

Hubungan antara Percaya Diri dengan Hasil Belajar Guling Depan Siswa SD

Hasni^{1*}, Jeane Betty Kurnia Jusuf¹, Januar Abdilah Santoso¹

¹Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur

*Corresponding Author : hasniuni06@gmail.com

Artikel Info

Abstrak

Tanggal Publikasi

2024-06-30

Kata Kunci

Percaya Diri

Hasil Belajar

Guling Depan

Teknik guling depan terlihat sederhana, namun tidak semua siswa dapat melakukannya. Banyak faktor yang mempengaruhi guling depan seperti faktor psikologi dan keterampilan motorik. Tujuan penelitian ini ialah untuk mengetahui hubungan tingkat percaya diri siswa dengan hasil belajar senam lantai teknik guling depan pada siswa SDN 008 Samarinda Seberang. Penelitian ini menggunakan pendekatan korelasional, dan instrumen penelitiannya adalah kuesioner dan rubrik terhadap kinerja kemampuan guling depan. Subjek pada penelitian ini adalah siswa SDN 008 Samarinda Seberang dengan populasi berjumlah 654 siswa, sampel pada penelitian ini siswa kelas III. Penelitian ini menunjukkan bahwa nilai pearson correlation sebesar 0,896, dimana didalam pedoman derajat hubungan menunjukkan bahwa kedua data berkorelasi sempurna dengan arah hubungan yang positif dan dapat diketahui bahwa nilai F hitung sebesar 42,694 dengan signifikansi sebesar $0,000 < 0,05$, maka variable percaya diri (X) berpengaruh terhadap variable hasil belajar guling depan (Y). Dapat disimpulkan bahwa tingkat percaya diri siswa memiliki pengaruh positif dan signifikan terhadap hasil belajar teknik guling depan dalam senam lantai. Dengan demikian perlu adanya program yang mendukung pengembangan percaya diri siswa sehingga pada akhirnya dapat meningkatkan hasil belajar menjadi lebih baik.

1. PENDAHULUAN

Pendidikan jasmani merupakan kreasi seseorang dalam aktivitas jasmani untuk mencapai pertumbuhan dan perkembangan jasmani (Sasmarianto & Kamarudin, 2023). Hal tersebut dilakukan secara sadar baik dalam hal kemampuan kognitif, afektif, psikomotorik, maupun emosional (Reza et al., 2021). Berolahraga merupakan salah satu penunjang kesehatan Masyarakat (Salahudin et al., 2023). Aktivitas jasmani merupakan kunci dalam peningkatan kualitas kesehatan manusia, dan harus dimulai sejak dini dengan aktivitas jasmani dan pelayanan kesehatan di sekolah, di rumah, maupun di Masyarakat (Sumantri et al., 2023). Olahraga merupakan aktivitas fisik yang dilakukan secara sengaja dan sistematis untuk menyehatkan badan serta meningkatkan kesehatan, selain itu olahraga juga memiliki banyak manfaat bagi kesehatan dan kebugaran jiwa (Gunawan, 2016).

Suatu pembelajaran memerlukan adanya suatu penilaian suatu hasil belajar sebagai tolak ukur suatu pembelajaran tersebut yang berkaitan dengan pencapaian dalam memperoleh kemampuan sesuai dengan tujuan khusus yang direncanakan (Eka fitri Novita Sari, 2024). 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 kasat mata (fisik) maupun tidak kasat mata (psikologis) (Endrawan & Martinus, 2023).

Hasil belajar yang diinginkan oleh para pengajar Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan diantaranya adalah berkomitmen untuk berpartisipasi secara teratur, memiliki pengetahuan dan pemahaman tentang pentingnya gaya hidup aktif dan sehat, kompetensi fisik, sosial, dan emosional untuk berpartisipasi, mampu membuat keputusan yang tepat, bertujuan untuk memaksimalkan potensi pribadi, dan menikmati serta menghargai manfaat pendidikan jasmani, kesehatan, dan rekreasi

merupakan beberapa capaian pembelajaran yang diharapkan oleh guru pendidikan jasmani, olahraga, dan Kesehatan (Irwan, 2020). Tentunya, untuk mencapai hal tersebut, guru harus berperan sebagai panutan bagi siswa dan pendidik yang dapat memberikan dorongan yang mendalam untuk mendapatkan capaian yang diharapkan.

Hasil belajar berkaitan dengan pencapaian keterampilan sesuai dengan tujuan yang telah ditentukan (Daryanto & Effendi, 2023). Pergeseran perilaku termasuk domain kognitif, emosional, dan psikomotorik adalah komponen mendasar dari pembelajaran (Amar et al., 2020). Pembelajaran berbasis aktivitas fisik bertujuan untuk meningkatkan kebugaran jasmani, mendorong perkembangan keterampilan motorik, pengetahuan, dan kebiasaan hidup sehat dan aktif, serta sportivitas dan kecerdasan emosional (Satriawan, 2022). Setiap proses pembelajaran membutuhkan hasil belajar, yang berfungsi sebagai tolak ukur apakah pembelajaran tersebut mengubah perilaku siswa menjadi lebih baik atau tidak (Satriawan, 2019).

Senam merupakan salah satu kegiatan jasmani yang dilakukan sebagai olahraga tersendiri atau sebagai latihan olahraga lainnya. Senam dapat diartikan sebagai suatu bentuk latihan jasmani yang disusun secara sistematis, melibatkan gerakan-gerakan yang dipilih dan direncanakan untuk mencapai tujuan tertentu pada salah satu anggota tubuh, termasuk keterampilan psikomotorik atau lokomotor seperti kekuatan, kecepatan, keseimbangan, kelenturan, kelincahan, dan ketepatan. Di antara sekian banyak gerakan senam lantai, salah satunya adalah gerakan berguling ke depan. Lemparan ke depan merupakan salah satu gerakan dasar senam lantai. Guling depan yaitu yang mengguling ke depan, dengan posisi badan tetap perlu membulat, yakni kaki ditekuk, lutut masih di dada, kepala menunduk hingga dagu bertumpu di dada.

Senam lantai guling depan memiliki suatu potensi untuk meningkatkan kesehatan fisik dan kebugaran, serta dapat meningkatkan percaya diri. Senam lantai roll depan menyenangkan dan sangat sederhana. Tetapi jika tidak dilakukan secara tidak benar, itu bisa membahayakan keamanan kita. Maka dari itu sebelum melakukan olahraga ini, lakukan pemanasan terlebih dahulu dan biasakan diri dengan dasar-dasar senam lantai roll depan.

Gulungan depan harus dipelajari atau dipraktikkan pada tingkat dasar atau mudah sebelum maju ke gerakan yang lebih menantang atau sulit agar mendapatkan hasil yang lebih baik. Jadi olahraga guling depan merupakan suatu olahraga yang sangat membutuhkan keberanian dan kepercayaan diri yang sangat tinggi. Menurut (Sabarrudin, Silvianetri, 2022) cara meningkatkan rasa percaya diri yaitu penilaian diri dengan menilai kondisi diri secara obyektif dan jujur, menyelesaikan berbagai permasalahan dan hambatan yang menghambat pengembangan diri seperti, rendahnya motivasi, kurang sabar, kurang disiplin, kurang tekun, menghargai diri sendiri dengan menghargai keberhasilan, berpikir positif, mengamankan diri, berani mengambil keputusan yang telah jalani.

Salah satu permasalahan dalam pendidikan jasmani selama ini berkaitan dengan rasa percaya diri. 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 (Dian 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 mungkin menentukan keberhasilan atau kegagalan adalah kepercayaan diri.

Dari hasil observasi yang telah dilakukan di SDN 008 Samarinda Seberang dalam proses pembelajaran senam lantai guling depan ada beberapa siswa yang malu untuk melakukan gerakan guling depan, siswa yang dipanggil cenderung saling mendorong, dan beberapa siswa ragu atau bahkan takut untuk melakukan gerakan guling depan dan ada beberapa kendala yang dihadapi saat mengajar senam lantai kepada siswa. Akibatnya, sebagian besar siswa tidak dapat melakukan latihan guling depan

sebaik mungkin. Terlepas dari kurangnya kepercayaan diri siswa, beberapa hasil belajar mereka tidak memenuhi persyaratan minimal untuk kelengkapan.

Oleh karena itu hanya sebagian kecil murid yang memiliki tingkat kepercayaan diri yang tinggi dan mahir dalam senam lantai guling depan, menurut pengamatan yang dilakukan di lapangan. Berdasarkan isu-isu yang diangkat di atas, penulis berharap dapat melakukan penelitian untuk menentukan apakah, selain komponen fisik, sejumlah aspek psikologis, terutama kepercayaan diri siswa, berdampak pada kemampuan siswa untuk melakukan senam lantai. Dengan demikian, peneliti berusaha untuk mengetahui bagaimana siswa di SDN 008 Samarinda Seberang belajar senam lantai guling depan dan seberapa besar kepercayaan diri yang mereka miliki.

2. METODE PENELITIAN

Metode penelitian yang digunakan adalah penelitian kuantitatif dengan desain penelitian korelasional. Untuk mengumpulkan data tingkat percaya diri siswa dan hasil belajar senam lantai guling depan. Dengan teknik pengambilan data menggunakan angket sebagai instrumen penelitian dan instrumen pengamatan dilengkapi dengan rubrik kinerja kemampuan guling depan yang telah diuji validitas.

Teknik analisis data untuk mengukur keeratan hubungan secara linier antara percaya diri dan hasil belajar senam lantai guling depan menggunakan uji korelasional Pearson produk moment. Dalam penelitian korelasional yang meneliti hubungan antara percaya diri dan hasil belajar siswa, berbagai teknik analisis data digunakan untuk mengidentifikasi dan memahami hubungan ini. Langkah pertama adalah menggunakan statistik deskriptif untuk menggambarkan karakteristik dasar data, seperti rata-rata, median, dan standar deviasi dari tingkat percaya diri dan hasil belajar. Selanjutnya, uji normalitas dilakukan untuk memastikan apakah data berdistribusi normal, menggunakan tes seperti Kolmogorov-Smirnov atau Shapiro-Wilk.

Analisis korelasi merupakan teknik utama dalam penelitian ini, di mana koefisien korelasi Pearson digunakan jika data berdistribusi normal, atau Spearman Rank-Order dan Kendall's Tau untuk data yang tidak berdistribusi normal atau ordinal. Scatter plot juga dapat digunakan untuk visualisasi hubungan antara kedua variabel, memungkinkan peneliti melihat pola atau tren yang mungkin ada. Jika ditemukan hubungan yang signifikan, analisis regresi linear dapat dilakukan untuk memprediksi hasil belajar berdasarkan tingkat percaya diri, serta untuk memahami seberapa besar variasi dalam hasil belajar yang dapat dijelaskan oleh percaya diri.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Sebelum melakukan uji hipotesis. Maka dilakukan terlebih dahulu uji prasyarat yaitu normalitas dan linearitas. Berikut adalah deskripsi data statistik penelitian nilai tingkat percaya diri dengan hasil belajar.

Tabel 1. Deskripsi Data Statistic

| | Descriptive Statistics | | | | |
|-----------------------|------------------------|---------|---------|-------|----------------|
| | N | Minimum | Maximum | Mean | Std. Deviation |
| Percaya Diri | 28 | 45 | 75 | 62.86 | 7.327 |
| Hasil Belajar | 28 | 10 | 27 | 18.50 | 5.440 |
| Valid N (listwise) | 28 | | | | |

Pada tabel 1. Variabel tingka percaya diri memiliki nilai minimum sebesar 45 dan nilai maksimum 75. Rata-rata (Mean) dari tingkat percaya diri adalah 62.86 dengan standar deviasi sebesar 7.327. Untuk variabel hasil belajar guling depan nilai minimumnya adalah 10 dan nilai maksimumnya

adalah 27. Rata-rata hasil belajar guling depan yang didapatkan oleh siswa SDN 008 Samarinda Seberang adalah 18,50 dengan standar deviasi 5.440. Setelah itu dilakukan uji normalitas sebagai syarat sebelum dilakukan uji hipotesis, hasil uji normalitas ini didapatkan hasil seperti yang diuraikan pada table 2.

Tabel 2. Uji Normalitas

| One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test | | |
|--|----------------|-------------------------|
| | | Unstandardized Residual |
| N | | 28 |
| Normal Parameters ^{a,b} | Mean | .0000000 |
| | Std. Deviation | 2.41793866 |
| Most Extreme Differences | Absolute | .138 |
| | Positive | .081 |
| | Negative | -.138 |
| Test Statistic | | .138 |
| Asymp. Sig. (2-tailed) | | .185 ^c |
| a. Test distribution is Normal. | | |
| b. Calculated from data. | | |
| c. Lilliefors Significance Correction. | | |

Pada tabel 2 berdasarkan hasil uji normalitas diketahui nilai signifikansi sebesar $0,185 > 0,05$, maka dapat disimpulkan bahwa data penelitian berdistribusi normal. Setelah dilakukan uji normalitas maka dilakukan uji linieritas sebagai memenuhi syarat untuk uji hipotesis. Dan untuk hasil uji linieritas diuraikan secara lengkap pada tabel 3.

Tabel 3. Uji Linieritas

| ANOVA Table | | | | | | | |
|--|----------------|--------------------------|----------------|----|-------------|---------|------|
| | | | Sum of Squares | df | Mean Square | F | Sig. |
| Hasil Belajar Guling Depan * Percaya diri | Between Groups | (Combined) | 367.357 | 16 | 22.960 | 56.124 | .000 |
| | | Linearity | 231.113 | 1 | 231.113 | 564.942 | .000 |
| | | Deviation from Linearity | 136.244 | 15 | 9.083 | 22.203 | .000 |
| | Within Groups | | 4.500 | 11 | .409 | | |
| Total | | | 371.857 | | | 27 | |

Pada tabel 3 dalam uji linieritas dapat berpedoman pada nilai signifikansi linearity. Jika nilai sig linearity $< 0,05$, maka memenuhi linieritas. Dari hasil perhitungan di atas dapat dilihat bahwa nilai sig linearity sebesar $0,000 < 0,05$, maka data penelitian ini telah memenuhi syarat linieritas dan bisa dilakukan uji hipotesis hubungan percaya diri dengan hasil belajar guling depan pada siswa SDN 008 Seberang Kota Samarinda.

Karena telah memenuhi uji syarat normalitas dan uji linearitas, maka selanjutnya adalah melakukan uji hipotesis. Berikut adalah hasil uji hipotesis hubungan percaya diri dengan hasil belajar guling depan pada siswa SDN 008 Seberang Kota Samarinda dapat dilihat secara lengkap yang diuraikan pada tabel 4.

Tabel 4. Hubungan Percaya Diri Dengan Hasil Belajar

| | | Correlations | |
|---------------|---------------------|--------------|---------------|
| | | Percaya Diri | Hasil Belajar |
| Percaya Diri | Pearson Correlation | 1 | .896** |
| | Sig. (2-tailed) | | .000 |
| | N | 28 | 28 |
| Hasil Belajar | Pearson Correlation | .896** | 1 |
| | Sig. (2-tailed) | .000 | |
| | N | 28 | 28 |

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

Pada tabel 4. dasar pengambilan keputusan dalam uji korelasi adalah jika nilai signifikansi $< 0,05$, maka berkorelasi. Dari hasil uji korelasi di peroleh nilai signifikansi sebesar $0,000 < 0,05$, maka variable percaya diri (X) berkorelasi dengan variable Hasil belajar guling depan (Y). Dari tabel diatas juga diketahui nilai pearson correlation sebesar 0,896, dimana didalam pedoman derajat hubungan menunjukkan bahwa kedua data berkorelasi sempurna dengan arah hubungan yang positif.

Tabel 5. Uji Regresi Linier Sederhana

| | | ANOVA ^a | | | | |
|-------|------------|--------------------|----|--------------|---------|-------------------|
| Model | | Sum of Squares | df | Mean Squa re | F | Sig. |
| 1 | Regression | 641.146 | 1 | 641.146 | 105.603 | .000 ^b |
| | Residual | 157.854 | 26 | 6.071 | | |
| | Total | 799.000 | 27 | | | |

a. Dependent Variable: Hasil Belajar

b. Predictors: (Constant), Percaya Diri

Pada tabel 5 dari output tabel diatas diketahui bahwa nilai F hitung sebesar 42,694 dengan signifikansi sebesar $0,000 < 0,05$, maka dapat disimpulkan bahwa variable percaya diri (X) berpengaruh terhadap variable Hasil belajar guling depan (Y).

Penelitian ini dilakukan di SD 008 Samarinda Seberang dengan tujuan untuk memahami hubungan antara tingkat percaya diri siswa dalam menguasai keterampilan guling depan dan hasil belajar mereka dalam konteks pendidikan jasmani. Melalui penelitian ini, kami ingin mengeksplorasi sejauh mana percaya diri siswa berperan dalam kemajuan mereka dalam mempelajari keterampilan fisik tersebut. Kami melakukan pengamatan terhadap siswa-siswa kelas yang sedang belajar guling depan dan menganalisis tingkat percaya diri mereka melalui interaksi dengan guru dan rekan-rekan sebaya. Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan positif antara tingkat percaya diri siswa dan hasil belajar mereka dalam guling depan.

Siswa yang memiliki percaya diri yang tinggi cenderung menunjukkan kemajuan yang lebih cepat dan hasil yang lebih baik dalam latihan tersebut. Dukungan sosial dari guru dan teman sebaya juga ditemukan memiliki pengaruh yang signifikan dalam membangun percaya diri siswa (Prihandrijani E, 2016). Berdasarkan temuan ini, kami merekomendasikan pengembangan program pelatihan yang mendukung dan penguatan peran guru dalam membangun percaya diri siswa di sekolah tersebut (W Kusrini, 2013).

Hasil dan proses belajar siswa sangat dipengaruhi oleh tingkat kepercayaan diri mereka. Ketika siswa memiliki tingkat percaya diri yang tinggi, mereka cenderung memiliki motivasi yang lebih tinggi untuk belajar dan mencapai tujuan akademis mereka (Pratiwi & Laksmiwati, 2016). Mereka yakin bahwa mereka mampu mengatasi berbagai tantangan yang mungkin mereka hadapi dalam proses

belajar, sehingga mereka lebih terinspirasi untuk mengerahkan banyak usaha dan mencapai kesuksesan. Selain itu, percaya diri juga membantu siswa untuk bertahan dan tidak menyerah saat menghadapi kesulitan atau kegagalan. Mereka melihat kegagalan sebagai bagian dari proses belajar dan terus berusaha untuk mencapai tujuan mereka, bahkan dalam situasi yang sulit (Riffa Nurlita Fallah, 2024).

Penelitian juga menunjukkan bahwa tingkat percaya diri yang tinggi dikaitkan dengan penggunaan strategi pembelajaran yang lebih efektif, seperti mencari bantuan ketika mereka menghadapi kesulitan, atau menggunakan waktu mereka dengan lebih efisien untuk belajar (IN Azizah, 2019). Selain itu, percaya diri juga dikaitkan dengan peningkatan prestasi akademik secara keseluruhan. Siswa yang percaya diri cenderung mencapai hasil belajar yang lebih baik dalam berbagai mata pelajaran, karena mereka memiliki keyakinan dalam kemampuan mereka untuk berhasil. Oleh karena itu, penting bagi pendidik dan pembimbing untuk memperhatikan dan memperkuat percaya diri siswa dalam konteks pembelajaran, karena hal ini dapat memberikan kontribusi yang signifikan terhadap hasil belajar dan prestasi akademik mereka (Ricardo, 2017).

Dukungan sosial dari guru, orang tua dan teman sebaya terbukti memainkan peran penting dalam meningkatkan percaya diri siswa (Jeane Betty Kurnia Jusuf et al., 2023). Penelitian ini juga mengidentifikasi beberapa faktor lain yang dapat meningkatkan percaya diri siswa. Pertama, lingkungan belajar yang aman dan mendukung sangat penting. Siswa merasa lebih percaya diri ketika mereka berlatih di lingkungan yang bebas dari risiko cedera dan mereka merasa didukung secara emosional. Kedua, model peran dan demonstrasi oleh guru atau teman sebaya yang mahir dapat membantu siswa merasa lebih percaya diri dengan memberikan gambaran yang jelas tentang gerakan yang benar (Tanjung Z, 2017).

Umpan balik yang konstruktif juga sangat penting. Memberikan umpan balik yang spesifik dan positif membantu siswa memahami apa yang mereka lakukan dengan benar dan apa yang perlu diperbaiki, sehingga meningkatkan rasa pencapaian dan motivasi mereka. Selain itu, pembelajaran yang bertahap dan terstruktur membantu siswa merasa lebih percaya diri saat mereka menguasai setiap langkah dalam keterampilan guling depan. Pengulangan dan latihan yang konsisten juga membantu siswa merasa lebih nyaman dan percaya diri dengan keterampilan tersebut (Solihin N, 2023).

Teknik relaksasi seperti pernapasan dalam dan visualisasi dapat mengurangi kecemasan dan meningkatkan fokus, yang pada gilirannya meningkatkan percaya diri siswa. Menetapkan tujuan yang realistis dan dapat dicapai memungkinkan siswa merasakan pencapaian saat mereka mencapai tujuan tersebut. Pujian dan pengakuan atas usaha dan kemajuan siswa dari guru dan teman sebaya memberikan dorongan moral yang kuat (Januar Santoso, 2022). Pengalaman vikarius, atau belajar dari melihat orang lain sukses, juga dapat meningkatkan percaya diri siswa. Akhirnya, mengembangkan aspek-aspek lain dari diri siswa, seperti keterampilan sosial dan emosional, dapat membantu membangun rasa percaya diri yang menyeluruh (Az'zahrah, 2022).

Dengan memahami dan menerapkan prinsip-prinsip ini, guru pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan dapat membantu meningkatkan percaya diri siswa, yang pada gilirannya akan meningkatkan hasil belajar mereka dalam melakukan guling depan dan keterampilan fisik lainnya pada aktivitas senam lantai.

4. KESIMPULAN

Penelitian ini telah mengungkapkan kaitan positif antara percaya diri siswa dan kesuksesan dalam belajar guling depan. Siswa yang merasa percaya diri cenderung memiliki kemajuan cepat, serta hasil yang lebih baik. Dukungan dari guru dan teman adalah koneksi yang penting untuk membangun kepercayaan diri siswa. Dalam hal ini, pelatihan yang mendukung dan peran guru dalam memberikan kepercayaan adalah aspek yang penting untuk di sarankan.

Daftar Pustaka

- Amar, K., Farida, E., & Satriawan, R. (2020). Tingkat Kebugaran Jasmani Masyarakat Kabupaten Bima Ditinjau Dari Sport Development Index. *Smart Sport*, 17(1).
- Az'zahrah. (2022). Hubungan Efikasi Diri dan Dukungan Sosial dengan Prokrastinasi Akademik Siswa Sekolah Menengah Pertama. *Jurnal Bimbingan Dan Konseling*.
- Daryanto, Z. P., & Effendi, A. R. (2023). Futsal Playing Skill Level of Futsal Extracurricular Participants. *Champions: Education Journal of Sport, Health, and Recreation*, 1(3), 1-5.
- Dian Permana, A. F. P. (2021). *Psikolog Olahraga Pengembangan Diri dan Prestasi*. books.google.com
- Eka fitri Novita Sari. (2024). *Aspek Pembelajaran dan Metode Belajar Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan* (Adi Wijayanto, Sapto Wibow, & D. A. Q. Eka Fitri Novita Sari Nurkadri, Eds.). books.google.com
- Endrawan, I., & Martinus, M. (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>
- Gunawan. (n.d.). *Artikel Skripsi Universitas Nusantara PGRI Kediri Hubungan Percaya Diri Terhadap Hasil Belajar Senam Lantai Guling Depan Pada Siswa Kelas X*.
- IN Azizah, D. W. (2019). *Keefektifan pembelajaran berbasis proyek ditinjau dari prestasi belajar, kemampuan berpikir kritis, dan kepercayaan diri siswa*.
- Irwan. (2020). *Etika dan Perilaku Kesehatan*. Absolute Publishing. books.google.com
- Januar Santoso. (2022). Peran Penjas Dalam Implementasi Program Full Day School (FDS) Dilihat Dari Tingkat Kehadiran dan Prestasi Belajar Siswa. *JPM: Jurnal Pendidikan Modern*.
- Jeane Betty Kurnia Jusuf, Nanda Alfian Mahardhika, Januar Abdilah Santoso, Bimo Alexander, & Ahmad Nuruhidin. (2023). The Relationship Between Student Learning Interest, Achievement Motivation and Student Parents ' Support for UMKT Sports Education During the Pandemic on Student Learning Outcomes. *Borneo Educational Journal (Borju)*, 5(1), 145-165. <https://doi.org/10.24903/bej.v5i1.1272>
- Pratiwi, I. D., & Laksmiwati, H. (2016). Kepercayaan Diri dan Kemandirian Belajar Pada Siswa SMA Negeri "X." *Jurnal Psikologi Teori & Terapan*, 7(1), 2087-1708.
- Prihandrijani E. (2016). Pengaruh Motivasi Berprestasi Dan Dukungan Sosial Terhadap Flow Akademik Pada Siswa Sma "X" Di Surabaya. *Repository*.
- Reza, E. A., Syafei, M. M., & Achmad, I. Z. (2021). Tingkat Rasa Percaya Diri Siswa pada Pembelajaran Senam Lantai. *Gelombang Olahraga: Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga (JPJO)*, 4(2), 142-149. <https://doi.org/10.31539/jpjo.v4i2.1832>
- Ricardo. (2017). Impak minat dan motivasi belajar terhadap hasil belajar siswa . *JURNAL PENDIDIKAN MANAJEMEN PERKANTORAN*, 1-92.
- Riffa Nurlita Fallah, R. S. N. R. (2024). Motivasi Orangtua Memilih Lembaga Bimbingan Belajar Anak Hebat (Ahe). *Jurnal Penelitian Tindakan Kelas Dan Pengembangan Pembelajaran*.
- Sabarrudin, Silvianetri, Y. N. (2022). *Jurnal Pendidikan dan Konseling*. *Jurnal Pendidikan Dan Konseling*, 4, 1349-1358.

- Salahudin, S., Satriawan, R., Muhammad, M., & Furkan, F. (2023). The Role of Swimming in Maintaining Body Health From an Islamic Perspective. *Champions: Education Journal of Sport, Health, and Recreation*, 1(3), 17–23. <https://doi.org/10.59923/champions.v1i3.54>
- Sasmarianto, S., & Kamarudin, K. (2023). Motor Ability of Elementary School Students in Upper Class. *Champions: Education Journal of Sport, Health, and Recreation*, 1(3), 6–11.
- Satriawan, R. (2019). The Effect of Physical Fitness on The Grade Point Average of Students of Physical Education at STKIP Taman Siswa Bima. *Malaysian Journal of Movement, Health & Exercise*, 8(2), 131–137.
- Satriawan, R. (2022). Perbedaan Empati Siswa yang Mengikuti Ekstrakurikuler Olahraga dan yang Tidak Mengikuti Ekstrakurikuler Olahraga. *Jurnal Pendidikan Olahraga*, 12(2), 13–17.
- Solihin N. (2023). Menjadi Guru Informatif Di Era Teknologi Terkini. *Jurnal Mathlaul Fatah*.
- Sumantri, R. J., Afandi, R., Wati, Y. E. R., Mudayat, M., & Syarif, A. (2023). Improving Volleyball Bottom Passing Learning Results Through Playing Ball Throwing. *Champions: Education Journal of Sport, Health, and Recreation*, 1(3), 24–30.
- Tanjung Z. (2017). Menumbuhkan Kepercayaan Diri Siswa. *Jurnal Riset Tindakan Indonesia*.
- W Kusriani. (2013). *Hubungan Dukungan Sosial Dan Kepercayaan Diri Dengan Prestasi Bahasa Inggris Siswa Kelas VIII SMP Negeri 6 Boyolali*.