

## BAB II

### KAJIAN TEORI DAN HIPOTESIS

#### A. Kajian Teori

##### 1. *Self Confidence*

###### a. Pengertian *Self Confidence*

Percaya diri *self confidence* adalah kemampuan individu untuk dapat memahami dan menyakini seluruh potensinya agar dapat dipergunakan dalam menghadapi penyesuaian diri dengan lingkungan hidupnya. Anthony (2010) menyatakan bahwasannya kepercayaan diri merupakan sikap pada diri individu yang dapat menerima realita, mampu berfikir positif, serta dapat mengembangkan kesadaran diri serta mempunyai kemampuan untuk memiliki. Indari Mastuti dan Aswi (2008) dalam bukunya menyatakan bahwasannya Kepercayaan diri adalah suatu sikap positif individu yang dapat membantu dirinya untuk mampu mengelolah dan mengembangkan berbagai nilai positif terhadap dirinya sendiri maupun terhadap lingkungan yang ada disekitarnya.

*Self confidence* dapat dikembangkan dengan adanya bantuan dari lingkungan (Iswidharmanajaya, 2004). Miskell (dalam Anggelis, 1997) mendefinisikan percaya diri sebagai kepercayaan akan kemampuan sendiri yang memadai dan menyadari kemampuan yang dimiliki, serta dapat memanfaatkanya secara tepat. Selanjutnya, Maslow (dalam Alwisol,2004) menyebutkan percaya diri merupakan modal dasar untuk

pengembangan aktualitas diri. Dengan percaya diri orang akan mampu mengenal dan memahami diri sendiri. Sementara itu, kurangnya percaya diri akan menghambat pengembangan pengembangan potensi diri. Jadi orang yang kurang percaya diri akan menjadi seseorang yang pesimis dalam menghadapi tantangan, takut dan ragu-ragu dalam menyampaikan gagasan, serta bimbang dalam menentukan pilihan dan sering membanding-bandingkan dirinya dengan orang lain.

Berdasarkan beberapa pendapat ahli diatas, dapat disimpulkan bahwa kepercayaan diri atau *self confidence* merupakan salah satu kondisi psikologis seseorang dan salah satu aspek kehidupan manusia yang dapat membuat atau mendorong seseorang agar dapat mengaktualisasikan diri dengan baik serta yakin akan potensi yang dimiliki masing-masing individu.

#### b. Ciri-Ciri *Self Confidence*

Dalam kehidupan sehari-hari, kepercayaan diri merupakan salah satu hal yang sangat berperan penting. Karena dengan adanya kepercayaan diri, individu menjadi dapat mengaktualisasikan dirinya dengan baik.

Menurut Guilford, Lauster dan Instone (dalam Afianti dan Martaniah, 1998) menyebutkan ciri-ciri individu yang memiliki kepercayaan diri diantaranya:

- 1) Individu yakin terhadap tindakan yang dilakukan. Hal tersebut didasari karena individu percaya terhadap kekuatan, keterampilan,

kemampuan yang ada didalam dirinya. Selalu berpandangan baik terhadap apa yang sedang ia lakukan, cukup ambisius dan sanggup bekerja keras sehingga jarang membutuhkan pertolongan orang lain untuk menyelesaikan tindakannya serta bertanggung jawab penuh atas keputusan dan perbuatannya.

- 2) Merasa diterima oleh kelompoknya. Hal ini didasari oleh kemampuan dalam berhubungan sosialnya baik. Sehingga ia merasa bahwa kelompok atau orang lain menyukainya. Aktif menghadapi keadaan lingkungan serta berani mengemukakan ide-idenya secara terbuka serta bertanggung jawab dan tidak mementingkan kepentingan pribadi.
- 3) Percaya terhadap diri sendiri serta tenang dalam bersikap. Hal ini disebabkan individu percaya dan yakin terhadap kekuatan dan kemampuannya sehingga ia menjadi tidak mudah gugup, mampu bersikap tenang dan cukup mudah beradaptasi dan toleran terhadap berbagai macam situasi.
- 4) Memiliki harapan dari dirinya. Hal ini didasari oleh kepercayaan akan sesuatu yang diinginkan akan didapatkan di waktu yang akan datang.

c. Faktor-Faktor yang mempengaruhi *Self Confidence*

Sears (1992) menyatakan bahwa terdapat beberapa faktor yang dapat memengaruhi kepercayaan diri seseorang. Yaitu:

- 1) Pola asuh Faktor yang amat mendasar bagi terbentuknya kepercayaan diri seseorang adalah faktor pola asuh dan interaksi diusia dini. Orang

tua yang memberikan cinta dan kasih sayang serta kedekatan emosional yang tulus dengan anak, akan dapat membangkitkan serta meningkatkan kepercayaan diri pada anak tersebut.

- 2) Sekolah Guru akan menjadi sosok panutan yang utama bagi seseorang yang sudah menempuh pendidikan dilembaga sekolah. Karakter dan perilaku seorang guru didalam kelas, akan sangat berdampak pada pemahaman dalam pikiran peserta didik terkait dengan dirinya. Tak dipungkiri juga, bahwasannya persaingan antar siswa disekolah dalam bidang akademik telah menjadi bagian yang melekat dalam kehidupan akademik peserta didik. Setiap perlombaan akademik, pasti akan ada siswa yang keluar sebagai pemenang dan sebagai pihak yang kalah. Peserta didik yang keluar sebagai pemenang cenderung akan meningkatkan rasa percaya diri dari dalam diri mereka.
- 3) Teman sebaya Teman sebaya merupakan lingkungan terdekat dengan individu tepat setelah keluarga. Dimana dalam lingkup teman sebaya, dapat menjadi wadah agar seseorang dapat belajar bergaul dan dapat mengungkapkan isi pikiran dan perasaan mereka.
- 4) Masyarakat Dalam kehidupan bermasyarakat, perlu diketahui bahwasannya setiap populasi masyarakat dalam suatu daerah pasti memiliki aturan norma masing-masing. Sebagai individu yang merupakan bagian dari masyarakat tersebut, semakin kita dapat menjalankan norma masyarakat setempat, semakin baik harga diri seorang individu dimata masyarakat.

- 5) Pengalaman Gagal dan berhasil, kalah dan menang merupakan hal yang biasa dialami oleh tiap individu.

Berdasarkan pendapat ahli diatas, peneliti menyimpulkan bahwasannya faktor-faktor yang mempengaruhi *self confidence* diantaranya pola asuh orang tua, sekolah, teman sebaya, masyarakat dan pengalaman.

## 2. Keterampilan Psikomotor

### a. Pengertian Keterampilan

Iverson (2001) mengatakan keterampilan membutuhkan pelatihan dan kemampuan dasar yang dimiliki setiap orang dapat lebih membantu menghasilkan suatu yang lebih bernilai dengan lebih cepat. Keterampilan bisa dikatakan suatu kecakapan atau keahlian untuk melakukan suatu pekerjaan yang hanya diperoleh melalui praktik.

Robbins (2000) mengatakan keterampilan dibagi menjadi 4 katagori, yaitu:

- 1) *Basic Literacy Skill*: Keahlian dasar yang sudah pasti harus dimiliki oleh setiap orang yang membaca, menulis, berhitung, serta mendengarkan.
- 2) *Thecnical Skill*: Keahlian secara teknis yang didapat melalui pembelajaran dalam bidang teknik seperti, mengoperasikan computer dan alat digital lainnya.
- 3) *Impersonal Skill*: Keahlian setiap orang dalam melakukan komunikasi satu sama lain seperti mendengarkan seseorang memberi pendapat dan bekerja tim.

4) *Problem Solving*: Keahlian seseorang dalam memecahkan masalah dengan menggunakan logika atau perasaannya.

b. Pengertian Psikomotor

Psikomotor dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI) adalah suatu kegiatan yang berhubungan dengan aktifitas fisik yang berkaitan dengan mental dan psikologi manusia. Menurut Bloom, ranah psikomotor adalah capaian yang dimiliki oleh seseorang berbentuk sebuah keterampilan manipulasi yang melibatkan kinerja otot dan segala kekuatan fisik. Dari penjelasan diatas dapat disimpulkan bahwa psikomotor adalah suatu perkembangan kepribadian manusia yang berhubungan dengan Gerakan jasmani dan otot akibat dorongan dari pemikiran dan perasaan dalam diri seseorang.

c. Dasar Gerak

Menurut Oxendine (1984) Gerak adalah sebuah proses sebuah proses pergeseran perilaku gerak yang relative permanen selaku dari hasil latihan dan pengalaman. Menurut Ahlan Sahban (2018) Pola gerak dasar adalah bentuk gerakan gerakan sederhana yang bisa dibagi kedalam tiga bentuk gerak sebagai berikut:

1) Gerak Lokomotor

Gerak lokomotor adalah gerak berpindah tempat, dalam gerak lokomotor bagian tubuh tertentu bergerak atau berpindah tempat. Contoh : jalan, lari, dan melompat.

## 2) Gerak Non Lokomotor

Gerak non lokomotor adalah gerakan yang tidak disertai perpindahan tempat atau kebalikannya gerak lokomotor. Contoh : memutar, menggeleng, membungkuk, dan mengayun.

## 3) Gerak Manipulatif

Gerak manipulatif adalah gerakan yang melibatkan penguasaan pada suatu objek atau benda dan juga melibatkan suatu alat. Contoh : memukul, menangkap, dan melempar.

### **3. Pembelajaran Pendidikan Jasmani**

#### a. Pengertian Pendidikan Jasmani

Pendidikan jasmani merupakan suatu proses seseorang sebagai individu maupun anggota masyarakat yang dilakukan secara sadar dan sistematis melalui berbagai kegiatan dalam rangka memperoleh kemampuan dan keterampilan jasmani, pertumbuhan, kecerdasan, dan pembentukan watak.

Pendidikan jasmani adalah wahana untuk mendidik anak. Pendidikan jasmani merupakan alat untuk membina anak muda agar kelak mereka mampu membuat keputusan terbaik tentang aktivitas jasmani yang dilakukan dan menjalani pola hidup sehat di sepanjang hayatnya. Tujuan ini akan dicapai melalui penyediaan pengalaman langsung dan nyata berupa aktivitas jasmani (Rusli Lutan, 2002: 18).

Menurut Ras Jrop dalam Muhammad Mutoin (2006: 10) pendidikan jasmani adalah suatu aspek dari pendidikan total, karena itu

selalu berurusan dengan manusia secara integral. Pendidikan jasmani adalah pergaulan pedagogi dalam dunia gerak dan pengalaman jasmani.

Menurut (Adang Suherman,2000:17.19) pengertian Pendidikan Jasmani dipandang dalam dua sudut pandang. Pandangan pertama sering disebut pandangan tradisional yaitu bahwa manusia terdiri dari dua komponen utama yang dapat dipilah-pilah, yaitu jasmani dan rohani (dikhotomi). Pandangan ini menganggap bahwa pendidikan jasmani hanya semata-mata mendidik jasmani atau sebagai pelengkap, penyeimbang atau penyetel pendidikan rohani manusia.

Menurut Adang Suherman dalam Muhammad Mutoin (2006: 12) asas dan landasan pendidikan jasmani dapat diartikan sebagai dasar dalam pendidikan jasmani. Asas dan landasan pendidikan jasmani secara umum dapat diklasifikasikan sebagai berikut :

- 1) Perkembangan fisik Perkembangan fisik berhubungan dengan kemampuan melakukan aktivitasaktivitas yang melibatkan kekuatan fisik dari berbagai organ tubuh seseorang (*physical fitness*).
- 2) Perkembangan gerak Perkembangan gerak berhubungan erat dengan kemampuan melakukan gerak secara efektif, efisien, halus, indah dan sempurna.
- 3) Perkembangan mental Perkembangan mental berhubungan dengan kemampuan berfikir dan menginteraksikan keseluruhan pengetahuan tentang pendidikan jasmani.

- 4) Perkembangan sosial Perkembangan sosial berhubungan dengan kemampuan siswa dalam menyesuaikan diri pada suatu kelompok atau masyarakat. Perilaku peserta didik itu tidak terjadi dengan sendirinya, tetapi disebabkan keikutsertaan secara aktif untuk melaksanakan tugas-tugas ajar yang direncanakan dan dikelola oleh guru.

Pendidikan jasmani adalah pendidikan yang mengaktualisasikan potensi- potensi aktivitas manusia berupa sikap, tindak dan karya yang diberi bentuk, isi dan arah menuju kebulatan pribadi sesuai dengan cita-cita manusia dalam pedoman BNSP (2006).

Dari beberapa pendapat di atas tentang pengertian pendidikan jasmani, Dapat disimpulkan bahwa pengertian pendidikan jasmani adalah latihan gerak tubuh untuk mempersiapkan diri secara kompleks, sehingga pertumbuhan fisik, perkembangan pengetahuan, emosi dan sosial sesuai dengan usianya sehingga mempunyai kemampuan untuk melaksanakan tugas sehari-hari.

b. Tujuan Pendidikan Jasmani

Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan yang diajarkan di sekolah mempunyai peranan sangat penting yaitu memberikan kesempatan kepada peserta didik untuk terlibat langsung dalam berbagai pengalaman belajar melalui aktivitas jasmani, olahraga dan kesehatan yang terpilih yang dilakukan secara sistematis.

Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan bertujuan untuk mengembangkan aspek kebugaran jasmani, ketrampilan gerak, ketrampilan berfikir kritis, ketrampilan sosial, penalaran, stabilitas emosional, tindakan moral, aspek pola hidup sehat, dan pengenalan lingkungan bersih melalui aktivitas jasmani, olahraga dan kesehatan terpilih yang direncanakan secara sistematis dalam rangka mencapai tujuan pendidikan nasional.

Tujuan Pendidikan Jasmani merupakan penunjang tercapainya tujuan pendidikan nasional. (Adang Suherman, 22-23) secara umum tujuan pendidikan jasmani dapat diklasifikasikan ke dalam empat kategori, yaitu:

- 1) Perkembangan Fisik Tujuan ini berhubungan dengan kemampuan melakukan aktivitas-aktivitas yang melibatkan kekuatan fisik dari berbagai organ tubuh seseorang (*physical fitness*).
- 2) Perkembangan Gerak Tujuan ini berhubungan dengan kemampuan untuk melakukan gerak secara efektif, efisien, halus, indah, dan sempurna (*skillfull*).
- 3) Perkembangan Mental Tujuan ini berhubungan dengan kemampuan berpikir dan menginterpretasikan keseluruhan pengetahuan tentang pendidikan jasmani ke dalam lingkungannya sehingga memungkinkan tumbuh dan berkembangnya pengetahuan, sikap, dan tanggung jawab siswa.

- 4) Perkembangan Sosial Tujuan ini berhubungan dengan kemampuan siswa dalam menyesuaikan diri pada suatu kelompok atau masyarakat.

## **B. Kajian Hasil Penelitian Terdahulu**

Berikut penelitian terdahulu yang dapat dijadikan acuan peneliti dalam melakukan penelitian:

1. Heri Adi S, Universitas Serambi Makkah (2017). Penelitian Dengan Judul Hubungan Percaya Diri Dengan Hasil Belajar PJOK Di SMP Se – Kecamatan Ule Kareng Banda Aceh Tahun Pelajaran 2016-2017. Penelitian ini membahas tentang rasa percaya diri siswa SMP Se Kecamatan Ule Kareng Banda Aceh untuk menunjang hasil belajar Pendidikan jasmani dan Kesehatan. Dan membahas pengaruh percaya diri siswa dalam proses pembelajaran untuk mendapatkan hasil pembelajaran yang maksimal. Penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif dan menggunakan Teknik pengambilan data random sampling. Pengambilan data percaya diri siswa menggunakan metode anget, dan untuk pengambilan data pengukuran hasil belajar dokumentasi nilai raport semester genap. Hasil dari penelitian ini adalah nilai hubungan antara rasa percaya diri siswa terhadap hasil belajar PJOK pada siswa SMP se-Kecamatan Ule Kareng Banda Aceh bahwa nilai korelasi tersebut sebesar 0,75. Perhitungan koefisiendeterminasi untuk mengetahui kontibusi rasa percaya diri siswa terhadap hasil belajar PJOK pada siswa SMP se-Kecamatan Ule Kareng Banda Aceh Tahun Pelajaran 2016/2016. Maka

$KP = r^2 \times 100\% = 0,75^2 \times 100\% = 56,25\%$ . Hal ini menunjukkan bahwa rasa percaya diri(X) memberikan kontribusi terhadap hasil belajar PJOK (Y) sebesar 56,25% dan sisanya 43,75% dipengaruhi oleh faktor-faktor lain.

2. Gumilar Mulya, Anggi Setia Lengkana (2020). Penelitian ini dengan judul Pengaruh Kepercayaan Diri, Motivasi Belajar, Terhadap Prestasi Belajar Pendidikan Jasmani. Penelitian ini membahas tingkat kepercayaan diri, motivasi belajar dengan prestasi belajar Pendidikan jasmani siswa sekolah dasar di wilayah 1 kota tasikmalaya. Penelitian ini menggunakan metode deskriptif-koresional, dengan Teknik analisis data dengan mengenai diterima tidaknya hipotesis sesuai dengan signifikansi. Hasil dari penelitian ini adalah variabel X1, X2 memaparkan pengaruh terhadap variable Y. Dengan melihat koefisien dari konstanta. Model persamaan dari regresi  $Y = a + b X_1X_2$  dengan konstanta regresi dari a sebesar = 378.106 dan koefisien dari regresi  $b = 0,501 X_1X_2$ . Maka model persamaan regresi linier sederhananya ialah  $Y = a + b X_1X_2 = 378.106 + 0,501 X_1X_2$  Persentase yang diperoleh antara X terhadap Y adalah  $0,600 \times 100\% = 60\%$ . Langkah berikutnya ialah uji t, diperoleh nilai thitung = 4,658, sedangkan nilai untuk ttabel = 1,693. Syarat untuk valid nilai sig. < 0,05, atau thitung > ttabel. Setelah membandingkan nilai dari uji t, maka teridentifikasi bahwa thitung = 4.658 lebih besar daripada ttabel = 1,693, atau nilai sig. lebih kecil dari taraf signifikansi 0,05 yaitu

0,00, jadi dapat disimpulkan bahwa persamaan regresi untuk  $X_1$ ,  $X_2$  terhadap  $Y$  adalah signifikan.

3. Krisno, Resty Gustiawati (2020), Rahmat Iqbal Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi, Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan, Universitas Singaperbangsa Karawang. Penelitian ini membahas seberapa besar tingkat kepercayaan diri siswa dalam proses pembelajaran Pendidikan jasmani pada siswa kelas VII di SMP Asrama Al Fath Kota Bekasi. Penelitian ini menggunakan penelitian deskriptif kuantitatif, dengan menggunakan metode survey. Teknik pengumpulan data pada penelitian ini adalah berupa angket menggunakan tes soal. Hasil dari penelitian ini adalah secara faktor eksternal pada tingkat kepercayaan diri siswa dalam pembelajaran penjas terdapat 3 siswa (8%) dalam kategori sangat baik, 8 siswa (22%) dalam kategori baik, 17 siswa (46%) dalam kategori cukup baik, 6 siswa (16%) dalam kategori kurang baik, 3 siswa (8%) dalam kategori sangat tidak baik, sehingga dapat disimpulkan tingkat kepercayaan diri siswa dalam pembelajaran penjas Seluruh kelas VII SMP Asrama Al Fath Kota Bekasi pada faktor eksternal berkategori Cukup Baik. Secara keseluruhan tingkat kepercayaan diri siswa dalam pembelajaran penjas terdapat 3 siswa (8%) dalam kategori sangat baik, 7 siswa (19%) dalam kategori baik, 19 siswa (51%) dalam kategori cukup baik, 6 siswa (16%) dalam kategori kurang baik, 2 siswa (5%) dalam kategori sangat tidak baik, sehingga dapat disimpulkan tingkat kepercayaan

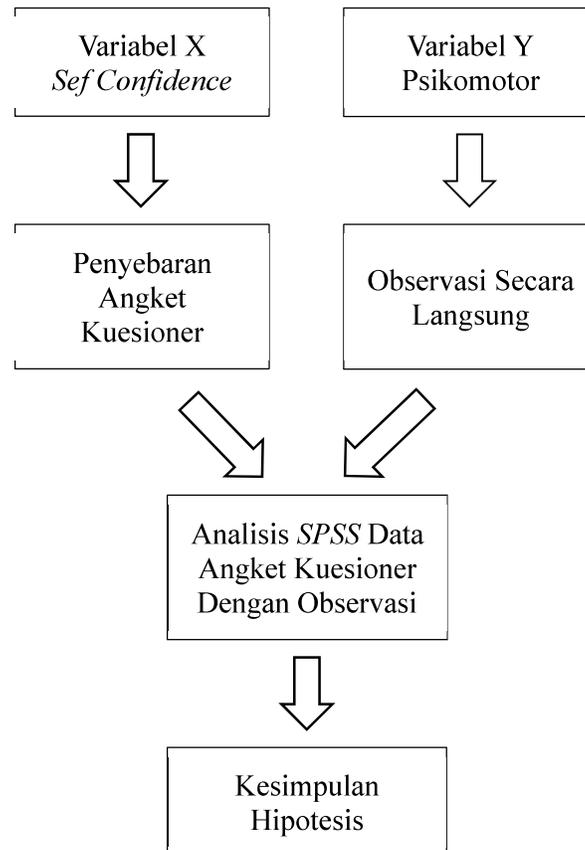
diri siswa dalam pembelajaran penjas di SMP Asrama Al Fath Kota Bekasi Berkategori Cukup Baik.

### C. Karangka Berfikir

Pelajaran Pendidikan jasmani terkadang masih dianggap sulit oleh siswa. Hal ini dikarenakan pada saat pembelajaran kemampuan fisik dan keterampilan psikomotor pada siswa harus baik untuk mempraktikkan materi yang diajarkan guru saat di sekolah. *Self confidence* atau kepercayaan diri pada siswa menjadi salah satu hal penting untuk meraih hasil belajarnya. Kepercayaan diri pada siswa juga menjadi salah satu faktor yang mempengaruhi keterampilan psikomotor siswa pada saat pembelajaran di sekolah. Dengan rasa percaya diri siswa menjadi lebih leluasa untuk bergerak dan mempraktekkan materi yang telah diajarkan oleh guru pada kegiatan pembelajaran di sekolah. Sehingga siswa dapat memperoleh hasil belajar yang baik untuk pelajaran Pendidikan jasmani di sekolah. Oleh karena itu penelitian ini bermaksud untuk melihat pengaruh *self confidence* terhadap keterampilan psikomotor siswa di sekolah.

Peneliti pada penelitian ini menggunakan 4 tahap dalam memecahkan permasalahan yang telah dijelaskan diatas. Pertama, tahap penyebaran angket tentang kepercayaan diri terhadap siswa untuk menganalisis apa yang menjadi permasalahan terhadap siswa saat pembelajaran. Kedua, tahap observasi atau pengamatan secara langsung terhadap siswa pada saat pembelajaran di sekolah. Dan menganalisis tingkat psikomotor siswa saat pelajaran penjas. Ketiga, tahap menguji hasil anket dengan hasil observasi secara langsung. Keempat, tahap

menyimpulkan tingkat kemampuan psikomotor siswa, guna untuk mengetahui tingkat psikomotor siswa saat pembelajaran penjas.



**Gambar 2.1. Alur Penelitian**

### G. Hipotesis

Bedasarkan rumusan masalah diatas hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini yaitu:

Terdapat pengaruh antara *self confidence* dengan keterampilan psikomotor siswa saat pembelajaran pendidikan jasmani.