

HUBUNGAN KEPERCAYAAN DIRI (*SELF-EFFICACY*) DENGAN MINAT SISWA DALAM PEMBELAJARAN SENAM LANTAI MATERI ROLL DEPAN PADA SISWA KELAS X SMAN 3 MUKOMUKO

Ivandri Yusdi¹, Sri Gusti Handayani², Eldawaty³, Zulfahri⁴

¹Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Universitas Negeri Padang,
Padang, Indonesia

Email: ivandriyusdi2026@gmail.com¹, srigusti@fik.unp.ac.id², eldawaty@fik.unp.ac.id³,
zulfahri@fik.unp.ac.id⁴

korespondensi: srigusti@fik.unp.ac.id

ABSTRAK

Kurangnya minat siswa pada pembelajaran senam lantai khususnya *roll* depan menjadi isu sentral di SMAN 3 Mukomuko, yang terindikasi dari sikap keengganan mempraktikkan gerakan, kurang percaya diri, takut mengalami cedera, kurang memperhatikan penjelasan guru, serta capaian belajar yang masih di bawah standar ketuntasan minimal. Riset ini bertujuan mengkaji keterkaitan antara kepercayaan diri (*self-efficacy*) dan minat siswa dalam proses pembelajaran tersebut. Pendekatan yang dipakai adalah kuantitatif dengan rancangan korelasional. Seluruh siswa kelas X yang berjumlah 220 orang menjadi populasi, sedangkan 30 siswa dari kelas X-E1 dipilih sebagai sampel dengan teknik *purposive sampling*. Instrumen pengumpulan data berupa kuesioner skala Likert yang telah lolos uji keabsahan dan konsistensi internal. Teknik analisis mencakup statistik deskriptif, uji normalitas, serta uji korelasi *Spearman's rho* sebagai konsekuensi data yang tidak terdistribusi normal. Temuan memperlihatkan nilai koefisien korelasi 0,699 dengan taraf signifikansi 0,000 ($p < 0,05$), yang menandakan adanya hubungan yang searah, erat, dan bermakna secara statistik. Dengan demikian, hipotesis alternatif (H_a) diterima. Implikasinya, makin kokoh kepercayaan diri siswa, semakin besar juga minat mereka dalam mengikuti pembelajaran guling depan.

Keywords: Kepercayaan Diri, Minat, Senam Lantai, *Roll Depan*, PJOK.

PENDAHULUAN

Sebagai pilar utama dalam mencetak manusia yang unggul dan berbudi pekerti, pendidikan diatur dalam Undang-Undang Nomor 20 Tahun 2003 yang menegaskan tujuan pengembangan potensi siswa secara holistik, mencakup aspek kecerdasan, emosi, interaksi sosial, serta kebugaran jasmani. Di tengah struktur kurikulum nasional tersebut, mata pelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) mempunyai peran yang amat penting karena tidak hanya mendukung optimalisasi kondisi fisik, tetapi juga turut menumbuhkan kestabilan psikis dan kepribadian peserta didik.

Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) dirancang bukan semata-mata sebagai wahana pengembangan kebugaran jasmani, melainkan juga sebagai medium pembentukan nilai-nilai luhur seperti kedisiplinan, kejujuran, kerja sama, dan keberanian yang sangat dibutuhkan dalam kehidupan bermasyarakat. Implementasi Kurikulum Merdeka yang saat ini menjadi acuan penyelenggaraan pendidikan di Indonesia menghendaki agar pembelajaran PJOK berlangsung secara aktif, bermakna, dan berpusat pada peserta didik, sehingga setiap komponen pembelajaran perlu dirancang dengan mempertimbangkan kebutuhan, karakteristik, dan kondisi psikologis siswa secara holistik.

Sebagai mata pelajaran yang diwajibkan, PJOK berperan strategis bagi pertumbuhan dan perkembangan siswa secara menyeluruh. Dalam Permendikbud Nomor 22 Tahun 2016, dijelaskan bahwa PJOK bertujuan membina kemampuan pengelolaan diri, meningkatkan kebugaran jasmani, serta menanamkan kebiasaan hidup bersih dan sehat. Melalui aktivitas fisik yang terstruktur, PJOK membantu siswa mengembangkan disiplin, kerja sama, dan kepercayaan diri yang berguna dalam kehidupan sehari-hari. Berbeda dengan mata pelajaran lain, PJOK memberikan pengalaman belajar langsung melalui gerak tubuh sehingga siswa belajar sekaligus mempraktikkan. Keberhasilan pembelajaran PJOK sangat dipengaruhi oleh

minat dan kepercayaan diri siswa, termasuk dalam materi senam lantai (Hadjarati & Haryanto, 2020).

PJOK selalu diperbaharui sesuai dengan kebutuhan siswa dan kemajuan zaman. Kurikulum Merdeka menjadikan pembelajaran PJOK lebih fleksibel, situasional, dan berorientasi pada peserta didik. Di kelas X SMA, senam lantai, terutama roll depan, menjadi salah satu materi esensial. Materi ini dimasukkan dalam kurikulum karena memiliki nilai edukatif tinggi untuk mengembangkan koordinasi gerak, keberanian, dan kemampuan fisik siswa. Namun, penguasaan senam lantai tidak cukup hanya mengandalkan teknik mengajar guru, sebab faktor psikologis siswa seperti kepercayaan diri dan minat turut berperan besar (Pambudi, Winarno, & Dwiyo, 2019).

Salah satu cabang dari senam artistik adalah senam lantai (*floor exercise*), yaitu kegiatan gerak yang berlangsung di atas bidang dasar berupa lantai atau matras dan tidak memerlukan peralatan tambahan. Senam lantai mencakup berbagai gerakan dasar yang menuntut koordinasi tubuh, keseimbangan, kelincahan, kekuatan, dan kelenturan dari pelakunya. Beberapa contoh gerakan dalam senam lantai antara lain roll depan, roll belakang, meroda, handstand, headstand, dan rangkaian kombinasi gerakan lainnya yang masing-masing memiliki tingkat kesulitan tersendiri. Menurut Handayani (2020), senam lantai merupakan bentuk latihan tubuh yang diatur secara sistematis dan ditujukan untuk mengembangkan dan meningkatkan komponen kebugaran fisik secara terpadu. Senam lantai di sekolah tidak cuma melatih fisik, tetapi juga membangun karakter siswa lewat latihan yang mengajarkan disiplin, kesabaran, dan kegigihan. Dengan berbagai manfaat yang ditawarkan, senam lantai menjadi salah satu materi unggulan dalam kurikulum PJOK yang perlu disampaikan secara efektif dan menyenangkan kepada peserta didik di jenjang pendidikan menengah.

Roll depan (*forward roll*) adalah gerakan dasar senam lantai yang pertama kali diajarkan di kelas X SMA. Gerakan ini berupa gulingan ke depan yang menyentuh tengkuk, punggung, dan pantat secara berurutan, lalu diakhiri dengan berdiri. Maburr, Setiawan, dan Mubarak (2021) menegaskan bahwa penguasaan teknik roll depan yang benar merupakan prasyarat sebelum siswa mempelajari gerakan senam lantai yang lebih kompleks. Dalam praktiknya, banyak siswa mengalami hambatan psikologis saat belajar roll depan, seperti rasa takut cedera dan tidak yakin terhadap kemampuan dirinya. Hambatan ini secara langsung memengaruhi minat dan partisipasi aktif siswa dalam pembelajaran senam lantai (Harimurti, 2018).

Pembelajaran *roll* depan di senam lantai menuntut adanya minat belajar yang kuat dari diri siswa. Kepercayaan diri atau *self-efficacy* merupakan tolak ukur keyakinan seseorang akan kompetensinya dalam mengerjakan tugas. Adanya *self-efficacy* yang tinggi akan memperbesar keingintahuan siswa terhadap pelajaran, memacu mereka untuk aktif berdialog dengan guru, dan memperkuat daya juang mereka untuk terus mencoba hingga berhasil. Minat belajar yang tinggi juga menjadi faktor penting karena mendorong siswa untuk bersemangat berlatih hingga menguasai gerakan roll depan. Mahsunah dan Musbikhin (2023) menemukan bahwa *self-efficacy* yang tinggi berkorelasi positif dengan kepercayaan diri siswa dalam menghadapi tantangan belajar. Dengan demikian, kondisi ideal terwujud ketika *self-efficacy* dan minat belajar siswa saling menguatkan satu sama lain dalam proses pembelajaran.

Kenyataan di sekolah ternyata menyimpang dari yang diharapkan. Observasi awal yang dilaksanakan peneliti di SMAN 3 Mukomuko mengungkapkan hal tersebut. Pada saat PLK dibulan Juli-Desember 2025, ditemukan 30 siswa kelas X pada saat pelaksanaan praktek pembelajaran senam lantai roll depan menunjukkan dimana 5 siswa tidak membawa pakaian baju olahraga, 5 siswa enggan mencoba, dan 5 siswa sikap tidak percaya diri, dan 5 siswa terlihat tidak aktif dalam menyimak penjelasan guru terkait materi roll depan. Beberapa siswa hanya melihat tanpa mau mencoba, sebagian beralasan takut cedera atau malu dilihat teman.

Data dari guru PJOK setempat juga menunjukkan hasil belajar roll depan siswa kelas X masih banyak yang berada di bawah Kriteria Ketuntasan Minimum (KKM).

Berdasarkan kondisi lapangan tersebut, dapat diidentifikasi beberapa faktor permasalahan utama yang perlu diteliti diantaranya: 1) kepercayaan diri siswa, 2) Metode pbl, 3) Strategi pembelajaran, 4) Metode mengajar guru, 5) Sarana dan prasarana, 6) Sikap dan rasa senang, 7) Lingkungan teman sebaya, 8) Kondisi psikologis siswa, 9) Kesehatan Jasmani dan rohani, 10) kecerdasan dan bakat. Namun demikian, dari keseluruhan faktor yang disebutkan, penelitian ini membatasi kajiannya pada dua variabel utama, yaitu kepercayaan diri (*self-efficacy*) dan minat belajar siswa.

METODE

Pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuantitatif korelasional, yang berfungsi untuk mengukur asosiasi antar variabel tanpa pemberian perlakuan. Arikunto (2021) menyatakan bahwa desain korelasional bertujuan untuk mengetahui derajat hubungan antara variabel bebas dan variabel terikat. Pendekatan korelasional diterapkan guna menelusuri apakah terdapat hubungan antarvariabel. Secara spesifik, penelitian ini memanfaatkan metode tersebut untuk menilai derajat hubungan antara *self-efficacy* dan minat belajar siswa dalam materi roll depan pada senam lantai.

Seperti yang dikemukakan oleh Arikunto (2021), populasi merujuk pada keseluruhan subjek yang menjadi pusat perhatian dalam kegiatan penelitian. Untuk keperluan riset ini, populasi yang ditentukan yaitu siswa kelas X SMA Negeri 3 Mukomuko yang sedang menempuh tahun ajaran 2025/2026. Berdasarkan dokumentasi akademik sekolah, jumlah mereka tercatat sebanyak 230 siswa yang terbagi ke dalam 7 ruang belajar, dengan komposisi tiap kelas rata-rata berkisar 30 sampai 32 murid. Penetapan kelas X sebagai populasi didasarkan pada pertimbangan bahwa materi senam lantai roll depan secara kurikuler merupakan bagian dari kompetensi dasar yang diajarkan pada jenjang kelas X sesuai dengan Kurikulum Merdeka yang berlaku.

Tabel 1 Populasi Penelitian

No.	KELAS	Jumlah Siswa (L)	Jumlah Siswa (P)	Jumlah (L+P)
1	X-E1	12	18	30
2	X-E2	15	17	32
3	X-E3	17	14	31
4	X-E4	16	16	32
5	X-E5	15	17	32
6	X-E6	16	15	31
7	X-E7	17	15	32
Total	7 kelas	108	112	220

Sumber: TU SMAN 3 Mukomuko

Sugiyono (2022) menyatakan bahwa sampel adalah bagian dari populasi yang mewakili jumlah dan sifatnya. Penelitian ini memakai teknik *purposive sampling*, yaitu pemilihan sampel berdasarkan kriteria yang ditentukan peneliti. Teknik ini dipilih bukan karena pertimbangan statistik semata, melainkan karena adanya pertimbangan substantif yang bersifat kontekstual dan metodologis. Dalam proses seleksi sampel, peneliti menetapkan sejumlah kriteria sebagai berikut. Pertama, subjek merupakan siswa aktif kelas X-E1 SMAN 3 Mukomuko yang telah atau sedang mengikuti pembelajaran senam lantai materi roll depan

pada semester berjalan. Kedua, subjek hadir dan bersedia mengisi instrumen penelitian secara sukarela dan jujur. Ketiga, penentuan kelas sampel didasarkan pada kesamaan tenaga pengajar, yaitu guru mata pelajaran PJOK yang mengajar di kelas tersebut, guna mengendalikan variabel kontekstual berupa gaya mengajar guru yang dapat memengaruhi persepsi siswa terhadap pembelajaran.

Berdasarkan kriteria yang telah dipertimbangkan tersebut, sampel yang ditetapkan peneliti pada satu kelas dengan jumlah 30 siswa, yakni kelas X-E1. Penetapan jumlah 30 subjek ini sesuai dengan pendapat Ghozali (2018) menegaskan bahwa sampel minimal yang dibutuhkan dalam studi korelasional adalah 30 subjek, karena dalil limit pusat menjamin bahwa sebaran sampling akan mendekati normal pada ukuran tersebut. Data lengkap mengenai sampel penelitian tersaji dalam Tabel 2.

Tabel 2 Sampel Penelitian

No	Kelas	Jenis Kelamin		Jumlah
		L	P	
1	X-E1	12	18	30

Sumber: TU SMAN 3 Mukomuko

Variabel dalam penelitian ini adalah kepercayaan diri (*Self-efficacy*) (variabel X) dengan minat siswa dalam pembelajaran senam lantai materi roll depan (variabel Y). Kedua variabel diukur menggunakan angket.

Setiap butir pernyataan dalam instrumen ini disediakan lima alternatif jawaban yang mencerminkan intensitas atau derajat kesetujuan responden. Skor diberikan berdasarkan jenis pernyataan, yaitu mendukung (*favorable*) atau tidak mendukung (*unfavorable*) konstruk variabel.

Tabel 3 Pedoman Penskoran Skala Likert

Alternatif Jawaban	Singkatan	Skor <i>Favorable</i>	Skor <i>Unfavorable</i>
Sangat Setuju	SS	5	1
Setuju	S	4	2
Netral / Ragu-ragu	N	3	3
Tidak Setuju	TS	2	4
Sangat Tidak Setuju	STS	1	5

Sumber : Sugiyono (2022)

Langkah-langkah pengembangan instrumen meliputi: (1) Kajian pustaka untuk mengidentifikasi dimensi dan indikator masing-masing variabel berdasarkan teori yang relevan; (2) Penulisan butir pernyataan berdasarkan kisi-kisi yang telah ditetapkan; (3) Review oleh ahli (*expert judgment*) yang terdiri dari dosen pembimbing dan pakar psikologi olahraga untuk memvalidasi kesesuaian butir dengan konstruk yang diukur; (4) Revisi butir berdasarkan masukan ahli; dan (5) Uji coba instrumen dilakukan pada subjek di luar sampel untuk menguji validitas dan reliabilitasnya secara statistik.

Proses analisis data dimulai dengan memasukkan seluruh data ke dalam SPSS 26.0 untuk diolah melalui rangkaian prosedur statistik. Langkah pertama adalah menjalankan analisis deskriptif yang bertujuan mengidentifikasi karakteristik dasar variabel penelitian, seperti rentang skor (*minimum–maksimum*), rata-rata hitung, simpangan baku, dan pola distribusi frekuensi yang dikelompokkan berdasarkan kategori dari Azwar (2015).

Selanjutnya, dilakukan uji normalitas dengan metode Shapiro-Wilk guna memastikan apakah data terdistribusi secara normal, dengan kriteria data dikatakan normal apabila nilai signifikansi $> 0,05$. Selain itu, uji linearitas juga dilaksanakan melalui *Test for Linearity* pada SPSS untuk mengetahui apakah hubungan antara variabel bebas dan terikat bersifat linear, yang ditandai dengan nilai *Sig. Linearity* $< 0,05$ dan *Sig. Deviation from Linearity* $> 0,05$.

Setelah uji prasyarat terpenuhi, analisis korelasi dilakukan dengan menggunakan *Pearson Product Moment* jika asumsi normalitas dan linearitas terpenuhi, atau menggunakan *Spearman's Rho* sebagai alternatif nonparametrik jika asumsi tidak terpenuhi, dengan interpretasi kekuatan hubungan mengacu pada pedoman Guilford (dalam Sugiyono, 2022). Terakhir, pengujian hipotesis dilakukan berdasarkan nilai *Sig. (2-tailed)* pada taraf signifikansi 0,05, di mana hipotesis diterima jika nilai signifikansi $< 0,05$ yang mengindikasikan adanya hubungan yang bermakna antara *self-efficacy* dan minat belajar, serta dilengkapi dengan perhitungan koefisien determinasi (R^2) untuk mengetahui seberapa besar kontribusi variabel kepercayaan diri terhadap minat siswa.

HASIL DAN PEMBAHASAN

HASIL

Penelitian berlangsung di SMAN 3 Mukomuko pada Mei–Juli 2026. Populasinya seluruh siswa kelas X, dengan sampel 30 siswa yang dipilih secara purposive sampling.

A. Deskripsi Data

1. Kepercayaan Diri (*Self Efficacy*)

Data hasil penelitian mengungkapkan bahwa distribusi tingkat kepercayaan diri siswa kelas X SMAN 3 Mukomuko adalah sebagai berikut: 3,33% siswa (1 orang) tergolong "sangat baik", 16,67% (5 orang) "baik", 60% (18 orang) "cukup", 16,67% (5 orang) "kurang", dan 3,33% (1 orang) "sangat kurang". Dengan demikian, klasifikasi rata-rata kepercayaan diri siswa dengan kategori "Cukup". Rincian selengkapnya pada tabel di bawah ini.

Tabel 4 Distribusi Frekuensi Kepercayaan Diri (*Self Efficacy*)

INTERVA L	fa	fr(%)	Kategori
$\geq 82,56$	1	3.33	Sangat Baik
77,63-82,55	5	16.67	Baik
72,70-77,62	18	60.00	Cukup
67,78-72,69	5	16.67	Kurang
$< 67,78$	1	3.33	Sangat Kurang
	30	100.00	

Sumber: Data hasil penelitian

2. Minat Belajar

Data hasil penelitian mengungkapkan bahwa distribusi tingkat minat belajar PJOK siswa SMAN 3 Mukomuko adalah sebagai berikut: 3,33% siswa (1 orang) tergolong "sangat baik", 20% (6 orang) "baik", 50% (15 orang) "cukup", 23,33% (7 orang) "kurang", dan 3,33% (1 orang) "sangat kurang". Dengan demikian, klasifikasi rata-rata minat belajar siswa dengan kategori "Cukup". Rincian selengkapnya tersaji dalam tabel berikut.

Tabel 5 Distribusi Frekuensi Minat Belajar

INTERVA L	fa	fr(%)	Kategori
$\geq 79,82$	1	3.33	Sangat Baik
75,43-79,81	6	20.00	Baik
71,04-75,42	15	50.00	Cukup
66,65-71,03	7	23.33	Kurang
$< 66,65$	1	3.33	Sangat Kurang
	30	100.00	

Sumber: Data hasil penelitian

B. Uji Prasyarat

1. Uji Normalitas

Untuk memenuhi salah satu asumsi dasar dalam statistik parametrik, maka dilakukan uji normalitas yang bertujuan menguji kenormalan distribusi data. Metode *Shapiro-Wilk* dipilih sebagai alat uji dalam penelitian ini, dan hasil olahan data menggunakan SPSS 25 ditampilkan dalam tabel berikut.

Tabel 6 Uji Normalitas

Variabel	Sig	Keterangan
Kepercayaan Diri (Self Efficacy)	0,000	Tidak Normal
Minat Belajar	0,000	Tidak Normal

Sumber: Data Penelitian

Dari tabel uji normalitas, semua data punya nilai Sig. > 0,05, artinya data tidak berdistribusi normal.

2. Uji Linearitas

Sebagai salah satu prasyarat utama dalam analisis korelasi, uji normalitas perlu dilakukan guna memastikan kelayakan data. Dengan pengolahan pada SPSS versi 25, hasil uji normalitas ditampilkan dalam tabel di bawah.

Tabel 6 Uji Linearitas

Varia bel	sig	Keterang an
X,Y	0.373	Linear

Sumber: Data Penelitian

Dari tabel uji linearitas, semua data memiliki nilai Sig. < 0,05, artinya data bersifat linear.

3. Uji Hipotesis

1. Uji Korelasi

Penelitian ini menguji hipotesis untuk menentukan signifikansi hubungan antara kecerdasan emosional dan hasil belajar di SMAN 3 Mukomuko. Analisis korelasi Spearman's Rho diterapkan tidak hanya untuk mengukur keterkaitan, tetapi juga untuk mengetahui besaran pengaruh variabel kepercayaan diri (*self-efficacy*) terhadap minat siswa dalam proses pembelajaran.

Tabel 7 Uji Hipotesis

Correlations				
			Kepercayaan Diri	Minat
Spearman's rho	Kepercayaan Diri	Correlation Coefficient	1.000	.699**
		Sig. (2-tailed)	.	.000
		N	30	30
	Minat	Correlation Coefficient	.699**	1.000
		Sig. (2-tailed)	.000	.
		N	30	30

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

Sumber: Data Penelitian

Interpretasi dari uji Spearman's rho menghasilkan koefisien korelasi $r = 0,699$ dengan probabilitas signifikansi 0,000 ($p < 0,05$), yang mengonfirmasi adanya hubungan signifikan. Koefisien positif menandakan arah hubungan yang linear dan sejalan: tingginya skor kepercayaan diri (*self-efficacy*) berkorelasi dengan tingginya skor minat siswa terhadap materi roll depan, begitu pula sebaliknya.

Berdasarkan panduan interpretasi korelasi, $r = 0,699$ menunjukkan tingkat hubungan yang kuat, sementara signifikansi 0,000 mengonfirmasi bahwa hubungan tersebut valid secara statistik. Kesimpulannya, terdapat hubungan positif, kuat, dan signifikan antara *self-efficacy* dan minat siswa kelas X SMAN 3 Mukomuko pada materi roll depan. Implikasi dari hasil ini adalah bahwa upaya meningkatkan kepercayaan diri siswa dapat menjadi strategi efektif untuk mendongkrak minat belajar mereka dalam pembelajaran senam lantai.

PEMBAHASAN

Berdasarkan uji Spearman's rho, koefisien korelasi 0,699 pada taraf signifikansi 0,000 ($p < 0,05$) mengonfirmasi hubungan yang signifikan antara variabel kepercayaan diri (*self-efficacy*) dan minat belajar siswa kelas X SMAN 3 Mukomuko pada materi roll depan. Interpretasi dari koefisien positif adalah bahwa tingginya kepercayaan diri siswa diikuti oleh tingginya minat mereka dalam pembelajaran, dan rendahnya kepercayaan diri berbanding lurus dengan rendahnya minat. Nilai korelasi 0,699 yang masuk kategori kuat memperkuat kesimpulan bahwa *self-efficacy* merupakan faktor yang memiliki keterkaitan yang substansial dengan minat siswa dalam konteks pembelajaran senam lantai.

Hubungan tersebut juga dapat dijelaskan melalui konsep minat belajar. Menurut Slameto (2020), minat merupakan rasa suka dan ketertarikan seseorang terhadap suatu aktivitas yang ditunjukkan melalui perhatian, keterlibatan, dan keinginan untuk mengikuti aktivitas tersebut tanpa adanya paksaan. Dalam konteks penelitian ini, siswa yang yakin terhadap kemampuan dirinya akan lebih berani mengikuti instruksi guru, memperhatikan penjelasan, serta mencoba setiap tahapan gerakan roll depan. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa kepercayaan diri mampu mendorong munculnya rasa senang, perhatian, dan keterlibatan siswa dalam pembelajaran, yang merupakan indikator utama dari minat belajar.

Hasil penelitian ini sesuai dengan kondisi yang ditemukan peneliti selama melaksanakan observasi awal di SMAN 3 Mukomuko. Pada saat pelaksanaan Praktik Lapangan Kependidikan (PLK), masih ditemukan beberapa siswa yang enggan mencoba gerakan roll depan, merasa malu ketika diperhatikan teman, takut mengalami cedera, tidak memperhatikan penjelasan guru, bahkan tidak membawa pakaian olahraga sehingga tidak mengikuti praktik pembelajaran secara optimal. Hal ini menunjukkan siswa dengan kepercayaan diri rendah cenderung kurang minat belajar senam lantai. Sebaliknya, siswa yang percaya diri lebih berani mencoba gerakan, aktif bertanya, dan antusias mengikuti pembelajaran. Jadi, penelitian ini membuktikan bahwa kepercayaan diri erat kaitannya dengan minat siswa dalam belajar senam lantai.

Kajian ini tidak berdiri sendiri, melainkan diperkuat oleh berbagai penelitian sebelumnya. Maharani dan Nurhayati (2021) dalam studinya mengungkapkan bahwa *self-efficacy* memiliki korelasi positif dengan pencapaian belajar PJOK, artinya siswa dengan kepercayaan diri yang tinggi cenderung meraih hasil belajar yang lebih memuaskan. Sekalipun fokus variabel terikatnya berbeda, penelitian tersebut tetap menegaskan pentingnya kepercayaan diri sebagai pendukung keberhasilan akademik. Di samping itu, Ahriana beserta koleganya (2016) menyatakan bahwa minat belajar memberikan dampak yang berarti terhadap keaktifan siswa selama proses pembelajaran, sehingga siswa yang berminat tinggi akan lebih terlibat aktif. Penelitian ini hadir untuk melengkapi kedua temuan tersebut dengan

membuktikan bahwa kepercayaan diri merupakan salah satu faktor yang berkontribusi terhadap peningkatan minat belajar.

Meskipun demikian, kepercayaan diri bukan satu-satunya faktor yang memengaruhi minat belajar. Teori menyebutkan motivasi, metode guru, lingkungan, teman, fasilitas, dan kondisi psikologis juga berperan. Identifikasi masalah pun menunjukkan banyak faktor seperti strategi mengajar dan kondisi siswa. Maka, meningkatkan minat belajar senam lantai butuh lebih dari sekadar kepercayaan diri; perlu metode menarik, pengalaman belajar yang seru, lingkungan aman, dan penguatan positif dari guru.

Penelitian ini berhasil mengungkap bahwa kepercayaan diri memiliki kaitan yang positif, erat, dan signifikan dengan minat siswa pada pembelajaran guling depan di kelas X SMAN 3 Mukomuko. Siswa yang memiliki keyakinan kuat terhadap kemampuan dirinya akan menunjukkan tingkat kesenangan, konsentrasi, keterlibatan, dan ketertarikan yang lebih tinggi dalam proses belajar. Sebagai konsekuensi dari temuan ini, guru PJOK hendaknya merancang kegiatan pembelajaran yang dapat memupuk rasa percaya diri siswa, di antaranya dengan menyediakan latihan yang bersifat progresif, menyampaikan pujian dan dorongan yang membangun, menciptakan suasana kelas yang nyaman dan terbuka, serta senantiasa menanamkan motivasi agar siswa yakin dengan kemampuan yang mereka miliki. Dengan demikian, diharapkan minat siswa akan meningkat dan proses pembelajaran senam lantai dapat berjalan lebih optimal serta sesuai dengan tujuan yang telah ditetapkan.

KESIMPULAN

Kesimpulannya, ada hubungan antara kepercayaan diri dan minat siswa kelas X SMAN 3 Mukomuko pada materi roll depan. Uji Spearman's rho menunjukkan $p = 0,000 < 0,05$ (H_a diterima, H_o ditolak) dengan $r = 0,699$ (kuat dan positif). Artinya, makin tinggi kepercayaan diri, makin tinggi minat belajar. Meski begitu, kepercayaan diri bukan satu-satunya faktor penentu minat siswa.

Namun, karena penelitian ini bersifat korelasional, hasilnya tidak bisa menyatakan kepercayaan diri sebagai penyebab langsung minat belajar. Minat siswa juga dipengaruhi motivasi, metode guru, lingkungan, fasilitas, teman, dan kondisi psikologis. Maka, peningkatan minat pada senam lantai butuh lebih dari sekadar kepercayaan diri; perlu strategi mengajar efektif, lingkungan nyaman, dan pengalaman belajar positif agar siswa terlibat optimal.

DAFTAR PUSTAKA

- Ahriana, Yani, A., & Maruf, U. M. M. (2016). Studi analisis hubungan antara self efficacy dengan hasil belajar fisika siswa kelas XI MIA SMA Negeri 1 Takalar. *Jurnal Pendidikan Fisika*, 4(2), 223–238. <https://doi.org/10.26618/jpf.v4i2.312>
- Arikunto, S. (2021). *Prosedur penelitian: Suatu pendekatan praktik*. Rineka Cipta.
- Azwar, S. (2015). *Penyusunan skala psikologi*. Pustaka Pelajar.
- Bandura, A. (2022). *Self-efficacy: The exercise of control*. W.H. Freeman and Company.
- Eldawaty, E. (2025). Tinjauan Pengetahuan Dan Motivasi Siswa Sekolah Dasar Terhadap Penggunaan UKS Di Sdn 13 Batang Gasan Kabupaten Padang Pariaman. *Jurnal JPDO*, 8(7), 3581–3590.
- Ghozali, I. (2018). *Aplikasi analisis multivariate dengan program IBM SPSS*. Badan Penerbit Universitas Diponegoro.
- Hadjarati, H., & Haryanto, A. I. (2020). *Motivasi untuk hasil pembelajaran senam lantai*. Multilateral: Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga.
- Handayani, D., & Prasetyo, B. (2020). Senam lantai untuk anak usia sekolah dasar: Penguasaan motorik kasar dan kepercayaan diri siswa. *Jurnal Pendidikan Jasmani*, 9(1),

- 55–63.
- Harimurti, R. S. (2018). Peningkatan keyakinan diri dan hasil belajar guling depan melalui latihan imagery. *Jurnal Keolahragaan*, 6(1), 87–99. <https://doi.org/10.21831/jk.v6i1.10097>
- Mabrur, M., Setiawan, A., & Mubarok, M. Z. (2021). Pengaruh model pembelajaran *direct instruction* terhadap hasil belajar teknik dasar guling depan senam lantai. *Physical Activity Journal*, 2(2), 193–205. <https://doi.org/10.20884/1.paju.2021.2.2.4014>
- Maharani, B. T., & Nurhayati, F. (2021). Hubungan self efficacy dengan prestasi belajar peserta didik dalam pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan. *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan*, 9(3).
- Mahendra, A. (2001). *Pembelajaran senam*. Direktorat Jenderal Olahraga. (sesuaikan dengan data bibliografi yang Anda gunakan).
- Mahsunah, A., & Musbikhin, M. (2023). Pengaruh efikasi diri terhadap kepercayaan diri padasiswa. *Al-Ihath: Jurnal Bimbingan dan Konseling Islam*, 3 (1), 34–48.
- Muhajir, & Sutrisno, B. (2014). *Buku guru pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan*. Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan.
- Pambudi, M. I., Winarno, M. E., & Dwiyoogo, W. D. (2019). Perencanaan dan pelaksanaan pembelajaran pendidikan jasmani olahraga kesehatan. *Jurnal Pendidikan: Teori, Penelitian, dan Pengembangan*, 4(1), 110–116. <https://doi.org/10.17977/jptpp.v4i1.11906>
- Sugiyono. (2022). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Alfabeta.
- Slameto. (2020). *Belajar dan faktor-faktor yang mempengaruhinya*. Rineka Cipta.
- Zimmerman, B. J. (2000). Self-efficacy: An essential motive to learn. *Contemporary Educational Psychology*, 25(1), 82–91. <https://doi.org/10.1006/ceps.1999.1016>
- Zulbahri. (2020). *PENGEMBANGAN MEDIA BELAJAR PJOK PADA MATERI SENAM*. 8(4), 86–91.