kasar dan Kepercayaan Diri Siswa

Mata pelajaran PJOK tentu memiliki hubungan yang erat, bahkan berperan penting, dalam meningkatkan keterampilan peserta didik, terutama keterampilan motorik kasar, sekaligus membangun kepercayaan diri mereka. Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) memiliki peran krusial dalam mendukung perkembangan keterampilan motorik kasar siswa sekolah dasar (SD). Melalui berbagai aktivitas fisik yang terorganisir, seperti berlari, melompat, melempar, dan menangkap, PJOK memberikan rangsangan langsung untuk melatih koordinasi, kekuatan, kelincahan, dan keseimbangan tubuh. Aktivitas tersebut membantu perkembangan sistem saraf motorik yang sangat penting bagi kemampuan dasar anak, seperti berjalan dan memanjat, serta berdampak positif pada kemampuan mereka dalam menjalani aktivitas sehari-hari maupun olahraga yang lebih kompleks.

Pendidikan jasmani juga merupakan bagian dari program pendidikan yang berfokus pada pertumbuhan dan perkembangan anak melalui pengalaman gerakan. Pendidikan ini bertujuan mengajarkan gerakan yang benar agar anak memahami cara bergerak dengan aman, efisien, dan efektif. Gerakan penting bagi anak karena mereka cenderung aktif, dan keberhasilan

mereka dalam belajar keterampilan gerak dipengaruhi oleh lingkungan. Program pendidikan jasmani di sekolah membantu anak mengembangkan keterampilan motorik, khususnya keterampilan motorik kasar dan halus, yang penting pada masa perkembangan ini (Kustari, 2020, p.385).

Anak usia sekolah dasar berada pada tahap penting dalam perkembangan fisik dan mental, di mana mereka sangat membutuhkan kondisi yang mendukung untuk tumbuh dan berkembang. Proses ini dipengaruhi oleh berbagai faktor lingkungan seperti keluarga, masyarakat, dan sekolah. Pendidikan jasmani, sebagai bagian dari sistem pendidikan yang lebih luas, bertujuan untuk mengembangkan berbagai aspek seperti kesehatan, kebugaran fisik, kestabilan emosional, keterampilan sosial, dan kemampuan motorik. Program pendidikan jasmani di sekolah dasar berperan penting dalam merangsang pertumbuhan dan perkembangan anak secara menyeluruh, baik fisik maupun mental (Fadhullah, 2022, pp.401-402).

Purwanto (2022, p.5670) menjelaskan bahwa pembelajaran PJOK sebaiknya dimulai pada usia dini untuk memacu pertumbuhan dan perkembangan anak secara optimal. Pendidikan jasmani yang melibatkan aktivitas fisik dapat membantu perkembangan motorik, kemampuan fisik, dan karakter siswa. Perkembangan motorik anak sangat bergantung pada kondisi psikomotor dan kognitif mereka, jadi diperlukan latihan motorik untuk memastikan perkembangan yang optimal.

Dengan keikutsertaan para peserta didik dalam pembelajaran PJOK tentunya sangat memberikan pengaruh yang sangat krusial dalam peningkatan keterampilan motorik terutama motorik kasar dari para peserta didik. Pendidikan jasmani menjadi sebuah investasi berharga untuk masa depan anak. Dengan aktif bergerak, anak-anak akan tumbuh menjadi individu yang sehat dan berkualitas. Tentunya ada banyak sekali permasalahan di berbagai jenjang sekolah mengenai para peserta didik yang kurang percaya diri terhadap pembelajaran PJOK di sekolah, terutama bagi peserta didik perempuan yang sebagian besar tidak terlalu menyukai kegiatan pembelajaran yang berisikan gerakan-gerakan yang kompleks.

Selain itu, ada beberapa masalah yang membuat siswa kurang percaya diri dalam pembelajaran penjas. Sebagian besar siswa tidak mematuhi aturan pembelajaran penjas, tidak aktif dalam kelas karena merasa tidak pede atau tidak percaya diri dengan apa yang mereka pelajari di sekolah, dan tidak dapat mempraktekan keterampilan penjas karena tidak percaya diri (Krisno, 2021, p.132). Dari sini kita bisa melihat adanya pengaruh kepercayaan diri yang dihasilkan melalui pembelajaran PJOK. Puspita (2023, p.440) mengatakan bahwa gejala rendahnya kepercayaan diri pada siswa meliputi keraguan mencoba, kurang optimisme, dan kecemasan saat sedih. Dengan kepercayaan diri, siswa dapat berolahraga dengan tenang dan nyaman.

Dengan begitu, kepercayaan diri menjadi hal yang sangat berpengaruh didalam sebuah pembelajaran PJOK. Dengan memiliki kepercayaan diri

yang tinggi, para peserta didik dapat lebih nyaman dan bersemangat dengan materi yang diberikan, sehingga dapat memberikan peningkatan dalam hal akademiknya.

Menurut sumber yang telah dijelaskan, dapat disimpulkan bahwa rasa percaya diri yang tinggi dapat membuat siswa merasa optimis bahwa mereka akan berhasil lebih baik dalam belajar. Sebaliknya, jika siswa memiliki rasa percaya diri yang rendah, mereka akan menjadi malas dalam belajar, seperti gagal melakukan gerakan karena mereka tidak memiliki rasa percaya diri yang cukup (Reza, 2021, p.144).

Maka dengan adanya pembelajaran PJOK sangat penting untuk meningkatkan kepercayaan diri siswa di sekolah dasar. Nantinya siswa akan diajak untuk mencoba hal-hal baru, mengatasi ketakutan, dan mencapai tujuan melalui berbagai aktivitas fisik yang menyenangkan dan menantang. Rasa percaya diri siswa akan meningkat ketika mereka berhasil melakukan gerakan atau menyelesaikan permainan. Siswa juga belajar untuk bekerja sama, menghargai perbedaan, dan menerima keberagaman. Hal ini meningkatkan keterampilan sosial mereka, yang juga penting untuk membangun hubungan positif dan rasa percaya diri.

B. Hasil Penelitian Relevan

1. Penelitian yang dilakukan oleh Kurnia Ajeng Safitri (2024, pp.1-135) yang berjudul “Pengaruh Kepercayaan Diri Terhadap Hasil Belajar Siswa Kelas IV Sekolah Se-Gugus 1 Kecamatan Depok”. Instrumen yang digunakan adalah lembar kuisioner serta nilai PAS semester ganjil/gasal tahun ajaran

2023. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tinggi rendahnya kepercayaan diri siswa yang menyebabkan hasil belajar menjadi rendah. Desain penelitian yang digunakan adalah kuantitatif dengan metode *ex-post facto*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat pengaruh signifikan antara kepercayaan diri terhadap hasil belajar siswa berdasarkan nilai t pada uji analisis regresi linier sederhana. Hal tersebut diketahui nilai t_{hitung} sebesar $11,2019 > t_{tabel}$ sebesar $0,67698$ dan nilai signifikansi $0,000 < 0,05$, sehingga dapat disimpulkan bahwa variabel kepercayaan diri (X) berpengaruh terhadap variabel hasil belajar (Y). Relevansi penelitian ini adalah landasan teori dan metode penelitian.

2. Penelitian yang dilakukan oleh Muhammad Noor Faizin (2024, pp.1-109) dengan judul “Perbandingan Tingkat Kepercayaan Diri Peserta Didik dalam Mengikuti Kegiatan Ekstrakurikuler Futsal di SMP Negeri 1 Kartasura dengan Madrasah Muallimin Yogyakarta”. Instrumen yang digunakan adalah kuisioner dan memiliki tujuan untuk untuk mengetahui perbedaan kepercayaan diri peserta didik dalam mengikuti kegiatan ekstrakurikuler futsal di SMP Negeri 1 Kartasura dan Madrasah Muallimin Yogyakarta. Desain penelitian yang digunakan adalah deskriptif kuantitatif yang disajikan dalam bentuk analisis data deskriptif presentase. Hasil penelitian menunjukan bahwa peserta didik SMP Negeri 1 Kartasura dalam mengikuti ekstrakurikuler futsal yang mempunyai tingkat kepercayaan diri pada kategori “sangat rendah” sebesar 3,33% (1 peserta didik), “rendah” sebesar 40,00% (12 peserta didik), “cukup” sebesar 23,33% (7 peserta didik),

“tinggi” sebesar 23,33% (7 peserta didik), dan “sangat tinggi” sebesar 10,00% (3 peserta didik), sedangkan peserta didik Madrasah Muallimin Yogyakarta mempunyai tingkat kepercayaan diri pada kategori “sangat rendah” sebesar 5,00% (1 peserta didik), “rendah” sebesar 30,00% (6 peserta didik), “cukup” sebesar 30,00% (6 peserta didik), “tinggi” sebesar 30,00% (6 peserta didik), dan “sangat tinggi” sebesar 5,00% (1 peserta didik). Relevansi penelitian ini adalah landasan teori dan metode penelitian.

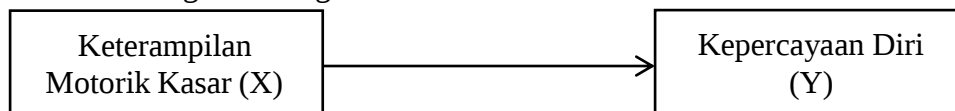
3. Penelitian yang dilakukan oleh Olivia Al Amin (2024, pp.1-145), dengan judul “Hubungan Antara Kemampuan Motorik Dan Pola Hidup Sehat Dengan Tingkat Kebugaran Jasmani Peserta Didik Kelas IV SD Negeri 1 Kadipiro Kapanewon Kasihan Bantul”. Instrumen yang digunakan untuk data kemampuan motorik menggunakan tes *motor ability* dari Nurhasan, pola hidup sehat menggunakan angket, dan kebugaran jasmani menggunakan TKJI 2010 untuk usia 10-12 tahun. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara kemampuan motorik dengan kebugaran jasmani, mengetahui hubungan antara pola hidup sehat dengan kebugaran jasmani, mengetahui hubungan antara kemampuan motorik dan pola hidup sehat dengan tingkat kebugaran jasmani peserta didik kelas IV SD Negeri 1 Kadipiro Kapanewon Kasihan Bantul. Desain penelitian yang digunakan adalah deskriptif kuantitatif dengan korelasional. Penelitian ini memberikan hasil yang menunjukkan bahwa: (1) ada hubungan yang signifikan antara variabel kemampuan motorik dengan kebugaran jasmani, nilai signifikansi yaitu $0,11 < 0,05$; (2) ada hubungan yang signifikan antara variabel pola

hidup sehat dengan kebugaran jasmani, nilai signifikansi yaitu $0,007 < 0,05$;
(3) ada hubungan yang signifikansi antara kemampuan motorik dan pola hidup sehat dengan tingkat kebugaran jasmani, dengan nilai signifikansi yaitu $0,015 < 0,05$. Relevansi penelitian ini adalah landasan teori dan metode penelitian.

C. Kerangka Berfikir

Keterampilan motorik kasar merupakan kemampuan fisik yang melibatkan otot-otot besar untuk melakukan aktivitas seperti berlari, melompat, atau melempar. Di sisi lain, kepercayaan diri adalah keyakinan siswa terhadap kemampuan dirinya dalam menghadapi berbagai situasi, termasuk aktivitas fisik di kelas PJOK. Dalam konteks pendidikan jasmani, keterampilan motorik kasar memiliki peran penting, karena penguasaan keterampilan ini dapat meningkatkan pengalaman positif siswa dalam mengikuti aktivitas olahraga. Hal ini dihipotesiskan dapat mendukung perkembangan kepercayaan diri mereka.

Gambar 1. Bagan Kerangka Pikir



D. Hipotesis Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengungkap hubungan antara keterampilan motorik kasar dengan kepercayaan diri peserta didik pada pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) di Sekolah Dasar. Hipotesis yang diajukan adalah bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara keterampilan motorik kasar dan kepercayaan diri peserta didik.

Keterampilan motorik kasar, seperti berlari, melompat, atau menangkap, merupakan kemampuan fisik dasar yang dikembangkan melalui pembelajaran PJOK. Siswa yang memiliki keterampilan motorik yang baik lebih cenderung merasa percaya diri ketika berpartisipasi dalam aktivitas fisik, karena mereka mampu menyelesaikan tugas dengan lebih mudah, menerima pengakuan positif dari teman sebaya, dan mengalami keberhasilan. Sebaliknya, siswa dengan keterampilan motorik yang kurang sering kali merasa ragu atau kurang percaya diri karena tantangan fisik yang sulit mereka atasi.

Oleh karena itu, keterkaitan antara kemampuan motorik kasar dan kepercayaan diri menjadi penting untuk diidentifikasi secara empiris dalam penelitian ini. Melalui uji korelasional, penelitian ini akan mengukur apakah keterampilan motorik kasar peserta didik memiliki hubungan yang signifikan dengan tingkat kepercayaan dirinya. Hipotesis ini tidak hanya berfungsi untuk menjawab pertanyaan penelitian, tetapi juga menjadi dasar bagi perbaikan pembelajaran PJOK, di mana pengembangan fisik dan psikologis siswa dapat dirancang secara lebih terintegrasi. Dengan menguji hipotesis ini, diharapkan diperoleh bukti empiris yang mendukung pentingnya pembelajaran PJOK sebagai sarana pengembangan keterampilan motorik sekaligus meningkatkan kepercayaan diri peserta didik.

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Jenis Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan jenis penelitian korelasional. Pendekatan kuantitatif dipilih karena penelitian ini bertujuan untuk mengukur hubungan antara dua variabel, yaitu keterampilan motorik kasar dan kepercayaan diri peserta didik, secara objektif dan numerik. Kuantitatif memungkinkan peneliti untuk mengumpulkan data yang terukur melalui instrumen standar, seperti tes motorik dan kuesioner, sehingga hasilnya dapat dianalisis menggunakan teknik statistik. Melalui pendekatan ini, hubungan antarvariabel dapat diungkap dengan tingkat presisi yang tinggi, memberikan bukti empiris yang kuat. Jenis penelitian korelasional digunakan karena fokus penelitian ini adalah mengidentifikasi hubungan antara keterampilan motorik kasar dengan kepercayaan diri siswa. Penelitian korelasional tidak bertujuan untuk menemukan sebab-akibat, tetapi lebih kepada menggambarkan sejauh mana hubungan antara dua variabel tersebut dan seberapa besar kekuatannya.

Jenis penelitian ini relevan karena pertanyaan penelitian berfokus pada apakah peningkatan keterampilan motorik kasar berkaitan dengan peningkatan kepercayaan diri peserta didik dalam konteks pembelajaran PJOK, tanpa melakukan manipulasi variabel. Pemilihan pendekatan dan jenis penelitian ini didasarkan pada tujuan penelitian, yaitu memberikan pemahaman mendalam tentang hubungan antara dua variabel utama. Dalam konteks pendidikan

jasmani, penguasaan keterampilan motorik kasar diyakini dapat mendukung perkembangan kepercayaan diri peserta didik. Dengan jenis penelitian korelasional, peneliti dapat menjawab apakah hubungan tersebut benar- benar signifikan dan relevan secara statistik, sehingga hasilnya dapat menjadi dasar bagi pengembangan strategi pembelajaran PJOK yang tidak hanya berfokus pada aspek fisik, tetapi juga pada aspek psikologis peserta didik.

B. Tempat dan Waktu Penelitian

1. Tempat Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di Sekolah Dasar Negeri (SDN) 3 Karangasem, yang terletak di Kabupaten Klaten, Jawa Tengah. SDN 3 Karangasem dipilih sebagai lokasi penelitian karena memiliki beberapa karakteristik yang relevan dengan tujuan penelitian. Pertama, sekolah ini aktif melaksanakan program pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) sesuai kurikulum nasional, sehingga memberikan lingkungan yang representatif untuk mengkaji hubungan antara keterampilan motorik kasar dengan kepercayaan diri peserta didik. Kedua, SDN 3 Karangasem memiliki fasilitas olahraga yang memadai, seperti lapangan terbuka dan alat olahraga dasar, yang memungkinkan pelaksanaan tes motorik kasar sesuai standar. Ketiga, sekolah ini memiliki populasi peserta didik yang cukup beragam, terutama di jenjang kelas V, yang menjadi fokus penelitian, sehingga hasil penelitian dapat menggambarkan dinamika siswa sekolah dasar secara umum.

2. Waktu Penelitian

Waktu penelitian direncanakan berlangsung pada Januari hingga Februari 2025. Pemilihan periode ini didasarkan pada beberapa alasan penting. Pertama, pada bulan-bulan ini, kegiatan pembelajaran di sekolah biasanya berjalan normal setelah libur akhir tahun, sehingga peserta didik dalam kondisi aktif mengikuti aktivitas pembelajaran PJOK. Hal ini memastikan bahwa data yang dikumpulkan mengenai keterampilan motorik kasar dan kepercayaan diri siswa mencerminkan keadaan aktual mereka dalam konteks pembelajaran sehari-hari. Kedua, Januari hingga Februari merupakan awal semester genap dalam kalender akademik, di mana pembelajaran PJOK cenderung melibatkan berbagai aktivitas fisik yang intens, seperti tes keterampilan motorik atau permainan olahraga. Periode ini ideal untuk mengukur keterampilan motorik kasar siswa dengan akurasi tinggi. Selain itu, pemilihan waktu ini memberikan ruang yang cukup bagi peneliti untuk menyelesaikan tahapan pengolahan data dan analisis sebelum akhir tahun akademik. Dengan memilih waktu ini, penelitian diharapkan dapat menghasilkan data yang relevan dan representatif sesuai tujuan penelitian.

C. Populasi dan Sampel Penelitian

Hardani (2020, p.361) mengatakan bahwa populasi adalah seluruh objek penelitian yang meliputi manusia, benda, hewan, tumbuhan, gejala, nilai tes, atau peristiwa yang menjadi sumber data dengan karakteristik tertentu dalam sebuah penelitian. Populasi dalam penelitian ini terdiri dari siswa Sekolah

Dasar Negeri 3 Karangasem Kabupaten Klaten, Jawa Tengah yang aktif mengikuti pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK), terutama pada jenjang kelas V dengan banyak peserta didik 21 anak. Pemilihan populasi ini didasarkan pada karakteristik siswa SD pada usia tersebut yang berada pada tahap perkembangan motorik dan psikososial yang optimal. Pada jenjang ini, keterampilan motorik kasar siswa sedang mengalami peningkatan signifikan karena aktivitas fisik yang sering dilakukan di sekolah, baik melalui kurikulum formal maupun kegiatan ekstrakurikuler. Selain itu, aspek kepercayaan diri juga menjadi perhatian penting, karena peserta didik pada tahap ini mulai mengembangkan persepsi diri dan interaksi sosial dalam lingkungan belajar.

Sampel yang representatif merupakan bagian dari populasi yang dipilih secara cermat sehingga memiliki karakteristik yang serupa dengan populasi induk. Teknik pengambilan sampel yang tepat akan memastikan bahwa sampel yang diperoleh dapat mewakili populasi secara akurat (Hardani, 2020, p.363). Sampel diambil dari populasi tersebut dengan menggunakan teknik *total sampling*, dimana semua bagian populasi digunakan menjadi sampel.

Tabel 1. Populasi Penelitian

No	Jenis Kelamin Peserta didik	Jumlah
1.	Laki-laki	6
2.	Perempuan	15
Total		21

D. Definisi Operasional Variabel

Variabel adalah faktor kunci yang menentukan arah dan tujuan suatu penelitian. Dengan mengidentifikasi dan mengukur variabel, kita dapat

menjawab pertanyaan penelitian dan menarik kesimpulan yang valid (Arikunto, 2019, p.118). Terdapat dua variabel utama dalam penelitian ini, yakni variabel bebas dan variabel terikat. Variabel bebas adalah keterampilan motorik kasar (dilambangkan dengan X), Variabel terikatnya adalah kepercayaan diri peserta didik (dilambangkan dengan Y), Kedua variabel ini saling berkaitan dalam konteks pembelajaran olahraga, di mana keterampilan fisik sering kali memengaruhi sikap dan persepsi diri peserta didik.

Hubungan korelasional antara keterampilan motorik kasar dan kepercayaan diri mengacu pada sejauh mana tingkat kemampuan fisik peserta didik dalam aktivitas motorik dapat dikaitkan dengan tingkat kepercayaan dirinya. Hubungan ini tidak bersifat sebab-akibat, melainkan lebih kepada pengukuran apakah terdapat keterkaitan yang konsisten antara kedua variabel. Misalnya, peserta didik dengan keterampilan motorik kasar yang baik cenderung merasa lebih percaya diri dalam mengikuti pembelajaran PJOK karena mereka dapat menyelesaikan tugas fisik dengan lebih mudah, mendapatkan pengakuan dari teman sebaya, dan merasakan keberhasilan dalam aktivitas olahraga.

E. Teknik dan Instrumen Pengumpulan Data

1. Teknik Pengumpulan Data

a. Keterampilan Motorik Kasar

Teknik pengumpulan data keterampilan motorik kasar ini dilakukan menggunakan survei dengan teknik pengumpulan data tes dan pengukuran. Tes dan pengukuran dilakukan selama 1 (satu) hari dengan dibantu oleh 1 (satu) guru PJOK untuk membantu hasil pencatatan tes

dan pengukuran setiap siswanya yang harus di tulis ke dalam tabel hasil tes dan pengukuran. Pelaksanaan tes dilakukan 1 (satu) hari bertepatan dengan mata pelajaran PJOK itu sendiri.

Data yang akan dikumpulkan dalam penelitian ini yaitu tes kemampuan motorik kasar dengan biomotor kelincuhan (*agility*), kecepatan (*speed*), keseimbangan (*balance*), dan koordinasi (*coordination*). Dalam penelitian ini langkah dan proses pengambilan data adalah sebaga berikut:

- 1) Persiapan tes dan persiapan pengumpulan data dengan memberikan pengertian terlebih dahulu kepada siswa yang akan dijadikan subyek penelitian dan memberikan penjelasan macam-macam tes yang akan dilakukan. Tujuan dari persiapan pengumpulan data adalah untuk melakukan pengumpulan data sesuai dengan data dan masalah yang ada. Sebelum dilakukannya tes maka dilakukan juga persiapan untuk menyiapkan alat yang akan digunakan dan menyiapkan bahan-bahan untuk tes. Diantaranya adalah stopwatch, alat tulis dan lain-lain.
- 2) Pelaksanaan tes. Tahap pelaksanaan tes ini siswa di arahkan untuk berkumpul terlebih dahulu/dibariskan dengan rapi di halaman sekolah, kemudian berdoa bersama dilanjutkan dengan pemberian penjelasan dan petunjuk pelaksanaan tes. Sebelum melakukan pelaksanaan tes siswa di arahkan untuk melakukan pemanasan terlebih dahulu. Setelah melakukan kegiatan pembukaan peserta didik mulai melakukan tes kemampuan motorik dengan urutan: a) kelincuhan, tes kelincuhan

dilakukan dengan melakukan tes *shuttle run* dengan jarak 4x10m yang nantinya perolehan data di hitung dalam hitungan detik, b) koordinasi mata tangan, untuk mengukur kemampuan koordinasi disini peneliti menggunakan tes lempar tangkap bola tenis yang di pantulkan pada dinding yang berjarak 1 meter, dengan pencatatan hasil tes dalam satuan hitungan perolehan (kali), c) keseimbangan dapat di ukur dengan berdiri menggunakan satu kaki, dengan hasil perolehan di hitung dalam satuan detik, dan d) kecepatan dilakukan tes lari cepat 30 meter dengan perolehan hasil dicatat dalam satuan detik, masing-masing siswa melakukan tes secara bergantian serta dimuali dari yang termudah hingga yang tersulit.

- 3) Pencatatan data tes. Setelah peserta didik melakukan rangkaian setiap tes maka diadakannya pencatatan hasil tes dengan akurat sesuai dengan hasil yang didapat data kasar atau data awal perolehan tes dan pengukuran siswa. Penelitian ini dibantu oleh 1 guru PJOK SD Negeri 3 Karangasem, Kecamatan Klaten, Jawa Tengah.

b. Kepercayaan Diri

Dalam penelitian ini pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan angket atau kuisisioner, kuisisioner yang digunakan dalam penelitian ini merupakan kuisisioner secara tertutup dimana disajikan dalam bentuk sedemikian rupa, sehingga responden diminta untuk memilih salah satu jawaban yang sesuai dengan karakteristik dirinya

dengan cara memberikan tanda ceklis (√). Kuisisioner ini menggunakan skala likert (Sugiyono, 2013, p.93) dengan keterangan sebagai berikut:

Tabel 2. Distribusi Skor Skala Likert

Jawaban	Skor	
	Positif	Negatif
Sangat Setuju	5	1
Setuju	4	2
Ragu-ragu	3	3
Tidak setuju	2	4
Sangat tidak setuju	1	5

2. Instrumen Pengumpulan Data

Insrumen pengumpulan data digunakan untuk mengukur nilai variabel yang diteliti. Dengan demikian jumlah instrumen yang akan digunakan untuk penelitian akan tergantung pada jumlah variabel yang diteliti (Sugiyono, 2013, p.92). Pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan dua teknik yaitu tes dan angket. Kedua teknik tersebut diuraikan sebagai berikut.

a. Keterampilan Motorik Kasar

Instrumen yang digunakan untuk mengukur tingkat kemampuan motorik kasar siswa kelas V pada SD Negeri 3 Karangasem, Kecamatan Klaten, Jawa Tengah menggunakan tes kemampuan motorik untuk sekolah dasar Tes *Motor Ability* yang di jelaskan dalam tes ini mempunyai validitas sebesar 0,87 dan reliabilitas sebesar 0,93 dari Nurhasan (2007, p.135).

Ada 4 macam tes yang digunakan, yaitu:

1) Tes *shuttle-run* 4x10 meter

Untuk mengukur kelincahan dalam bergerak mengubah arah. Dilakukan mulai dengan berdiri dan dengan lintasan yang digunakan lurus, datar dengan jarak 10 meter antara garis mulai atau start hingga garis selesai atau finish. Perolehan hasil yang baik adalah dilakukan dalam waktu yang singkat, semakin sedikit waktu pelaksanaannya semakin baik pula hasil yang diperoleh (1 Kali Percobaan).

2) Tes lempar tangkap bola jarak 1 meter dengan tembok

Tes lempar tangkap bola ini dapat mengukur kemampuan koordinasi antara mata dengan tangan siswa. dalam pelaksanaan tes lempar tangkap bola ini menggunakan jenis bola tenis kecil yang berwarna hijau dengan cara melempar bola ke tembok kemudian ditangkap kembali. Semakin banyak hasil lempar tangkap yang dihasilkan maka semakin baik pula koordinasi siswa jika hasil lempat tangkap bola semakin banyak.

3) Tes *Stork stand positional balance*

Tes ini mengukur tingkat keseimbangan tubuh siswa dengan mempertahankan keseimbangan tubuh selama-lamanya. Tester berdiri dengan tumpuan kaki terkuat, kedua tangan bertolak di pinggang, kedua mata di pejamkan, lalu letakkan kaki (bukan kaki tumpuan) pada lutut kaki (kaki tumpuan) bagian dalam. Tes ini juga biasa disebut dengan berdiri menggunakan satu kaki untuk mengukur

keseimbangan tubuh seseorang. Semakin dapat bertahan lama mempertahankan posisi dan keseimbangan maka semakin baik pula hasilnya.

4) Tes lari cepat 30 meter

Digunakan untuk mengukur tingkat kecepatan terutama pada kecepatan lari. Semakin cepat lari seseorang dengan memperoleh waktu yang sedikit maka semakin baik kemampuan kecepatan yang diperoleh. Semakin lambat lari seseorang dengan memperoleh waktu yang cukup lama maka kurang baiknya tingkat kemampuan yang diperoleh.

b. Kepercayaan Diri

Instrumen yang digunakan berlandaskan pada pendapat Ghufroon & Risnawita (2014, pp.1-202) yang mengatakan bahwa terdapat lima indikator yang dapat mempengaruhi kepercayaan diri seseorang yaitu: 1) Keyakinan akan kemampuan diri, yaitu sikap positif seseorang tentang dirinya sendiri, 2) Optimis, yaitu sikap positif seseorang berpandangan baik terhadap segala sesuatu hal yang dihadapi dan diharapkannya, 3) Objektif, yaitu sikap seseorang dalam memandang terjadinya suatu permasalahan sesuai dengan kenyataan, bukan menurut pribadi, 4) Bertanggung jawab, yaitu kesediaan seseorang untuk menerima segala sesuatu yang telah menjadi konsekuensinya, 5) Rasional dan realistis, yaitu kemampuan menganalisa suatu permasalahan atau kejadian dengan menggunakan akal serta sesuai kenyataannya.

Tabel 3. Kisi-kisi Kepercayaan Diri

No	Dimensi	Indikator	Nomor Item		Total
			Positif	Negatif	
1.	Keyakinan akan kemampuan diri	Keyakinan terhadap kemampuan diri sendiri	1	2	2
		Mampu mengatasi dan mengevaluasi suatu permasalahan	3	4	2
		Memiliki kemampuan untuk dapat membangun hubungan sosial		5,6	2
2.	Optimis	Berpandangan positif terhadap segala sesuatu yang akan dihadapi		7,8	2
		Selalu pantang menyerah dalam menghadapi adanya masalah	9	10,11	3
		Memiliki semangat untuk mencoba hal yang baru	12	13,14	3
3.	Objektif	Dapat memandang permasalahan sesuai dengan fakta yang ada	15	16,17	3
		Mempertimbangkan dampak dari suatu keputusan yang akan diambil	18	19,20	3
4.	Bertanggung jawab	Mampu menjalankan kewajiban dengan baik dan benar	21,22	23	3
		Memiliki sebuah komitmen yang baik untuk kedepannya	24	25	2
		Menerima segala akibat dari suatu perbuatan yang dilakukan	26	27	2
5.	Rasioal dan realistis	Memandang segala sesuatu harus sesuai akal sehat dan logika	28	29,30	3
		Dapat menerima kenyataan yang sudah terjadi	31	32,33	3
Jumlah			12	21	33

Kisi-kisi instrumen diadaptasi dari penelitian Kurnia Ajeng Safitri (2024, pp.1-135) yang berjudul “Pengaruh Kepercayaan Diri Terhadap Hasil Belajar Siswa Kelas IV Sekolah Se-Gugus 1 Kecamatan Depok”. Instrumen tersebut telah melalui proses uji coba di SD Negeri Samirono dan SD Negeri Cturtunggal 7.

F. Validitas Reliabilitas Instrumen

Dalam penelitian ini, uji validitas dan reliabilitas dilakukan untuk memastikan bahwa instrumen penelitian, baik tes keterampilan motorik kasar maupun angket kepercayaan diri, memenuhi standar kualitas pengukuran. Berikut penjelasan mengenai uji validitas dan reliabilitas yang digunakan:

1. Keterampilan Motorik Kasar

Tes kemampuan motorik untuk sekolah dasar dari Nurhasan (2007, p.66) yang di jelaskan dalam tes ini mempunyai validitas sebesar 0,87 dan reliabilitas sebesar 0,93. Reliabilitas artinya dapat dipercaya, jadi dapat diandalkan. Instrumen yang reliabel yaitu instrument yang jika digunakan beberapa kali untuk mengukur obyek yang sama, akan menghasilkan data yang sama. Instrumen dikatakan reliabel jika memiliki Cronbach's Alpha lebih dari 0,600 (Sugiyono, 2006, p.348).

2. Kepercayaan Diri

a. Validitas Instrumen

Berikut hasil uji validitas dalam penelitian Kurnia Ajeng Safitri (2024, pp.1-135) yang berjudul “Pengaruh Kepercayaan Diri Terhadap Hasil Belajar Siswa Kelas IV Sekolah Se-Gugus 1 Kecamatan Depok”

Tabel 4. Hasil Uji Validitas Instrumen Kepercayaan Diri

Indikator	No. Item	r_{hitung}	r_{tabel} (df = n-1)	Keterangan
Keyakinan terhadap kemampuan diri sendiri	Item_1	0.329	0.291	Valid
	Item_2	0.519	0.291	Valid
Mampu mengatasi dan mengevaluasi suatu permasalahan	Item_3	0.330	0.291	Valid
	Item_4	0.421	0.291	Valid
Memiliki kemampuan untuk dapat membangun hubungan sosial	Item_5	0.299	0.291	Valid
	Item_6	0.341	0.291	Valid
Berpandangan positif terhadap segala sesuatu yang akan dihadapi	Item_7	0.585	0.291	Valid
	Item_8	0.405	0.291	Valid
Selalu pantang menyerah dalam menghadapi adanya masalah	Item_9	0.362	0.291	Valid
	Item_10	0.631	0.291	Valid
	Item_11	0.363	0.291	Valid
Memiliki semangat untuk mencoba hal yang baru	Item_12	0.371	0.291	Valid
	Item_13	0.500	0.291	Valid
	Item_14	0.408	0.291	Valid
Dapat memandang permasalahan sesuai dengan fakta yang ada	Item_15	0.346	0.291	Valid
	Item_16	0.484	0.291	Valid
	Item_17	0.443	0.291	Valid
Mempertimbangkan dampak dari suatu keputusan yang akan diambil	Item_18	0.485	0.291	Valid
	Item_19	0.523	0.291	Valid
	Item_20	0.375	0.291	Valid
Mampu menjalankan kewajiban dengan baik dan benar	Item_21	0.480	0.291	Valid
	Item_22	0.474	0.291	Valid
	Item_23	0.456	0.291	Valid
Memiliki sebuah komitmen yang baik untuk kedepannya	Item_24	0.306	0.291	Valid
	Item_24	0.380	0.291	Valid
Menerima segala akibat dari suatu perbuatan yang dilakukan	Item_26	0.367	0.291	Valid
	Item_27	0.378	0.291	Valid
Memandang segala sesuatu harus sesuai akal sehat dan logika	Item_28	0.327	0.291	Valid
	Item_29	0.480	0.291	Valid
	Item_30	0.372	0.291	Valid
Dapat menerima kenyataan yang sudah terjadi	Item_31	0.306	0.291	Valid
	Item_32	0.467	0.291	Valid
	Item_33	0.553	0.291	Valid

Uji validitas yang dilakukan adalah berupa pengkonsultasian item instrumen kepada seorang ahli (*expert judgement*) yaitu Bapak Dr. Agung Hastomo, S.Pd., M.Pd. Hasilnya adalah, Ahli memberi masukan untuk menghindari penggunaan kata “tidak” pada butir instrumen, serta terdapat butir pernyataan yang harus diganti karena kurang operasional

Uji validitas lain yang dilakukan peneliti adalah uji coba pada siswa SD diluar populasi, yaitu pada SD Negeri Samirono dan SD Negeri Caturtunggal 7 dengan jumlah peserta didik sebanyak 46 siswa. Setelah mendapatkan hasil, kemudian diuji validitas berupa validitas konstruk.

b. Reliabilitas

Nomor item yang valid akan digunakan untuk diuji reliabilitasnya, menggunakan pendekatan *internal consistency* yang kemudian dianalisis menggunakan teknik *Alfa Cronbach*. Pengujian ini menggunakan aplikasi *SPSS versi 23 for windows*. Berikut hasil uji reliabilitas:

Tabel 5. Hasil Uji Reliabilitas Variabel Penelitian

Case Processing Summary			
		N	%
Cases	Valid	46	100.0
	Excluded ^a	0	.0
	Total	46	100.0
a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.			

Tabel 6. Statistik Reliabilitas Variabel Penelitian

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
.850	33

G. Teknik Analisis Data

1. *T-Score*

Bedasarkan data yang telah diperoleh dari hasil pelaksanaan tes keterampilan motorik kasar tersebut kemudian dilakukan penyortiran data untuk mengetahui persamaan dan perbedaan ukuran. Setelah dilakukan penyortiran data maka data dimasukkan kedalam program Microsoft Excel untuk proses analisis hasil penelitian. Dari hasil data kasar yang telah diperoleh ini perlu di ubah agar memiliki ukuran yang sama. Satuan ukuran pengganti adalah *t-score*. *t-score* dari setiap jenis tes kemampuan dijumlahkan dan dibagi jumlah jenis tem tes, sehingga didapatkan rerata *t-score*. Hasil rerata *t-score* selanjutnya akan dikonvensikan. Sudijono (2018, p.176) menyatakan bahwa rumus *t-score* sebagai berikut:

Tabel 7. Rumus *T-Score*

$10 \left(\frac{X - M}{SD} \right) + 50$	Data tes lempar tangkap bola jarak 1 meter dengan tembok dan <i>Strok Standing Balance</i>
$10 \left(\frac{M - X}{SD} \right) + 50$	Data lari 30 m dan <i>Shuttle run</i> 4x10 meter

(Sumber: Sudjana, 2016, p.99)

Keterangan :

T = Nilai Skor

M = Nilai rata-rata data kasar

X = Nilai data kasar

SD = Standar deviasi data kasar

Kemudian nila *t-score* dari keempat item tes tersebut dijumlahkan, sehingga di dapatkan total *t-score*. Hasil dari total *t-score* menjadi dasar

untuk menentukan klasifikasi kemampuan motorik peserta didik. Pengkategorian menggunakan mean dan standar deviasi. Azwar. S (2016, p.163) menyatakan bahwa untuk menentukan kriteria skor dengan menggunakan Penilaian Acuan Norma (PAN) sebagai berikut:

Tabel 8. Norma Penilaian

No.	Interval	Kategori
1.	$M + 1,5 SD < X$	Sangat Tinggi
2.	$M + 0,5 SD < X \leq M + 1,5 SD$	Tinggi
3.	$M - 0,5 SD < X \leq M + 0,5 SD$	Cukup
4.	$M - 1,5 SD < X \leq M - 0,5 SD$	Rendah
5.	$X \leq M - 1,5 SD$	Sangat Rendah

(Sumber: Azwar. S, 2016, p.163)

Keterangan:

M = Nilai rata-rata (*mean*)

SD = *Standar deviasi*

X = Skor

2. Analisis Deskriptif

Analisis deskriptif digunakan untuk menggambarkan data penelitian secara statistik, meliputi nilai rata-rata, standar deviasi, nilai minimum, dan maksimum dari variabel keterampilan motorik kasar dan kepercayaan diri siswa. Teknik ini memberikan gambaran awal tentang distribusi data dan karakteristik variabel penelitian (Hasan, 2022, p.43).

3. Uji Prasyarat

Sebelum dilakukan analisis korelasi Pearson, terlebih dahulu dilakukan uji prasyarat untuk memastikan bahwa data memenuhi asumsi yang diperlukan. Uji prasyarat yang dilakukan meliputi:.

a. Uji Linearitas

Untuk Memastikan hubungan antara keterampilan motorik kasar dan kepercayaan diri bersifat linear. Membuat scatter plot antara kedua

variabel untuk melihat pola hubungan menggunakan uji Test for Linearity dengan bantuan SPSS 27. Kriteria:

Jika Sig. linearitas $< 0,05$, hubungan bersifat linear.

Jika Sig. $> 0,05$, hubungan tidak linear (gunakan analisis alternatif).

b. Uji Normalitas

Untuk memastikan data berdistribusi normal, yang merupakan prasyarat korelasi Pearson. Untuk mengetahui data dari sampel berdistribusi normal dilakukan uji normalitas. Kriteria uji normalitas adalah jika nilai signifikansi $> 0,005$ maka data dinyatakan berdistribusi normal.

H₀: Data berdistribusi normal.

H_a: Data tidak berdistribusi normal.

Jika $p > 0.05$, data dianggap berdistribusi normal.

Jika $p < 0,05$, maka distribusi data homogen. Jika sig. $< 0,05$, maka distribusi data heterogen, H₀: Data terdistribusi homogeny. H_a: Data terdistribusi heterogeny

4. Uji Korelasi

Uji korelasi digunakan untuk mengetahui kekuatan dan arah hubungan antara keterampilan motorik kasar dan kepercayaan diri (Priyatno, 2011, pp.28-29). *Korelasi pearson* disebut juga dengan *korelasi product moment* adalah analisis untuk mengukur keeratan hubungan secara linier antara dua variabel yang mempunyai distribusi normal (Priyanto, 2014, p. 123). Menganalisis data tentang hubungan keterampilan motorik kasar dan

kepercayaan diri siswa dalam pembelajaran PJOK di SD Negeri 3 Karangasem, Kecamatan Klaten, Jawa Tengah, dan untuk menentukan apakah variabel X dengan variabel Y terdapat hubungan yang signifikan, dengan bantuan SPSS 27 agar dalam proses pengkorelasian lebih mudah maka dapat digambarkan tingkat derajat hubungan korelasi sebagai berikut:

Tabel 9. Tingkat Hubungan Korelasi

Tingkat Koefisien	Tingkat Hubungan
0,00 – 0,20	Sangat Rendah
0,21 – 0,40	Rendah
0,41 – 0,60	Cukup Kuat
0,61 – 0,80	Kuat
0,81 – 1,00	Sangat Kuat

Metode *Korelasi pearson*:

Jika $p < 0,05$, maka H_0 ditolak → Ada hubungan antara motorik kasar dan kepercayaan diri siswa.

Jika $p > 0,05$, maka H_0 diterima → Tidak ada hubungan motorik kasar dan kepercayaan diri siswa.

a) H_0 (Hipotesis Nol): Tidak terdapat hubungan antara keterampilan motorik kasar dan kepercayaan diri siswa SD Negeri 3 Karangasem.

b) H_a (Hipotesis Alternatif): Terdapat hubungan antara keterampilan motorik kasar dan kepercayaan diri siswa SD Negeri 3 Karangasem.

BAB IV

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

1. Keterampilan Motorik Kasar Peserta Didik Kelas V SD Negeri 3 Karangasem

Hasil penelitian ini merupakan penjelasan data yang sudah dikumpulkan, terutama mengenai keterampilan motorik kasar peserta didik kelas V SD negeri 3 Karangasem Kabupaten Klaten Jawa Tengah. Pengambilan data dilakukan dengan menggunakan tes kemampuan motorik untuk sekolah dasar Tes *Motor Ability* dari Nurhasan (2007, p.135). Ada 4 macam tes yang digunakan, yaitu tes *shuttle run* 4x10 meter, tes lempar tangkap bola jarak 1 meter dengan tembok, tes *Stork stand positional balance* dan tes lari cepat 30 meter.

Menurut hasil perhitungan program *Microsoft Excel* berdasarkan 4 macam rangkaian tes dengan rincian sesuai skor dan percobaan dari masing-masing tes kepada peserta didik kelas V SD Negeri 3 Karangasem Kabupaten Klaten Jawa Tengah dengan jumlah 21 responden, dapat dideskripsikan melalui tabel berikut:

Tabel 10. Deskripsi Statistik Keseluruhan Keterampilan Motorik Kasar

No	Statistik	Skor
1	Jumlah	31535,7
2	<i>Mean</i>	1501,7
3	<i>Std. Deviation</i>	601,55
4	<i>Minimum</i>	483,6
5	<i>Maximum</i>	2409,081

Setelah data terkumpul, kemudian dilakukan analisis berdasarkan hasil tabel diatas, dapat diketahui hasil rata-rata dari keseluruhan tes keterampilan motorik kasar peserta didik kelas V SD Negeri 3 Karangasem Kabupaten Klaten Jawa Tengah sebesar 1501,7 dari jumlah total skor 31535,7, kemudian standar deviasi sebesar 601,55, sedangkan skor maximum berada pada 2409,081 dan minimum sebesar 483,6. Apabila ditampilkan dalam bentuk distribusi frekuensi, maka data keterampilan motorik kasar peserta didik kelas V SD Negeri 3 Karangasem Kabupaten Klaten Jawa Tengah dapat disajikan dalam tabel sebagai berikut:

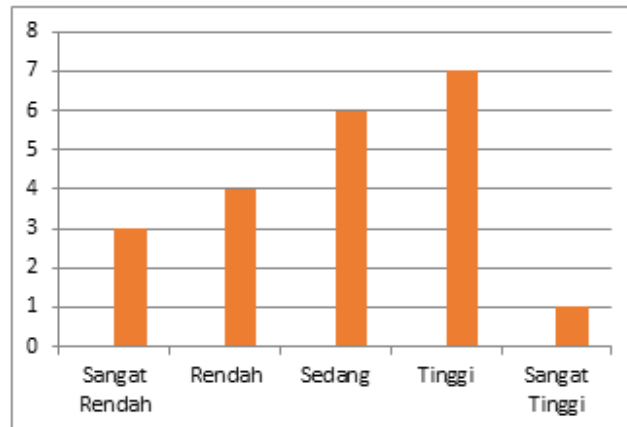
Tabel 11. Norma Penilaian Keseluruhan Keterampilan Motorik Kasar Peserta didik

No	Interval	Kategori	Frekuensi	%
1	> 2404,2	Sangat Tinggi	1	5%
2	1802,5-2404,2	Tinggi	6	28%
3	1200,92-1802,5	Sedang	4	19%
4	599,38-1200,92	Rendah	9	43%
5	≤ 599,38	Sangat Rendah	1	5%
Total			21	100%

Menurut hasil tabel di atas dapat diketahui rata-rata keterampilan motorik kasar pada peserta didik kelas V SD Negeri 3 Karangasem Kabupaten Klaten Jawa Tengah berada pada kategori “Sangat Tinggi” sebesar 5% yaitu 1 peserta didik yang memiliki keterampilan motorik kasar sangat tinggi, kategori “Tinggi” 28% dengan rincian 6 peserta didik yang memiliki keterampilan motorik kasar tinggi, kategori “Sedang” 19% dengan rincian 4 peserta didik, kategori “Rendah” 43% dengan rincian 9 peserta didik, dan kategori “Sangat Rendah” 5% dengan kategori 1 peserta didik yang memiliki keterampilan motorik kasar sangat rendah. Berikut dapat

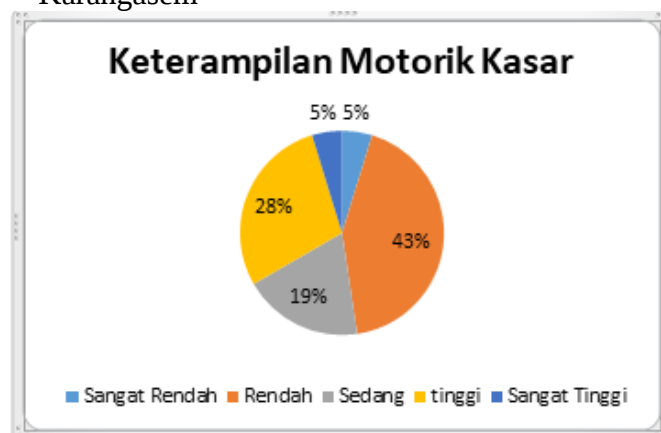
dilihat keterampilan motorik kasar pada peserta didik kelas V SD Negeri 3 Karangasem Kabupaten Klaten Jawa Tengah yang berjumlah 21 anak pada gambar berikut:

Gambar 2. Keterampilan Motorik Kasar Kelas V SD Negeri 3 Karangasem



Hasil yang dapat digambarkan dengan presentase keterampilan motorik kasar pada peserta didik kelas V SD ini menghasilkan data 5% pada kategori “Sangat Tinggi”, 28% dalam kategori “Tinggi”, 19% dalam kategori “Sedang”, 43% dalam kategori “Rendah” dan 5% dalam kategori “Sangat Rendah”.

Gambar 3. Persentase Keterampilan Motorik Kasar Kelas V SD Negeri 3 Karangasem



Berdasarkan gambar di atas merupakan gambaran persentase keterampilan motorik kasar pada peserta didik kelas V SD Negeri 3 Karangasem Kabupaten Klaten Jawa Tengah, sehingga dapat dilihat pada persentase keterampilan motorik kasar kelas V SD Negeri 3 Karangasem memiliki hasil yang tertinggi berada pada angka persentase sebesar 43% dari jumlah peserta didik sebanyak 21 anak. Maka dapat dinyatakan bahwa keterampilan motorik kasar kelas V SD Negeri 3 Karangasem Kabupaten Klaten, Jawa Tengah berada pada kategori “Rendah”.

2. Kepercayaan Peserta Didik Kelas V SD Negeri 3 Karangasem

Hasil Penelitian ini merupakan deskripsi dari data yang telah diambil, khususnya pada kepercayaan diri peserta didik kelas V SD Negeri 3 Karangasem Kabupaten Klaten Jawa Tengah. Data diambil menggunakan angket kuesioner yang telah diuji serta digunakan didalam penelitian Kurnia Ajeng Safitri (2024, pp.1-135) yang berjudul “Pengaruh Kepercayaan Diri Terhadap Hasil Belajar Siswa Kelas IV Sekolah Se-Gugus 1 Kecamatan Depok”. Penelitian ini dilakukan dengan cara sekali ukur pada peserta didik dalam hal kepercayaan dirinya.

Instrumen terdapat 33 butir pernyataan yang dibuat berdasarkan 5 poin variabel mengenai kepercayaan diri, yang kemudian dikerjakan oleh responden yaitu para peserta didik SD Negeri 3 Karangasem Kabupaten Klaten Jawa Tengah yang berjumlah 21 responden.

Hasil data yang didapat dalam perhitungan menggunakan program *Microsoft Excel* dapat dilihat melalui tabel berikut:

Tabel 12. Deskripsi Statistik Kepercayaan Diri

No	Statistik	Skor
1	Jumlah	2624
2	<i>Mean</i>	124,95
3	<i>Std. Deviation</i>	15,88
4	<i>Minimum</i>	98
5	<i>Maximum</i>	152

Setelah data Penelitian terkumpul, lalu dilakukan analisis berdasarkan hasil tabel di atas yang diketahui rata-rata kepercayaan diri pada peserta didik kelas V SD Negeri 3 Karangasem Kabupaten Klaten Jawa Tengah sebesar 124,95 dari jumlah total skor 2624, standar deviasi sebesar 15,88, skor tertinggi diperoleh sebesar 152 dan terendah sebesar 98. Apabila ditampilkan dalam bentuk distribusi frekuensi, maka data kepercayaan diri peserta didik kelas V SD Negeri 3 Karangasem Kabupaten Klaten Jawa Tengah dapat disajikan dalam tabel sebagai berikut:

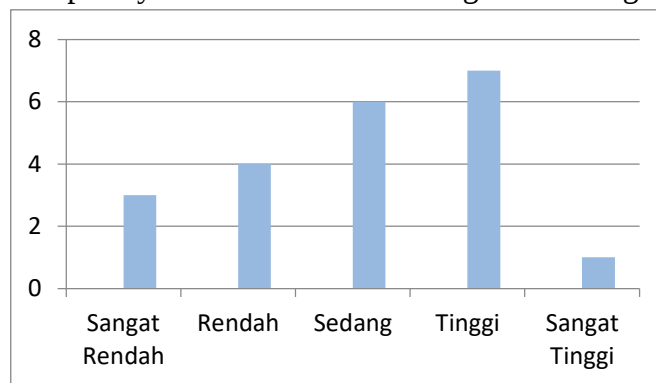
Tabel 13. Norma Penilaian Kepercayaan Diri

No	Interval	Kategori	Frekuensi	%
1	> 148,77	Sangat Tinggi	1	5%
2	132,89-148,77	Tinggi	7	33%
3	117,01-132,89	Sedang	6	29%
4	101,13-117,01	Rendah	4	19%
5	≤ 101,13	Sangat Rendah	3	14%
Total			21	100%

Menurut hasil tabel di atas dapat diketahui rata-rata kepercayaan diri pada peserta didik kelas V SD Negeri 3 Karangasem Kabupaten Klaten Jawa Tengah berada pada kategori “Sangat Tinggi” sebesar 5% yaitu 1

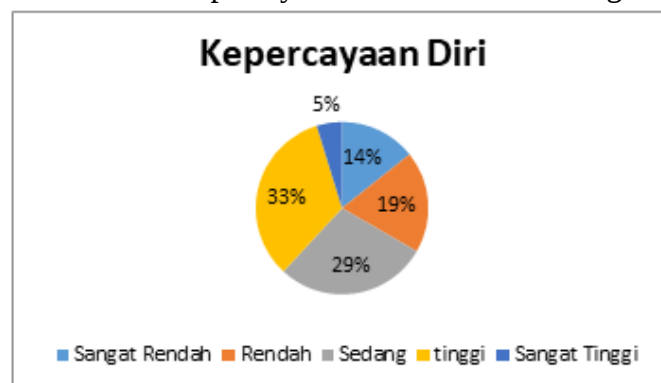
peserta didik yang memiliki kepercayaan diri sangat tinggi, kategori “Tinggi” 33% dengan rincian 7 peserta didik yang memiliki kepercayaan diri tinggi, kategori “Sedang” 29% dengan rincian 6 peserta didik, kategori “Rendah” 19% dengan rincian 4 peserta didik, dan kategori “Sangat Rendah” 14% dengan kategori 3 peserta didik yang memiliki kepercayaan diri sangat rendah. Berikut dapat dilihat kepercayaan diri pada peserta didik kelas V SD Negeri 3 Karangasem Kabupaten Klaten Jawa Tengah yang berjumlah 21 anak pada gambar berikut:

Gambar 4. Kepercayaan Diri Kelas V SD Negeri 3 Karangasem



Selanjutnya, gambaran presentase kepercayaan diri pada peserta didik kelas V SD Negeri 3 Karangasem Kabupaten Klaten Jawa Tengah dengan jumlah 21 anak dapat dilihat melalui gambar berikut:

Gambar 5. Persentase Kepercayaan Diri Kelas V SD Negeri 3 Karangasem



Berdasarkan gambar di atas, dapat dilihat pada presentase kepercayaan diri kelas V SD Negeri 3 Karangasem memiliki hasil yang tertinggi berada pada angka presentase sebesar 33% dari jumlah peserta didik sebanyak 21 anak. Maka dapat dinyatakan bahwa kepercayaan diri kelas V SD Negeri 3 Karangasem Kabupaten Klaten, Jawa Tengah berada pada kategori “Tinggi”.

3. Uji Prasyarat

a. Uji Normalitas

Uji normalitas dilakukan untuk mengetahui apakah data dari variabel keterampilan motorik kasar dan kepercayaan diri berdistribusi normal. Hasil uji normalitas menggunakan *Kolmogorov Smirnov Test*, adalah sebagai berikut:

Gambar 6. Hasil Uji Normalitas

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test			Unstandardized Residual
N			21
Normal Parameters ^{a,b}	Mean		,0000000
	Std. Deviation		8,28929473
Most Extreme Differences	Absolute		,107
	Positive		,107
	Negative		-,107
Test Statistic			,107
Asymp. Sig. (2-tailed) ^c			,200 ^d
Monte Carlo Sig. (2-tailed) ^e	Sig.		,750
	99% Confidence Interval	Lower Bound	,738
		Upper Bound	,761

a. Test distribution is Normal.
 b. Calculated from data.
 c. Lilliefors Significance Correction.
 d. This is a lower bound of the true significance.
 e. Lilliefors' method based on 10000 Monte Carlo samples with starting seed 2000000.

Dapat diketahui pada gambar diatas, menunjukkan bahwasanya keterampilan motorik kasar dan kepercayaan diri memiliki nilai signifikansi sebesar 0,200. Berdasarkan hasil uji normalitas tersebut, diketahui nilai signifikansi $0,200 > 0,05$, maka dapat disimpulkan bahwa nilairesidual berdistribusi normal.

b. Uji Linieritas

Uji linearitas bertujuan untuk memastikan hubungan antara variabel keterampilan motorik kasar dan kepercayaan diri bersifat linear, hasil dari uji linieritas menggunakan SPSS 27 adalah sebagai berikut:

Gambar 7. Hasil Uji Linieritas

ANOVA Table			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Kepercayaan Diri * Motorik Kasar	Between Groups	(Combined)	4975,952	18	276,442	8,506	,110
		Linearity	3673,717	1	3673,717	113,037	,009
		Deviation from Linearity	1302,235	17	76,602	2,357	,339
	Within Groups		65,000	2	32,500		
	Total		5040,952	20			

Berdasarkan hasil Test for Linearity diatas, dapat dijelaskan bahwa diperoleh nilai signifikansi linearitas sebesar 0,009 ($< 0,05$), dan nilai Sig. Deviation from Linearity sebesar 0,339 ($> 0,05$). Hasil ini menunjukkan bahwa hubungan antara kedua variabel bersifat linear.

4. Uji Korelasi

Hipotesis yang terdapat dari penelitian ini adalah, terdapat hubungan yang kuat antara keterampilan motorik kasar dan kepercayaan diri peserta didik SD Negeri 3 Karangasem Kabupaten Klaten Jawa Tengah. Untuk mempermudah analisis, hipotesis tersebut diuji dengan analisis korelasi pearson yang digunakan dengan aplikasi SPSS (*Statistical Products and Services Solutions*) 27.

Dapat disimpulkan bahwasanya kedua variabel memiliki signifikansi yang sama yaitu sebesar 0,001, berdasarkan dasar pengambilan keputusan menyatakan bahwa jika nilai signifikansi $< 0,05$, maka berkorelasi. Selain itu

juga diketahui bahwa nilai korelasi dari kedua variabel sebesar 0,853, yang menandakan bahwa bentuk hubungan dari kedua variabel adalah positif dengan tingkat koefisien yang diperoleh adalah “sangat kuat” yaitu antara 0,81-1,00. Maka H_0 yang menyatakan tidak ada hubungan ditolak, kemudian H_a yang menyatakan ”Terdapat hubungan antara keterampilan motorik kasar dan kepercayaan diri siswa SD Negeri 3 Karangasem” diterima.

Gambar 8. Hasil Uji Korelasi

Correlations			
		Motorik Kasar	Kepercayaan Diri
Motorik Kasar	Pearson Correlation	1	,853**
	Sig. (2-tailed)		<,001
	N	21	21
Kepercayaan Diri	Pearson Correlation	,853**	1
	Sig. (2-tailed)	<,001	
	N	21	21

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

B. Pembahasan

Keterampilan motorik kasar merupakan aspek penting dalam perkembangan anak, khususnya di usia sekolah dasar. Lingkungan sekolah dasar mendukung pengembangan motorik kasar siswa melalui berbagai permainan dan olahraga yang diajarkan dalam pelajaran pendidikan jasmani. Dengan motorik kasar yang baik, anak dapat tumbuh dan berkembang secara optimal. Penelitian telah dilakukan pada kelas V SD Negeri 3 Karangasem Kabupaten Klaten Jawa Tengah yang memiliki jumlah sebanyak 21 peserta didik, Pengambilan data dilakukan dengan menggunakan tes kemampuan motorik untuk sekolah dasar Tes *Motor Ability* dari Nurhasan (2007, p.135).

Ada 4 macam tes yang digunakan, yaitu tes *shuttle run* 4x10 meter, tes lempar tangkap bola jarak 1 meter dengan tembok, tes *Stork stand positional balance* dan tes lari cepat 30 meter. Hasil menunjukkan bahwasannya keterampilan motorik kasar peserta didik mayoritas termasuk dalam kategori “rendah”.

Kemudian hasil presentase dari variabel keterampilan motorik kasar peserta didik kelas V SD Negeri 3 Karangasem Kabupaten Klaten Jawa Tengah yang memiliki total responden sebanyak 21 anak menghasilkan data 5% pada kategori “Sangat Tinggi”, 28% dalam kategori “Tinggi”, 19% dalam kategori “Sedang”, 43% dalam kategori “Rendah” dan 5% dalam kategori “Sangat Rendah”. Maka dapat dilihat hasil mengenai keterampilan motorik kasar pada peserta didik kelas V SD Negeri 3 Karangasem berada pada kategori “Rendah”.

Keterampilan motorik kasar turut berperan dalam meningkatkan rasa percaya diri siswa. Keberhasilan melakukan gerakan menantang, seperti melompat jauh atau melempar bola dengan tepat, memberikan rasa bangga yang memperkuat kepercayaan diri. Siswa yang percaya diri cenderung lebih termotivasi untuk aktif dalam pelajaran pendidikan jasmani. Bagi mereka, olahraga bukan lagi sekadar kewajiban, tetapi menjadi peluang untuk menguji kemampuan, menikmati aktivitas fisik, dan meraih pencapaian yang membanggakan.

Penelitian mengenai tingkat kepercayaan diri juga telah dilakukan, pengambilan data dilakukan dengan menggunakan angket kuesioner yang telah diuji serta digunakan didalam penelitian Kurnia Ajeng Safitri (2024, pp.1-135)

yang berjudul “Pengaruh Kepercayaan Diri Terhadap Hasil Belajar Siswa Kelas IV Sekolah se-Gugus 1 Kecamatan Depok”. Penelitian ini dilakukan dengan cara sekali ukur pada peserta didik dalam hal kepercayaan dirinya. Hasil yang didapat dalam bentuk presentase dari variabel kepercayaan diri peserta didik kelas V SD Negeri 3 Karangasem Kabupaten Klaten Jawa Tengah yang memiliki total responden sebanyak 21 anak menghasilkan data dengan kategori “Sangat Tinggi” sebesar 5% yaitu 1 peserta didik, kategori “Tinggi” 33% dengan rincian 7 peserta, kategori “Sedang” 29% dengan rincian 6 peserta didik, kategori “Rendah” 19% dengan rincian 4 peserta didik, dan kategori “Sangat Rendah” 14% dengan kategori 3 peserta didik. Maka dapat dilihat hasil mengenai tingkat kepercayaan diri pada peserta didik kelas V SD Negeri 3 Karangasem berada pada kategori “Tinggi”.

Keterampilan motorik kasar yang baik dapat meningkatkan kepercayaan diri secara signifikan, penguasaan keterampilan motorik kasar yang terdiri dari kekuatan, keseimbangan, koordinasi, fleksibilitas, dan kecepatan tentunya dapat memberikan serta menumbuhkan rasa percaya diri terutama dalam aspek pendidikan jasmani pada sekolah dasar. Tidak sedikit ditemui peserta didik yang memiliki keterbatasan dalam hal keterampilan motorik kasarnya yang memicu rasa rendah diri dan tidak percaya diri. Dengan memiliki kepercayaan diri yang tinggi, peserta didik akan cenderung menunjukkan motivasi yang lebih besar untuk terlibat aktif dalam pelajaran pendidikan jasmani, sehingga dapat memberikan hasil yang maksimal dalam kegiatan belajarnya terutama dalam pembelajaran penjas. Supriyadi (2020, p.57) menambahkan bahwa

aktivitas fisik yang dikombinasikan dengan 60 permainan edukatif di luar kelas tidak hanya meningkatkan kemampuan motorik, tetapi juga mendorong interaksi sosial dan membangun rasa percaya diri pada anak.

Krisno (2021, p.132) berpendapat bahwa ada beberapa masalah yang membuat siswa kurang percaya diri dalam melakukan kegiatan yang melibatkan motorik pada pembelajaran penjas. Sebagian besar siswa tidak mematuhi aturan pembelajaran penjas, tidak aktif dalam kelas karena merasa tidak pede atau tidak percaya diri dengan apa yang mereka pelajari di sekolah, dan tidak dapat mempraktekan keterampilan penjas karena tidak percaya diri. Dari sini kita bisa melihat adanya pengaruh kepercayaan diri yang dihasilkan melalui pembelajaran PJOK. Khususnya dalam Puspita (2023, p.440) juga mengatakan bahwa gejala rendahnya kepercayaan diri pada siswa meliputi keraguan mencoba, kurang optimisme, dan kecemasan saat sedih. Dengan kepercayaan diri, siswa dapat berolahraga dengan tenang dan nyaman. Dengan begitu, kepercayaan diri menjadi hal yang sangat berpengaruh didalam sebuah pembelajaran PJOK. Dengan memiliki kepercayaan diri yang tinggi, para peserta didik dapat lebih nyaman dan bersemangat dengan materi yang diberikan, sehingga dapat memberikan peningkatan dalam hal akademiknya.

Keterampilan motorik yang baik dan optimal akan menumbuhkan rasa percaya diri yang baik pula. Banyak peserta didik yang memiliki keterampilan motorik kasar yang baik, seperti mampu dengan mudah memasukkan bola basket ke dalam ring, berlari cepat, dan melompat dengan lincah. Keberhasilan ini memberikan rasa bangga dan meningkatkan kepercayaan diri mereka.

Sebaliknya, terdapat peserta didik dengan motorik kasar yang kurang berkembang, sehingga mereka kesulitan melempar bola dengan akurat, berlari cepat, atau melompat dengan lincah. Ketidakmampuan ini sering membuat mereka merasa malu, frustrasi, dan kurang percaya diri (Pangestu, 2021, pp.119-120). Perbedaan tingkat kepercayaan diri ini terlihat dari sikap dan perilaku mereka selama pelajaran pendidikan jasmani, yang menunjukkan bahwa keterampilan motorik kasar berpengaruh signifikan terhadap kepercayaan diri peserta didik dalam aktivitas tersebut khususnya pada peserta didik kelas V SD Negeri 3 Karangasem Kabupaten Klaten Jawa Tengah.

Selanjutnya hasil dalam penelitian ini dapat membuktikan bahwa keterkaitan keterampilan motorik kasar terhadap kepercayaan diri peserta didik adalah “sangat kuat”, dengan nilai signifikansi antara keterampilan motorik kasar dengan kepercayaan diri sebesar sebesar 0,001, berdasarkan dasar pengambilan keputusan menyatakan bahwa jika nilai signifikansi $< 0,05$, maka berkorelasi. Selain itu juga diketahui bahwa nilai korelasi dari kedua variabel sebesar 0,853, dikatakan bahwa bentuk hubungan dari kedua variabel adalah positif dengan jumlah responden 21 peserta didik kelas V SD Negeri 3 Karangasem.

C. Keterbatasan Penelitian

Dalam penelitian ini, peneliti berupaya untuk menyempurnakan hasil yang diperoleh. Namun, karena keterbatasan waktu, tenaga, dan biaya, hasil penelitian ini masih memerlukan penyempurnaan lebih lanjut. Beberapa kelemahan dan kekurangan yang dapat diidentifikasi antara lain:

1. Karena keterbatasan waktu peneliti, pengamatan yang dilakukan tidak secara menyeluruh dan mendalam mengenai hubungan antara keterampilan motorik dengan kepercayaan diri peserta didik.
2. Sulit untuk mengetahui tingkat keseriusan responden saat mengisi kuesioner dan melakukan tes pada baik peserta didik. Usaha untuk mengurangi kesalahan dengan mendampingi responden selama pengisian kuesioner dan tes kemampuan motorik.
3. Penelitian ini sebatas mengetahui maupun melihat bagaimana keterampilan motorik kasar berhubungan dengan kepercayaan diri, tetapi tidak mengamati bagaimana penerapan proses itu terjadi.
4. Studi ini hanya melibatkan peserta didik kelas V SD Negeri 3 Karangasem, Cawas, Klaten, Jawa Tengah.

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

A. Simpulan

Berdasarkan hasil dan pembahasan penelitian, “terdapat hubungan antara keterampilan motorik kasar dengan kepercayaan diri peserta didik dalam pembelajaran PJOK SD Negeri 3 Karangasem Kabupaten Klaten Jawa Tengah” diterima. Hasil tersebut didapat melalui uji korelasi pearson yang digunakan dengan aplikasi SPSS (*Statistical Products and Services Solutions*), kedua variabel memiliki signifikansi yang sama yaitu sebesar 0,001, berdasarkan dasar pengambilan keputusan menyatakan bahwa jika nilai signifikansi $< 0,05$, maka berkorelasi. Selain itu juga diketahui bahwa nilai korelasi dari kedua variabel sebesar 0,853, yang menandakan bahwa bentuk hubungan dari kedua variabel adalah positif dengan tingkat koefisien yang diperoleh adalah “sangat kuat” yaitu antara 0,81-1,00. Maka H_0 yang menyatakan tidak ada hubungan ditolak, kemudian H_a yang menyatakan “Terdapat hubungan antara keterampilan motorik kasar dengan kepercayaan diri peserta didik SD Negeri 3 Karangasem” diterima.

B. Implikasi

Berdasarkan penelitian diatas mengenai hubungan keterampilan motorik kasar dan kepercayaan diri peserta didik dalam pembelajaran PJOK SD Negeri 3 Karangasem Kecamatan Klaten Jawa Tengah, maka implikasi yang dapat diberikan adalah bahwa keterkaitan antara keterampilan motorik kasar dan kepercayaan diri menekankan pentingnya desain pembelajaran PJOK yang

mendukung perkembangan motorik peserta didik secara menyeluruh, sembari memberikan pengalaman yang membangun rasa percaya diri dan motivasi mereka.

Siswa dengan keterampilan motorik kasar yang baik cenderung lebih percaya diri untuk berpartisipasi aktif dalam berbagai aktivitas PJOK. Hal ini menunjukkan bahwa pengembangan motorik kasar perlu menjadi fokus utama agar lebih banyak siswa merasa nyaman dan termotivasi untuk mengikuti pembelajaran, peserta didik dengan keterampilan motorik kasar yang kurang berkembang membutuhkan perhatian khusus, seperti pembinaan individu atau dukungan motivasional, agar tidak merasa minder atau kehilangan semangat dalam pelajaran PJOK. Selain itu, guru PJOK perlu menyusun program pembelajaran yang inklusif, di mana setiap siswa, baik yang memiliki keterampilan motorik kasar tinggi maupun rendah, merasa dihargai dan mampu berkontribusi. Strategi seperti memberikan aktivitas bertahap sesuai kemampuan siswa dapat membantu meningkatkan kepercayaan diri mereka.

C. Saran

Berdasarkan hasil penelitian, peneliti memiliki beberapa saran yang harus dipaparkan, di antaranya adalah:

1. Bagi Peserta Didik

- a) Peserta didik disarankan untuk lebih aktif dalam melakukan berbagai aktivitas yang meningkatkan keterampilan motorik kasarnya, seperti bermain, berolahraga, atau kegiatan rekreasi lainnya yang bermanfaat bagi perkembangan motorik.

- b) Mereka perlu menjadikan aktivitas tersebut sebagai kebiasaan sehari-hari untuk mendukung kesehatan tubuh dan kemampuan motoriknya.
- c) Peserta didik harus selalu menerapkan sifat percaya diri dan tidak takut untuk mencoba maupun salah

2. Bagi Guru

- a) Guru, khususnya guru Pendidikan Jasmani, disarankan untuk merancang kegiatan fisik yang variatif, menarik, dan sesuai dengan kebutuhan perkembangan motorik peserta didik dan dapat meningkatkan rasa percaya diri mereka.
- b) Peserta didik dengan keterampilan motorik kasar yang kurang berkembang diberikan perhatian khusus, seperti pembinaan individu atau dukungan motivasional, agar tidak merasa minder atau kehilangan semangat dalam pelajaran PJOK.
- c) Selalu memberikan motivasi maupun apresiasi kepada peserta didik mengenai pencapaiannya.
- d) Guru dapat mendorong siswa untuk bekerja sama dalam kelompok, sehingga mereka saling mendukung dan membantu meningkatkan keterampilan motorik kasar bersama. Aktivitas kelompok juga mengurangi rasa malu atau cemas bagi siswa yang kurang percaya diri.

3. Bagi Sekolah

- a) Sekolah perlu menyediakan fasilitas olahraga, seperti lapangan, bola, alat lompat, dan peralatan lainnya, yang mendukung aktivitas fisik siswa.

Fasilitas yang memadai memungkinkan siswa berlatih keterampilan motorik kasar dengan lebih baik.

- b) Sekolah dapat mengadakan kegiatan bermain berbasis permainan tradisional atau modern yang tidak hanya menyenangkan tetapi juga melatih motorik kasar siswa. Contohnya seperti bermain engklek, gobak sodor, atau permainan olahraga sederhana lainnya.
- c) Sekolah harus menciptakan lingkungan yang mendukung di mana siswa merasa aman untuk mencoba, gagal, dan belajar dari pengalaman mereka. Dukungan dari guru, teman, dan staf sekolah dapat membantu siswa merasa lebih percaya diri.
- d) Sekolah harus memastikan bahwa semua siswa, baik yang memiliki keterampilan motorik tinggi maupun rendah, mendapat kesempatan untuk berpartisipasi dalam aktivitas fisik. Pendekatan inklusif ini membantu siswa merasa diterima dan dihargai, sehingga kepercayaan diri mereka meningkat.

4. Bagi Peneliti Lain

- a) Peneliti lain disarankan untuk memperluas kajian dengan melibatkan lebih banyak sampel atau wilayah yang berbeda untuk mendapatkan gambaran yang lebih komprehensif tentang hubungan keterampilan motorik kasar dengan kepercayaan diri.
- b) Menggunakan metode dan instrumen yang lebih beragam untuk menganalisis data secara mendalam, sehingga hasil penelitian dapat lebih akurat dan aplikatif.

- c) Melakukan studi longitudinal untuk melihat perkembangan keterampilan motorik kasar peserta didik dalam jangka panjang terkait kepercayaan diri mereka.

DAFTAR PUSTAKA

- Adlun, F., & Basri, H. (2022). *Efektivitas Pembelajaran Daring Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi Dengan Pemanfaatan Aplikasi Penjaspedia Pada Masa Pandemi Covid-19 Di Sekolah Dasar Se-Kecamatan Jonggol*. *Paradigma*, 19(1), 26–39.
- Afifah, A., Hamidah, D., & Burhani, I. (2022). *Studi Komparasi Tingkat Kepercayaan Diri (Self Confidence) Siswa Antara Kelas Homogen Dengan Kelas Heterogen Di Sekolah Menengah Atas*. *Happiness, Journal of Psychology and Islamic Science*, 3(1), 1-47.
- Al Fathan, K. M., Andriani, K. M., Nurjanah, M., Munawaroh, R. Z., & Dewi, D. T. (2022). *Analisis Materi Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (PJOK) untuk Sekolah Dasar*. *Edukatif: Jurnal Ilmu Pendidikan*, 4(5), 6914–6921.
- Alim, A. (2019). *Pengaruh Model Latihan Kekuatan Spesifik Tenis Terhadap Kekuatan Petenis DIY*. *MEDIKORA* 17,(1). Univerisitas Negeri Yogyakarta.
- Amalia, N. A., Maharani, T., & Rahmad, I. N. (2020, November). *Upaya Peningkatan Motorik Kasar Anak Usia Dini melalui Permainan Tradisional Gobak Sodor*. In *Prosiding Seminar Nasional Pendidikan STKIP Kusuma Negara III*, 162-172.
- Amin O.A. (2024). *Hubungan Antara Kemampuan Motorik dan Pola Hidup Sehat dengan Tingkat Kebugaran Jasmani Peserta Didik Kelas IV SD Negeri 1 Kadipuro Kapanewon Kasihan Bantul*. Universitas Negeri Yogyakarta.
- Anggun, S., & Kholifatul, A. (2021). *Upaya Meningkatkan Kepercayaan Diri Siswa Melalui Kegiatan Muhadhoroh Sandhika*. *Indonesian Journal of Teacher Education*, 2(1), 246–252.
- Ansori, Y. Z., Nahdi, D. S., Saepuloh, A. H. (2021). *Menumbuhkan Karakter Hormat dan Tanggung Jawab Pada Siswa di Sekolah Dasar*. *Jurnal Educatio FKIP UNMA*, 7(3), 599-605.
- Apriloka, D. V. (2020). *Keterampilan Motorik Kasar Anak Usia Dini Ditinjau Dari Jenis Kelamin*. *JAPRA) Jurnal Pendidikan Raudhatul Athfal (JAPRA)*, 3(1), 61-67.
- Ardiyana, R. D., Akbar, Z., & Karnadi, K. (2019). *Pengaruh Keterlibatan Orang Tua dan Motivasi Intrinsik dengan Kepercayaan Diri Anak Usia Dini*. *Jurnal Obsesi : Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 3(2), 494–505.

- Arifin, B., Roisatul Mar'atin Nuro, F., Muzakki, A., & Ikhlasatul Riska, L. (2022). *Implementasi Pembelajaran PJOK Pada Masa Pandemi Covid-19 di Sekolah Dasar. Jurnal Pemikiran Dan Pengembangan Sekolah Dasar (JP2SD)*, 10(1), 104–111.
- Arikunto, S. (2019). *Prosedur Penelitian*. Jakarta: Rineka cipta.
- Arridho, M. F. (2023). *Pertumbuhan Dan Perkembangan Gerak Pada Model Pembelajaran Gerak Usia Dini. Jurnal Pedagogik Olahraga*, 9,(1), 59-63. State University of Medan.
- Asiyah, A., Walid, A., & Kusumah, R. G. T. (2019). *Pengaruh Rasa Percaya Diri Terhadap Motivasi Berprestasi Siswa pada Mata Pelajaran IPA. Scholaria: Jurnal Pendidikan Dan Kebudayaan*, 9(3), 217–226.
- Astuti, R. D. (2020). *Menstimulasi Perkembangan Motorik Untuk Mengembangkan Keterampilan Gerak Dasar Anak Usia Dini Melalui Aktivitas Jasmani. JCE Journal of Childhood Education*, 3, (1), 20-41.
- Awanis, A., Amarseto, B., & Diyono, D. (2022). *Kompetensi Motorik Anak Usia Dini dengan Prestasi Belajar Di Taman Kanak-Kanak (Tk) Aisyiyah 5 Semanggi. FISIO MU Physiotherapy Evidences*, 3,(2),73-77. Universitas Muhammadiyah Surabaya.
- Azwar, S. (2016). *Metode penelitian*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Bakhtiar, S., Famelia, R., & Goodway, J. D. (2020). *Developing a Motor Skill-Based Curriculum for Preschools and Kindergartens as a Preventive Plan of Children Obesity in Indonesia. Proceedings of the 4th International Conference on Sport Science, Health, and Physical Education (ICSSHPE 2019)*.
- Budhiyati, M. A. A. B., Wibawa, A., Adiputra, L. M. I. S. H., & Antari, N. K. A. J. (2020). *Hubungan Aktivitas Sedentari Terhadap Koordinasi Motorik Kasar Pada Anak Usia 11-12 Tahun Di Sd Negeri 3 Panjer, Denpasar Selatan. Majalah Ilmiah Fisioterapi Indonesia*, 8,(1),16-20.
- Candra, O., Pranoto, N. W., Ropitasari, R., Cahyono, D., Sukmawati, E., & CS, A. (2023). *Peran Pendidikan Jasmani dalam Pengembangan Motorik Kasar pada Anak Usia Dini. Jurnal Obsesi : Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 7(2), 2538–2546.
- Candra, O., Prasetyo, T., & Rahmadani, A. (2023). *Pembentukan Karakter Melalui Olahraga*. Purbalingga: Eureka Media Aksara.

- Dwitama, R. N., Hiruchi, N., & Kamil, M. F. (2019). *Penerapan Model Edukatif Berbasis Pendidikan Jasmani Untuk Anak Usia 8-12 tahun*. *Jurnal Pendidikan Olah Raga* 8,(2), 76-84.
- Fadhullah, R., & Wiguno, L. (2022). *Pertumbuhan dan Perkembangan Motorik Kasar Pada Kelas Rendah Sekolah Dasar*. *Sport Science and Health*, 2(8), 401–414.
- Faizin, M.N. (2024). *Perbandingan Tingkat Kepercayaan Diri Peserta Didik Dalam Mengikuti Kegiatan Ekstrakurikuler Futsal di SMP Negeri 1 Kartasura dengan Madrasah Muallimin Yogyakarta*. Universitas Negeri Yogyakarta.
- Fenanlampir, A. (2020). *Ilmu kepelatihan olahraga*. Surabaya: Jakad Media Publishing.
- Fenanlampir, A. (2020). *Manajemen Konflik Dalam Olahraga (Solusi Pemecahan Konflik Dalam Dunia Olahraga Di Indonesia)*. Surabaya: Jakad Media Publishing.
- Fitriyah, L., Khalifatunnisa, K., Hasanah, U., Badriyah, N., Yasin, K. N. L., Melinda, K., & Suhada', A. (2021). *Sosialisasi Pentingnya Stimulasi Anak Usia Dini*. *Jurnal Bina Lingkungan: Jurnal Pengabdian kepada Masyarakat* , 2 (2), 475-486.
- Ghufron, M.N., & Risnawita, R. (2014). *Teori-teori Psikologi*. Jogjakarta : Ar-Ruzz Media.
- Girsang, R., & Hasibuan, R. (2022). *Pengaruh Latihan Ankle Weight Terhadap Daya Ledak Otot Tungkai Siswa Ekstrakurikuler Bola Voli Sma Negeri 1 Pegagan Hilir Kab Dairi*. *Jurnal Kesehatan dan Olahraga*, 5,(2),1-12. State University of Medan.
- Hardani, Auliya, N. H., Andriani, H., Fardani, R. A., Ustiwaty, J., Utami, E. F., Sukmana, D. J., & Istiqomah, R. R. (2020). *Metode penelitian kualitatif & kuantitatif*. Wonosari: CV. Pustaka Ilmu.
- Haryani, S., Astuti, A. P., Minardo, J., & Sari, K. (2022). *Implementasi Deteksi Perkembangan Anak Melalui Pelatihan KPSP (Kuesioner Pra Skrining Perkembangan) pada Guru TK Islam Nurul Izzah*. *Indonesian Journal Of Community Empowerment (IJCE)*, 4,(1),69-74.
- Hasan, I. (2022). *Analisis data penelitian dengan statistik (Edisi kedua)*. Bumi Aksara.
- Inayah, S., & Nurhasanah, G. A. (2019). *Pengaruh Kemampuan Representasi*

- Matematis Siswa Terhadap Kepercayaan Dirinya. Jurnal Penelitian Dan Pembelajaran Matematika*, 12(1), 17–31.
- Irawan, F. A., Sutaryono, S., Permana, D. F. W., Billah, T. R., & Ma'dum, M. A. (2021). *Hand, eye, and foot coordination test untuk mendeteksi kemampuan dasar lokomotor. Journal Of Sport Education (JOPE)*, 3,(2), 85-92.
- Khairul Usman, Rinaldi Aditya, & Bobby Helmi. (2020). *Pengembangan Peralatan Modifikasi Atletik Pada Pembelajaran Pjok Tingkat Sekolah Dasar. Jurnal Ilmiah STOK Bina Guna Medan*, 7(1), 17–23.
- Komala Sari, S. (2021). *Pengaruh Perilaku Bullying Terhadap Kepercayaan Diri Siswa Kelas Viii Mts Esa Nusa Islamic School Binong - Tangerang. JM2PI: Jurnal Mediakarya Mahasiswa Pendidikan Islam*, 1(2), 328–338.
- Krisno, K., Gustiawati, R., & Iqbal, R. (2021). *Tingkat Kepercayaan Diri Siswa dalam Pembelajaran Penjas Di SMP Asrama Al Fath Kota Bekasi. Jurnal Literasi Olahraga*, 1(2), 131–140.
- Kustari, N. E., & Mahendra, A. M. (2020). *Studi Deskriptif Mengenai Keterampilan Motorik Kasar Siswa Sekolah Dasar Se Kecamatan Cileunyi. Jurnal Penelitian Pendidikan*, 20(3), 382–391.
- Larasani, N., Yeni, I., & Mayar, F. (2020). *Hubungan Pola Asuh Orangtua dengan Kepercayaan Diri Anak Usia Dini di Taman Kanak-Kanak. Jurnal Pendidikan Tambusai*, 4(3), 2368–2374.
- Maesaroh, S., Wijayanti, N. P. N., Adila, F., & Desviyanti, E. (2022). *Kajian Literatur Peranan Penting Permainan Tradisional Dalam Meningkatkan Keterampilan Motorik Kasar Anak. Jurnal Ilmiah Mandala Education*, 8,(4), 2756-2765.
- Mappaompo, M.A., & Nur, M. (2023). *Dasar-dasar Pendidikan Jasmani*. Pekalongan: Penerbit NEM.
- Marhaeni, B., Septriana, I., Suci, S.W. (2022). *Fine Motor Stimulation of Children Through Coloring Activities in Early Childhood. TEMATIK : Jurnal Pemikiran dan Penelitian Pendidikan Anak Usia Dini*, 8,(1), 51-59. State University of Makassar.
- Marheni, K. I. (2022). *Kepercayaan Diri Mahasiswa/i Angkatan 2020 Program Studi Bimbingan dan Konseling di Universitas Sanata Dharma. Solution : Jurnal of Counseling and Personal Development*, 4(1), 58–66.
- Muhtar, T., & Lengkana, A. S. (2021). *Kesehatan Dalam Pendidikan Jasmani*. CV Salam Insan Mulia.

- Mulya, G., & Lengkana, A. S. (2020). *Pengaruh kepercayaan diri, motivasi belajar terhadap prestasi belajar pendidikan jasmani*. *Competitor*, 12(2), 83-94.
- Musyarofah, M. (2017). *Pengembangan aspek sosial anak usia dini di taman kanak-kanak Aba IV Mangli Jember tahun 2016*. *INJECT (Interdisciplinary Journal of Communication)*, 2(1), 99-122.
- Najabilubaba, N., Tianing, N. W., Widnyana, M., & Dewi, A. A. N. T. N. (2020). *Hubungan Pemberian Program Taman Kanak-Kanak A Terhadap Perkembangan Fungsi Motorik Anak Usia 5-6 Tahun Di Yayasan Mutiara Bunda Pemogan Denpasar*. *Majalah Ilmiah Fisioterapi Indonesia*, 8,(1), 6-10.
- Nopiyanto, Y. E., & Raibowo, S. (2019). *Filsafat Pendidikan Jasmani & Olahraga*. El Markazi.
- Nurhasan. (2007). *Tes dan Pengukuran*. Bina Aksara
- Nuraeni, H., & Roostin, E. (2024). *Meningkatkan Kepercayaan Diri dan Motorik Kasar Anak melalui Metode Sociodrama*. *Jurnal Edukasi Generasi Emas*, 2(1), 69-78.
- Pangestu, A., & Sutirna. (2021). *Analisis Kepercayaan Diri Siswa Pada Pembelajaran*. *Maju*, 8(1), 118–125.
- Pangestu Chairunnisa, Sujati Hieronimus, & Herwin Herwin. (2020). *Pengaruh self efficacy dan pengasuhan orang tua terhadap kepercayaan diri siswa*. *Foundasia*, 11(1), 35–42.
- Pratama, M. H., Supriatna, S., & Hanief, Y. N. (2021). *Relationship between Physical Activity and Motor Skills in Elementary School Students: Meta-Analysis Study*. *JP JOK (Jurnal Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan)*, 5(1), 137-149.
- Priyatno, D. (2011). *Buku saku analisis statistik data SPSS*. Media Pressindo.
- Purwanto, D., & Baan, A. B. (2022). *Pengaruh Aktivitas Pendidikan Jasmani Terhadap Keterampilan Motorik Kasar Anak Usia Dini*. *Jurnal Obsesi : Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 6(6), 5669–5678.
- Puspita, R. (2023). *Hubungan Percaya Diri Dan Kenyamanan Gerak Dalam Melakukan Olahraga Renang Siswa Kelas Vii Smp Muhammadiyah Jepara*. *Seminar Nasional Keindonesiaan (FPIPSKR)*, 8(1), 439-446.

- Putri, F. T., Muliadi, M., & Sudarto, S. (2021). *Analisis Problematika Guru Penjaskes dalam Memodifikasi Media Pembelajaran PJOK SD*. *JPPSD: Jurnal Pendidikan Dan Pembelajaran Sekolah Dasar*, 1(1), 9–21.
- Rais, M. R. (2022). *Kepercayaan Diri (Self Confidence) Dan Perkembangannya Pada Remaja*. *Al-Irsyad*, 12(1), 40–47.
- Reza, E. A., Syafei, M. M., & Achmad, I. Z. (2021). *Tingkat Rasa Percaya Diri Siswa pada Pembelajaran Senam Lantai*. *Gelanggang Olahraga: Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga (JPJO)*, 4(2), 142–149.
- Rofiah, S. D., & Mangkuwibawa, H. (2020). *Upaya Meningkatkan Kemampuan Motorik Halus Anak Melalui Kegiatan Membatik Jumpuran*. *Jurnal Pendidikan Raudhatul Athfal (JAPRA)*, 3(1), 91-102.
- Rosada, A., & Partono, P. (2020). *Sikap Optimis di Masa Pandemi Covid-19*. *Al-Insiyroh: Jurnal Studi Keislaman*, 6(2), 112-126.
- Rumawatine, Z. (2024). *Buku Ajar Konsep Dasar Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan*. Jawa Barat: Mega Press Nusantara.
- Rusydi, A., Muhammad, F. (2018). *Statistik Pendidikan (Teori Dan Praktik Dalam Pendidikan)*. Medan: CV. Widya Pustaka.
- Sakti Adji, B., & Wibowo, S. (2023). *Peningkatan Hasil Belajar Gerak Dasar Lokomotor Pada Siswa Sekolah Dasar Melalui Modifikasi Permainan Tic Tac Toe Improving the Learning Outcomes of Basic Locomotor Movements in Elementary School Students Through Tic Tac Toe Game Modification*. *Jurnal Ilmiah STOK Bina Guna Medan*, 11(2), 141–152.
- Safitri, K.A. (2024). *Pengaruh Kepercayaan Diri Terhadap Hasil Belajar Siswa Kelas IV Sekolah Se-Gugus 1 Kecamatan Depok*. Universitas Negeri Yogyakarta.
- Sampoerna, J., Istiono, W., & Suryadibrata, A. (2021). *Virtual Reality Game for Introducing Pencak Silat*. *International Journal of Interactive Mobile Technologies (IJIM)*, 15(1), 199-207. kassel university press.
- Septiani, D. R., & Purwanto, S. E. (2020). *Hubungan Antara Kepercayaan Diri dengan Hasil Belajar Matematika Berdasarkan Gender*. *JKPM (Jurnal Kajian Pendidikan Matematika)*, 6(1), 141–148.
- Septri, S., Haryanto, J., & Sari, D. H. anggia. (2022). *Pengaruh Metode Latihan Medicine Ball dan Push-Up Terhadap Daya Ledak Otot lengan Atlet Karate*. *Sporta Saintika*, 7,(1), 46-59.

- Setiono, F., Rofii, F., & Setiawidayat, S. (2019). *Rancang Bangun Alat Terapi Lengan Continuous Passive Motion (CPM) dengan Control Electromyograph (EMG) Untuk Pasien Pasca Operasi dan Stroke*. *Teknik*, 40(3), 176-183. Diponegoro University.
- Setyawan, A. B., Setiawan, I., Yuliawan, D., & Pratama, B. A. (2022). *Survei keterampilan motorik dasar peserta didik usia 10-11 tahun selama masa pandemi covid-19*. *Sriwijaya Journal of Sport*, 2(1), 30-37.
- Simanjuntak, E. Y., Silitonga, E., & Aryani, N. (2020). *Latihan Fisik dalam Upaya Pencegahan Low Back Pain (LBP)*. *Jurnal Abdidas*, 1(3), 119-124. Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai.
- Siregar, N. M., Sari, E. F. N., Budiningsih, M., & Zulham, Z. (2021). *The Basic Learning Model of Traditional Motion Based Games for Early Childhood (5-6) Years*. *International journal of human movement and sports sciences*, 9(1), 81-88.
- Sofiyah, N., Widiatsih, A., & Kustiyowati, K. (2020). *Pembelajaran Fun Learning Melalui Kegiatan Meronce Untuk Melatih Motorik Halus Pada Anak Usia 4-6 Tahun Di Tk Nurya Bil Ilma Jember*. *Journal of Education Technology and Inovation*, 3(2), 51-68.
- Sudijono, A. (2018). *Pengantar Statistik Pendidikan* (27th ed.). Rajawali Pers.
- Sudjana, Nana. (2016). *Penilaian Hasil Proses Belajar Mengajar*. BANDUNG: PT REMAJA ROSDAKARYA.
- Sugiyono, D. (2013). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. ALFABETA Bandung.
- Sulistyowati, S., & Watini, S. (2022). *Meningkatkan Kemampuan Fisik Motorik melalui Metode Bernyanyi ASYIK di TK Muslimat NU 1 Khodijah Pakiskembar*. *JlIP-Jurnal Ilmiah Ilmu Pendidikan*, 5(10), 4351-4355.
- Susilo, D. (2020). *Kemampuan motorik siswa kelas IV dan V sekolah dasar negeri sambung kecamatan Wedi Kabupaten klaten Tahun ajaran 2014/2015*. Yogyakarta : UNY, 9
- Tarigan, H., Tarigan, B. S., & Iwandana, D. T. (2023). *Efforts to Increase the Cognitive and Physical Abilities of Kindergarten Students*. *Competitor Jurnal Pendidikan Kepelatihan Olahraga*, 15(1), 156-169.
- Taufik, M. S., Hazami, F., Widiastuti, W., & Hermawan, I. (2022). *Model Latihan Balance Berbasis Swiss Ball Terhadap Karateka U-21*. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 5(1), 43-53. Tanjungpura University.

- Viranny & Wardhono, 2024. "Cendikia Pendidikan." *Cendekia Pendidikan* 4(4):50-54.
- Virany Khusnul Khotimah, N., & Wahjudi, E. (2021). *Pengaruh Kemandirian dan Gaya Belajar Terhadap Hasil Belajar Dengan Variabel Mediasi Motivasi Belajar*. *Jurnal Pendidikan Akuntansi (JPAK)*, 9(2), 280-291.
- Virly, D., Marufa, S. A., & Rahmanto, S. (2022). *Hubungan Pengetahuan Ibu terhadap Perkembangan Motorik Kasar Anak Cerebral Palsy Usia 3-5 Tahun*. *Physiotherapy & Health Science (PhysioHS)*, 4(2), 67-70.
- Wardani, H., Astini, B. N., Rachmayani, I., & Astawa, I. M. S. (2021). *Pengembangan Permainan Ular Tangga Untuk Meningkatkan Motorik Kasar Anak Usia 4-5 Tahun Di Desa Suradadi Kecamatan Terara Kabupaten Lombok Timur Tahun 2020*. *Jurnal Mutiara Pendidikan*, 1(1), 7-11.
- Ying, K., Rostenberghe, H. V., Kuan, G., Yusoff, M. H. A. M., Ali, S. H., & Yaacob, N. S. (2021). *Health-Related Quality of Life and Family Functioning of Primary Caregivers of Children with Cerebral Palsy in Malaysia*. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(5), 2351.
- Yudianto, M., Agustini, R., Farida, N. A., Subiyono, Kodir, S., Amaliya, M. F., Sa'diah, S., Sulastri, Suprihat, A., Astria, T., Nurhasan, Hidayat, I. S., Dini, A., & Khoerunnisa, Z. (2024). *Strategi Membangun Percaya Diri Peserta Didik* (R. Fauzian (ed.); 1st ed.). Intake Pustaka.

LAMPIRAN

Lampiran 1. Formulir Bimbingan Tugas Akhir Skripsi



KEMENTERIAN PENDIDIKAN TINGGI, SAINS, DAN TEKNOLOGI
 UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN DAN KESEHATAN
 DEPARTEMEN PENDIDIKAN JASMANI SEKOLAH DASAR
 Kampus Karangmalang, Sleman, Daerah Istimewa Yogyakarta 55281
 Telp. (0274) 550826 Fax. (0274) 550826
 Laman: fikk.uny.ac.id, E-mail: humas_fikk@uny.ac.id

FORMULIR BIMBINGAN PENYUSUNAN LAPORAN TA

Nama Mahasiswa: Zico Arianzi
 Dosen Pembimbing: Riky Dwi Handono, S. Pd., M. Pd.
 NIM: 21604221001
 Program Studi: PJSD
 Judul TA: Hubungan Antara Keterampilan Motorik Kasar dan Kepercayaan diri Peserta Didik Pada Pembelajaran BOK SD Negeri 3 Karangasem Kabupaten Klaten Jawa Tengah

No.	Hari/Tanggal	Materi Bimbingan	Hasil/Saran Bimbingan	Paraf Dosen Pembimbing
1.	Minggu 20 Sept	Konsultasi Metode Penelitian	Mendapatkan Metode yang sesuai	<i>[Signature]</i>
2.	Rabu 2/10/2024	Konsultasi Sekolah Penelitian	Menemukan Sekolah yang sesuai	<i>[Signature]</i>
3.	Rabu 30/10/2024	Bab I	Penulisan sesuai dengan	<i>[Signature]</i>
4.	Senin 16/12/2024	Konsultasi Instrumen	Menemukan instrumen yang sesuai	<i>[Signature]</i>
5.	Minggu 29/12/2024	Bab III	tersebut instrumen	<i>[Signature]</i>
6.	Senin 30/12/2024	Pengajuan instrumen	ACC instrumen	<i>[Signature]</i>
7.	Rabu 1/1/2025	Konsultasi Pengambilan data	data diambil dengan baik dan benar	<i>[Signature]</i>
8.	Senin 6/1/2025	Pengajuan BAB III	ACC untuk mengambil data	<i>[Signature]</i>
9.	Senin 27/1/2025	BAB IV dan V	Revisi Penulisan	<i>[Signature]</i>
10.	Selasa 4/2/2025	Penulisan	Revisi gambar desain	<i>[Signature]</i>
11.	Rabu 5/2/2025	Perseminan	ACC Sidang	<i>[Signature]</i>

Mengetahui
Koord. Prodi SI PJSD



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

Yogyakarta, 11 Februari 2025

Mahasiswa,



Zico Arianzi
NIM. 21604221001

Lampiran 2. Surat Izin Penelitian

	KEMENTERIAN PENDIDIKAN TINGGI, SAINS, DAN TEKNOLOGI UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN DAN KESEHATAN Alamat : Jalan Colombo Nomor 1 Yogyakarta 55281 Telepon (0274) 580148, ext. 500, 557, 0274-558826, Fax 0274-513092 Laman: Ek.uy.ac.id E-mail: humas@ikjyogyakarta.id
Nomor : B/32/UN34.16/PT.01.04/2023	6 Januari 2023
Lamp. : 1 Bendel Proposal	
Hal : Izin Penelitian	
Yth . Bapak Mawarta, S.Pd.SD,	
SD Negeri 3 Karangasem, Kabupaten Klaten, Jawa Tengah	
Kami sampaikan dengan hormat, bahwa mahasiswa tersebut di bawah ini:	
Nama :	Zico Alfazli
NIM :	21604221001
Program Studi :	Pendidikan Jaman Sekolah Dasar - S1
Tujuan :	Memohon izin mencari data untuk penulisan Tugas Akhir Skripsi (TAS)
Judul Tugas Akhir :	HUBUNGAN ANTARA KETERAMPILAN MOTORIK KASAR DAN KEPERCAYAAN DIRI SISWA PADA PELAJARAN PJOK SD NEGERI 3 KARANGASEM KABUPATEN KLATEN
Waktu Penelitian :	7 - 31 Januari 2023
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.	
	
Tembusan :	Dr. Hedi Ardiyanto Hermawan, S.Pd., M.Or.
1. Kepala Layanan Administrasi Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan;	NIP 19770218 200801 1 002
2. Mahasiswa yang bersangkutan.	

Lampiran 3. Surat Keterangan Penelitian SD Negeri 3 Karangasem

	PEMERINTAH KABUPATEN KLATEN DINAS PENDIDIKAN KABUPATEN KLATEN SD NEGERI 3 KARANGASEM <i>Alamat: Pundungsari, Karangasem, Cawas, Klaten Kode Pos : 57463</i>
<u>SURAT KETERANGAN</u> Nomor : 400.35/02/2025/12	
Yang bertanda tangan di bawah ini :	
Nama	: Marwata, S.Pd.SD
NIP	: 197104222006041002
Pangkat/Gol	: Penata Tk 1 / III D
Jabatan	: Kepala SD Negeri 3 Karangasem
Instansi	: SD Negeri 3 Karangasem
Menerangkan dengan sesungguhnya bahwa :	
Nama	: Zico Alfarizi
NIM	: 21604221001
Fakultas	: Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan
Program Studi	: Pendidikan Jasmani Sekolah Dasar
Jenjang	: Strata Satu (S1)
Instansi/Perguruan Tinggi	: Universitas Negeri Yogyakarta
Lokasi Penelitian	: SD Negeri Karangasem
Waktu Penelitian	: 16 Januari – 30 Januari 2025
Menerangkan bahwa nama tersebut di atas benar-benar telah melaksanakan Penelitian guna Tugas Akhir Skripsi (TAS) dnegan judul " Hubungan Keterampilan Motorik Kasar dan Kepercayaan Diri Siswa Pada Pelajaran PJOK SD Negeri 3 Karangasem Kabupaten Klaten Jawa Tengah "	
Demikian Surat Keterangan ini dibuat untuk dapat digunakan sebagaimana mestinya.	
Dikeluarkan di Cawas Pada tanggal: 16 Januari 2025 Kepala Sekolah,	
 MARWATA, S.Pd.SD NIP 197104222006041002	

Lampiran 4. Instrumen Angket Penelitian Kepercayaan Diri
ANGKET KEPERCAYAAN DIRI

A. Identitas Siswa

Nama :

No. Absen :

Kelas :

Asal Sekolah : SD Negeri 3 Karangasem, Klaten, Jawa Tengah

Waktu : 40 Menit

B. Petunjuk Pengisian Kuisioner

1. Isilah data diri pada tempat yang telah disediakan
2. Bacalah dengan cermat setiap butir pertanyaan, kemudian jawablah sesuai keadaan yang sebenarnya dengan cara memberi tanda cek (√) pada salah satu kolom jawaban.
3. Kuisioner ini tidak mempengaruhi nilai dalam pembelajaran
4. Selamat mengerjakan dan terimakasih atas ketersediaan dalam mengisi kuisioner ini.

Keterangan :

SS : Sangat Setuju

S : Setuju

RG : Ragu-ragu

TS : Tidak Setuju

STS : Sangat Tidak Setuju

No.	Pernyataan	SS	S	RG	TS	STS
1.	Saya yakin dengan kemampuan diri saya					
2.	Saya sulit memahami kemampuan saya sendiri					
3.	Saya belajar dari kesalahan sebelumnya					
4.	Saya panik pada saat menghadapi masalah					
5.	Saya senang menyendiri					
6.	Saya malu untuk menyapa orang lain					
7.	Saya ragu dapat diterima di sekolah impian saya					
8.	Saya takut gagal dalam ujian sekolah					
9.	Saya yakin dapat menyelesaikan permasalahan dengan kemampuan yang saya miliki					
10.	Saya senang lari dari masalah					
11.	Saya mengabaikan hal-hal yang belum saya mengerti					
12.	Saya bersemangat mengerjakan hal-hal baru					
13.	Saya ragu dengan sesuatu yang baru					
14.	Saya malas mencoba hal-hal baru					
15.	Saya yakin setiap masalah akan ada hikmahnya					
16.	Saya merasa bahwa semua masalah berasal dari saya					
17.	Saya merasa bahwa teman-teman selalu mencibir saya					
18.	Saya memikirkan resiko dari keputusan					

	yang saya buat					
19.	Saya terburu-buru dalam membuat keputusan					
20.	Saya mengabaikan resiko dari setiap keputusan saya					
21.	Saya dapat menyelesaikan tugas dengan baik					
22.	Saya mengerjakan tugas tanpa menundanya					
23.	Saya merasa terbebani dengan tugas-tugas yang diberikan					
24.	Saya selalu menepati janji					
25.	Saya senang meniru tingkah laku orang lain					
26.	Saya siap menerima hukuman jika saya melakukan kesalahan					
27.	Saya menyalahkan orang lain ketika saya gagal					
28.	Saya berpikir terlebih dahulu sebelum bertindak					
29.	Saya senang membesar-besarkan masalah kecil					
30.	Saya memaksakan kemampuan saya					
31.	Saya menerima kekurangan diri saya					
32.	Saya memiliki penampilan fisik yang kurang menarik					
33.	Saya iri dengan kemampuan orang lain					

Lampiran 5. Data Penelitian Keterampilan Motorik Kasar

NO	NAMA RESPONDEN	TES KETERAMPILAN MOTORIK KASAR KELAS V SD NEGERI 3 KARANGASEM KILATEN JAWA TENGAH									
		SHUTTLE RUN 4X10M		LEMPAR TANGKAP BOLA 1 M		STORK STAND		LARI CEPAT 30 M		TOTAL	
		DK	T-SCORE	DATA KASAR	T-SCORE	DK	T-SCORE	DK	T-SCORE	DK	T-SCORE
1	Afda Rditya	13,67	147,71	31	325,97	175	1780,91	5,98	68,64	225,65	2323,23
2	Agista Dwi Aprilia	16,92	140,01	11	125,97	15	180,91	9,46	36,71	52,38	483,6
3	Aiwa Loqita Rusdi	13,53	148,04	29	305,97	156,3	1593,91	6,09	67,63	204,92	2115,55
4	Alfiza Rizki Tanu Putra	13,59	147,9	28	295,97	178,2	1812,91	6,12	67,35	225,91	2324,13
5	Amanda Permata Sari	14,67	145,34	17	185,97	54,09	571,81	8,23	48	93,99	951,12
6	Asyifa Firnanda	15,33	143,77	14	155,97	56,4	594,91	9,01	40,84	94,74	935,49
7	Aufar Khafid H	14,79	145,05	19	205,97	95,4	984,91	8,01	50,01	137,2	1385,94
8	Aura Mufti Assahara	13,14	148,96	35	365,97	179,02	1821,11	5,5	73,04	232,66	2409,08
9	Azna Fauza N K	15,78	142,71	16	175,97	52,89	559,91	9,21	39	93,88	917,59
10	Dinar Aisyah Rafifah	13,94	147,07	25	265,97	98,54	1016,31	7,23	57,17	144,71	1486,52
11	Faiz Gilang Pratama	13,58	147,92	31	325,97	176,3	1793,91	5,9	69,37	226,78	2337,17
12	Ferdynanta Tri Aji	13,56	147,97	30	315,97	168,98	1720,71	6,94	59,83	219,48	2244,48
13	Fita Tri Wahabsari	14,26	146,31	25	265,97	53,67	567,61	7,01	59,19	99,94	1039,08
14	Hanifa Puspita S A	13,92	147,11	25	265,97	52,87	559,61	7,21	57,35	99	1030,04
15	Hawa Mahestri	14,78	145,08	28	295,97	60,76	638,51	7,89	51,11	111,43	1130,67
16	Kayla Mirzani	13,52	148,06	29	305,97	145,09	1481,81	6,9	60,2	194,51	1996,04
17	Luthfi Nehan Saputra	14,02	146,88	21	225,97	67,87	709,61	7,19	57,54	110,08	1140
18	Naila Belva Hukama	13,5	148,11	28	295,97	125,98	1290,71	6,76	61,48	174,24	1796,27
19	Sekar Ayu Putantri	14,12	146,64	22	235,97	86,05	891,41	7,55	54,23	129,72	1328,25
20	Talitha Diana Bilqis	14,24	146,36	15	165,97	67,89	709,81	8,21	48,18	105,34	1070,32
21	Wafidhia Vista W	14,32	146,17	14	155,97	71,08	741,71	8,31	47,26	107,71	1091,11
	STANDAR DEVIASI	4,22	2,13	6,9	68,9651	53,32	533,16	1,09	10,31	57,39	601,55
	MEAN	13,01	146,34	23,48	250,732	101,78	1048,72	7,35	55,91	146,87	1501,7
	MAX	13,14	148,98	35	365,97	179,02	1821,11	5,5	73,04	232,66	2409,08
	MIN	16,92	140,01	11	125,97	15	180,91	9,46	36,71	52,38	483,6
	TOTAL		3073,17		5265,37		22023		1174,13		31535,7

Lampiran 6. Data Penelitian Kepercayaan Diri

ABSEN	NAMA RESPONDEN	NILAI SOAL																														TOTAL					
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30		31	32	33		
1	Afda Rditya	4	2	5	4	5	5	4	4	5	4	4	2	4	5	4	5	5	5	5	5	4	4	5	4	5	4	5	4	5	4	5	5	5	144		
2	Agista Dewi Aprilia	3	4	4	4	1	4	4	1	2	4	1	3	4	1	5	3	4	5	3	4	1	5	5	4	2	1	2	4	5	4	1	2	3	1	101	
3	Aiwa Loliata Rusdi	5	5	4	5	5	5	4	5	4	5	4	4	4	4	4	3	5	3	5	4	5	4	5	4	1	5	4	5	4	4	4	5	4	5	142	
4	Alifiza Rizki Tanu P	5	5	2	5	1	5	5	4	1	4	3	2	5	5	5	5	3	5	4	5	4	5	5	4	5	4	4	5	4	4	5	4	5	4	137	
5	Amanda Permata S	4	5	2	1	2	4	3	5	3	4	3	1	5	3	5	1	3	2	4	4	5	2	3	1	4	5	4	5	4	5	3	5	3	5	114	
6	Asyifa Firdanda	5	3	3	2	1	3	1	2	1	1	2	5	2	1	1	5	1	2	5	3	4	1	5	4	5	4	5	4	5	4	5	1	1	5	98	
7	Aufar Khafid H	5	4	1	4	4	5	3	5	2	1	2	5	1	5	1	5	4	2	5	2	2	5	4	4	5	5	4	4	5	5	3	1	4	2	4	108
8	Aura Mufti Assaha S	5	4	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	1	5	5	5	5	1	5	1	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	152	
9	Azra Fauza N K	3	3	4	2	1	2	2	2	3	4	4	3	4	4	3	4	2	2	4	4	4	2	2	4	2	2	2	4	4	5	4	4	1	4	99	
10	Dinar Aisyah Rafif	4	3	2	3	4	1	3	5	4	5	3	2	5	4	4	5	4	4	5	4	2	5	4	4	5	4	5	4	5	1	5	5	5	4	128	
11	Faiz Gilang Pratani	4	2	5	4	5	1	4	5	4	4	5	4	4	4	5	4	4	2	5	4	5	2	1	5	4	5	4	5	4	5	5	5	5	4	134	
12	Ferdynanta Tri Aji	5	3	5	5	1	5	4	5	5	1	5	5	4	5	4	5	4	4	5	4	4	4	5	4	2	4	5	4	4	5	4	5	5	4	139	
13	Fita Tri Wahabsari	4	4	3	4	3	4	1	4	5	2	5	2	4	4	4	5	3	4	4	5	3	4	4	5	2	3	4	4	4	5	5	4	4	1	5	122
14	Hanifa Puspita S A	4	2	5	4	4	2	4	5	5	4	5	4	5	4	5	5	3	4	1	4	4	5	4	4	5	4	4	5	4	4	5	2	1	5	5	131
15	Hawa Mahestri	5	3	1	3	2	3	1	3	5	5	5	4	5	2	5	2	5	1	2	4	5	5	2	5	5	5	5	4	4	5	3	2	5	5	121	
16	Kayla Mirzani	4	3	5	3	2	4	3	5	5	5	5	4	4	4	5	4	4	5	5	5	5	5	4	4	4	5	4	4	5	5	5	1	5	2	5	138
17	Luthfi Nehan Sapu	5	3	4	2	4	2	4	5	5	4	5	4	5	4	2	4	2	4	2	4	2	5	4	4	5	5	5	5	5	5	1	5	1	5	125	
18	Naila Belva Hukari	4	4	5	5	5	5	5	5	5	2	5	3	5	5	5	5	5	1	2	5	5	5	5	4	5	5	5	5	5	5	5	1	5	5	140	
19	Sekar Ayu Putantri	5	5	2	3	4	4	3	4	4	4	5	4	4	5	4	5	4	5	1	5	5	1	5	5	1	1	4	5	5	5	5	1	5	5	128	
20	Tailitha Diana Bilq	4	2	5	4	3	2	1	4	2	5	4	3	4	5	4	2	4	4	4	4	2	4	4	2	4	5	5	5	2	4	4	1	4	1	114	
21	Wafidhia Vista W	5	3	4	4	4	3	2	1	3	5	3	2	1	2	3	5	3	4	1	3	5	4	4	3	2	5	4	5	5	4	5	1	4	5	1	109
																																			26324		

Lampiran 7. Dokumentasi Penelitian

Gambar 9. Pembagian Angket Kepercayaan Diri



Gambar 10. Penjelasan Singkat Pengisian Angket



Gambar 11. Pengisian Angket Kepercayaan Diri



Gambar 12. Pengumpulan Hasil Angket



Gambar 13. Penjelasan Singkat Pengambilan Data Keterampilan Motorik Kasar



Gambar 14. Melakukan Pemanasan



Gambar 15. Tes *Shuttle Run* 4x10 Meter



Gambar 16. Tes *Stork Stand Positional Balance*



Gambar 17. Tes Lempar Tangkap Bola Pada Tembok Jarak 1 Meter



Gambar 18. Tes Lari Cepat 30 Meter



Gambar 19. Evaluasi Penilaian



Gambar 20. Foto Bersama

