

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Pendidikan adalah kebutuhan mendasar bagi setiap individu untuk memastikan kelangsungan hidupnya agar dapat memberikan manfaat yang lebih besar (Dimiyati, 2019). Pendidikan Jasmani berperan sebagai sarana untuk mendukung perkembangan pendidikan siswa dalam aspek afektif, kognitif, dan psikomotor.

Pendidikan Jasmani merupakan sarana untuk mewujudkan tujuan pendidikan melalui kegiatan jasmani yang melibatkan proses adaptasi pada fungsi tubuh, sistem neuromuskular, kemampuan intelektual, sosial, budaya, emosional, dan nilai-nilai etika (Iyakrus, 2019). Kegiatan seperti olahraga air, permainan bola besar dan kecil, senam, pengembangan diri, bela diri, pembelajaran diluar kelas, serta kesehatan merupakan bagian dari cakupan Pendidikan Jasmani (Sunarya et al., 2022). Dalam penelitian ini peneliti mengambil pembelajaran senam.

Selain sebagai olahraga prestasi, Senam Lantai juga merupakan bagian integral dari olahraga pendidikan yang diajarkan dalam kurikulum (Zulbahri et al., 2020). Senam Lantai merupakan jenis olahraga senam yang dilakukan diatas matras, dengan gerakan yang mencakup aktivitas seperti berguling, berputar di udara, melakukan lompatan, serta bertumpu pada kaki dan tangan untuk menjaga keseimbangan, baik saat melompat ke depan maupun ke belakang (Widowati & Rasyono, 2019). Salah satu gerakan yang termasuk dalam senam lantai yang diajarkan di tingkat sekolah adalah roll depan.

Penelitian ini difokuskan pada pembahasan roll depan. Menurut Adi (2018) dalam bukunya yang berjudul bentuk-bentuk dasar gerakan senam, roll depan merupakan gerakan menggulingkan tubuh ke arah depan melalui bagian belakang tubuh, yaitu tengkuk, punggung, pinggang, dan panggul bagian belakang. Dalam kegiatan olahraga, roll depan berfungsi untuk membentuk badan yang kuat, terutama bagian punggung serta dapat meningkatkan gerakan lokomotor pada pertumbuhan anak (Aji, 2023). Untuk dapat melakukan roll depan dengan baik, dibutuhkan tidak hanya kemampuan fisik, tetapi juga rasa percaya diri. Beberapa siswa mengalami kesulitan dalam melakukan gerakan senam lantai roll ke depan

karena merasa tidak percaya diri dan takut, menganggap gerakan tersebut terlalu sulit, serta kesulitan menjaga keseimbangan tubuh (Safitri, 2018).

Menurut Yusuf (2018) dalam penelitiannya, salah satu kendala yang sering dihadapi dalam pelaksanaan pembelajaran pendidikan jasmani salah satunya dalam materi senam adalah adanya persepsi negatif dari sebagian siswa yang menganggap bahwa senam merupakan materi yang kurang menarik, sulit untuk dikuasai, menimbulkan rasa takut dan tidak percaya diri. Percaya diri dapat diartikan sebagai keadaan mental atau psikologis seseorang yang memberikan rasa percaya diri untuk bertindak atau melakukan tindakan yang terbaik (Tjung Hauw Sin, 2017). Untuk mendukung penguatan kepercayaan diri sekaligus meningkatkan hasil belajar siswa dalam senam, diperlukan strategi pembelajaran yang mampu memberikan motivasi internal dan arahan tindakan yang sistematis. Salah satu strategi yang dapat digunakan adalah pendekatan *goal setting* atau penetapan tujuan.

Teori penetapan tujuan atau *Goal Setting Theory* pertama kali diperkenalkan oleh Dr. Edwin Locke pada tahun 1960 melalui artikel yang berjudul "Toward A Theory Of Task Motivation And Incentives". *Goal setting* merupakan sebuah teori kognitif dengan dasar pemikiran bahwa setiap individu memiliki suatu keinginan untuk mencapai hasil spesifik atau tujuan yang diharapkan dapat tercapai, *goal setting* juga merupakan pengatur secara langsung akan tingkah laku atau perbuatan seseorang (Ruzain et al., 2025). *Goal setting* merupakan strategi yang efektif apabila diterapkan dengan tepat, karena mampu memberikan hasil yang positif dan dapat dipercaya dalam meningkatkan kinerja baik secara individu maupun tim (E. Locke & Latham, 2019). Menurut Locke (1968) mengemukakan bahwa tujuan yang spesifik dan sulit menyebabkan kinerja tugas lebih baik dari tujuan yang mudah. Yang secara tidak langsung berdampak positif terhadap peningkatan hasil belajar siswa, karena siswa terdorong untuk lebih fokus, termotivasi, dan berusaha mencapai target yang telah ditetapkan.

Hasil belajar merupakan produk penilaian kinerja siswa selama mengikuti pembelajaran pendidikan jasmani dan olahraga di sekolah, siswa menunjukkan upaya dan keterampilannya pada tingkat kognitif, emosional, dan psikomotorik selama pembelajaran (A. Setiawan et al., 2020). Menurut Kosta et al (2021) berdasarkan hasil observasi pembelajaran senam lantai, khususnya gerakan roll

depan, dengan tiga aspek penilaian yaitu kognitif (20%), afektif (30%), dan psikomotorik (50%) yang meliputi sikap awal, pelaksanaan, sikap akhir, dan diperoleh data yang dibandingkan dengan kriteria ketuntasan minimal sebesar 75. Dari total 27 siswa, rata-rata nilai hasil belajar untuk materi roll depan hanya mencapai 54,1%, yang menunjukkan bahwa tingkat aktivitas dan pencapaian siswa dalam materi ini masih tergolong rendah atau kurang baik.

Penelitian yang dilakukan Krisno et al (2021) menemukan bahwa siswa dengan kepercayaan diri tinggi terhadap kemampuan fisiknya cenderung memperoleh hasil belajar yang lebih baik dibandingkan dengan siswa yang kurang percaya diri. Dalam teori *goal setting*, studi yang dilakukan Rachmaningtyas & Widyana (2024) menunjukkan bahwa *goal setting* mampu meningkatkan semangat mereka dalam menyelesaikan tugas dan siswa tampak lebih berupaya dalam proses pembelajaran ketika mereka memiliki tujuan yang jelas dan terarah. Dengan demikian penetapan *goal setting* yang dimiliki siswa akan membuat tingkat kepercayaan diri menjadi tinggi. guru pendidikan jasmani perlu memberikan perhatian pada tingkat kepercayaan diri siswa sebagai bagian dari upaya meningkatkan hasil belajar. Salah satu strategi yang diterapkan oleh peneliti adalah menggunakan pendekatan *goal setting*, di mana siswa dibimbing untuk menetapkan tujuan belajar yang spesifik, terukur, dan realistis sesuai dengan kemampuan mereka.

Penetapan tujuan ini dapat memotivasi siswa untuk lebih fokus dan bersemangat dalam mengikuti pembelajaran. Selain itu, guru dapat memberikan apresiasi dan umpan balik positif kepada siswa yang aktif dalam aktivitas fisik olahraga, serta menciptakan peluang bagi mereka untuk mengembangkan kemampuan motorik dan keterampilan gerak. Langkah-langkah tersebut secara keseluruhan dapat mendorong tumbuhnya kepercayaan diri siswa dalam proses belajar sehingga mereka dapat mencapai hasil belajar yang maksimal.

Beberapa hal yang telah dijelaskan diatas membuat peneliti ingin lebih mendalami mengenai aspek kepercayaan diri dari siswa kelas X SMAN 7 BANDUNG, khususnya dengan mengetahui hubungan tingkat kepercayaan diri siswa dan *goal setting* dengan hasil belajar senam.

1.2 Rumusan Masalah

Sesuai dengan latar belakang yang telah dijelaskan diatas, maka permasalahan yang perlu diteliti lebih lanjut melalui penelitian ini adalah:

1. Apakah terdapat hubungan tingkat kepercayaan diri siswa dan *goal setting* dengan hasil belajar senam?

1.3 Tujuan Penelitian

Berdasarkan masalah yang dikaji, tujuan dari penelitian adalah:

1. Untuk mengetahui hubungan antara tingkat kepercayaan diri siswa dan *goal setting* dengan hasil belajar senam.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Secara Teoritis

1. Hasil penelitian ini dapat dijadikan bahan bacaan, sumber informasi yang akurat dan bermanfaat pada bidang kajian pembelajaran pendidikan jasmani.
2. Dapat memberikan sumbangan perkembangan pengetahuan bagi bidang kajian pembelajaran pendidikan jasmani.

1.4.2 Secara Praktis

1. Hasil penelitian ini diharapkan dapat digunakan untuk membantu penelitian selanjutnya terutama yang terkait hubungan tingkat kepercayaan diri siswa dan *goal setting* dengan hasil belajar senam.
2. Bagi mahasiswa FPOK dapat dijadikan bahan untuk menambah wawasan, serta dapat dijadikan refrensi untuk penelitian selanjutnya.

1.4.3 Struktur Organisasi

Proposal Skripsi yang berjudul “Hubungan Tingkat Kepercayaan Diri Siswa dan *Goal Setting* dengan Hasil Belajar Senam” ini memiliki struktur sebagai berikut:

a. BAB I Pendahuluan

Berisi tentang gambaran dari penelitian yang akan dilakukan oleh peneliti dimana dalam bab ini dibahas kesenjangan antara kondisi ideal dengan kejadian yang terjadi di lapangan. Didalamnya terdiri dari latar

belakang, rumusan masalah penelitian, tujuan penelitian, manfaat penelitian dan struktur organisasi skripsi.

b. BAB II Kajian Pustaka

Berisi tentang materi-materi, teori-teori dari penelitian terdahulu yang relevan, yang digunakan peneliti untuk memperkuat dan melandasi penelitian yang akan dilakukannya seperti pengaruh antar variabel dan mengapa variabel-variabel yang digunakan dapat memengaruhi variabel lain. Variabel dalam penelitian ini adalah tingkat kepercayaan diri, *goal setting*, hasil belajar senam.

c. BAB III Metode Penelitian

Dalam bab ini berisi cara-cara peneliti dalam melaksanakan penelitiannya. Dalam bab ini juga terdapat beberapa hal yang perlu dicantumkan diantaranya: variabel penelitian, prosedur penelitian, metode penelitian, desain penelitian, analisis data, populasi dan sampel, serta instrumen penelitian.