



ISSN ONLINE
2775-9733

DOI:
<https://doi.org/10.30598/manggurebevol4no1page11-19>

EDISI : 31 Maret 2023

VOL. : 4

NO. : 1

ADDRESS:

Jl. Ir. M. Putuhena
Kampus Poka
Kecamatan Teluk Ambon
Kode Pos 97234

K.Person : 081391104079
085244499300

Hubungan Antara Percaya Diri Dengan Kemampuan Melakukan Gerakan Lompat Harimau Pada Mahasiswa Tahun Akademik 2020 Penjaskesrek FKIP

The Relationship Between Self-Confidence And The Ability To Perform Tiger Jump Movements In Students Of The Academic Year 2020

Rizky Tuhulele¹, Bahmid Hasbullah², Johanna Matitaputty³

¹²³Penjaskesrek, FKIP, Universitas Pattimura, Maluku, Indonesia
ikituhulele01@gmail.com¹ bahmidhasbullah@gmail.com² jokkematitaputty0@gmail.com³

Abstrak

Penelitian ini bertujuan ingin mengetahui ada tidaknya Hubungan Antara Percaya Diri dengan Kemampuan Melakukan Gerakan Lompat Harimau Pada Mahasiswa Tahun Akademik 2020 Penjaskesrek FKIP Unpatti, Rancangan penelitian yang di gunakan adalah rancangan penelitian X dan Y, sampel dalam penelitian ini berjumlah 40 mahasiswa putra tahun akademik 2020 yang bisa melakukan gerakan lompat harimau. variabel dalam penelitian ini adalah *percaya diri* yang dilambangkan dengan variabel X dan *kemampuan lompat harimau* yang dilambangkan dengan variabel Y, Hasil uji data penelitian melalui uji statistik menunjukkan bahwa hasil r_{hitung} (0,864) lebih besar dari pada r_{tabel} (0,312) pada taraf signifikan 0,05%, dengan demikian hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara percaya diri dengan kemampuan melakukan gerakan lompat harimau pada mahasiswa tahun akademik 2020 Penjaskesrek FKIP Unpatti.

Kata Kunci : Percaya Diri, Lompat Harimau

Abstract

This study aims to find out whether there is a relationship between self-confidence and the ability to perform tiger jump movements in students of Academic Year 2020 FKIP Unpatti, the research project used is the research plan X and Y, the sample in this study is 40 students of the academic year 2020 who can do tiger jumps. The variable in the study is confidence represented by the variable X and the skill to jump tiger represented with variable Y. The test results of the research data through the statistical test showed that the score (0,864) was greater than that of the table (0,312) at a significant level of 0.05%, thus the results of this study show that there was a significant relationship between confidence and ability to do the jump of tiger in academic students in the year 2020.

Keywords: Confidence, Tiger Jump



PENDAHULUAN

Negara berkembang selalu berusaha untuk meningkatkan mutu kehidupan bangsa, salah satu program peningkatan mutu kehidupan bangsa yang ada melalui pendidikan. Hal yang dapat ditegaskan dalam Undang-undang no 20 tahun 2003 tentang sistem Pendidikan Nasional pasal 3 menyatakan bahwa fungsi Pendidikan Nasional “mengembangkan kemampuan dan membentuk watak serta peradaban bangsa yang bermartabat dalam rangka mencerdaskan kehidupan bangsa” dan “bertujuan untuk berkembangnya potensi peserta didik agar menjadi manusia yang bertakwa kepada Tuhan Yang Maha Esa, berakhlak mulia, sehat, berilmu, cakap, kreatif, mandiri dan menjadi warga negara yang demokratis serta bertanggung jawab”.

Pendidikan jasmani merupakan bagian yang tidak terpisahkan dari program pendidikan. Pendidikan jasmani merupakan aspek terpenting untuk memacu pertumbuhan dan perkembangan jasmani, mental, emosional dan sosial yang selaras dalam upaya membentuk dan mengembangkan kemampuan gerak dasar, menanamkan nilai, sikap, dan membiasakan hidup sehat, (Muhadi, 1979).

Tujuan antara pendidikan jasmani dan olahraga, dimana pendidikan jasmani mengarah pada pengembangan keterampilan gerak sedangkan olahraga mengarah pada pengembangan prestasi. Menurut (Roji, 2014) pendidikan jasmani mengandung makna “pendidikan yang mengutamakan aktivitas jasmani untuk menghasilkan peningkatan secara menyeluruh terhadap

aktivitas fisik, mental, dan emosional peserta didik”. Berdasarkan penjabaran di atas dapat disimpulkan bahwa pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan merupakan pendidikan yang bertujuan untuk mengarahkan peserta didik pada pengenalan dan penguasaan keterampilan suatu cabang olahraga.

Manfaat mata kuliah senam bagi mahasiswa di program studi penjas adalah sebagai sarana pengembangan ilmu pengetahuan bagi calon guru penjas dikarenakan senam sendiri merupakan mata pelajaran yang diajarkan dari jenjang sekolah dasar, menengah pertama, dan menengah atas sehingga dirasa perlu untuk seorang mahasiswa penjas mengetahui materi dan terampil dalam melakukan setiap gerakan yang ada dalam mata kuliah senam demi menjawab tantangan undang-undang seperti yang telah diuraikan di atas.

Senam lantai merupakan salah satu olahraga yang dilakukan di atas matras atau di ruangan terbuka dan di tanah, senam lantai juga melibatkan semua organ tubuh dalam melakukan setiap gerakan senam lantai, dan olahraga senam juga sangat membutuhkan yang namanya kecepatan, kekuatan, kelincahan, dan koordinasi pada setiap melakukan gerakan senam lantai. Dalam setiap melakukan gerakan senam lantai terdapat mahasiswa yang mengalami kesulitan saat melakukan gerakan senam lantai salah satunya gerakan lompat harimau.

Pentingnya seorang mahasiswa penjas dalam mengetahui gerakan lompat harimau dalam mata kuliah senam lantai adalah karena lompat harimau sendiri merupakan salah satu gerakan yang diajarkan dalam senam dengan karakteristik gerakan yang sulit. Mahasiswa penjaskesrek yang notabennya adalah calon guru dituntut agar dapat menguasai setiap gerakan dengan baik, termasuk tiger sprong yang dianggap sulit.

Menurut (Mury, 2016), sering terjadi kesalahan ketika melakukan gerakan lompat harimau dalam senam lantai. Lompatan tidak melengkung melainkan datar, lompatan terlalu tinggi, terlalu jauh atau terlalu dekat tidak sesuai dengan tenaga lompatan, tangan tidak bertumpu dengan kuat, terlalu cepat atau sebaliknya terlambat menundukkan kepala dapat menyebabkan jatuhnya punggung atau muka mengenai lantai, tolakan kaki tidak sampai lurus.

Berdasarkan permasalahan tersebut, seringkali terjadi kesalahan dalam melakukan gerakan lompat harimau ini juga sebagian besar dipengaruhi atas kurangnya rasa percaya diri saat melakukan gerakan lompat harimau dikarenakan dalam pikiran mahasiswa menganggap bahwa gerakan lompat harimau sulit dilakukan dan apabila dilakukan dengan asal-asalan tingkat potensi cedera sangat tinggi, maka perlu adanya pondasi rasa percaya diri dalam setiap individu agar motivasi dan keberanian guna menghasilkan keterampilan gerak yang baik.

Dalam perkuliahan senam lantai kepercayaan diri dalam melakukan gerakan lompat harimau menjadi sangat penting agar keterampilan gerak menjadi baik dan lancar. Tanpa kepercayaan diri, bakat menjadi terpendam dan kesempatan terabaikan karena tidak memiliki kepercayaan diri untuk dapat melakukan gerakan lompat harimau. Kepercayaan diri lahir dari persepsi yang positif atas kehidupan setiap individu, Percaya diri para mahasiswa selama perkuliahan dipercaya sebagai kondisi psikologis yang paling berperan penting dalam menjalani perkuliahan.

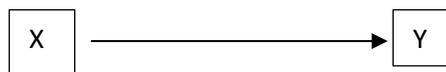
Dari kaca mata peneliti sendiri, peneliti melihat bahwa kebanyakan mahasiswa menganggap senam lantai merupakan mata kuliah yang berat. Di karenakan memiliki karakteristik gerakan-gerakan yang sulit dilakukan, selain komponen fisik yang baik tingkat percaya diri pun menjadi sangat penting tertanam pada diri

setiap individu serta semangat mengikuti perkuliahan menjadi kuncinya. Menyangkut gerakan lompat harimau dalam beberapa kesempatan perkuliahan yang dilakukan oleh mahasiswa penjaskesrek tahun akademik 2020 saya selaku peneliti sering melakukan observasi dengan turun langsung dan melihat masalah-masalah yang ada dalam perkuliahan dalam hal ini adalah kualitas gerakan, yang paling membuat saya tertarik adalah kebanyakan mahasiswa baik putra maupun putri masih kewalahan saat melakukan gerakan lompat harimau, melihat keadaan psikologis mahasiswa saat ingin mencoba melakukan gerakan lompat harimau mereka menunjukkan sikap cemas yang berlebih dan berujung pada rasa takut dan enggan untuk mencoba melakukan gerakan tersebut.

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah peneliti uraikan, maka peneliti melihat bahwa faktor kepercayaan diri merupakan aspek yang paling berperan penting dalam melakukan gerakan lompat harimau, sehingga peneliti menganggap perlu ada penelitian tentang “Hubungan Antara Percaya Diri dengan Kemampuan Melakukan Gerakan Lompat Harimau pada Mahasiswa Tahun Akademik 2020 Penjaskesrek FKIP Unpatti”.

METODE

Rancangan penelitian yang digunakan adalah rancangan penelitian X dan Y yaitu dapat digambarkan sebagai berikut :



Gambar 1. Desain Penelitian
(Sumber: Maksum, 2012)

Keterangan:

X = Percaya Diri

Y = Kemampuan Gerakan Lompat Harimau

Penelitian ini dilaksanakan pada bulan desember hingga januari, yang bertempat pada gor Hotumese Unpatti.

Menurut(Harinaldi, 2005), populasi adalah kumpulan dari keseluruhan pengukuran, objek, atau individu yang sedang dikaji. jadi pengertian populasi dalam statistik tidak terbatas dalam sekelompok atau kumpulan orang-orang, namun mengacu pada seluruh ukuran, hitungan atau kualitas yang menjadi fokus perhatian suatu kajian. Suatu pengamatan atau survey terhadap seluruh anggota populasi disebut sensus. Adapun populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi tahun akademik 2020 dengan jumlah keseluruhan 105 orang

Menurut (Harinaldi, 2005), sampel adalah sebagian atau subset (himpunan bagian), dari sesuatu populasi. Populasi dapat berisi data yang besar sekali jumlahnya, yang mengakibatkan tidak mungkin atau sulit dilakukan pengkajian terhadap seluruh data tersebut, sehingga pengkajian dilakukan terhadap sampel saja. Teknik pengambilan sampel menggunakan teknik Sampling Purposive.

Menurut (Indra, 2019) Sampling Purposive adalah menentukan pemilihan sampel dengan alasan tertentu, bisa dikarenakan alasan mudah mendapatkan data maupun dengan alasan lainnya. Namun pemilihan tersebut harus mempertimbangkan secara rasional akan efek dari penentuan sampel. Maka dalam penelitian ini memilih mahasiswa Penjaskesrek Fkip Unpatti tahun akademik 2020 yang mendapatkan mata kuliah senam lantai dan bisa melakukan gerakan lompat harimau. Maka jumlah sampel sebanyak 40 mahasiswa putra yang bisa melakukan gerakan lompat harimau.

“Variabel adalah objek penelitian atau sesuatu yang menjadi titik perhatian penelitian.” (Arikunto, 1998) Variabel-variabel yang terkait dalam penelitian ini adalah percaya diri sebagai variabel bebas atau independent variabel (X) dan kemampuan lompat harimau sebagai variabel terikat atau dependen variabel (Y).

variabel X yaitu percayaan diri Defenisi konseptual (Mashuri, 2017), Kepercayaan diri merupakan kesadaran akan adanya kekuatan dalam dirinya, kesadaran akan kemampuannya, dan bertanggung jawab terhadap keputusan yang telah ditetapkannya. (Perdana, 2019), Kepercayaan diri adalah perasaan yang berisi kekuatan, kemampuan dan keterampilan untuk melakukan dan menghasilkan sesuatu yang dilandasi keyakinan untuk sukses.

Menurut (Lauster, 2003a), Kepercayaan diri adalah suatu sikap atau keyakinan atas kemampuan diri sendiri sehingga dalam tindakan-tindakannya tidak terlalu cemas, merasa bebas untuk melakukan hal-hal sesuai keinginan dan tanggung jawab atas perbuatannya, sopan dalam berinteraksi dengan orang lain, memiliki dorongan prestasi serta dapat mengenal kelebihan dan kekurangan diri sendiri.

Penelitian yang dirancang kisi-kisi dibuat dalam suatu angket penulis terhadap kepercayaan diri untuk digunakan dalam penelitian, peneliti menggunakan aspek-aspek menurut (Lauster, 2003b) yaitu: Keyakinan akan kemampuan diri sendiri yaitu sikap positif seseorang tentang dirinya bahwa sungguh-sungguh akan apa yang dilakukannya.

Optimis yaitu sikap positif seseorang yang selalu berpandangan baik dalam menghadapi segala hal tentang diri, harapan dan kemampuan.

Objektif yaitu orang yang percaya diri memandang permasalahan atau segala sesuatu sesuai dengan kebenaran semestinya, bukan menurut kebenaran pribadi atau menurut dirinya sendiri.

Bertanggung jawab yaitu kesediaan seseorang untuk menanggung segala sesuatu telah menjadi konsekuensinya.

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

Defenisi operasional

Kepercayaan diri adalah sebuah dorongan tersendiri bagi setiap manusia yang berisi kekuatan, kemampuan dan keterampilan untuk meleakukan dan menghasilkan sesuatu, seperti yang dijelaskan dalam teori pada defenisi konseptual bahwa kepercayaan diri adalah salah satu aspek kepribadian yang berupa keyakinan akan kemampuan diri seseorang sehingga tidak terpengaruh oleh orang lain dan dapat bertindak sesuai kehendak, gembira, optimis, cukup toleran, dan bertanggung jawab.

Apabila mahasiswa dengan percaya diri yang baik maka potensi untuk dapat melakukan gerakan lompat harimau sangatlah besar. Namun apabila dalam diri mahasiswa tidak ada percaya diri maka mahasiswa akan tersugesti bahwa senam adalah mata kuliah yang sangat membosankan dan lompat harimau merupakan gerakan yang sangat sulit untuk dilakukan, maka untuk menunjang kemampuan melakukan gerakan lompat harimau harus terdapat aspek-aspek penunjang percaya diri, aspek-aspek percaya diri menurut lauster ini yang kemudian peneliti jadikan sebagai indikator pada instrument penelitian berupa angket.

Pertanyaan tentang suatu pendapat (opini) atau sikap.

Angket dalam penelitian ini berisi pernyataan yang mengungkap sikap seseorang terhadap sesuatu untuk memperhatikan ada tidaknya sikap dari tingkatannya. Serta untuk menemukan fakta responden bahwa dirinya sangat menyukai gerakan lompat harimau atau adanya hubungan kepercayaan diri dengan kemampuan melakukan gerakan lompat harimau.

Untuk memudahkan penyusunan angket maka penulis membuat kisi-kisi angket untuk memudahkan dalam menyusun butir-butir pertanyaan atau pernyataan soal serta alternative jawaban. Berikut ini dapat dilihat pada tabel 3.1.

Tabel 1. Kisi – kisi instrumen rasa percaya diri

Variabel	Indikator	Butir Pernyataan		Jumlah
		Positif	Negatif	
Kepercayaan Diri	Keyakinan	1,2,3,4,5	6,7,8,9,10	10
	Optimis	11,12,13,14,15	16,17,18,19,20	10
	Obyektif	21,22,23,24,25	26,27,28,29,30	10
	Bertanggung Jawab	31,32,33,34,35	36,37,38,39,40	10
	Rasional	41,42,43,44,45	46,47,48,49,50	10
Total		25	25	50

Pengukuran skala ini menggunakan skala Likert, penulis menggunakan sikap yakni Likert. Ibrahim dan (Sudjana, 2007), menjelaskan "Skala Likert dinyatakan dalam bentuk pertanyaan untuk dinilai oleh responden, apakah pernyataan itu didukung atau ditolak, melalui rentangan nilai tertentu. Oleh sebab itu pernyataan itu pernyataan yang diajukan ada dua kategori, yakni pernyataan positif dan pernyataan negative. Salah satu skala sikap yang sering digunakan dalam penelitian pendidikan adalah skala Likert. Dalam skala

Likert, pertanyaan-pertanyaan yang diajukan baik pernyataan positif maupun negatif dinilai subyek sangat setuju, setuju, tidak setuju, sangat tidak setuju.”

Berdasarkan uraian di atas, responden dalam bentuk jawaban (pernyataan) yang berupa sangat setuju (SS), setuju (S), ragu-ragu (RR) tidak setuju (TS), dan sangat tidak setuju (STS). jawaban mempunyai skor 1-5 dengan kriteria sebagai berikut:

Agar tidak terjadi kesimpangsiuran dapat dihindarkan dalam pemberian skor terhadap lima alternatif jawaban tersebut maka untuk jelasnya dapat dilihat pada tabel 2:

Tabel 2. Alternatif jawaban angket

No	Alternatif Jawaban	Butir	
		Positif	Negatif
1	Sangat Setuju	5	1
2	Setuju	4	2
3	Ragu-Ragu	3	3
4	Tidak Setuju	2	4
5	Sangat Tidak Setuju	1	5

Lompat harimau

Dalam penelitian ini terkhusus untuk instrument lompat harimau, dibuat oleh peneliti melalui bimbingan dari pembimbing. Instrumen penelitian ini bukan untuk atlet tetapi mahasiswa. maka itu peneliti sengaja menggunakan rubric penilaian dengan tujuan untuk melihat prestasi belajar yang didalamnya terdapat langkah-langkah melakukan gerakan lompat harimau. tes yang diberikan ditunjukkan untuk mengetahui kemampuan melakukan gerakan harimau. Dapat

Keterangan:

Apabila dalam satu perlakuan, mahasiswa melakukan seluruh indikator gerakan dengan benar dan sempurna, maka mendapatkan nilai 4.

Apabila dalam satu perlakuan, mahasiswa melakukan 3 indikator gerakan dengan benar dan sempurna, maka mendapatkan nilai 3.

Apabila dalam satu perlakuan mahasiswa, melakukan 2 indikator gerakan dengan benar dan sempurna, maka mendapatkan nilai 2.

Apabila dalam satu perlakuan, mahasiswa melakukan 1 indikator gerakan dengan benar dan sempurna, maka hanya mendapatkan nilai 1.

Uji Coba Instrumen Validitas Suatu instrumen harus di uji cobakan terlebih dahulu terutama bila dibuat sendiri karena agar instrumen itu baik, mengukur apa yang semestinya diukur oleh agar para sampel atau objek yang diteliti menjawab dengan konsisten. Dan luput dari kesalahan-kesalahan. Dengan kata lain, instrumen harus dianalisis sehingga kemampuan untuk mengungkap sesuatu yang kita inginkan keabsahannya tidak disangsikan lagi.

Uji coba angket dilaksanakan pada bulan november. Angket tersebut di ujicobakan pada sampel yang terdiri dari mahasiswa penjas kesrek tahun akademik 2018 dan 2019 sebanyak 40 orang. Sebelum para sampel mengisi angket tersebut, penulis memberikan penjelasan mengenai cara-cara pengisiannya.

Sebuah item dikatakan valid apabila r hitung $\geq r$ tabel penentuan nilai r tabel berdasarkan r product moment dengan taraf signifikansi (α) sebesar 0,05 dan jumlah data atau responden (n) yaitu 40. Dari tabel product moment dengan diketahui nilai r tabel sebesar 0,312 sehingga butir pernyataan dari kuesioner Percaya Diri Mahasiswa Dalam Melakukan Gerakan Lompat Haimau yang terdiri dari 50 butir pernyataan memiliki hasil akhir dengan butir valid sejumlah 34 dan 16 butir pernyataan yang tidak valid atau gugur.

Tabel 3. Butir angket valid dan tidak valid

No	Butir valid	Butir tidak valid
1	1,2,5,6,8,9,12,14,15,16,18, 19,20,22,25,26,27,29,30,31, 33,36,37,38,41,42,43,44,45,	3,4,7,10,11,13,17,21,23,24, 28,32,34,35,39,40

	46,47,48,49,50	
2	34	16

Uji Reliabilitas

Setelah instrumen berupa kuesioner diuji kevaliditasnya maka selanjutnya dilakukan uji reliabilitas. Uji reliabilitas adalah cara untuk mengetahui sejauh mana hasil pengukuran suatu instrument dapat dikatakan reliabel atau diandalkan.

Kriteria uji reliabilitas dengan rumus Cronbach's Alpha adalah apabila r hitung $\geq r$ tabel, maka alat ukur tersebut reliabel dan juga sebaliknya, jika r hitung $\leq r$ tabel maka alat ukur tidak reliabel. Uji reliabilitas instrumen yang dilakukan dalam penelitian ini menggunakan rumus Cronbach's Alpha.

Tabel 4. Nilai Koefisien Alpha

1	0 = Tidak memiliki reliabilitas (no reliability)
2	> .70 = Reliabilitas yang dapat diterima (Acceptable reliability)
3	> .80 = Reliabilitas yang baik (good reliability)
4	90 = Reliabilitas yang sangat baik (excellent reliability)
5	1 = Reliabilitas sempurna (perfect reliability)

(Sumber: Budiastuti & Agustinus 2018)

Dari hasil reliabilitas angket di dapat nilai sebesar 0.86 yang menandakan bahwa instrument angket ini memiliki reliabilitas yang baik untuk digunakan sebagai instrument penelitian.

Tabel 5. Hasil Uji Reliabilitas

Koofisien Reliabilitas	Koofisien Reliabilitas
0,86	Reliabilitas Yang Baik

Instrument yang digunakan untuk mengumpulkan data dalam penelitian ini adalah angket, angket atau kuesioner adalah sejumlah pertanyaan tertulis digunakan untuk memperoleh informasi dari responden terkait dengan kepercayaan diri.

Tes Lompat harimau

Dalam proses pengumpulan data peneliti menggunakan tes pada gerakan lompat harimau untuk mengetahui sejauh mana kemampuan yang dimiliki oleh mahasiswa. Data yang ada di dapat dari rubrik penilaian yang peneliti buat yang melalui proses bimbingan dari pembimbing.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tujuan penelitian ini adalah mengetahui ada tidaknya hubungan antara percaya diri (X) dengan kemampuan melakukan gerakan lompat harimau (Y).

Tabel 4. Data T-Skor

No	Percaya Diri (X)	Kemampuan Lompat Harimau (Y)
1	65	65
2	37	36
3	53	55
4	56	52
5	43	42
6	62	62
7	49	52
8	65	49

9	53	49
10	56	49
11	37	39
12	59	59
13	56	62
14	62	62
15	49	52
16	37	49
17	49	55
18	62	62
19	40	36
20	53	65
21	56	55
22	59	59
23	53	65
24	53	62
25	59	62
26	53	65
27	37	39
28	59	62
29	37	42
30	40	39
31	37	49
32	49	42
33	59	62
34	37	36
35	43	42
36	37	55
37	53	49
38	65	65
39	56	36
40	43	42

Menurut (Sudijono, 2015) untuk memberikan interpretasi terhadap rxy. Terlebih dahulu kita rumuskan hipotesis alternative dan hipotesis nolnya :

Ho : Tidak ada korelasi positif yang signifikan antara percaya diri dengan kemampuan melakukan gerakan lompat harimau.

Ha : Ada korelasi positif yang signifikan antara percaya diri dengan kemampuan melakukan gerakan lompat harimau.

Berdasarkan hasil perhitungan di atas, selanjutnya uji kedua hipotesis tersebut dengan membandingkan besarnya rxy atau ro dengan besarnya rtabel yang tercantum dalam tabel nilai product moment dengan menghitung df terlebih dahulu.

$$\begin{aligned} df &= N - nr \\ &= 40 - 2 = 38 \end{aligned}$$

Tabel 5. Tabel Korelasi

No	Nilai r	Interprestasi
1	0,00-1,199	Sangat rendah
2	0,20-0,399	Rendah
3	0,40-0,599	Sedang
4	0,60-0,799	Kuat
5	0,80-1,000	Sangat kuat

(Sumber: Sugiyono, 2010)

Dari 40 sampel dengan df optimal. Mahasiswa memandang secara rasional kemampuannya. Seorang mahasiswa yang mempunyai rasa percaya diri optimal biasanya mampu menangani situasi yang sulit dengan baik. Percaya diri sendiri sering diartikan sebagai gambaran atas kemampuan pribadi yang berkaitan dengan tujuan tertentu. Artinya, ada unsur keyakinan akan kemampuan diri yang bersinggungan dengan kondisi tujuan yang ingin dicapai.

Lompatan harimau merupakan salah satu gerakan senam lantai yang menggunakan koordinasi otot lengan ketika melemparkan tubuh ke arah depan sehingga tubuh dapat berguling kedepan seperti gerakan roll depan dan di akhiri dengan sikap jongkok dan dagu menempel ke bagian dada. Dalam perkuliahan senam lantai kepercayaan diri dalam melakukan gerakan lompat harimau menjadi sangat penting agar keterampilan gerak menjadi baik dan lancar. Tanpa kepercayaan diri, bakat menjadi terpendam dan kesempatan terabaikan karena tidak memiliki kepercayaan diri untuk dapat melakukan gerakan lompat harimau.

PENUTUP

Berdasarkan uraian pada bab IV diketahui bahwa Dari 40 sampel dengan df sebesar 38 diperoleh r_{tabel} pada taraf signifikansi 0,05% sebesar 0,312 ternyata r_o yaitu sebesar 0,864 jauh lebih besar dari r_{tabel} dengan demikian maka H_o ditolak, berarti ada korelasi positif yang signifikan antara percaya diri dengan kemampuan melakukan gerakan lompat harimau.

hasil r_{hitung} (0,864) lebih besar dari r_{tabel} (0,312) pada taraf signifikansi 0,05% ini berarti bahwa antara percaya diri dan kemampuan lompat harimau terdapat korelasi yang sangat kuat. Demikian dapat disimpulkan bahwa kemampuan lompat harimau sangat bergantung terhadap percaya diri. Mahasiswa yang memiliki percaya diri yang tinggi akan baik pula dalam kemampuan lompat harimaunya dan sebaliknya, apabila percaya diri mahasiswa rendah tentunya akan menjadi sebab mahasiswa takut dan tidak maksimal atau enggan mencoba gerakan lompat harimau yang termasuk dalam karakteristik gerak yang sulit dilakukan.

Berdasarkan kesimpulan di atas yang telah peneliti uraikan, maka peneliti melihat bahwa faktor percaya diri merupakan aspek yang sangat penting dalam perkuliahan senam lantai.

Berdasarkan hasil kesimpulan penelitian, saran yang diajukan adalah: Apabila percaya diri mahasiswa rendah maka harus terlebih dahulu mencoba gerakan yang mudah, sedang hingga yang sulit dilakukan. Kemudian waktu latihan bagi mahasiswa dalam melakukan gerakan baik lompat harimau maupun gerakan yang lain jangan hanya dilakukan ketika waktu kuliah saja. Tetapi harus terus di asah baik di rumah maupun pada tempat lain yang memungkinkan untuk berlatih.

Dosen harus sering memberikan motivasi kepada mahasiswa dalam perkuliahan senam lantai agar mahasiswa terpacu untuk mencoba gerakan yang sulit seperti lompat harimau.

Referensi

- Arikunto, S. (1998). *Prosedur penelitian suatu pendekatan praktek*. PT Rineka Cipta.
- Harinaldi. (2005). *Prinsip-Prinsip Statistik Untuk Teknik Dan Sains*. Erlangga.
- Indra, J. (2019). *Penerapan Statistik Untuk Penelitian Pendidikan*. PRENADAMEDIA GROUP.
- Lauster, P. (2003a). *Tes Kepribadian (alih bahasa: D.H. Gulo)*. PT.Bumi Aksara.

- Lauster, P. (2003b). *Tes Kepribadian (alih bahasa: D.H. Gulo)*. PT.Bumi Aksara.
- Maksum, A. (2012). *Metodologi Penelitian Dalam Olahraga*. Unesa University Press.
- Mashuri, H. (2017). Persepsi Siswa Terhadap Pembelajaran Guru Pendidikan Jasmani di SMA Muhammadiyah Kediri. *Jurnal SPORTIF : Jurnal Penelitian Pembelajaran*, 3(1), 1.
- Muhadi, S. aip. (1979). *Olahraga dan Kesehatan*. CV. Baru.
- Mury, M. S. (2016). Pengaruh Gaya Mengajar Dan Flexibility Terhadap Hasil Belajar Gerakan Tiger Sprong Senam Lantai. *Jurnal Pendidikan UNSIKA, Volume 4 N*.
- Perdana, F. J. (2019). Pentingnya Kepercayaan Diri Dan Motivasi Sosial Dalam Keaktifan Mengikuti Proses Kegiatan Belajar. *Jurnal Edueksos, Vol. VIII*.
- Roji, & Y. (2014). *Buku siswa Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan Kelas VIII*. Pusat Kurikulum Dan Perbukuan, Balitbang, Kemendikbud.
- Sudijono, A. (2008). *Pengantar Evaluasi Pendidikan*. Raja Grafindo.
- Sudjana, N. (2007). *Dasar-Dasar Proses Belajar Mengajar*. Sinar Baru Algensindo.
- Sugiyono. (2010). *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, kualitatif*. Alfabeta.