

**UPAYA MENINGKATKAN KEPERCAYAAN DIRI DAN KETAHANAN  
PRIBADI MELALUI PEMBELAJARAN SENAM LANTAI  
SKRIPSI**

Diajukan sebagai syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan Jasmani  
Kesehatan dan Rekreasi



Oleh :  
Dinar Santika Krisnawar  
1901063

**PROGRAM STUDI  
PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI  
FAKULTAS PENDIDIKAN OLAHRAGA DAN KESEHATAN  
UNIVERSITAS PENDIDIKAN INDONESIA  
2023**

**LEMBAR KEASLIAN SKRIPSI**

**UPAYA MENINGKATKAN KEPERCAYAAN DIRI DAN KETAHANAN  
PRIBADI MELALUI PEMBELAJARAN SENAM LANTAI**

oleh :  
Dinar Santika Krisnawar  
1901063

Sebuah skripsi yang diajukan untuk memenuhi syarat memperoleh gelar Sarjana  
Pendidikan pada Program Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi  
Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan  
Universitas Pendidikan Indonesia

© Dinar Santika Krisnawar, 2023  
Universitas Pendidikan Indonesia

Hak Cipta dilindungi undang undang  
Skripsi ini tidak boleh diperbanyak seluruhnya atau sebagian,  
dengan dicetak ulang, difoto copy, atau cara lainnya tanpa izin dari penulis

**LEMBAR PENGESAHAN**

**Dinar Santika Krisnawar**

**1901063**

**UPAYA MENINGKATKAN KEPERCAYAAN DIRI DAN KETAHANAN  
PRIBADI MELALUI PEMBELAJARAN SENAM LANTAI**

Disetujui dan disahkan oleh Pembimbing :

**Pembimbing I**



**Prof. Dr. H. Yunyun Yudiana, M.Pd.**

**NIP. 196506141990011001**

**Pembimbing II**



**dr. Ikbal Gentar Alam, Sp.GK, M.Kes, AIFO**

**NIP. 197610152008011005**

Mengetahui,  
Ketua Program Studi  
Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi



**Dr. Carsiwan, M.Pd**

**NIP. 197101052002121001**

Dinar Santika Krisnawar, 2023

**UPAYA MENINGKATKAN KEPERCAYAAN DIRI DAN KETAHANAN PRIBADI MELALUI  
PEMBELAJARAN SENAM LANTAI**

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

## ABSTRAK

### UPAYA MENINGKATKAN KEPERCAYAAN DIRI DAN KETAHANAN PRIBADI MELALUI PEMBELAJARAN SENAM LANTAI

Dinar Santika Krisnawar

[Dinarsantika@upi.edu](mailto:Dinarsantika@upi.edu)

Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Universitas Pendidikan Indonesia

Pembimbing I : Prof. Dr. H. Yunyun Yudiana, M.Pd

Pembimbing II : dr. Ikbal Gentar Alam, Sp.GK,M.Kes, AIFO

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui peningkatan kepercayaan diri dan ketahanan pribadi siswa melalui pembelajaran senam lantai. Banyaknya siswa yang kurang percaya diri dan tidak berani pada saat mengikuti pembelajaran senam lantai khususnya *roll* depan dan *roll* belakang. Untuk mengetahui sejauh mana peningkatan kepercayaan diri dan ketahanan pribadi siswa maka dilakukan penelitian menggunakan model Pendekatan Tindakan Kelas. Dengan sampel siswa kelas 7 SMP Negeri 22 Bandung yang berjumlah 38 orang, diambil menggunakan teknik *simple random sampling*. Instrumen yang digunakan yaitu observasi, tes, catatan lapangan, dan dokumentasi. Setelah pembelajaran senam lantai, tingkat kepercayaan diri dan ketahanan pribadi siswa mengalami peningkatan signifikan. Pada observasi awal, tingkat kepercayaan diri sebesar 39.18% dan tingkat ketahanan pribadi sebesar 36.97%. Setelah penerapan beberapa siklus melalui pembelajaran senam lantai, tingkat keberhasilan dalam pembelajaran pendidikan jasmani 75.61% untuk kepercayaan diri, dan 77.76% untuk ketahanan pribadi, yang keduanya tergolong dalam kategori baik. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa melalui pembelajaran senam lantai, tingkat kepercayaan diri dan ketahanan pribadi siswa meningkat secara bertahap.

**Kata Kunci :** kepercayaan diri, ketahanan pribadi, senam lantai.

## ABSTRACT

### EFFORTS TO IMPROVE SELF-CONFIDENCE AND PERSONAL RESILIENCE THROUGH LEARNING FLOOR GYMNASTICS

Dinar Santika Krisnawar

[Dinarsantika@upi.edu](mailto:Dinarsantika@upi.edu)

Study Program Physical Education Health and Recreation  
Indonesia University of Education

Mentor I : Prof. Dr. H. Yunyun Yudiana, M.Pd

Mentor II : dr. Ikbal Gentar Alam, Sp.GK,M.Kes, AIFO

This research aims to determine the increase in students' self-confidence and personal resilience through learning floor exercise. Many students lack confidence and are not brave when taking part in floor exercise lessons, especially front roll and back roll. To find out the extent to which students' self-confidence and personal resilience have increased, research was conducted using the Classroom Action Approach model. With a sample of 7th grade students at SMP Negeri 22 Bandung, totaling 38 people, taken using a simple random sampling technique. The instruments used are observation, tests, field notes and documentation. After learning floor exercise, students' levels of self-confidence and personal endurance have increased significantly. In initial observations, the level of self-confidence was 39.18% and the level of personal resilience was 36.97%. After implementing several cycles through floor exercise learning, the success rate in physical education learning was 75.61% for self-confidence, and 77.76% for personal resilience, both of which were classified as good. Thus it can be concluded that through learning floor exercise, students' levels of self-confidence and personal resilience increase gradually.

**Keywords** : self-confidence, resilliense, floor exercise.

## DAFTAR ISI

LEMBAR PENGESAHAN .....	i
LEMBAR KEASLIAN SKRIPSI .....	ii
PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI.....	iii
KATA PENGANTAR .....	iv
UCAPAN TERIMAKASIH.....	v
ABSTRAK .....	vii
ABSTRACT.....	viii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL.....	xi
DAFTAR GAMBAR .....	xii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiii
BAB I PENDAHULUAN .....	1
1.1 Latar Belakang .....	1
1.2 Rumusan masalah.....	5
1.3 Tujuan Penelitian.....	5
1.4 Manfaat.....	6
1.5 Struktur Organisasi.....	6
BAB II KAJIAN PUSTAKA.....	7
2.1 Kajian Teori.....	7
2.1.1 Senam Lantai .....	7
2.1.2 Percaya diri.....	11
2.1.3 Ketahanan Pribadi .....	16
2.2 Penelitian Terdahulu.....	18
2.3 Kerangka Berfikir.....	19
2.4 Hipotesis Tindakan.....	20
BAB III METODE PENELITIAN.....	21
3.1 Metode dan Desain Penelitian.....	21
3.2 Tempat dan Partisipan Penelitian .....	22
3.3 Instrumen Penelitian.....	23
3.4 Proses Pengembangan Instrumen.....	27

3.5	Prosedur Penelitian.....	28
3.6	Teknik Pengolahan Data .....	32
3.7	Analisis Data .....	33
3.8	Kriteria Keberhasilan Tindakan .....	35
BAB IV TEMUAN DAN PEMBAHASAN.....		36
4.1	Data Demografi Responden .....	36
4.2	Deskripsi dan Hasil Penelitian.....	39
4.2.1	Analisis Deskriptif Data Penelitian.....	39
4.2.2	Hasil Uji Normalitas .....	41
4.2.3	Hasil Uji Homogenitas.....	42
4.2.4	Hasil Uji Hipotesis.....	42
4.3	Pembahasan Hasil Penelitian.....	43
BAB V SIMPULAN, IMPLIKASI, DAN REKOMENDASI .....		48
5.1	Simpulan.....	48
5.2	Implikasi .....	48
5.3	Rekomendasi .....	48
DAFTAR PUSTAKA .....		50
LAMPIRAN.....		55

## DAFTAR PUSTAKA

- Abduljabar, B. (2011). Pengertian pendidikan jasmani. *Ilmu Pendidikan*, 1991, 36. [http://file.upi.edu/Direktori/FPOK/JUR.\\_PEND.\\_OLAHRAGA/196509091991021-BAMBANG\\_ABDULJABAR/Pengertian\\_Penjas.pdf](http://file.upi.edu/Direktori/FPOK/JUR._PEND._OLAHRAGA/196509091991021-BAMBANG_ABDULJABAR/Pengertian_Penjas.pdf)
- Abduljabar, B. (2014). Memperkokoh Pendidikan Karakter Melalui Mediasi Aktivitas Jasmani Berbasis Nilai. *Jurnal Pendidikan Karakter*, 5(2), 97–107. <https://doi.org/10.21831/jpk.v0i2.2180>
- Adi, S. (2018). *Bentuk-Bentuk Dasar Gerakan Senam*.
- Aka, B. A. (2009). *Cerdas dan Bugar dengan Senam Lantai*. Grasindo.
- Asrori, & Rusman. (2020). Classroom action reserach pengembangan kompetensi guru. In *Pena Persada*.
- Bailey, R. (2006). Physical education and sport in schools: A review of benefits and outcomes. *Journal of School Health*, 76(8), 397–401. <https://doi.org/10.1111/j.1746-1561.2006.00132.x>
- Brage, M., Lie, A., Ransjö, M., Kasprzykowski, F., Kasprzykowska, R., Abrahamson, M., Grubb, A., & Lerner, U. H. (2004). Osteoclastogenesis is decreased by cysteine proteinase inhibitors. *Bone*, 34(3), 412–424. <https://doi.org/10.1016/j.bone.2003.11.018>
- Capuzzi, D., & Gross, D. (2020). *Introduction to the Counseling Profession* (8th ed.). Cognella Academic Publishing.
- Chandra, S. (2010). *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan untuk SMP/MTs Kelas VII*. Pusat perbukuan kementerian pendidikan nasional.
- Fergus, S., & Zimmerman, M. A. (2005). Adolescent resilience: A framework for understanding healthy development in the face of risk. *Annual Review of Public Health*, 26, 399–419. <https://doi.org/10.1146/annurev.publhealth.26.021304.144357>
- Ferla, J., Valcke, M., & Cai, Y. (2009). Academic self-efficacy and academic self-concept: Reconsidering structural relationships. *Learning and Individual Differences*, 19(4), 499–505. <https://doi.org/10.1016/j.lindif.2009.05.004>
- Fitri Emiria., Neviyarni, & Ifdil. (2016). Efektivitas layanan informasi dengan menggunakan metode blended learning untuk meningkatkan motivasi belajar. *Jurnal Psikologi Pendidikan Dan Konseling: Jurnal Kajian*



*Psikologi Pendidikan Dan Bimbingan Konseling*, 2(2), 84.

- Freeman, D., Evans, N., Lister, R., Antley, A., Dunn, G., & Slater, M. (2014). Height, social comparison, and paranoia: An immersive virtual reality experimental study. *Psychiatry Research*, 218(3), 348–352. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2013.12.014>
- Ghifani, A. (2004). *Percaya Diri Sepanjang Hari*. mujahid.
- Ghufron, M. N., & Risnawita, R. S. (2010). *Teori-teori Psikologis*.
- Hakim, T. (2005a). *belajar secara efektif*. puspa swara.
- Hakim, T. (2005b). *Mengatasi Rasa Tidak Percaya Diri*. puspa swara.
- Hjemdal, O., Friborg, O., Stiles, T. C., Rosenvinge, J. H., & Martinussen, M. (2006). Resilience predicting psychiatric symptoms: A prospective study of protective factors and their role in adjustment to stressful life events. *Clinical Psychology and Psychotherapy*, 13(3), 194–201. <https://doi.org/10.1002/cpp.488>
- Howard, F., & Miriam, S. (2001). *Personality: Classic theories and modern research*. Allyn dan Bacon.
- Hurlock, B. E. (1990). *Psikologi perkembangan: suatu pendekatan sepanjang rentang kehidupan*. erlangga.
- Lauster, P. (1997). *Test Kepribadian (terjemahan Cecilia, G. Sumekto)*. kanisius.
- Lauster, P. (2005). *Tes Kepribadian*. Bumi Angkasa.
- Luthar, S. S., Cicchetti, D., & Becker, B. (2000). The construct of resilience: A critical evaluation and guidelines for future work. *Child Development*, 71(3), 543–562. <https://doi.org/10.1111/1467-8624.00164>
- Luxori, Y. (2005). *Percaya Diri*. khalifa.
- Maddi Salvator, R., & Khoshaba Deborah, M. (2005). *Resilience at work: how to succeed no matter what life throw at you*. amacom.
- Mahendra, A. (2001). *Pembelajaran senam di sekolah dasar*. Departemen Pendidikan Nasional.
- Mahendra, A. (2015). *Pembelajaran Musik dan Gerak: Dasar Pengembangan Aktivitas Ritmik di Sekolah Dasar*. CV. Bintang WarliArtika.
- Markkovic, K., & Aleksic, A. (2021). *Proceedings Book : 6th International Scientific Conference " Contemporary Kinesiology ": Split ,.*

Dinar Santika Krisnawar, 2023

**UPAYA MENINGKATKAN KEPERCAYAAN DIRI DAN KETAHANAN PRIBADI MELALUI PEMBELAJARAN SENAM LANTAI**

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

[https://www.google.gr/search?q=Δοκίμῆ+Web+Library&ie=utf-8&oe=utf-8&client=firefox-b&gfe\\_rd=cr&ei=5RgHWI-qLcjG8Afzk4bQBA%0Ahttps://books.google.com.sa/books?hl=ar&lr=&id=ZG5uDwAAQBAJ&oi=fnd&pg=PT216&ots=Gq2\\_8d\\_a7l&sig=mFJinpGH1LAKvtGi65J6w4yrQCA&redir\\_esc](https://www.google.gr/search?q=Δοκίμῆ+Web+Library&ie=utf-8&oe=utf-8&client=firefox-b&gfe_rd=cr&ei=5RgHWI-qLcjG8Afzk4bQBA%0Ahttps://books.google.com.sa/books?hl=ar&lr=&id=ZG5uDwAAQBAJ&oi=fnd&pg=PT216&ots=Gq2_8d_a7l&sig=mFJinpGH1LAKvtGi65J6w4yrQCA&redir_esc)

- Mashar, M. ali, & dwinarhayu. (2010). *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*. Pusat perbukuan, kementerian pendidikan nasional.
- Masten, A. N. N. S., Burt, K. B., & Coatsworth, J. D. (2015). *Competence and Psychopathology in Development*.
- McGinnis, P. M. (2013). *Biomechanics of Sport and Exercise* (Third Edit). Human Kinetics.
- Mila Amelia, A. S. (2017). Pengaruh model pembelajaran personal terhadap kepercayaan diri dan hasil belajar bermain futsal siswa. *Urnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 2(april), 1–9.
- Muhajir. (2014). *Buku pegangan guru SMP kelas VII, pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan*. kementerian pendidikan dan kebudayaan.
- Norman, M., & Hyland, T. (2003). The role of confidence in lifelong learning. *Educational Studies*, 29(2–3), 261–272. <https://doi.org/10.1080/03055690303275>
- Pajek, M. B., Cuk, I., Pajek, J., Kovac, M., & Leskošek, B. (2013). Is the quality of judging in women artistic gymnastics equivalent at major competitions of different levels? *Journal of Human Kinetics*, 37(1), 173–181. <https://doi.org/10.2478/hukin-2013-0038>
- Puspitasari, N., Puspitawati, H., & Herawati, T. (2013). Peran Gender, Kontribusi Ekonomi Perempuan, dan Kesejahteraan Keluarga Petani Holtikultura. In *Jurnal Ilmu Keluarga dan Konsumen* (Vol. 6, Issue 1, pp. 10–19). <https://doi.org/10.24156/jikk.2013.6.1.10>
- Putra, E. F., & Suharjana, S. (2018). Model senam lansia untuk kebugaran jasmani dan fungsi otak. *Jurnal Keolahragaan*, 6(2), 120–129. <https://doi.org/10.21831/jk.v0i0.20626>
- Reivich, K., & Shatté, A. (2002). *The resilience factor: 7 essential skills for overcoming life's inevitable obstacles*.

- Sari, W. H. K., Sugiarto, T., & Purnami, S. (2016). Pengembangan Pembelajaran Senam Lantai Rangkaian Sederhana Siswa Kelas VIII di SMP Negeri 2 ngoro Kabupaten Mojokerto. *Jurnal Pendidikan Jasmani*, 26(1), 1–15. <http://journal.um.ac.id/index.php/pendidikan-jasmani/article/view/7726/3545>
- Sarjono, & Sumarjo. (2010). *PendidikanJasmani,Olahraga,danKesehat an untuk SMP/MTs Kelas IX*. Pusat perbukuan kementerian pendidikan nasional.
- Singh, S. (2005). Resilience: A Key to Success. *Metamorphosis: A Journal of Management Research*, 4(1), 64–68. <https://doi.org/10.1177/0972622520050106>
- Sleeper, M. D., Kenyon, L. K., Elliott, J. M., & Cheng, M. S. (2016). Measuring Sport-Specific Physical Abilities in Male Gymnasts: the Men’S Gymnastics Functional Measurement Tool. *International Journal of Sports Physical Therapy*, 11(7), 1082–1100. <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/27999723><http://www.pubmedcentral.nih.gov/articlerender.fcgi?artid=PMC5159633>
- Soedarsono, S. (1997). *Ketahanan pribadi & ketahanan keluarga sebagai tumpuan ketahanan nasional*. antarmasa.
- Sofiarini, A. M. (2016). Hubungan Antara Pembelajaran Penjas Dengan Perilaku Sosial Siswa (Studi Deskriptif di SMA Negeri 10 Kota Bandung). *Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 1(1), 68. <https://doi.org/10.17509/jpjo.v1i1.3665>
- Sonang, S., Purba, A. T., & Pardede, F. O. I. (2019). Pengelompokan Jumlah Penduduk Berdasarkan Kategori Usia Dengan Metode K-Means. *Jurnal Teknik Informasi Dan Komputer (Tekinkom)*, 2(2), 166. <https://doi.org/10.37600/tekinkom.v2i2.115>
- Sudjana, N. (2017). *Penilaian Hasil Proses Belajar Mengajar*. PT Remaja Rosdakarya.
- Sugiyono, D. P. (2014). *Cara mudah menyusun skripsi, tesis dan disertasi (STD) / Sugiono ; editor, Apri Nuryanto*. alfabeta,cv.
- Supriasi, N., Bakri, B., & Fajar, I. (2016). *Penilaian status gizi* (R. Rezkina & ayu c Agustin (eds.); 2nd ed.). penerbit buku kedokteran EGC.
- Syam, A., & Amri. (2017). Pengaruh Kepercayaan Diri (Self Confidence) Berbasis

- Kaderisasi Imm Terhadap Prestasi Belajar Mahasiswa (Studi Kasus Di Program Studi Pendidikan Biologi Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan Universitas Muhammadiyah Parepare). *Jurnal Biotek*, 5, 87–102.
- Theron, L. C., & Donald, D. R. (2013). Educational psychology and resilience in developing contexts: A rejoinder to Toland and Carrigan (2011). *School Psychology International*, 34(1), 51–66.  
<https://doi.org/10.1177/0143034311425579>
- Walgito, B. (2000). *Peran Orang Tua Dalam Pembentukan Kepercayaan Diri*. pustaka belajar.
- Warda, A. K., Mashuri, & Amidi. (2017). The Effectiveness of SSCS Learning Model with KNWS Strategy towards Mathematical Creative Thinking Ability and Self Confidence of Students. *Unnes Journal of Mathematics Education*, 6(3), 308–317.
- Wisahati, A., & Santosa, T. (2010). *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*. Pusat perbukuan kementerian pendidikan nasional.
- Yasin, B., & AR, S. (2002). *Penelitian tindakan kelas : (Pendekatan efektif-perbaikan mutu pembelajaran dan prestasi siswa) / editor, Burhanuddin Yasin, Syahbuddin AR*. Dinas Pendidikan Provinsi Nanggroe Aceh Darussalam.