

Gambaran Kepercayaan Diri Siswa Pada Mata Pelajaran PJOK Di SMA Negeri X Samarinda

Iskandar¹, Hamdani²

IKIP PGRI Kalimantan Timur

Email : iskandarlorenzo99@yahoo.co.id

Abstrak

Pendahuluan: Permasalahan yang sering terjadi dalam pelajaran PJOK selama ini di sekolah berkaitan dengan rasa percaya diri siswa dalam melakukan praktik olahraga. Siswa yang percaya diri harus mandiri, kuat dalam tekad mereka untuk berhasil, optimis dan gigih dalam mengejar tujuan, mampu mengatasi rintangan tanpa bantuan, dan bersedia melakukan banyak upaya sambil mempelajari hal-hal baru. Salah satu elemen penting yang dimiliki oleh siswa dalam menentukan keberhasilan atau kegagalan adalah kepercayaan diri. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran kepercayaan diri siswa pada mata pelajaran PJOK di SMA Negeri X Samarinda. **Metode:** Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode deskriptif, Sampel pada penelitian ini siswa kelas XIIA sebanyak 44 responden diambil menggunakan teknik *total sampling*. Pengumpulan data dilakukan melalui kuesioner yang valid dan reliabel. Data yang telah terkumpul dianalisis menggunakan analisis univariat. **Hasil:** Kepercayaan diri siswa pada mata pelajaran PJOK pada kategori sedang 15,9%, sedangkan pada kategori tinggi 84,1%, dapat diartikan bahwa tingkat kepercayaan diri siswa pada mata pelajaran PJOK di SMA Negeri X Samarinda mayoritas berada pada kategori tinggi. **Kesimpulan:** Kepercayaan diri siswa dapat meningkatkan motivasi siswa untuk berpartisipasi aktif dalam praktik mata pelajaran PJOK disekolah.

Kata Kunci: Kepercayaan Diri, Siswa, PJOK

Abstract

Background: A common problem in Physical Education (PJOK) lessons at school is related to students' self-confidence in practicing sports. Confident students must be independent, strong in their determination to succeed, optimistic and persistent in pursuing goals, able to overcome obstacles without assistance, and willing to put in a lot of effort while learning new things. One important element that students have in determining success or failure is self-confidence. This study aims to determine the description of students' self-confidence in the PJOK subject at SMA Negeri X Samarinda. **Methods:** This study uses a quantitative approach with a descriptive method. The sample in this study was 44 class XIIA students, taken using the technique. *total sampling* Data collection was conducted using a valid and reliable questionnaire. The collected data were analyzed using univariate analysis. **Results :** Students' self-confidence in the subject of PJOK is in the medium category of 15.9%, while in the high category it is 84.1%, which means that the level of students' self-confidence in the subject of PJOK at SMA Negeri X Samarinda is mostly in the high category. **Conclusion :** Student self-confidence can increase student motivation to actively participate in physical education (PJOK) subject practice at school.

Keywords: Self Confidence, Students, Physical Education

1. PENDAHULUAN

Pendidikan adalah aspek yang sangat penting untuk memperbaiki taraf hidup, mengembangkan potensi spiritual, mengontrol diri, membentuk karakter, memiliki akhlak yang baik, dan memperoleh keterampilan yang dibutuhkan oleh masyarakat, bangsa, dan negara

(Purnama & Muis, 2014). Sesuai dengan *UU RI Nomor 20 tahun 2003*, mengatakan bahwa Sistem Pendidikan Nasional harus menjunjung tinggi nilai budaya, nilai keagamaan, nilai HAM, dan kemajemukan bangsa, serta meningkatkan kreativitas, sistem tersebut dapat dikatakan sebagai pendidikan karakter. Pendidikan karakter dapat menjadi sarana yang sesuai guna mengembangkan potensi peserta didik. Salah satu karakter yang harus dikembangkan oleh siswa yaitu kepercayaan diri.

Salah satu mata pelajaran yang diberikan di jenjang pendidikan mulai SD, SMP dan SMA yaitu Pelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (PJOK) pada dasarnya merupakan pendidikan melalui aktivitas jasmani yang dijadikan sebagai media untuk mencapai perkembangan siswa secara menyeluruh. Pendidikan Jasmani tersebut erat kaitannya dengan perubahan perilaku terutama pada aspek-aspek strategis untuk perkembangan ranah-ranah afektif maupun psikomotor yang pada akhirnya akan dibutuhkan dalam pengembangan suatu individu mempunyai suatu tolak ukur baik secara fisiologis maupun psikologis (Endrawan & Martinus, 2023).

Salah satu permasalahan dalam PJOK selama ini di sekolah berkaitan dengan rasa percaya diri siswa dalam melakukan praktik olahraga. Percaya diri adalah sebuah perasaan percaya dan sikap seseorang terhadap kemampuannya, ikhlas menerima apa adanya, baik positif maupun negatif, yang dibentuk dan dipelajari dengan melalui proses pembelajaran yang bertujuan untuk menjadi kebahagiaan diri sendiri (Permana, 2021). Orang yang percaya diri harus mandiri, kuat dalam tekad mereka untuk berhasil, optimis dan gigih dalam mengejar tujuan, mampu mengatasi rintangan tanpa bantuan, dan bersedia melakukan banyak upaya sambil mempelajari hal-hal baru. Salah satu elemen penting yang dimiliki oleh siswa dalam menentukan keberhasilan atau kegagalan adalah kepercayaan diri.

Penelitian yang dilakukan oleh Wirakusuma et al, (2023) menunjukkan bahwa 79% siswa memiliki minat yang tinggi terhadap renang dan 79% juga menunjukkan kepercayaan diri yang baik, dengan skor rata-rata kepercayaan diri 105,01. Bahwa minat dan kepercayaan diri saling berperan dalam mendorong partisipasi aktif siswa. Selain itu juga penelitian yang dilakukan oleh Hasan et al, (2023) menunjukan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan antara *self confidence* dengan keterampilan psikomotor siswa pada pembelajaran pendidikan jasmani. *Self confidence* mempunyai pengaruh kuat terhadap keterampilan psikomotor siswa dalam pembelajaran Pendidikan jasmani di sekolah karena dengan percaya diri siswa dapat meningkatkan motivasi siswa untuk berpartisipasi aktif dalam praktik pendidikan jasmani.

Bedasarkan pengamatan yang telah dilakukan peneliti, pada kelas XII SMA Negeri X Samarinda pada saat melakukan praktik teknik olahraga terdapat masalah yaitu kurangnya rasa percaya diri, masih malu – malu, dan siswa saling dipanggil saling mendorong temannya untuk melakukan lebih dulu dan siswa ragu atau bahkan takut melakukan praktik PJOK. Kurangnya rasa percaya diri tersebut mempengaruhi dan juga membatasi ruang gerak siswa pada saat pelaksanaan PJOK.

Peserta didik sangat penting untuk memiliki kepercayaan diri yang baik, karena jika peserta didik memiliki kepercayaan diri yang baik maka peserta didik akan percaya diri dalam melakukan kegiatan sehari-harinya terutama di dalam proses pembelajaran, Percaya diri juga merupakan faktor yang begitu penting bagi siswa dalam menjalankan aktivitasnya dalam kehidupan sehari-hari, tanpa adanya percaya diri, siswa akan terus merasa takut untuk mencoba, takut untuk gagal, dan takut untuk salah. Hal ini menjadikan siswa tidak berani untuk mengambil resiko dan lebih memilih diam tanpa mendapatkan pengalaman hidup yang baru. Menurut Husdarta, (2010) mengungkapkan seperti halnya *over confidence*, *lack confidence* atau kurang percaya diri terhadap kemampuan diri dapat berakibat tidak baik

Berdasarkan uraian diatas penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran kepercayaan diri siswa pada mata pelajaran PJOK di SMA Negeri X Samarinda.

2. METODE PENELITIAN

Metodologi penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode deskriptif, bertujuan untuk mengetahui memperoleh gambaran tentang kepercayaan diri siswa kelas XII pada mata pelajaran PJOK di SMA Negeri X Samarinda. Penelitian dilakukan di lokasi tersebut pada bulan Oktober 2025, dengan sampel siswa kelas XIIA sebanyak 44 responden diambil menggunakan teknik *total sampling*. Pengumpulan data dilakukan melalui kuesioner yang valid dan reliabel untuk mengukur kepercayaan diri siswa. Peneliti memberikan penjelasan terkait tujuan penelitian dan tata cara pengisian kuesioner sebelum pengambilan data dilakukan kepada siswa (responden) serta dijamin kerahasiaan data pribadi yang diberikan selama proses penelitian berlangsung. Peneliti membagikan kuesioner melalui link *Google form* kepada siswa (responden) diminta untuk mengisi kuesioner. Data yang telah terkumpul dianalisis menggunakan analisis univariat dengan bantuan perangkat lunak statistik, untuk menggambarkan distribusi frekuensi dan persentase kepercayaan diri siswa berdasarkan kategori kepercayaan diri rendah, sedang dan tinggi.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Karakteristik Responden

Analisis univariat dilakukan pada karakteristik responden yang meliputi usia, dan jenis kelamin yang disajikan dalam tabel berikut.

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden

Karakteristik Responden	Frekuensi (n = 44)	Persentase (%)	
Usia	16 Tahun	3	6,8
	17 Tahun	37	84,1
	18 Tahun	4	9,1
Jenis Kelamin	Laki-Laki	11	25,0
	Perempuan	32	72,7

Berdasarkan tabel 1, menunjukkan bahwa sebagian besar responden berusia 17 tahun (84,1%), dan mayoritas berjenis kelamin perempuan (72,7%).

Kepercayaan Diri Responden

Kepercayaan diri responden diukur menggunakan instrumen dan diklasifikasikan ke dalam kategori kepercayaan diri rendah, sedang dan tinggi yang disajikan dalam tabel berikut:

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Kepercayaan Diri Siswa Pada Mata Pelajaran PJOK

Kepercayaan Diri	Frekuensi (n = 44)	Persentase (%)
Rendah	0	0
Sedang	7	15,9
Tinggi	37	84,1

Berdasarkan tabel 2, menunjukkan bahwa kepercayaan diri siswa pada mata pelajaran PJOK pada kategori sedang 15,9%, sedangkan pada kategori tinggi 84,1%. Berdasarkan data yang disajikan dapat diartikan bahwa tingkat kepercayaan diri siswa pada mata pelajaran PJOK di SMA Negeri X Samarinda mayoritas berada pada kategori tinggi.

Hasil penelitian dari total sampel 44 siswa kelas XIIA, 7 (15,9%) siswa memiliki tingkat kepercayaan diri yang sedang, sedangkan 37 (84,1%) siswa memiliki tingkat kepercayaan diri yang tinggi. Artinya bahwa mayoritas siswa kelas XIIA memiliki tingkat percaya diri yang tinggi, hal ini menunjukkan bahwa peserta didik sudah memiliki kepercayaan diri, meskipun belum semua peserta didik belum sampai pada tingkat itu, dikarenakan peserta didik sedang berproses mengenali kepercayaan diri yang ada didalam dirinya, seperti bertindak mandiri dalam mengambil keputusan dan berani mencoba sesuatu hal yang baru dalam pelajaran PJOK.

Seorang Siswa penting memiliki kepercayaan diri untuk dikembangkan di kehidupan sehari-hari khususnya di lingkungan sekolah terutama pada siswa. Pada usia remaja siswa Sekolah Menengah Atas (SMA) berada dalam tahap perkembangan yang krusial dalam membentuk karakter, orientasi hidup dan tujuan mereka, salah satu aspek yang sangat mempengaruhi perkembangan ini adalah kepercayaan diri yang memiliki peran yang sangat penting dalam keberhasilan akademik, interaksi sosial, dan kesejahteraan mental remaja. Ketika siswa memiliki tingkat percaya diri yang tinggi, siswa cenderung memiliki motivasi yang lebih tinggi untuk belajar dan mencapai tujuan akademik (Pratiwi & Laksmiwati, 2016). Siswa yakin bahwa mampu mengatasi berbagai tantangan yang mungkin hadapi dalam proses belajar, sehingga lebih mengerahkan banyak usaha dan mencapai kesuksesan, selain itu, percaya diri juga membantu siswa untuk bertahan dan tidak menyerah saat menghadapi kesulitan atau kegagalan. Siswa melihat kegagalan sebagai bagian dari proses belajar dan terus berusaha untuk mencapai tujuan mereka, bahkan dalam situasi yang sulit (Fallah, 2024)

Kepercayaan diri memiliki peran sangat penting dalam keberhasilan siswa dalam mata pelajaran PJOK di sekolah, siswa yang memiliki kepercayaan diri tinggi akan merasa lebih termotivasi dan siap untuk menghadapi tantangan dalam olahraga (Estevan et al, 2021). Hasil penelitian ini juga didukung oleh penelitian Yulianto et al, (2025) menyatakan bahwa kepercayaan diri yang tinggi pada siswa memiliki korelasi positif dengan pencapaian prestasi dalam pembelajaran pendidikan jasmani. Penelitian Rahmadani et al, (2025) menyatakan bahwa terdapat kepercayaan diri siswa mayoritas pada kategori tinggi dalam mata pelajaran PJOK di SD Negeri 05 Tulung Delapan. Selain itu penelitian yang dilakukan oleh Synthiawati & Ma'arif, (2021) menyatakan bahwa sebagian besar peserta didik SMA Negeri 1 Nganjuk memiliki tingkat percaya diri yang tinggi dalam pelajaran online PJOK.

Salah satu faktor yang mempengaruhi kepercayaan diri yaitu dukungan sosial berasal dari guru, teman sebaya, orang tua. Dukungan dari guru merupakan faktor penting terbentuknya kepercayaan diri siswa di sekolah, maka dalam hal ini guru memberikan komentar atau pendapat tentang materi pelajaran PJOK. Dukungan teman sebaya pada kepercayaan diri juga besar, anak yang diterima oleh teman sebayanya akan memiliki harga diri, dan kepercayaan diri yang baik. Dukungan orang tua juga mempengaruhi kepercayaan diri, orang tua merupakan peletak dasar hubungan sosial bagi anak yang memberikan rasa nyaman, kasih sayang, perlindungan dan pendidikan (Adiyansah et al, 2025). Menurut penelitian Azahra et al, (2025) menunjukkan adanya hubungan positif signifikan antara dukungan sosial dengan kepercayaan diri siswa kelas X SMA Negeri 11 Kota Jambi.

Kepercayaan diri yang tinggi dapat meningkatkan motivasi siswa untuk belajar mata pelajaran PJOK, sehingga akan mempengaruhi tingkat keterampilan psikomotor siswa pada pembelajaran pendidikan jasmani disekolah. Percaya diri juga membantu siswa untuk mengembangkan ketahanan emosional terhadap suatu kegagalan atau kesalahan, sehingga siswa lebih berani mengambil risiko dan mencoba hal baru tanpa takut menghadapi kesalahan dan kegagalan. Siswa merasa percaya diri akan lebih cenderung rileks, tenang, dan fokus saat melaksanakan praktik PJOK karena siswa bisa mengontrol gerakan mereka dengan baik, dan meningkatkan kemampuan untuk menguasai sebuah teknik olahraga.

4. KESIMPULAN

Hasil penelitian dari total sampel 44 siswa kelas XIIA, 7 (15,9%) siswa memiliki tingkat kepercayaan diri yang sedang, sedangkan 37 (84,1%) siswa memiliki tingkat kepercayaan diri yang tinggi. Artinya bahwa mayoritas siswa kelas XIIA memiliki tingkat percaya diri yang tinggi. Kepercayaan diri siswa dapat meningkatkan motivasi siswa untuk berpartisipasi aktif dalam praktik mata pelajaran PJOK disekolah.

DAFTAR PUSTAKA

- Adiyansah et al. (2025). Pengaruh Dukungan Sosial terhadap Kepercayaan Diri bagi Peserta Didik di SMA Negeri 100 Jakarta. *SOSIAL : Jurnal Ilmiah Pendidikan IPS*, 3(3), 162–169. <https://doi.org/10.62383/sosial.v3i3.1037>
- Azahra et al. (2025). Hubungan Dukungan Sosial Dengan Kepercayaan Diri Siswa. *Jurnal Ilmu Pendidikan*, 9(2).
- Endrawan & Martinus. (2023). Level of Physical Fitness of Elementary School Students in Class V. *Champions: Education Journal of Sport, Health, and Recreation*, 1(3), 12–16. <https://doi.org/10.59923/champions.v1i3.52>
- Estevan et al. (2021). Examining early adolescents' motivation for physical education: Associations with actual and perceived motor competence. *Physical Education and Sport Pedagogy*, 26(4), 359–374. <https://doi.org/10.1080/17408989.2020.1806995>
- Fallah. (2024). *Motivasi Orangtua Memilih Lembaga Bimbingan Belajar Anak*.
- Hasan et al. (2023). *The Effect of Self Confidence on Student's Psychomotor Skill in Physical Education Learning*. 1(02).
- Husdarta. (2010). *Psikologi Olahraga*. Alfabeta.
- Permana. (2021). *Psikolog Olahraga Pengembangan Diri dan Prestasi*. [Books.google.com](https://books.google.com).
- Pratiwi & Laksmiwati. (2016). Kepercayaan Diri dan Kemandirian Belajar Pada Siswa SMA Negeri "X." *Jurnal Psikologi Teori dan Terapan*, 7(1), 43. <https://doi.org/10.26740/jptt.v7n1.p43-49>
- Purnama & Muis. (2014). *Prokrastinasi Akademik (Penundaan Akademik) Mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Surabaya*.
- Rahmadani et al. (2025). *Pengaruh Bullying Terhadap Kepercayaan Diri Siswa Kelas IV Dalam Mata Pelajaran Pjok Di SD Negeri 05 Tulung Selapan*. 10(3).
- Synthiawati & Ma'arif2. (2021). Survey Tingkat Kepercayaan Diri Peserta Didik Dalam Pembelajaran Online PJOK Pada Masa Pandemi Covid 19. *SPRINTER: Jurnal Ilmu Olahraga*, 2(3), 230–238. <https://doi.org/10.46838/spr.v2i3.130>
- UU RI Nomor 20 tahun 2003.
- Wirakusuma et al. (2023). Pengaruh Minat dan Kepercayaan Diri Siswa Sekolah Menengah Pertama dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani Materi Renang. *Discourse of Physical Education*, 2(2), 89–100. <https://doi.org/10.36312/dpe.v2i2.1420>
- Yulianto et al. (2025). *Strategi Optimalisasi Aktivitas Fisik dalam Pendidikan Jasmani untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri Siswa*. 5(1).