

**STUDI TENTANG KEPERCAYAAN DIRI SISWA DALAM
PEMBELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI OLAHRAGA DAN
KESEHATAN (PJOK) DI KELAS X SMK NEGERI 10 PADANG**

SKRIPSI

*Diajukan Kepada Tim Penguji Skripsi Jurusan Pendidikan Jasmani dan Rekreasi
Sebagai Salah Satu Persyaratan Guna Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan (S-1)*

Oleh:

**OTONISTA KRISTIAN ZAI
NPM. 2110013511006**



**PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS BUNG HATTA
2025**

HALAMAN PENGESAHAN

JUDUL : STUDI TENTANG KEPERCAYAAN DIRI SISWA
DALAM PEMBELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI
OLAHRAGA DAN KESEHATAN (PJOK) DI KELAS X
SMK NEGERI 10 PADANG

Nama : OTONISTA KRISTIAN ZAI

Npm : 2110013511006

Prodi : Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi

Jurusan : Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi

Fakultas : Keguruan Dan Ilmu Pendidikan

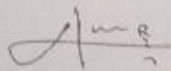
Universitas : Bung Hatta

Padang, 10 September 2025

Disetujui Oleh

Ketua Prodi Pendidikan

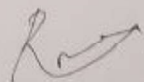
Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi



Dr. Ali Mardius, S.Pd, M.Pd.

NIDN.1026038402

Pembimbing



Dr. Melriani Armen, S.Pd, M.Pd.

NIDN.1002058603

HALAMAN PENGESAHAN PEMBIMBING

Nama Mahasiswa : Otonista Kristian Zai
NPM : 2110013511006
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Judul : Studi Tentang Kepercayaan Diri Siswa Dalam Pembelajaran
Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (PJOK) Di
Kelas X SMK Negeri 10 Padang

Disetujui untuk diajukan oleh :

Pembimbing



Dr. Meiriani Arico, S.Pd, M.Pd.

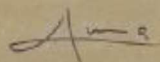
Mengetahui,



Dekan FKIP

Dr. Yetty Morclent, M.Hum.

Ketua Program Studi



Dr. Ali Mardius S Pd, M Pd.

HALAMAN PENGESAHAN UJIAN SKRIPSI

Telah Dilaksanakan Ujian Skripsi Pada Hari Minggu Tanggal Empat
Belas Bulan September Tahun Dua Ribu Dua Puluh Lima, bagi:

Nama Mahasiswa : Otonista Kristian Zai
NPM : 2110013511006
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi
Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas : Bung Hatta
Judul : Studi Tentang Kepercayaan Diri Siswa Dalam Pembelajaran
Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (PJOK) Di
Kelas X SMK Negeri 10 Padang.

Tim Penguji :

No. Nama

Tanda Tangan

1. Dr. Meiriani Armen, S.Pd, M.Pd. Pembimbing :

2. Drs. Apri Agus, M.Pd. Penguji 1 :

3. Dr. Ali Mardius, S.Pd, M.Pd. Penguji 2 :

Lulus Ujian Tanggal 14 September 2025

Mengetahui,



Dekan FKIP

Dr. Yetty Morelent, M.Hum.

Ketua Program Studi

Dr. Ali Mardius S.Pd, M.Pd

SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Otonista Kristian Zai
NPM : 2110013511006
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi
Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Judul : Studi Tentang Kepercayaan Diri Siswa Dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (PJOK) Di Kelas X SMK Negeri 10 Padang.

Dengan ini menyatakan bahwa skripsi yang berjudul "Studi Tentang Kepercayaan Diri Siswa Dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (PJOK) Di Kelas X SMK Negeri 10 Padang" adalah hasil karya sendiri. Sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya atau pendapat yang ditulis diterbitkan oleh orang lain kecuali sebagai acuan kutipan dengan mengikuti ketentuan penulisan karya ilmiah yang sudah ditetapkan.

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan penuh kesadaran dan rasa tanggung jawab sebagai anggota masyarakat ilmiah.

Padang, September 2025

Saya yang menyatakan


Otonista Kristian Zai

ABSTRAK

Otonista Kristian Zai (2025). **Studi Tentang Kepercayaan Diri Siswa Dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga Dan Kesehatan (PJOK) Di Kelas X SMK Negeri 10 Padang.**

Masalah dalam penelitian ini adalah tingkat kepercayaan diri siswa dalam pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan di kelas X SMK Negeri 10 Padang belum diketahui. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui Tingkat Kepercayaan Diri Siswa Dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga Dan Kesehatan (PJOK) Di Kelas X SMK Negeri 10 Padang.

Jenis penelitian ini adalah deskriptif metode penelitian kuantitatif. Populasi penelitian ini adalah siswa kelas X SMK N 10 Padang tahun ajaran 2024/2025 yang berjumlah 244 siswa yang terdiri dari 7 kelas yaitu: X NKPI A, X NKPI B, X TKN, X NKN A, X NKN B, X TKPI, dan X APAT. Teknik pengambilan sampel *simple random sampling*.

Hasil Penelitian Menunjukkan Bahwa Derajat Pencapaian Kepercayaan Diri Siswa Kelas X di SMK Negeri 10 Padang yaitu : (1).Keyakinan kemampuan diri sebesar 99% dalam kategori sangat tinggi.(2).Optimis sebesar 96% dalam kategori sangat tinggi.(3).Objektif sebesar 95% dalam kategori sangat tinggi. (4).Bertanggung Jawab sebesar 47% dalam kategori sangat rendah, (5).Rasional dan Realistis sebesar 48% dalam kategori sangat rendah. Hal ini menunjukkan bahwa kepercayaan diri siswa tergolong cukup.

Kata Kunci: *Kepercayaan Diri, Pendidikan, Keyakinan, Optimis, Objektif, Bertanggung Jawab, Rasional dan Realistis*

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur diucapkan atas kehadiran Allah SWT atas rahmat dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi berjudul **“Studi Tentang Kepercayaan Diri Siswa Dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (PJOK) Di Kelas X SMK Negeri 10 Padang”**. Penulisan skripsi ini bertujuan untuk memenuhi salah satu persyaratan dalam memperoleh gelar Sarjana Pendidikan pada Program Studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan Dan Rekreasi Universitas Bung Hatta.

Dalam Penyelesaian skripsi ini penulis menerima banyak bimbingan, arahan serta dukungan dari berbagai pihak. Oleh karena itu penulis ingin menyampaikan rasa terimakasih dan hormat kepada:

1. Ibu Prof. Dr. Diana Kartika, Selaku Rektor Universitas Bung Hatta
2. Ibu Dr. Yetty Morelent, M.Hum, Selaku Dekan FKIP Universitas Bung Hatta
3. Ibu Dr. Meiriani Armen, S.Pd, M.Pd., Pembimbing Skripsi dan Penasihat Akademik yang telah menyediakan waktu, tenaga dan pikiran untuk menyelesaikan skripsi ini.
4. Bapak Drs. Apri Agus, M.Pd., dan Dr. Ali Mardius, S.Pd, M.Pd., Tim penguji.
5. Ibu Ir. Herawaty Kepala SMKN 10 Padang yang telah memberikan izin dan kemudahan penulis melakukan penelitian.
6. Ibu Desy Mairita Rahman, S.Pd., Guru bidang Studi PJOK SMK Negeri 10 Padang.
7. Orang tua dan keluarga tercinta yang selalu memberi do'a dan dukungan .

8. Teman-teman Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi Universitas Bung Hatta Angkatan 2021
9. Peserta didik kelas X SMK Negeri 10 Padang Tahun Pelajaran 2025/2026.
10. Teruntuk Kekasih Peneliti dengan inisial “A” Terima Kasih Sudah Mau Terlibat dalam Skripsi ini, Sehat-sehat yaa.

Semoga bimbingan, arahan, dan dukungan dari bapak, ibu, serta rekan-rekan mahasiswa menjadi amal kebaikan yang mendapatkan balasan terbaik dari Allah SWT. Penulis telah berupaya semaksimal mungkin dalam menyusun skripsi ini, namun jika masih terdapat kekurangan, harapan penulis kritik dan saran yang membangun demi kesempurnaan skripsi ini. Semoga skripsi ini bermanfaat bagi pembaca terutama bagi peneliti sendiri. Aamiin.

Padang, 10 September 2025

Penulis

DAFTAR ISI

HALAMAN PENGESAHAN	i
HALAMAN PENGESAHAN PEMBIMBING	ii
HALAMAN PENGESAHAN UJIAN SKRIPSI	iii
SURAT PERNYATAAN	vi
ABSTRAK.....	v
KATA PENGANTAR.....	vi
DAFTAR ISI	viii
DAFTAR TABEL	x
DAFTAR GAMBAR.....	xi
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	5
D. Rumusan Masalah	5
E. Tujuan Penelitian	6
F. Manfaat Penelitian	6
BAB II LANDASAN TEORI.....	7
A. Kajian Pustaka	7
1. Hakikat Kepercayaan Diri	7
2. Hakikat Pembelajaran.....	16
a. Pengertian Pembelajaran.....	16
3. Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan	20
a. Pengertian Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan.....	20
b. Tujuan Pendidikan Jasmani.....	24
B. Penelitian Relevan.....	24
C. Kerangka Berfikir.....	26
D. Pertanyaan Peneliti.....	28
BAB III METODE PENELITIAN	30
A. Jenis Penelitian.....	30
B. Tempat Dan Waktu Penelitian	30

C. Populasi dan Sampel	30
D. Variabel dan Data.....	32
E. Teknik Pengumpulan Data	33
F. Prosedur Penelitian.....	33
G. Instrumen Penelitian	34
1. Angket Kepercayaan Diri.....	34
H. Teknik Analisis Data	40
1) Deskriptif Kuantitatif (Persen)	40
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....	41
A.Hasil Penelitian.....	41
1.Hasil Deskriptif Kuantitatif (Persen)	41
B.Pembahasan	48
BAB V PENUTUP	53
A. Kesimpulan.....	53
B. Saran.....	53
DAFTAR PUSTAKA.....	55
LAMPIRAN	62

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Indikator Kepercayaan diri	14
2. Jumlah Populasi siswa kelas X SMK N 10 Padang	31
3. Jumlah Sampel Penelitian	32
4. Skor Penilaian Pernyataan Positif dan Negatif Skala Likert	38
5. Kisi-Kisi Penelitian Kepercayaan Diri	38
6. Instrumen Kepercayaan Diri	40
7. Kepercayaan Diri Siswa	41
8. Penyebaran jawaban	43

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Kerangka Berfikir	28
2. Angket Kepercayaan Diri Valid	37
3. Histogram Aspek Keyakinan Kemampuan Diri Siswa	44
4. Histogram Aspek Optimis Siswa	45
5. Histogram Aspek Objektif Siswa	46
6. Histogram Aspek Bertanggung Jawab Siswa	47
7. Histogram Aspek Rasional dan Realistis Siswa	48
8. Penyampaian Prosedur Angket	85
9. Pelaksanaan Pengisian Angket	85

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pendidikan merupakan suatu bentuk usaha dan kegiatan yang dilakukan dengan kesengajaan, teratur dan berencana dengan maksud merubah dan mengembangkan perilaku yang diinginkan. Sekolah menjadi lembaga yang merupakan sarana untuk tujuan pendidikan. Melalui bersekolah siswa dapat melakukan pembelajaran berbagai macam hal. Hal tersebut ada dalam Undang- Undang Dasar Republik Indonesia Tahun 1945 pasal 32 Ayat 1 yang berbunyi “Setiap warga negara berhak menerima pendidikan” hal tadi bisa disimpulkan bahwa pendidikan artinya hak perorangan. Pembelajaran artinya suatu proses suatu interaksi antara siswa serta guru atau pendidik atau sumber belajar pada suatu daerah atau lingkungan belajar (UUSPN, NO.20 Tahun 2003).

Kurikulum sangat diperlukan dalam merumuskan tujuan utama dari proses pembelajaran di setiap negara. Pada saat ini di Indonesia menerapkan kurikulum 2013. Kurikulum 2013 menitik beratkan pada pembentukan karakter yang meliputi: sikap spiritual, sikap sosial, pengetahuan, dan keterampilan. Setiap satuan pendidikan akan menyesuaikan karakteristik kurikulum tersebut sesuai dengan standar dan kebijakan lembaga dengan pertimbangan kesesuaian kemampuan sumber daya manusia, fasilitas, kondisi sosial dan pembiayaan yang ada (Sholichin, Saifudin, & Buana, 2019). Dalam mata pelajaran PJOK kurikulum 2013 secara tidak langsung juga berfokus

untuk pembentukan karakter secara keseluruhan mulai dari aspek kognitif, afektif, dan psikomotor. Sehingga guru perlu memahami makna dari PJOK dalam kurikulum 2013 tersebut

PJOK adalah bidang utama pembelajaran dalam kurikulum yang berfokus pada pengembangan keterampilan dan konsep gerakan yang dibutuhkan siswa untuk berpartisipasi dalam kegiatan fisik dengan kompetensi dan kepercayaan diri (Lynch, 2019). PJOK didefinisikan sebagai proses pendidikan yang menggunakan aktivitas fisik sebagai sarana untuk membantu individu memperoleh keterampilan, kebugaran, pengetahuan, dan sikap yang berkontribusi pada pengembangan dan kesejahteraan secara optimal bagi siswa (Walton-Fisette & Wuest, 2018). Dalam PJOK fokus utama bukanlah olahraga atau materi yang diajarkan, melainkan kesenangan siswa dapat aktif dan menikmati pembelajaran dengan suka rela tanpa menjadikan beban, oleh karena itu guru PJOK perlu membuat konten pembelajaran yang bermakna, relasional, dan progresif melibatkan siswa (Ward & Lehwald, 2018). Dengan demikian pembelajaran PJOK memiliki peran yang sangat signifikan dalam membentuk kondisi fisik, pengetahuan, psikis, dan kepribadian siswa. Seiring dengan adanya penerapan kurikulum 2013 yang terjadi di Indonesia dan terus mengalami revisi hingga tahun 2016, maka guru PJOK perlu melakukan pembelajaran PJOK yang diamanatkan dalam kurikulum tersebut, dari aspek perencanaan, pelaksanaan pembelajaran, dan penilaian hasil belajar

Pendidikan jasmani menjadi bagian yang tak terpisahkan untuk membentuk siswa memiliki kesehatan secara fisik, mental, emosional, sosial,

maupun psikologis sehingga mampu menjadi manusia Indonesia seutuhnya (Nopiyanto & Raibowo, 2019). Melalui proses pembelajaran pendidikan jasmani di sekolah diharapkan mampu membantu setiap siswa untuk memperoleh kematangan secara psikologis, salah satunya adalah membentuk kepercayaan diri siswa (Solihin, 2015).

Permasalahan kepercayaan diri siswa dalam mengikuti pembelajaran PJOK diakibatkan oleh berbagai faktor diantaranya adalah suasana belajar atau lingkungan belajar di sekolah, kualitas pendidik atau guru, dan permasalahan dari dalam diri siswa (Reza et al., 2021). Seseorang dengan kepercayaan diri rendah cenderung sulit untuk beradaptasi dengan lingkungan dan mengalami kesulitan dalam membangun komunikasi (Triningtyas, 2016). Artinya bahwa lingkungan belajar yang kondusif akan turut memberikan kontribusi bagi terbentuknya rasa kepercayaan diri siswa. Faktor dari kualitas guru juga turut memberikan kontribusi yang positif bagi siswa untuk meningkatkan rasa kepercayaan diri (Aziz & Basry, 2017). Artinya kemampuan guru dalam memberikan penguatan maupun reward kepada siswa akan menumbuhkan rasa penerimaan terhadap diri siswa yang mana hasil akhirnya adalah timbulnya rasa kepercayaan diri siswa.

Tingkat kepercayaan diri yang dimiliki oleh siswa dalam proses pembelajaran dapat dilihat dari 5 aspek keyakinan kemampuan diri, optimis, objektif, bertanggung jawab, rasional dan realistis. Keyakinan akan kemampuan diri, yaitu sikap positif seseorang tentang dirinya bahwa dia mengerti sungguh-sungguh akan apa yang dilakukannya, Optimis yaitu sikap

positif seseorang yang selalu berpandangan baik dalam menghadapi segala hal tentang diri, harapan dan kemampuan, Bertanggung jawab yaitu kesediaan seseorang untuk menanggung segala sesuatu yang telah menjadi konsekuensinya, Rasional yaitu analisa terhadap suatu masalah, suatu hal, sesuatu kejadian dengan menggunakan pemikiran yang diterima oleh akal dan sesuai dengan kenyataan, Objektif yaitu sikap positif seseorang untuk tidak bergantung pada orang lain.

Berdasarkan pada hasil observasi yang dilakukan pada proses pembelajaran PJOK diketahui bahwa kepercayaan diri siswa pada saat proses pembelajaran PJOK belum optimal. Berbagai indikator yang dapat menggambarkan kondisi tersebut diantaranya adalah sebagian besar siswa ragu dalam melakukan tugas yang diinstruksikan guru dan siswa mudah menyerah ketika dihadapkan dengan tugas yang memiliki tingkatan lebih menantang. Kurangnya rasa kepercayaan diri yang dihadapi oleh siswa kelas X di SMK Negeri 10 Padang tentu akan menghambat tercapainya tujuan pembelajaran PJOK.

Oleh karena itu, Berdasarkan permasalahan diatas maka peneliti tertarik untuk melakukan suatu penelitian dengan mengangkat sebuah judul yaitu “Studi Tentang Kepercayaan Diri Siswa Dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga Dan Kesehatan (PJOK) Di Kelas X SMK Negeri 10 Padang”.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas dan observasi penulis, maka identifikasi masalah dalam penelitian ini sebagai berikut:

1. Siswa cepat menyerah saat menghadapi tugas gerak.
2. Siswa kurang menyadari kemampuan dirinya sendiri, sehingga tidak memiliki motivasi internal untuk mencoba, berlatih, dan mengembangkan keterampilan geraknya.
3. Guru PJOK belum memiliki panduan psikologis yang khusus untuk membantu meningkatkan kepercayaan diri siswa.
4. Tingkat kepercayaan diri siswa dalam pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan di kelas X SMK Negeri 10 Padang masih belum diketahui.

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah diatas, penelitian ini dibatasi pada :

“Studi Tentang Kepercayaan Diri Siswa Dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga Dan Kesehatan (PJOK) Di Kelas X SMK Negeri 10 Padang”.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan batasan masalah yang telah dikemukakan, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah “Bagaimana Tingkat Kepercayaan Diri Siswa Dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga Dan Kesehatan (PJOK) Di Kelas X SMK Negeri 10 Padang”.

E. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah yang telah dikemukakan, tujuan dari penelitian ini adalah untuk menjelaskan Tingkat Kepercayaan Diri Siswa Dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga Dan Kesehatan (PJOK) Di Kelas X SMK Negeri 10 Padang. Tingkat kepercayaan diri tersebut adalah:

1. Keyakinan kemampuan diri
2. Optimis
3. Objektif
4. Bertanggung Jawab
5. Rasional dan Realistis

F. Manfaat Penelitian

Penelitian diharapkan dapat memberikan manfaat kepada:

1. Bagi peneliti, Sebagai salah satu syarat untuk mendapatkan Gelar Sarjana Pendidikan (S-1), Pada fakultas keguruan dan ilmu pendidikan Universitas Bung hatta dengan program studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi.
2. Bagi pendidik/guru, mengetahui kepercayaan diri peserta didik kelas X sebagai bahan evaluasi dalam penyesuaian proses pembelajaran yang dibutuhkan peserta didik.
3. Bagi peserta didik, mengetahui kepercayaan dirinya sehingga memberikan kesadaran untuk meningkatnya kepercayaan diri terhadap potensi akademiknya.