



# JOKER

## (JURNAL ILMU KEOLAHRAGAAN)

Volume 4 No. 3 Desember 2023

e-ISSN: 2723-584X

### MENINGKATKAN RASA PERCAYA DIRI SISWA MELALUI PENDIDIKAN JASMANI DAN OLAHRAGA : SEBUAH PENELITIAN *SYSTEMATIC LITERATURE REVIEW*

Dianati Susani<sup>1</sup>, Amung Ma'mun<sup>2</sup>, Carsiwan<sup>3</sup>

<sup>1</sup>The Faculty of Sport and Health Education, Universitas Pendidikan Indonesia, Bandung, Indonesia.

Email: [dianati@upi.edu](mailto:dianati@upi.edu)

<sup>2</sup>The Faculty of Sport and Health Education, Universitas Pendidikan Indonesia, Bandung, Indonesia.

Email: [amung@upi.edu](mailto:amung@upi.edu)

<sup>3</sup>The Faculty of Sport and Health Education, Universitas Pendidikan Indonesia, Bandung, Indonesia.

Email: [carsiwan@upi.edu](mailto:carsiwan@upi.edu)

#### **ABSTRACT**

*The aim of this research is to determine students' self-confidence in learning physical education and sports based on research literature that has been published in several indexed research journals. Through physical education and sports, every student gets the opportunity to develop cognitively, affectively, psychomotorically, and socially. Physical education and sports are an inseparable part of the overall education system because they contribute to the physical, mental, social, emotional, and psychological development of each student so that they have the opportunity to become fully human. Self-confidence is a component that is included in psychology. The method used in this research is Systematic Literature Review (SLR), namely by collecting relevant research results from the Google Scholar and Taylor and Francis databases. The research results are presented entirely and in accordance with the scope of the research. 11 relevant articles were found from 30 related articles to serve as a basis for further study. Based on the results of a systematic study, it can be concluded that through physical education and sports learning, each student can increase their self-confidence through the process of explaining self-confidence, carrying out various movement patterns, and discussions that are designed in a structured and planned way during physical education and sports learning. When learning physical education and sports, each student will not be separated from the process of interaction with other people and the surrounding environment. In addition to physical education and sports being able to develop each student's self-confidence through structured and planned learning, the high self-confidence of each student can influence the mastery of physical education and sports learning outcomes, both physically, mentally, and socially so that they have the opportunity to become students who stand out more in learning physical education and sports. The level of self-confidence will be more optimal when taking on challenges in completing a task in physical education and sports learning. Through learning physical education and sports, every student has the opportunity to express his confidence, and it will be better if it is designed in such a way. Self-confidence is also a psychological component that significantly supports competitive sports performance.*

**Keywords:** *Self-Confidence, Physical Education and Sports, and Systematic Literature Review*

#### **ABSTRAK**

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui rasa percaya diri siswa dalam pembelajaran pendidikan jasmani dan olahraga berdasarkan literatur hasil penelitian yang sudah diterbitkan dalam beberapa

jurnal penelitian terindeks. Melalui pembelajaran pendidikan jasmani dan olahraga, setiap siswa memperoleh kesempatan untuk berkembang, baik secara kognitif, afektif, psikomotorik, maupun sosial. Pendidikan jasmani dan olahraga menjadi bagian yang tidak terpisahkan dari sistem pendidikan secara keseluruhan karena berkontribusi dalam mengembangkan fisik, mental, sosial, emosional, dan psikologis setiap siswa sehingga memiliki kesempatan untuk menjadi manusia seutuhnya. Rasa percaya diri adalah komponen yang termasuk ke dalam psikologis. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah *Systematic Literature Review (SLR)*, yaitu dengan mengumpulkan hasil-hasil penelitian yang relevan dari database *Google Scholar* dan *Taylor and Francis*. Hasil penelitian disajikan dengan lengkap dan sesuai dengan ruang lingkup penelitian. Ditemukan 11 artikel yang relevan dari 30 artikel terkait untuk dijadikan dasar penelaahan lebih lanjut. Berdasarkan hasil penelaahan secara sistematis dapat disimpulkan bahwa melalui pembelajaran pendidikan jasmani dan olahraga, setiap siswa dapat ditingkatkan kepercayaan dirinya melalui proses penjelasan tentang percaya diri, melakukan berbagai pola gerak, dan diskusi yang didesain demikian rupa secara terstruktur dan direncanakan selama mengikuti pembelajaran pendidikan jasmani dan olahraga. Saat pembelajaran pendidikan jasmani dan olahraga setiap siswa tidak akan terlepas dari proses interaksi dengan orang lain dan lingkungan sekitarnya. Di samping pendidikan jasmani dan olahraga dapat mengembangkan rasa percaya diri setiap siswa melalui pembelajaran yang terdesain secara terstruktur dan direncanakan adalah juga, rasa percaya diri yang tinggi dari setiap siswa dapat berpengaruh pada penguasaan hasil pembelajaran pendidikan jasmani dan olahraga, baik secara fisik, mental, maupun sosial sehingga berpeluang menjadi siswa yang lebih menonjol dalam pembelajaran pendidikan jasmani dan olahraga. Tingkat kepercayaan diri akan lebih optimal pada saat melakukan tantangan dalam menyelesaikan sebuah tugas dalam pembelajaran pendidikan jasmani dan olahraga. Melalui pembelajaran pendidikan jasmani dan olahraga juga, setiap siswa berkesempatan untuk mengekspresikan percaya dirinya dan akan lebih baik manakala didesain demikian rupa. Kepercayaan diri juga menjadi salah satu komponen psikologis yang mendukung secara signifikan terhadap performa olahraga kompetitif.

**Kata Kunci :** *percaya diri, pendidikan jasmani dan olahraga, systematic literature review*

## PENDAHULUAN

Pendidikan jasmani ialah bagian dari kehidupan manusia, karena melalui pendidikan jasmani manusia bisa berkembang secara kognitif, afektif, dan psikomotorik. Pendidikan jasmani menjadi bagian yang tak terpisahkan untuk membentuk siswa memiliki kesehatan secara fisik, mental, emosional, sosial, maupun psikologis sehingga mampu menjadi manusia seutuhnya (Nopiyanto et al., 2023). Pendidikan jasmani adalah komponen penting secara keseluruhan sebagai aktivitas pendidikan jasmani yang dioptimalkan untuk meningkatkan kemampuan organik, emosional, sosial, neuromaskuler, dan interoeratif (Reza et al., 2021). Kontribusi pendidikan jasmani merupakan bagian dari pertumbuhan dan perkembangan anak secara umum melalui pengalaman gerak (Rink & Hall, 2008) menjelaskan tentang suatu proses pendidikan jasmani antara interaksi guru

dan anak didik serta lingkungan yang dikembangkan dalam sebuah pembentukan

manusia yang efektif dan efisien dalam aktivitas fisik. Dalam aktivitas pendidikan jasmani mempunyai peran penting terhadap siswa, melalui pendidikan jasmani kegiatan pelaksanaan sistematis dengan kegiatan olahraga menjadi pengalaman belajar siswa (Gustiawati & Julianti, 2018).

Rasa percaya diri adalah komponen yang termasuk ke dalam psikologi. Lingkungan atau kondisi bisa mendorong seseorang untuk mempunyai keyakinan rasa percaya diri untuk mengembangkan penilaian positif dari dirinya untuk menghadapi kondisinya. Keyakinan yang dimiliki seseorang salah satunya percaya diri agar seseorang berkomitmen untuk mencapai tujuan. Rasa percaya diri merupakan komponen yang membantu

seseorang untuk mencapai kegagalan atau keberhasilan. Kepercayaan diri merupakan sebuah konstruksi multidimensi dan bukan unidimensi, percaya diri mengidentifikasi dari beberapa faktor psikososial, seperti keterampilan mengatasi masalah, kecemasan, orientasi tujuan pencapaian, keadaan arus dan kinerja (Machida et al., 2017). Proses melalui pendidikan jasmani (penjas) di sekolah bertujuan untuk memperoleh tujuan secara psikologis, diantaranya membentuk kepercayaan diri (Solihin, 2015). Dalam proses pembelajaran pendidikan jasmani siswa kurang percaya diri dalam mengekspresikan dirinya melalui aktivitas pendidikan jasmani (Krisno et al., 2021). Menurut psikolog (Prasojo et al., 2018) kepercayaan diri ialah kemampuan yang dimiliki pada diri sendiri dan memanfaatkannya secara tepat. (Azmi et al., 2021) berpendapat yaitu rasa percaya diri merupakan sikap psikologis seseorang untuk mengevaluasi diri sendiri dan hal-hal disekitarnya agar orang tersebut mempunyai rasa percaya diri atau kemampuan dalam melakukan sesuatu sesuai dengan kemampuannya. Kepercayaan diri ialah suatu kemampuan yang dimiliki diri sendiri sehingga orang tersebut tidak khawatir dalam melakukan tindakannya dan saling berinteraksi dengan orang lain supaya mendorong kearah prestasi dan bertanggung jawab atas perbuatannya. Menurut Willis (Kurniawan & Hartati, 2017) kepercayaan diri menyebabkan seseorang lebih mudah menyesuaikan diri dan berinteraksi dengan orang lain. Percaya diri adalah keyakinan bahwa seseorang memiliki kemampuan untuk menangani masalah dalam situasi terbaik dan dapat memberikan manfaat bagi orang lain.

Kepercayaan diri mampu menentukan langkah utama mengatasi suatu masalah (Sitepu et al., 2016). Permasalahan kepercayaan diri siswa dalam mengikuti pembelajaran penjas diakibatkan oleh berbagai faktor diantaranya adalah suasana belajar atau

lingkungan belajar di sekolah, kualitas pendidik atau guru, dan permasalahan dari dalam diri siswa (Reza et al., 2021). Rasa percaya diri yang tinggi sangat membantu kepribadian seseorang, oleh karena itu dapat dijelaskan bahwa tingkat rasa percaya diri siswa sangat berpengaruh pada saat proses mereka dalam pembelajaran dan berprestasi. Dalam aktivitas olahraga, siswa belum memaksimalkan setiap Gerakan. Banyak siswa yang kurang percaya diri atau optimis saat melakukan gerakan yang menyebabkan kurangnya hasil yang optimal (Mulya & Agustriyani, 2020). Kegagalan dalam belajar membentuk kepribadian siswa secara signifikan karena ketidakmampuan mereka untuk mencapai apa yang diharapkan dari mereka menjelaskan bahwa rasa percaya diri diperlukan untuk mencapai tujuan. Orang yang percaya diri memiliki kecenderungan untuk lebih mudah mencapai tujuan yang mereka inginkan (Lengkana et al., 2018). Pembelajaran yang mengalami kesulitan bersosialisasi akan mengalami kesulitan dalam beradaptasi dengan lingkungannya dan akhirnya mengalami kesulitan belajar (Utomo & Hartati, 2013).

Pembaharuan pada penelitian ini, yaitu metode penelitian yang digunakan menggunakan *Systematic Literature Riview (SLR)*, yang dimana penelitian sebelumnya sudah banyak menggunakan metode eksperimen, survei, wawancara, dan observasi. Sehingga pada penelitian ini diambil kesimpulan dari beberapa literatur dengan metode-metode yang telah banyak digunakan.

## **METODE PENELITIAN**

Metode yang di gunakan dalam penelitian ini adalah metode *Systematic Literature Review (SLR)* dengan menggunakan analisis PRISMA. Dirancang untuk digunakan sebagai alat untuk menulis tinjauan pustaka yang sistematis, PRISMA adalah panduan berbasis bukti yang terdiri dari diagram

alur (Pati & Lorusso, 2018). Ada tiga manfaat berbeda dari melakukan tinjauan literatur dengan PRISMA: merumuskan pertanyaan penelitian yang tepat dan metodis, menentukan kriteria inklusi dan eksklusi, serta menguji dan memverifikasi database literatur ilmiah dalam jangka waktu yang ditentukan (Shaffril et al., 2018). Dalam review ini, kami menggunakan database *Taylor and Francis Online* dan *Google Scholar*. *Google scholar* merupakan sebuah pilihan bagi orang-orang yang membutuhkan literatur

### HASIL PENELITIAN

Hasil penelitian disajikan dengan lengkap dan sesuai ruang lingkup penelitian. Terdapat 4 dari 19 artikel nasional dan 7 dari 11 artikel internasional yang berjumlah total 11 artikel yang di gunakan pada penelitian ini. Artikel yang digunakan terkait tingkat percaya diri melalui pendidikan jasmani berdasarkan hasil pemetaan artikel yang dilakukan melalui penelusuran literatur sistematis. Hasil pemetaan berdasarkan kriteria yang telah didefinisikan dari berbagai publikasi yang relevan. *Research Question* yang dikembangkan akan membawa penelitian ini ke tahap identifikasi, tahap pertama dari tinjauan literatur sistematis. Data yang dikumpulkan menghasilkan 30 dokumen dari *Google Scholar* dan *Taylor And*

dalam pembuatan karya tulis ilmiah (Rafika et al., 2017). *Taylor and Francis Group* merupakan database yang menerbitkan buku, jurnal dan artikel. *Taylor and Francis Group* merupakan jurnal internasional bereputasi Scopus yang menyediakan platform jurnal yang menyantumkan penelitian yang telah terbukti dan tepercaya dari para akademisi terbaik dunia. *Taylor and francis* bertujuan untuk meningkatkan kehidupan dengan mengkurasi penelitian para peneliti terbaik dunia (FerdiansahR, 2002).

*Francis*. Kriteria penelitian terdiri dari artikel yang diterbitkan jurnal antara tahun 2015 , 2020. 2021 dan 2023 yang terdapat dalam *Google Scholar*. Diantaranya terdapat Jurnal Patriot, Jurnal Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan, dan Jurnal Usia Dini yang termasuk kedalam artikel nasional. Sedangkan artikel internasional pada *Taylor And Francis* 2009, 2010, 2011, 2012, 2013, 2016, 2019. Diantaranya *Journal of Applied Sport Psychology, Journal Sport Education and Society, Journal of Sports Sciences, Journal of Physical Education, Recreation & Dance, and Quest Journal*. Substansi dari artikel dan jurnal penelitian termasuk judul, nama peneliti, tahun, metode dan hasil berikut :

No	Judul	Penulis	Tahun	Metode	Hasil
1.	Analisis tingkat kepercayaan diri siswa pada pembelajaran Penjas di SD Negeri 82 Bengkulu Tengah	Yahya Nopiyanto	Eko 2023	Dekriptif Kuantitatif	Hasil analisis pada penelitian menunjukkan secara spesifik mengenai kepercayaan diri siswa ditinjau dari tiga indikator yang secara umum juga berada pada kategori tinggi. Pada indikator pertama yaitu keuletan memiliki nilai rerata sebesar 21,92 yang mengindikasikan bahwa siswa di SD Negeri 82

					Bengkulu Tengah telah memiliki keyakinan untuk mampu mempraktekkan materi yang disajikan oleh guru selama pembelajaran penjas berlangsung.
2.	Pengaruh Kepercayaan Diri, Motivasi Belajar Terhadap Prestasi Belajar Pendidikan Jasmani	Gumilar Mulya, Anggi Setia Lengkana	2020	Deskriptif Korelasional	Melalui permainan gerak binatang, maka anak belajar untuk mengekspresikan perasaan baik saat dan setelah, anak akan dapat merasakan emosi jiwa positif dengan perasaan senang yang mereka rasakan.
3.	Pengaruh Model Pembelajaran Inquiry Terhadap Kepercayaan Diri Pendidikan Jasmani	Anasa Firman Maliki, Bambang Ismaya, Resty Gustiawati Non Bahasa Indonesia	2021	Metode Eksperimen	adanya data dalam penelitian ini meningkat ialah sebanyak 30 siswa, yang telah mengisi angket penelitian pengaruh model pembelajaran inquiry terhadap kepercayaan diri pembelajaran penjas.
4.	Peningkatan Kemampuan Motorik Kasar dan Kepercayaan Diri Melalui Bermain Gerak	Ade Agusriani	2015	Mix Methode	Melalui permainan gerak binatang, maka anak belajar untuk mengekspresikan perasaan baik saat dan setelah, anak akan dapat merasakan emosi jiwa positif dengan perasaan senang yang mereka rasakan.
5.	<i>Implementing a Pressure Inurement Training Program to Optimize Cognitive Appraisal, Emotion Regulation, and Sport Self-</i>	Fleur E.C.A. van Rens, Matthew Burgin & Khaya Morris-Binelli	2019.	mixed-methods	Hasil penelitian kolektif dari penelitian ini menunjukkan bahwa Pengukuran Tekanan Pelatihan kemungkinan merupakan alat intervensi yang berguna untuk meningkatkan pemain kriket wanita tingkat nasional respon pemain kriket wanita terhadap

<i>Confidence in a Women's State Cricket Team</i>			<p>stresor. Dibandingkan dengan sebelum program PIT selama empat minggu, tingkat yang lebih optimal penilaian tantangan, kepercayaan diri, penilaian ancaman, dan penilaian ulang yang lebih optimal ditemukan setelah menyelesaikan program.</p>
<p>6. <i>The influence of the physical education teacher on intrinsic motivation, self-confidence, anxiety, and pre and post-competition mood states</i></p>	<p>José Cecchini, Carmen González, Ángel Carmona, Josean Arruza, Amparo Escartí</p>	<p>2010 Eksperimen pendekatan kuantitatif</p>	<p>Hasil penelitian ini mendukung temuan penelitian sebelumnya, konsisten dengan intervensi Ames dan Archer (3), dengan kesimpulan penelitian Treasure (26) ke dalam lingkup khusus penjas dan, secara umum, dengan prediksi teori pencapaian tujuan. Mereka murid yang diserahkan pada tugas yang melibatkan iklim motivasi, di mana demonstrasi sebuah kemampuan yang memiliki peningkatan dan usaha individu, menunjukkan perilaku yang jauh lebih adaptif perilaku yang lebih adaptif daripada mereka yang mengalami iklim motivasi yang melibatkan ego, di mana demonstrasi kemampuan didasarkan pada standar yang ditetapkan dan kompetisi siswa.</p>
<p>7. <i>Female Self-Confidence in Sport</i></p>	<p>Cathy D. Lirgg &amp; Deborah L. Feltz</p>	<p>2013 -</p>	<p>Kepercayaan diri perempuan dalam olahraga, mungkin masih ada beberapa situasi di mana tingkat kepercayaan diri perempuan tertinggal dari laki-laki. Hal ini</p>

---

					mungkin ini mungkin sebagian disebabkan oleh kurangnya pengalaman perempuan dalam situasi kompetitif dan dominasi laki-laki secara historis olahraga. Saat ini kami mengalami peningkatan partisipasi olahraga di kalangan anak perempuan dan perempuan.
8.	<i>Girls and Women, Sport, and Self-Confidence</i>	Cathy D. Lirgg	2012	<i>Literature Riview</i>	Hasil penelitian ini untuk menguji kepercayaan diri dalam aktivitas fisik yang berdampak pada anak perempuan dan wanita perempuan. Para peneliti telah meneliti peran kepercayaan diri dalam performa, peran kepercayaan diri dalam partisipasi olahraga (pilihan), dan variabel-variabel yang memengaruhi kepercayaan diri dalam aktivitas fisik.
9.	<i>Examining multidimensional sport-confidence in athletes and non-athlete sport performers</i>	Moe Machida, Mark Otten, T. Michelle Magyar, Robin S. Vealey & Rose Marie Ward	2016	Deskriptif Kuantitatif	Hasil penelitian mengenai kepercayaan diri olahraga pada atlet dan non-atlet pelaku olahraga. Analisis model kelompok ganda menunjukkan bahwa model tiga faktor kepercayaan diri olahraga lebih cocok untuk atlet dan SCI lebih layak untuk menilai sifat kepercayaan diri olahraga bagi atlet daripada non-atlet. Kapasitas untuk membedakan, kemampuan yang berbeda yang diperlukan untuk sukses dalam olahraga dapat menjadi indikasi pengalaman, dan penelitian lebih lanjut diperlukan untuk

---

---

					memeriksa ukuran yang yang tepat dari kepercayaan diri olahraga untuk non-atlet
10.	<i>The relative impact of cognitive anxiety and self confidence upon sport performance: a meta-analysis</i>	Tim Woodma & Lew Hardy	2011	<i>Literature Search</i>	Sebagai kesimpulan, meta-analisis ini telah mengungkapkan bahwa baik kecemasan kognitif maupun kepercayaan diri secara signifikan terkait dengan performa olahraga kompetitif. Ukuran efek rata-rata untuk kecemasan kognitif dan kepercayaan diri secara signifikan lebih tinggi untuk pria daripada wanita. Mereka juga lebih tinggi untuk atlet berstandar tinggi dibandingkan dengan atlet berstandar rendah.
11.	<i>The role of confidence in world-class sport performance</i>	Kate Hays, Owen Thomas, Ian Maynard & Mark Bawden	2009	Deskriptif Kualitatif	Kami meneliti peran kepercayaan diri dalam kaitannya dengan kognitif, afektif, dan respons perilaku yang ditimbulkannya yang pada pemain kelas dunia, dan mengidentifikasi faktor-faktor yang bertanggung jawab atas fluktuasi kepercayaan diri dalam dalam kelompok elit ini. Untuk mendukung penelitian yang telah menunjukkan korelasi positif antara kepercayaan diri yang tinggi kepercayaan diri olahraga yang tinggi dan kinerja olahraga yang sukses, semua atlet yang diwawancarai tampil berhasil ketika perasaan percaya diri olahraga mereka tinggi, dan tidak berhasil ketika mereka mengalami kepercayaan

---



---

diri olahraga yang rendah.

---

Tabel 1. *The Search Strings Used in Collecting Data Process*

Database	Keywords
<i>Google Scholar</i>	<i>Allintitle : “Pendidikan jasmani” OR “penjaskes” OR “pjok” AND “percaya diri” OR “self confidence”</i>
<i>Taylor and Francis</i>	<i>Allintitle : “Self confidence” OR “confidence” AND “physical education” OR “PE” OR “sport”OR</i>

Tahap kedua yaitu penyaringan, juga dikenal sebagai tahap penyaringan, adalah tahap kedua dari tinjauan literatur sistematis. Judul dan ringkasan dokumen menentukan artikel mana yang ruang lingkupnya dikaji sebanyak 4 dokumen di *google scholar* dan 7 dokumen di *taylor and francis* dengan jumlah total artikel pada penelitian ini berjumlah 11 artikel .

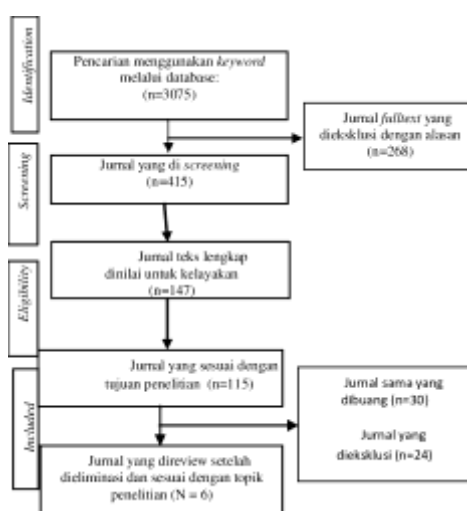
Fase ketiga dari tinjauan literatur sistematis. Fase ini terdiri dari proses manual penulis dalam menambah dan menghapus dokumen berdasarkan kriteria stabilitas serta fase pemeriksaan kesesuaian dokumen terhadap ketentuan stabil. Disarankan agar artikel yang telah melalui tinjauan ekstensif dikeluarkan dari prosedur tinjauan sistematis. Empat kriteria digunakan dalam penelitian ini. Yang pertama adalah rentang waktu dari tahun 2009 hingga sampai dengan tahun 2023, sehingga apabila suatu dokumen dibuat setelah jangka waktu tersebut, masuk ke dalam *review*; Kedua, tipe dokumen yang digunakan pada penelitian yaitu jurnal dengan data empiris (apabila terdapat jenis dokumen seperti *conference paper*, *book chapter*, dan *review articles* maka tidak dimasukkan karena tidak dianggap sumber primer); Ketiga, Berbahasa Indonesia. Apabila terdapat dokumen yang menggunakan bahasa selain bahasa Indonesia maka dikeluarkan; Keempat, *Indexing Sinta*, jika terdapat dokumen yang tidak masuk ke dalam indeks *sinta* maka dokumen tersebut dikeluarkan.

Tabel 2. *Inclusion and Exclusion Criteria*

<i>Criterion</i>	<i>Inclusion</i>	<i>Exclusion</i>
Rentang Waktu	Antara 2009 dan 2023	<2004>2009
Tipe Dokumen	<i>Research articles</i>	<i>Review articles, books</i>
Bahasa	Berbahasa Indonesia dan Inggris	Non Bahasa Indonesia dan non Bahasa Inggris
Pengindeksan	<i>Sinta</i> dan <i>Taylor and Francis</i>	Selain <i>sinta</i> dan <i>taylor and francis</i>

Setelah melewati tahap *screening* dokumen yang tersaring sejumlah 30 dokumen. Maka kini memasuki tahap *Eligibility* sebanyak 11 dokumen di artikel *google scholar* yang terindeks *sinta* dan *taylor and francis*. Dari tahap *eligibility* menyisakan 11 dokumen yang

sesuai dengan kriteria inklusi yang telah ditentukan oleh penulis. Berikut merupakan PRISMA *flowchart* (Gambar 1), yang memandu penelitian ini



Gambar 1. PRISMA *flowchart*

Tahapan ini menilai kualitas dokumen yang telah lolos tahap kualifikasi. Untuk menilai dan memilih studi yang menjawab pertanyaan penelitian, dilakukan penilaian kualitas. Daftar periksa kualitas MMAT (Mix) digunakan dalam penelitian ini.

Setelah menyelesaikan proses kelayakan, dokumen diperiksa dan dievaluasi. Selanjutnya, hasilnya Untuk menjawab pertanyaan penelitian, pembahasan analisis secara rinci disediakan. Langkah pertama dalam ekstraksi data adalah mengidentifikasi judul. Kemudian, bacalah ringkasan dan keseluruhan teks untuk memastikan tema utamanya.

## PEMBAHASAN

Pendidikan jasmani di sekolah mempunyai tujuan salah satunya adalah melatih motorik gerak siswa. Kenyataannya dilapangan seringkali menemukan siswa yang merasakan takut dan kurang percaya diri pada saat melakukan aktivitas gerakan pendidikan jasmani. Rasa percaya diri yang rendah membuat seseorang lebih sulit berkomunikasi dan menyesuaikan diri dengan lingkungan sekitarnya artinya, perkembangan rasa percaya diri siswa akan terbantu dengan lingkungan belajar yang mendukung (Triningtyas, 2016). Pada saat proses pembelajaran dapat dilihat tingkat

kepercayaan diri yang dimiliki oleh siswa yaitu ada tiga indikator ulet, tekun dan kesadaran diri (Kristina S et al., 2023). Berbagai keterampilan gerak olahraga tercakup dalam bahan ajar pendidikan jasmani. Rendahnya rasa percaya diri akan mengakibatkan siswa kurang maksimal dalam mengikuti pembelajaran penjas. Oleh karena itu, agar siswa dapat mempelajari pendidikan jasmani dengan sebaik-baiknya, ia harus mempunyai rasa percaya diri yang tinggi. Salah satu kualitas yang sangat penting yang harus dimiliki setiap orang adalah kepercayaan diri. Seseorang yang memiliki rasa percaya diri dapat mewujudkan seluruh ambisi

hidupnya (Mulya & Lengkana, 2020). Kepercayaan diri merupakan bagian kontruksi psikologis yang sangat berpengaruh untuk dipelajari dalam sebuah aktivitas gerak olahraga. Keyakinan banyak dikaitkan dengan hal positif, seperti kecemasan kognitif dan somatic yang lebih rendah (Cresswell & Hodge, 2004). Kepercayaan diri memiliki hubungan dan batas kemampuan yang dimiliki oleh seseorang.

Siswa akan lebih mudah memperoleh keterampilan gerak olahraga ketika mereka memiliki rasa percaya diri. Sebagian kecil guru yang tidak mengetahui cara membantu siswa mengembangkan atau mengeksplorasi potensi mereka juga dapat menjadi sumber utama rendahnya harga diri. Oleh karena itu, instruktur pendidikan jasmani diharapkan dapat menyediakan lingkungan belajar yang aman dan nyaman dimana siswa dapat terlibat dalam interaksi yang erat satu sama lain, agar siswa dapat memahami apa yang disampaikan guru (Barber et al., 2022). Dari pembahasan tersebut terlihat jelas bahwa setiap siswa hendaknya mempunyai rasa percaya diri yang tinggi dalam mempelajari pendidikan jasmani. Guru pendidikan jasmani berperan penting dalam membantu siswa mengembangkan rasa percaya diri. Kepercayaan diri perempuan dalam olahraga, mungkin masih ada beberapa situasi di mana tingkat kepercayaan diri perempuan tertinggal dari laki-laki karena kemampuan yang dimilikinya (Lirgg, 1992).

Pada saat pembelajaran pendidikan jasmani siswa tidak akan terlepas dari proses interaksi dengan orang lain dan lingkungan sekitarnya. Percaya diri merupakan keyakinan pada diri sendiri untuk mencapai tujuan hidup. Seseorang tidak akan pernah bisa percaya diri sepenuhnya karena rasa percaya diri itu hanya terwujud dalam kaitannya dengan keterampilan yang dimilikinya. Orang yang tidak memikirkan diri sendiri dan keterampilannya dengan baik cenderung menutup diri karena konsep dirinya yang

buruk dan tidak percaya diri. Hingga saat ini, sekolah-sekolah mengabaikan aspek-aspek lain dari pembangunan dan hanya berkonsentrasi pada satu atau lebih aspek-aspek tersebut. Meski begitu, setiap aspek Pembangunan. Untuk mengetahui apakah model pembelajaran model pembelajaran inkuiri dapat meningkatkan rasa percaya diri siswa dalam pembelajaran pendidikan kesehatan, olahraga, dan jasmani di sekolah. Menawarkan pendekatan pembelajaran berbasis inkuiri dapat membantu siswa merasa lebih percaya diri ketika belajar tentang kesehatan, pendidikan jasmani, dan olahraga.

Pada saat proses pembelajaran dapat dilihat tingkat kepercayaan diri yang dimiliki oleh siswa yaitu ada tiga indikator ulet, tekun dan kesadaran diri (Kristina S et al., 2023). Berbagai keterampilan gerak olahraga tercakup dalam bahan ajar pendidikan jasmani. Rendahnya rasa percaya diri akan mengakibatkan siswa kurang maksimal dalam mengikuti pembelajaran penjas. Oleh karena itu, agar siswa dapat mempelajari pendidikan jasmani dengan sebaik-baiknya, ia harus mempunyai rasa percaya diri yang tinggi. Salah satu kualitas yang sangat penting yang harus dimiliki setiap orang adalah kepercayaan diri. Seseorang yang memiliki rasa percaya diri dapat mewujudkan seluruh ambisi hidupnya (Mulya & Lengkana, 2020).

Siswa akan lebih mudah memperoleh keterampilan gerak olahraga ketika mereka memiliki rasa percaya diri. Sebagian kecil guru yang tidak mengetahui cara membantu siswa mengembangkan atau mengeksplorasi potensi mereka juga dapat menjadi sumber utama rendahnya harga diri. Oleh karena itu, instruktur pendidikan jasmani diharapkan dapat menyediakan lingkungan belajar yang aman dan nyaman dimana siswa dapat terlibat dalam interaksi yang erat satu sama lain, agar siswa dapat memahami apa yang disampaikan guru (Barber et al., 2022). Dari pembahasan tersebut terlihat jelas bahwa setiap siswa hendaknya mempunyai

rasa percaya diri yang tinggi dalam mempelajari pendidikan jasmani. Guru pendidikan jasmani berperan penting dalam membantu siswa mengembangkan rasa percaya diri.

Pada saat pembelajaran pendidikan jasmani siswa tidak akan terlepas dari proses interaksi dengan orang lain dan lingkungan sekitarnya. Percaya diri merupakan keyakinan pada diri sendiri untuk mencapai tujuan hidup. Seseorang tidak akan pernah bisa percaya diri sepenuhnya karena rasa percaya diri itu hanya terwujud dalam kaitannya dengan keterampilan yang dimilikinya. Orang yang tidak memikirkan diri sendiri dan keterampilannya dengan baik cenderung menutup diri karena konsep dirinya yang buruk dan tidak percaya diri.

## KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan secara sistematis disimpulkan bahwa melalui pendidikan jasmani siswa bisa meningkatkan kepercayaan diri dalam melakukan aktivitas gerak. Pada saat pembelajaran pendidikan jasmani siswa tidak akan terlepas dari proses interaksi dengan orang lain dan lingkungan sekitarnya. Rasa percaya diri yang tinggi dari siswa sangat berpengaruh pada saat proses mereka dalam pembelajaran untuk berprestasi. Tingkat kepercayaan diri akan lebih optimal pada saat melakukan tantangan dalam menyelesaikan sebuah aktivitas. Melalui pembelajaran gerak anak mampu mengekspresikan percaya dirinya. Kapasitas untuk membedakan, kemampuan yang berbeda yang diperlukan untuk sukses dalam olahraga dapat menjadi indikasi pengalaman untuk percaya diri. Kepercayaan diri secara signifikan terkait dengan performa olahraga kompetitif.

## SARAN

Tentunya terhadap penulis sudah menyadari jika dalam penyusunan artikel di atas masih banyak ada kesalahan serta jauh dari kata sempurna.

Adapun nantinya penulis akan segera melakukan perbaikan dengan menggunakan pedoman dari beberapa sumber dan kritik yang bisa membangun dari para pembaca.

## UCAPAN TERIMA KASIH

Terima kasih kepada Allah Swt atas Rahmat dan hidayah-Nya penulis bisa menyelesaikan artikel penelitian ini, terima kasih juga kepada keluarga serta kedua orang tua dan keluarga saya yang selalu memberi dukungan dan doa, tidak lupa juga kepada dosen-dosen Prodi PJKR FPOK UPI khususnya dosen pembimbing Prof. Dr. H Amung Ma, mun M.Pd. yang telah membimbing dan memberi dukungan terhadap kelancaran pembuatan artikel ini.

Saya ucapkan terima kasih kepada ibu Syarifatunnisa yang telah memberikan ilmu dan arahnya serta tidak lupa kepada temanteman saya yang selalu menghibur saat senang maupun sedih dan juga kepada Mochamad marcelino yang selalu menampung mood dan semangat saya pada saat mengerjakan artikel ini.

Akhir kata semoga penelitian ini dapat berguna bagi semua pihak yang membaca dan memanfaatkan tulisan ini dengan sebagai mestinya.

## DAFTAR PUSTAKA

- Azmi, I. U., Nafi'ah, N., Thamrin, M., & Akhwani, A. (2021). Studi Komparasi Kepercayaan Diri (Self Confidence) Siswa yang Mengalami Verbal Bullying dan Yang Tidak Mengalami Verbal Bullying di Sekolah Dasar. *Jurnal Basicedu*, 5(5), 3551–3558. <https://jbasic.org/index.php/basicedu/article/view/1389>
- Barber, W., Walters, W., Chartier, P., & Temertzoglou, C. (2022). Examining self-Confidence and self-Perceived competence in Canadian pre-service teachers (PSTs): the role of biographies in physical education teacher education (PETE). *Sport, Education and Society*, 27(3), 347–360. <https://doi.org/10.1080/13573322.202>

- 0.1844649  
Cresswell, S. L., & Hodge, K. (2004). Coping skills: Role of trait sport confidence and trait anxiety. *Perceptual and Motor Skills*, 98(2), 433–438. <https://doi.org/10.2466/pms.98.2.433-438>
- Ferdiansah, R. (2022). Jurnal Internasional BereputasiScopus. Diakses pada 27 Desember 2023, [https://internationaljournallabs.com/blog/jurnal-internasional-bereputasi-scopus/#5\\_Taylor\\_Francis](https://internationaljournallabs.com/blog/jurnal-internasional-bereputasi-scopus/#5_Taylor_Francis)
- Gustiawati, R., & Julianti, R. R. (2018). Pengaruh Model Pendidikan Gerak (Movement Education) Terhadap Hasil Penilaian Kognitif Dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan .... *Jurnal Speed (Sport, Physical ...)*, 2(November), 44–51. <https://journal.unsika.ac.id/index.php/speed/article/view/1731>
- Krisno, K., Gustiawati, R., & Iqbal, R. (2021). Tingkat Kepercayaan Diri Siswa dalam Pembelajaran Penjas Di SMP Asrama Al Fath Kota Bekasi. *Jurnal Literasi Olahraga*, 1(2), 131–140. <https://doi.org/10.35706/jlo.v1i2.3893>
- Kristina S, H. A., Rasimin, R., & Sarman, F. (2023). Hubungan Kepercayaan Diri dengan Motivasi Belajar Intrinsik Siswa di SMAN 6 Kota Jambi. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 7(1), 347–352. <https://doi.org/10.31004/jptam.v7i1.5301>
- Kurniawan, A., & Hartati, S. C. Y. (2017). Pengaruh Permainan Slagball Terhadap Rasa Percayadiri Siswa. *05*, 862–867.
- Lengkana, A. S., Tangkudung, J., & Asmawi, M. (2018). the Effect of Power Limbs, Speed Reaction, Flexibility and Self Confidence on the Achievement of Elite Athletes Athletic West Java in the Track Number. *Jipes - Journal of Indonesian Physical Education and Sport*, 4(2), 20–25. <https://doi.org/10.21009/jipes.042.03>
- Lirgg, C. D. (1992). Girls and women, sport, and self-confidence. *Quest*, 44(2), 158–178. <https://doi.org/10.1080/00336297.1992.10484049>
- Machida, M., Otten, M., Magyar, T. M., Vealey, R. S., & Ward, R. M. (2017). Examining multidimensional sport-confidence in athletes and non-athlete sport performers. *Journal of Sports Sciences*, 35(5), 410–418. <https://doi.org/10.1080/02640414.2016.1167934>
- Mulya, G., & Agustriyani, R. (2020). Hubungan Antara Tingkat Kepercayaan Diri Dengan Prestasi Belajar Pendidikan Jasmani. *Gladi : Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 11(01), 60–67. <https://doi.org/10.21009/gjik.111.05>
- Mulya, G., & Lengkana, A. S. (2020). Pengaruh Kepercayaan Diri, Motivasi Belajar Terhadap Prestasi Belajar Pendidikan Jasmani. *COMPETITOR: Jurnal Pendidikan Kepelatihan Olahraga*, 12(2), 83. <https://doi.org/10.26858/cjpk.v12i2.13781>
- Nopiyanto, Y. E., Insanisty, B., Raibowo, S., Prabowo, A., Andriyani, M., & Ibrahim, I. (2023). Analisis tingkat kepercayaan diri siswa pada pembelajaran Penjas di SD Negeri 82 Bengkulu Tengah. *Jurnal Patriot*, 5(3), 165–173. <https://doi.org/10.24036/patriot.v5i3.962>
- Prasojo, W. A., Mudian, D., & Haris, I. N. (2018). Pengaruh Model Pembelajaran Inkuiri Terhadap Peningkatan Rasa Percaya Diri Siswa Kelas Xi Dalam Mata Pelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan Di Smk Negeri 2 Subang. *Biormatika : Jurnal Ilmiah Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan*, 4(2), 81–88.
- Rafika, A. S., Yunan Putri, H., & Widiarti,

- F. D. (2017). Sebagai Sumber Baru Untuk Kutipan. *Cerita*, 3(2), 13. <https://core.ac.uk/download/pdf/285996222.pdf>
- Reza, E. A., Syafei, M. M., & Achmad, I. Z. (2021). Tingkat Rasa Percaya Diri Siswa pada Pembelajaran Senam Lantai. *Gelandang Olahraga: Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga (JPJO)*, 4(2), 142–149. <https://doi.org/10.31539/jpjo.v4i2.1832>
- Rink, J. E., & Hall, T. J. (2008). Research on effective teaching in elementary school. *Elementary School Journal*, 108(3), 207–218. <http://www.journals.uchicago.edu/toc/esj/current>
- Sitepu, D. L., Opod, H., & Pali, C. (2016). Hubungan tingkat kepercayaan diri dengan obesitas pada siswa SMA Negeri 1 Manado. *Jurnal E-Biomedik*, 4(1), 343–348. <https://doi.org/10.35790/ebm.4.1.2016.12221>
- Solihin, A. O. (2015). Pengaruh Metode Permainan Menggunakan Parasut dalam Pembelajaran Penjas terhadap Peningkatan Kepercayaan Diri Siswa Tunarungu. *Jurnal Olahraga*, 1(2), 74–80. <https://doi.org/10.37742/jo.v1i2.48>
- Triningtyas, D. A. (2016). Studi Kasus Tentang Rasa Percaya Diri, Faktor Penyebabnya Dan Upaya Memperbaiki Dengan Menggunakan Konseling Individual. *Counsellia: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 3(1). <https://doi.org/10.25273/counsellia.v3i1.239>
- Utomo & Hartati. (2013). Hubungan Rasa Percaya Diri Siswa Terhadap Hasil Belajar Lompat Jauh. *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, 01(03), 514–517. <https://jurnalmahasiswa.unesa.ac.id/index.php/9/article/view/4671%0Ahttps://jurnalmahasiswa.unesa.ac.id/index.php/9/article/download/4671/6957>
- Azmi, I. U., Nafi'ah, N., Thamrin, M., & Akhwani, A. (2021). Studi Komparasi Kepercayaan Diri (Self Confidence) Siswa yang Mengalami Verbal Bullying dan Yang Tidak Mengalami Verbal Bullying di Sekolah Dasar. *Jurnal Basicedu*, 5(5), 3551–3558. <https://jbasic.org/index.php/basicedu/article/view/1389>
- Barber, W., Walters, W., Chartier, P., & Temertzoglou, C. (2022). Examining self-Confidence and self-Perceived competence in Canadian pre-service teachers (PSTs): the role of biographies in physical education teacher education (PETE). *Sport, Education and Society*, 27(3), 347–360. <https://doi.org/10.1080/13573322.2020.1844649>
- Cresswell, S. L., & Hodge, K. (2004). Coping skills: Role of trait sport confidence and trait anxiety. *Perceptual and Motor Skills*, 98(2), 433–438. <https://doi.org/10.2466/pms.98.2.433-438>
- Gustiawati, R., & Julianti, R. R. (2018). Pengaruh Model Pendidikan Gerak (Movement Education) Terhadap Hasil Penilaian Kognitif Dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan .... *Jurnal Speed (Sport, Physical ...)*, 2(November), 44–51. <https://journal.unsika.ac.id/index.php/speed/article/view/1731>
- Krisno, K., Gustiawati, R., & Iqbal, R. (2021). Tingkat Kepercayaan Diri Siswa dalam Pembelajaran Penjas Di SMP Asrama Al Fath Kota Bekasi. *Jurnal Literasi Olahraga*, 1(2), 131–140. <https://doi.org/10.35706/jlo.v1i2.3893>
- Kristina S, H. A., Rasimin, R., & Sarman, F. (2023). Hubungan Kepercayaan

- Diri dengan Motivasi Belajar Intrinsik Siswa di SMAN 6 Kota Jambi. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 7(1), 347–352. <https://doi.org/10.31004/jptam.v7i1.5301>
- Kurniawan, A., & Hartati, S. C. Y. (2017). *Pengaruh Permainan Slagball Terhadap Rasa Percayadiri Siswa*. 05, 862–867.
- Lengkana, A. S., Tangkudung, J., & Asmawi, M. (2018). the Effect of Power Limbs, Speed Reaction, Flexibility and Self Confidence on the Achievement of Elite Athletes Athletic West Java in the Track Number. *Jipes - Journal of Indonesian Physical Education and Sport*, 4(2), 20–25. <https://doi.org/10.21009/jipes.042.03>
- Lirgg, C. D. (1992). Girls and women, sport, and self-confidence. *Quest*, 44(2), 158–178. <https://doi.org/10.1080/00336297.1992.10484049>
- Machida, M., Otten, M., Magyar, T. M., Vealey, R. S., & Ward, R. M. (2017). Examining multidimensional sport-confidence in athletes and non-athlete sport performers. *Journal of Sports Sciences*, 35(5), 410–418. <https://doi.org/10.1080/02640414.2016.1167934>
- Mulya, G., & Agustriyani, R. (2020). Hubungan Antara Tingkat Kepercayaan Diri Dengan Prestasi Belajar Pendidikan Jasmani. *Gladi : Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 11(01), 60–67. <https://doi.org/10.21009/gjik.111.05>
- Mulya, G., & Lengkana, A. S. (2020). Pengaruh Kepercayaan Diri, Motivasi Belajar Terhadap Prestasi Belajar Pendidikan Jasmani. *COMPETITOR: Jurnal Pendidikan Kepeleatihan Olahraga*, 12(2), 83. <https://doi.org/10.26858/cjpko.v12i2.13781>
- Nopiyanto, Y. E., Insanisty, B., Raibowo, S., Prabowo, A., Andriyani, M., & Ibrahim, I. (2023). Analisis tingkat kepercayaan diri siswa pada pembelajaran Penjas di SD Negeri 82 Bengkulu Tengah. *Jurnal Patriot*, 5(3), 165–173. <https://doi.org/10.24036/patriot.v5i3.962>
- Prasojo, W. A., Mudian, D., & Haris, I. N. (2018). Pengaruh Model Pembelajaran Inkuiri Terhadap Peningkatan Rasa Percaya Diri Siswa Kelas Xi Dalam Mata Pelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan Di Smk Negeri 2 Subang. *Biormatika : Jurnal Ilmiah Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan*, 4(2), 81–88.
- Rafika, A. S., Yunan Putri, H., & Widiarti, F. D. (2017). Sebagai Sumber Baru Untuk Kutipan. *Cerita*, 3(2), 13. <https://core.ac.uk/download/pdf/285996222.pdf>
- Reza, E. A., Syaifei, 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>
- Rink, J. E., & Hall, T. J. (2008). Research on effective teaching in elementary school. *Elementary School Journal*, 108(3), 207–218. <http://www.journals.uchicago.edu/toc/esj/current>
- Sitepu, D. L., Opod, H., & Pali, C. (2016). Hubungan tingkat kepercayaan diri dengan obesitas pada siswa SMA Negeri 1 Manado. *Jurnal E-Biomedik*, 4(1), 343–348. <https://doi.org/10.35790/ebm.4.1.2016.12221>

- Solihin, A. O. (2015). Pengaruh Metode Permainan Menggunakan Parasut dalam Pembelajaran Penjas terhadap Peningkatan Kepercayaan Diri Siswa Tunarungu. *Jurnal Olahraga*, 1(2), 74–80.  
<https://doi.org/10.37742/jo.v1i2.48>
- Triningtyas, D. A. (2016). Studi Kasus Tentang Rasa Percaya Diri, Faktor Penyebabnya Dan Upaya Memperbaiki Dengan Menggunakan Konseling Individual. *Counsellia: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 3(1).  
<https://doi.org/10.25273/counsellia.v3i1.239>
- Utomo & Hartati. (2013). Hubungan Rasa Percaya Diri Siswa Terhadap Hasil Belajar Lompat Jauh. *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, 01(03), 514–517.  
<https://jurnalmahasiswa.unesa.ac.id/index.php/9/article/view/4671%0Ahttps://jurnalmahasiswa.unesa.ac.id/index.php/9/article/download/4671/6957>