

**HUBUNGAN ANTARA TINGKAT KEPERCAYAAN DIRI TERHADAP
AKTIVITAS SENAM IRAMA KREASI PADA SISWA KELAS X JURUSAN
AKUTANSI KEUANGAN LEMBAGA (AKL) DI SMK'S MA'ARIF 1
PURBOLINGGO**

Vyona Dewi Putri¹, Ferdi Zulkarnain², Nanda Dwicahya³

^{1,2,3} PJKR, FKIP, Universitas Nahdlatul Ulama Lampung

¹vyonadewi4@gmail.com, ²Ferdizul007@gmail.com, ³nanda.cahya95@gmail.com

ABSTRACT

Self-confidence is one of the psychological aspects that plays an important role in Physical Education, Sports, and Health (PJOK) learning because it influences students' courage to participate in physical activities, try new movements, and demonstrate their abilities. One of the PJOK activities related to this aspect is creative rhythmic gymnastics, which requires coordination, creativity, confidence, and active student participation. This study aims to determine the relationship between the level of self-confidence and creative rhythmic gymnastics activities among tenth-grade students of the Accounting and Financial Institution (AKL) Department at SMK Ma'arif 1 Purbolinggo. This study used a quantitative approach with a correlational research design. The population consisted of 22 students, and all students were selected as the sample using total sampling techniques. Data were collected through self-confidence questionnaires, observation sheets of creative rhythmic gymnastics activities, documentation, and supporting interviews. Data analysis was conducted using descriptive statistics, normality testing, and Spearman Rank correlation analysis assisted by IBM SPSS Statistics. The results showed that the indicators of self-confidence, willingness to perform, and willingness to try did not have a significant relationship with creative rhythmic gymnastics activities. Meanwhile, the indicator of confidence in one's own ability had a significant relationship with creative rhythmic gymnastics activities, with a correlation coefficient of -0.445 and a significance value of 0.038 ($p < 0.05$). It can be concluded that not all aspects of self-confidence are related to creative rhythmic gymnastics activities; however, belief in one's own ability is the aspect most associated with students' involvement in these activities. Therefore, PJOK teachers need to create learning experiences that provide positive experiences, motivation, and gradual practice opportunities to strengthen students' confidence in their abilities.

Keywords: *self-confidence, creative rhythmic gymnastics, student activity, physical education, correlation.*

ABSTRAK

Kepercayaan diri merupakan salah satu aspek psikologis yang berperan penting dalam pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) karena dapat memengaruhi keberanian siswa dalam melakukan aktivitas fisik, mencoba gerakan baru, serta menunjukkan kemampuan dirinya. Salah satu aktivitas PJOK yang berkaitan dengan aspek tersebut adalah senam irama kreasi yang membutuhkan koordinasi, kreativitas, keberanian, dan partisipasi aktif siswa.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara tingkat kepercayaan diri terhadap aktivitas senam irama kreasi pada siswa kelas X Jurusan Akuntansi Keuangan Lembaga (AKL) di SMK Ma'arif 1 Purbolinggo. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain korelasional. Populasi penelitian berjumlah 22 siswa dan seluruh populasi dijadikan sampel menggunakan teknik total sampling. Pengumpulan data dilakukan menggunakan angket kepercayaan diri, lembar observasi aktivitas senam irama kreasi, dokumentasi, dan wawancara pendukung. Analisis data dilakukan melalui statistik deskriptif, uji normalitas, dan uji korelasi Spearman Rank menggunakan IBM SPSS Statistics. Hasil penelitian menunjukkan bahwa indikator percaya diri, berani tampil, dan berani mencoba tidak memiliki hubungan signifikan dengan aktivitas senam irama kreasi. Sementara itu, indikator yakin pada kemampuan memiliki hubungan signifikan dengan aktivitas senam irama kreasi dengan nilai koefisien korelasi sebesar -0,445 dan nilai signifikansi 0,038 ($p < 0,05$). Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa tidak semua aspek kepercayaan diri berhubungan dengan aktivitas senam irama kreasi, namun keyakinan terhadap kemampuan diri menjadi aspek yang paling berkaitan dengan keterlibatan siswa dalam aktivitas tersebut. Oleh karena itu, guru PJOK perlu menciptakan pembelajaran yang memberikan pengalaman positif, motivasi, dan kesempatan latihan secara bertahap untuk meningkatkan keyakinan siswa terhadap kemampuan dirinya.

Kata kunci: kepercayaan diri, senam irama kreasi, aktivitas siswa, PJOK, korelasi.

A. Pendahuluan

Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) merupakan bagian penting dalam proses pendidikan karena tidak hanya berfokus pada pengembangan kemampuan fisik, tetapi juga mendukung perkembangan aspek psikologis, sosial, dan karakter peserta didik. Melalui pembelajaran PJOK, siswa memperoleh pengalaman belajar yang melibatkan aktivitas gerak, kerja sama, tanggung jawab, serta kemampuan mengontrol diri. Salah satu aspek psikologis yang berperan dalam keberhasilan pembelajaran PJOK adalah

kepercayaan diri. Kepercayaan diri menjadi faktor penting karena memengaruhi keberanian siswa dalam mengikuti aktivitas fisik, mencoba gerakan baru, serta menunjukkan kemampuan di depan orang lain. Siswa yang memiliki kepercayaan diri yang baik cenderung lebih aktif dalam proses pembelajaran, sedangkan siswa dengan tingkat kepercayaan diri rendah sering mengalami keraguan dan kurang berpartisipasi dalam kegiatan olahraga (Prastyawan et al., 2023).

Kepercayaan diri merupakan keyakinan individu terhadap

kemampuan dirinya dalam menghadapi suatu tugas atau situasi tertentu. Dalam konteks pembelajaran PJOK, kepercayaan diri berkaitan dengan kemampuan siswa untuk berani melakukan aktivitas olahraga, menerima tantangan gerak, serta menampilkan keterampilan yang dimiliki. Tingkat kepercayaan diri dapat terlihat melalui beberapa indikator, seperti keberanian tampil, keberanian mencoba, serta keyakinan terhadap kemampuan diri sendiri. Siswa yang memiliki keyakinan terhadap kemampuan dirinya akan lebih mudah terlibat aktif dalam pembelajaran karena memiliki motivasi dan kesiapan untuk menghadapi kesulitan. Sebaliknya, rendahnya kepercayaan diri dapat menyebabkan siswa merasa takut melakukan kesalahan, malu tampil, dan memilih menghindari aktivitas yang membutuhkan keberanian seperti senam atau aktivitas gerak lainnya. Oleh karena itu, faktor psikologis berupa kepercayaan diri perlu menjadi perhatian dalam pelaksanaan pembelajaran PJOK (Ridhiaz et al., 2026).

Salah satu materi PJOK yang memiliki keterkaitan dengan aspek kepercayaan diri adalah senam irama

kreasi. Senam irama kreasi merupakan aktivitas fisik yang menggabungkan gerakan tubuh dengan irama musik serta memberikan kesempatan kepada siswa untuk mengembangkan kreativitas dalam menciptakan dan menampilkan gerakan. Aktivitas ini membutuhkan kemampuan koordinasi, keluwesan, keseimbangan, kreativitas, serta keberanian untuk mengekspresikan diri melalui gerakan. Selain meningkatkan kemampuan motorik, senam irama juga dapat memberikan pengalaman belajar yang mendukung perkembangan aspek sosial dan emosional siswa. Penelitian (Hasani et al., 2021) menunjukkan bahwa aktivitas senam irama dalam pembelajaran PJOK dapat memberikan dampak positif terhadap kebugaran, kreativitas, serta keterlibatan siswa dalam proses pembelajaran. Dengan karakteristik tersebut, senam irama kreasi menjadi salah satu aktivitas yang berpotensi meningkatkan keberanian dan kepercayaan diri peserta didik.

Namun, pada pelaksanaan pembelajaran senam irama kreasi masih ditemukan beberapa kendala, terutama berkaitan dengan rendahnya

kepercayaan diri siswa dalam mengikuti aktivitas gerak. Sebagian siswa masih merasa malu ketika harus tampil di depan teman-temannya, kurang yakin terhadap kemampuan geraknya, serta takut melakukan kesalahan ketika melakukan rangkaian gerakan senam. Kondisi tersebut dapat memengaruhi tingkat partisipasi siswa selama proses pembelajaran berlangsung. Beberapa penelitian sebelumnya lebih banyak mengkaji pengaruh penerapan metode pembelajaran atau aktivitas senam terhadap peningkatan kepercayaan diri siswa, tetapi penelitian yang secara khusus menganalisis hubungan antara tingkat kepercayaan diri dengan aktivitas senam irama kreasi pada siswa sekolah menengah kejuruan masih terbatas. Oleh karena itu, diperlukan penelitian yang dapat memberikan gambaran empiris mengenai keterkaitan antara aspek psikologis siswa dengan keterlibatan mereka dalam aktivitas senam irama kreasi (Ardillah & Nopiana, 2026).

Berdasarkan permasalahan tersebut, penelitian mengenai hubungan tingkat kepercayaan diri terhadap aktivitas senam irama kreasi penting dilakukan sebagai upaya

memahami faktor psikologis yang mendukung keberhasilan pembelajaran PJOK. Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan pertimbangan bagi guru PJOK dalam merancang pembelajaran yang tidak hanya berorientasi pada keterampilan gerak, tetapi juga mampu membangun keberanian, motivasi, dan keyakinan siswa terhadap kemampuan dirinya. Dengan demikian, pembelajaran senam irama kreasi dapat berlangsung lebih efektif dan memberikan pengalaman belajar yang positif bagi peserta didik. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara tingkat kepercayaan diri terhadap aktivitas senam irama kreasi pada siswa kelas X Jurusan Akuntansi Keuangan Lembaga (AKL) di SMK Ma'arif 1 Purbolinggo.

Kajian Pustaka

Kepercayaan diri merupakan salah satu aspek psikologis yang berperan penting dalam keberhasilan siswa mengikuti aktivitas pembelajaran, khususnya pada pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK). Kepercayaan diri dapat dipahami sebagai keyakinan individu terhadap

kemampuan dirinya dalam menyelesaikan tugas atau menghadapi situasi tertentu. Siswa yang memiliki tingkat kepercayaan diri tinggi cenderung lebih berani mengambil tindakan, mampu menunjukkan kemampuan, serta aktif dalam mengikuti proses pembelajaran. Sebaliknya, siswa dengan kepercayaan diri rendah sering mengalami keraguan, rasa takut melakukan kesalahan, dan kurang berani menampilkan kemampuan yang dimiliki. Dalam pembelajaran olahraga, kepercayaan diri menjadi faktor penting karena aktivitas fisik tidak hanya membutuhkan kemampuan motorik, tetapi juga kesiapan mental untuk melakukan gerakan dan berinteraksi dengan lingkungan sekitar. Penelitian (Prastyawan et al., 2023) menunjukkan bahwa peningkatan kepercayaan diri siswa dalam pembelajaran senam dapat dipengaruhi oleh pendekatan pembelajaran yang memberikan pengalaman visualisasi gerak, sehingga siswa lebih yakin dalam melakukan keterampilan olahraga.

Senam irama kreasi merupakan salah satu bentuk aktivitas dalam pembelajaran PJOK yang

menggabungkan gerakan tubuh dengan irama musik serta memberikan ruang bagi siswa untuk mengembangkan kreativitas gerak. Aktivitas ini tidak hanya bertujuan meningkatkan kemampuan fisik seperti koordinasi, keseimbangan, kelentukan, dan keluwesan, tetapi juga mendukung perkembangan aspek afektif siswa, seperti keberanian, ekspresi diri, dan kerja sama. Dalam pelaksanaannya, senam irama kreasi menuntut siswa untuk mampu mengikuti rangkaian gerakan, menampilkan kreativitas, serta berani melakukan penampilan di depan orang lain. Oleh karena itu, keberhasilan siswa dalam aktivitas senam irama tidak hanya dipengaruhi oleh kemampuan fisik, tetapi juga dipengaruhi oleh faktor psikologis terutama keyakinan terhadap kemampuan diri. Penelitian mengenai pembelajaran senam menunjukkan bahwa aktivitas senam dapat menjadi media yang efektif dalam meningkatkan keterlibatan siswa dan perkembangan kemampuan fisik maupun psikologis dalam pembelajaran PJOK.

Hubungan antara kepercayaan diri dan aktivitas olahraga terlihat dari tuntutan aktivitas fisik yang

membutuhkan keberanian untuk mencoba, kemampuan mengatasi rasa takut, serta kesiapan menunjukkan keterampilan di hadapan orang lain. Dalam pembelajaran senam, siswa yang memiliki tingkat kepercayaan diri lebih baik cenderung mampu mengikuti gerakan dengan lebih aktif karena memiliki keyakinan terhadap kemampuan dirinya. Sebaliknya, kurangnya kepercayaan diri dapat menyebabkan siswa menghindari aktivitas tertentu karena merasa takut gagal atau khawatir terhadap penilaian teman. (Ridhiaz et al., 2026) menemukan bahwa terdapat hubungan positif dan signifikan antara tingkat kepercayaan diri dengan kemampuan keterampilan gerak senam, yang menunjukkan bahwa aspek psikologis memiliki peran dalam mendukung keberhasilan keterampilan olahraga siswa. Selain itu, penelitian (Ardillah & Nopiana, 2026) menunjukkan bahwa rendahnya kepercayaan diri dalam pembelajaran senam dapat dipengaruhi oleh rasa takut melakukan kesalahan, rasa malu, serta kurangnya variasi pembelajaran yang diberikan oleh guru.

Beberapa penelitian terdahulu telah mengkaji keterkaitan antara aspek psikologis siswa dengan aktivitas olahraga. (Prastyawan et al., 2023) menjelaskan bahwa strategi pembelajaran tertentu dalam aktivitas senam mampu meningkatkan kepercayaan diri siswa karena memberikan pengalaman belajar yang membantu siswa memahami dan menguasai gerakan. Penelitian (Firmansyah et al., 2024) juga menunjukkan bahwa kepercayaan diri memiliki keterkaitan dengan performa dalam aktivitas senam, karena siswa atau atlet yang memiliki tingkat kepercayaan diri lebih baik mampu menghadapi tekanan dan menunjukkan performa yang lebih optimal. Penelitian lain mengenai hubungan kepercayaan diri dengan keterampilan senam juga menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara faktor psikologis dan kemampuan melakukan gerakan olahraga. Namun, sebagian penelitian sebelumnya lebih banyak berfokus pada senam lantai, keterampilan gerak tertentu, atau peningkatan kepercayaan diri melalui perlakuan pembelajaran. Penelitian yang secara khusus mengkaji hubungan antara tingkat kepercayaan diri dengan

aktivitas senam irama kreasi pada siswa SMK masih terbatas. Oleh karena itu, penelitian ini dilakukan untuk memberikan gambaran empiris mengenai hubungan tingkat kepercayaan diri terhadap aktivitas senam irama kreasi pada siswa kelas X Jurusan Akuntansi Keuangan Lembaga (AKL) di SMK Ma'arif 1 Purbolinggo.

B. Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan **kuantitatif** dengan desain penelitian **korelasional**. Pendekatan kuantitatif digunakan karena penelitian ini bertujuan untuk mengukur hubungan antarvariabel berdasarkan data numerik yang diperoleh melalui instrumen penelitian dan dianalisis menggunakan teknik statistik. Menurut (Sugiyono, 2022), penelitian kuantitatif digunakan untuk menguji hubungan antarvariabel melalui data berbentuk angka sehingga menghasilkan kesimpulan berdasarkan analisis statistik. Desain korelasional dipilih karena penelitian ini berfokus pada hubungan antara tingkat kepercayaan diri siswa dengan aktivitas senam irama kreasi tanpa memberikan perlakuan atau eksperimen terhadap subjek

penelitian. Penelitian korelasional banyak digunakan dalam bidang pendidikan jasmani untuk menganalisis keterkaitan faktor psikologis peserta didik dengan keterlibatan dalam aktivitas olahraga (Firmansyah et al., 2024; Fitra & Priambodo, 2025).

Penelitian ini dilaksanakan di **SMK Ma'arif 1 Purbolinggo** dengan subjek penelitian yaitu siswa kelas X Jurusan **Akuntansi Keuangan Lembaga (AKL)**. Populasi penelitian berjumlah **22 siswa**. Karena jumlah populasi kurang dari 100 orang dan seluruh anggota populasi memungkinkan untuk diteliti, penelitian ini menggunakan teknik **total sampling**. Teknik total sampling merupakan teknik pengambilan sampel dengan menjadikan seluruh anggota populasi sebagai sampel penelitian sehingga seluruh karakteristik populasi dapat terwakili secara menyeluruh (Sugiyono, 2022). Penggunaan teknik ini juga sesuai dengan penelitian pendidikan jasmani yang melibatkan jumlah populasi terbatas dalam satu kelas atau kelompok pembelajaran (Ridhiaz et al., 2026).

Variabel penelitian terdiri atas dua variabel, yaitu variabel bebas (X)

dan variabel terikat (Y). Variabel bebas (X) dalam penelitian ini adalah **tingkat kepercayaan diri siswa**, yaitu keyakinan individu terhadap kemampuan dirinya dalam menghadapi dan menyelesaikan aktivitas pembelajaran. Kepercayaan diri dalam aktivitas olahraga berkaitan dengan keberanian siswa untuk mencoba gerakan, tampil di depan orang lain, serta mempertahankan keyakinan terhadap kemampuan diri (Firmansyah et al., 2024). Variabel kepercayaan diri diukur berdasarkan indikator percaya diri, berani tampil, berani mencoba, dan yakin pada kemampuan diri. Variabel terikat (Y) adalah **aktivitas senam irama kreasi**, yaitu keterlibatan siswa dalam melakukan rangkaian gerakan senam yang mencakup aspek koordinasi, keluwesan, kreativitas, dan partisipasi. Senam irama merupakan aktivitas pembelajaran PJOK yang tidak hanya mengembangkan kemampuan motorik, tetapi juga mendukung aspek psikologis seperti keberanian dan ekspresi diri siswa (Hasani et al., 2021).

Pengumpulan data dilakukan menggunakan beberapa instrumen penelitian. Instrumen utama berupa **angket kepercayaan diri** yang

digunakan untuk memperoleh data mengenai tingkat keyakinan siswa terhadap kemampuan dirinya. Penggunaan angket sebagai instrumen pengukuran aspek psikologis dalam penelitian pendidikan jasmani banyak digunakan karena mampu menggambarkan persepsi dan karakteristik individu secara terstruktur (Prastyawan et al., 2023). Selain itu, penelitian menggunakan **lembar observasi aktivitas senam irama kreasi** untuk mengukur keterlibatan siswa selama mengikuti pembelajaran berdasarkan indikator kemampuan gerak dan partisipasi. Observasi digunakan untuk memperoleh data perilaku nyata peserta didik selama aktivitas pembelajaran berlangsung (Sugiyono, 2022). Data pendukung diperoleh melalui **dokumentasi** berupa data sekolah dan dokumentasi kegiatan penelitian serta **wawancara pendukung** dengan guru PJOK untuk memperoleh informasi tambahan mengenai kondisi pembelajaran senam irama kreasi.

Analisis data dilakukan melalui beberapa tahap. Tahap pertama yaitu **analisis statistik deskriptif** untuk mengetahui gambaran tingkat kepercayaan diri siswa dan aktivitas

senam irama kreasi. Selanjutnya dilakukan **uji normalitas** untuk mengetahui distribusi data penelitian sebelum menentukan teknik analisis lanjutan. Setelah dilakukan pengujian prasyarat, hubungan antara variabel X dan variabel Y dianalisis menggunakan **uji korelasi Spearman Rank** dengan bantuan program **IBM SPSS Statistics**. Korelasi Spearman Rank digunakan karena sesuai untuk mengetahui hubungan antarvariabel dengan data berskala ordinal atau data yang tidak memenuhi asumsi normalitas (Sugiyono, 2022). Penggunaan analisis korelasi Spearman juga diterapkan dalam penelitian pendidikan jasmani untuk mengetahui hubungan antara aspek psikologis dengan kemampuan atau aktivitas olahraga siswa (Pratama et al., 2026; Ridhiaz et al., 2026).

C. Hasil Penelitian dan Pembahasan

1. Tingkat Kepercayaan Diri Siswa

Hasil analisis tingkat kepercayaan diri siswa kelas X Jurusan Akuntansi Keuangan Lembaga (AKL) di SMK Ma'arif 1 Purbolinggo menunjukkan bahwa kepercayaan diri siswa berada pada kategori yang beragam berdasarkan indikator yang digunakan. Tingkat

kepercayaan diri dalam penelitian ini diukur melalui empat indikator, yaitu **percaya diri, berani tampil, berani mencoba, dan yakin pada kemampuan**. Keempat indikator tersebut digunakan untuk menggambarkan kesiapan psikologis siswa dalam mengikuti aktivitas senam irama kreasi.

Kepercayaan diri menjadi salah satu faktor penting dalam pembelajaran PJOK karena aktivitas senam irama kreasi tidak hanya membutuhkan kemampuan fisik, tetapi juga keberanian untuk melakukan gerakan, kemampuan mengekspresikan diri, serta keyakinan terhadap kemampuan pribadi. Siswa yang memiliki keyakinan terhadap kemampuan dirinya cenderung lebih siap mengikuti pembelajaran dan menghadapi tantangan gerak yang diberikan oleh guru.

Berdasarkan hasil pengukuran masing-masing indikator, ditemukan bahwa setiap aspek kepercayaan diri memiliki hubungan yang berbeda terhadap aktivitas senam irama kreasi. Hal ini menunjukkan bahwa kepercayaan diri merupakan aspek psikologis yang memiliki beberapa komponen, sehingga tidak seluruh indikator memiliki pengaruh yang

sama terhadap keterlibatan siswa dalam aktivitas fisik.

2. Tingkat Aktivitas Senam Irama Kreasi

Aktivitas senam irama kreasi siswa diukur berdasarkan empat indikator, yaitu **keluwesan gerakan, koordinasi gerak, kreativitas gerak, dan partisipasi siswa dalam senam.** Indikator tersebut digunakan untuk mengetahui keterlibatan siswa dalam mengikuti proses pembelajaran senam irama kreasi.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa aktivitas senam irama kreasi siswa berada pada kategori sedang hingga tinggi. Pada aspek partisipasi siswa dalam senam, hasil pengukuran menunjukkan bahwa sebanyak **17 siswa (77,3%) berada pada kategori tinggi**, sebanyak **5 siswa (22,7%) berada pada kategori sedang**, dan tidak terdapat siswa yang berada pada kategori rendah. Hasil tersebut menunjukkan bahwa sebagian besar siswa kelas X AKL telah memiliki keterlibatan yang baik dalam mengikuti pembelajaran senam irama kreasi.

Tingginya tingkat partisipasi siswa menunjukkan bahwa pembelajaran senam irama kreasi

mampu menciptakan pengalaman belajar yang mendorong siswa untuk aktif bergerak, bekerja sama, serta mengikuti rangkaian kegiatan pembelajaran. Meskipun demikian, masih terdapat beberapa siswa dengan kategori sedang yang menunjukkan bahwa keterlibatan siswa belum sepenuhnya merata. Beberapa siswa masih membutuhkan motivasi dan dukungan agar lebih aktif dalam mencoba variasi gerakan maupun tampil dalam kegiatan pembelajaran.

3. Hubungan Tingkat Kepercayaan Diri terhadap Aktivitas Senam Irama Kreasi

Pengujian hubungan antara tingkat kepercayaan diri dengan aktivitas senam irama kreasi dilakukan menggunakan **uji korelasi Rank Spearman** dengan bantuan program IBM SPSS Statistics versi 25.0. Analisis ini digunakan untuk mengetahui hubungan antara indikator kepercayaan diri sebagai variabel bebas dengan aktivitas senam irama kreasi sebagai variabel terikat.

a. Hubungan Percaya Diri (X1) dengan Aktivitas Senam Irama Kreasi (Y)

Hasil analisis menunjukkan bahwa indikator **percaya diri** memiliki nilai koefisien korelasi sebesar **-0,062** dengan nilai signifikansi **0,784**. Nilai signifikansi tersebut lebih besar dari 0,05 sehingga dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara percaya diri dengan aktivitas senam irama kreasi pada siswa kelas X AKL SMK Ma'arif 1 Purbolinggo.

Hasil tersebut menunjukkan bahwa siswa yang memiliki tingkat percaya diri lebih tinggi belum tentu memiliki aktivitas senam yang lebih baik. Aktivitas senam irama kreasi dipengaruhi oleh berbagai faktor lain seperti kemampuan koordinasi gerak, pengalaman olahraga sebelumnya, motivasi belajar, kemampuan mengikuti irama musik, serta dukungan lingkungan pembelajaran. Dengan demikian, percaya diri merupakan faktor pendukung, tetapi bukan satu-satunya faktor yang menentukan keberhasilan siswa dalam melakukan aktivitas senam irama kreasi.

b. Hubungan Berani Tampil (X2) dengan Aktivitas Senam Irama Kreasi (Y)

Hasil uji korelasi menunjukkan bahwa indikator **berani tampil**

memperoleh nilai koefisien korelasi sebesar **-0,422** dengan nilai signifikansi **0,051**. Karena nilai signifikansi lebih besar dari 0,05, maka indikator berani tampil tidak memiliki hubungan yang signifikan dengan aktivitas senam irama kreasi.

Tidak adanya hubungan signifikan menunjukkan bahwa keberanian siswa untuk tampil di depan teman belum secara langsung menentukan kualitas aktivitas senam yang dilakukan. Dalam pembelajaran senam irama kreasi, siswa tidak hanya membutuhkan keberanian, tetapi juga membutuhkan kemampuan teknik gerak, koordinasi, pemahaman rangkaian gerakan, dan pengalaman latihan.

Hasil ini menunjukkan bahwa keberanian tampil perlu didukung dengan kemampuan motorik dan pengalaman belajar yang cukup. Guru PJOK perlu memberikan kesempatan latihan secara bertahap agar keberanian siswa dapat berkembang menjadi kemampuan melakukan gerakan secara optimal.

c. Hubungan Berani Mencoba (X3) dengan Aktivitas Senam Irama Kreasi (Y)

Hasil analisis menunjukkan bahwa indikator **berani mencoba**

memiliki nilai koefisien korelasi sebesar **-0,218** dengan nilai signifikansi **0,329**. Nilai signifikansi tersebut lebih besar dari 0,05 sehingga dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara berani mencoba dengan aktivitas senam irama kreasi.

Hasil tersebut menunjukkan bahwa kemauan siswa untuk mencoba gerakan belum cukup menentukan tingkat aktivitas senam. Siswa mungkin memiliki keberanian untuk mengikuti pembelajaran, tetapi masih mengalami kesulitan dalam menghafal rangkaian gerakan, menyesuaikan gerakan dengan musik, maupun melakukan variasi gerakan secara kreatif. Oleh karena itu, aktivitas senam membutuhkan kombinasi antara aspek psikologis, kemampuan motorik, dan pengalaman latihan.

d. Hubungan Yakin pada Kemampuan (X4) dengan Aktivitas Senam Irama Kreasi (Y)

Berbeda dengan indikator sebelumnya, hasil analisis menunjukkan bahwa indikator **yakin** pada **kemampuan** memiliki hubungan yang signifikan dengan aktivitas senam irama kreasi. Berdasarkan uji korelasi Spearman

Rank diperoleh nilai koefisien korelasi sebesar **-0,445** dengan nilai signifikansi **0,038 ($p < 0,05$)**. Hasil tersebut menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara keyakinan terhadap kemampuan diri dengan aktivitas senam irama kreasi siswa kelas X AKL SMK Ma'arif 1 Purbolinggo.

Hasil ini menunjukkan bahwa keyakinan terhadap kemampuan diri menjadi indikator kepercayaan diri yang paling berhubungan dengan aktivitas senam irama kreasi. Siswa yang merasa mampu melakukan suatu aktivitas cenderung lebih siap menerima instruksi, mengikuti latihan, serta berpartisipasi dalam pembelajaran. Keyakinan terhadap kemampuan diri membantu siswa menghadapi kesulitan gerakan dan mengurangi keraguan ketika melakukan aktivitas fisik.

Temuan ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang menjelaskan bahwa pengalaman gerak yang positif dan kesempatan untuk berekspresi dapat meningkatkan keyakinan siswa terhadap kemampuan dirinya. Dalam pembelajaran PJOK, aspek keyakinan diri menjadi bagian penting karena keberhasilan aktivitas fisik tidak hanya

ditentukan oleh kemampuan tubuh, tetapi juga kesiapan psikologis siswa dalam menghadapi tugas gerak.

Berdasarkan keseluruhan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa tidak semua indikator kepercayaan diri memiliki hubungan signifikan terhadap aktivitas senam irama kreasi. Indikator percaya diri, berani tampil, dan berani mencoba tidak menunjukkan hubungan signifikan, sedangkan indikator yakin pada kemampuan memiliki hubungan signifikan dengan aktivitas senam irama kreasi. Hal ini menunjukkan bahwa keyakinan internal siswa terhadap kemampuan dirinya menjadi aspek penting yang mendukung keterlibatan siswa dalam pembelajaran senam irama kreasi.

D. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian mengenai hubungan tingkat kepercayaan diri terhadap aktivitas senam irama kreasi pada siswa kelas X Jurusan Akuntansi Keuangan Lembaga (AKL) di SMK Ma'arif 1 Purbolinggo, dapat disimpulkan bahwa **tidak semua aspek kepercayaan diri memiliki hubungan yang signifikan dengan aktivitas senam irama kreasi.** Indikator percaya diri, berani tampil,

dan berani mencoba tidak menunjukkan hubungan yang signifikan terhadap aktivitas senam irama kreasi.

Sementara itu, indikator **yakin pada kemampuan diri** menjadi aspek kepercayaan diri yang memiliki hubungan signifikan dengan aktivitas senam irama kreasi, dengan nilai koefisien korelasi sebesar **-0,445** dan nilai signifikansi **0,038 ($p < 0,05$)**. Hal ini menunjukkan bahwa keyakinan siswa terhadap kemampuan dirinya merupakan faktor psikologis yang berperan dalam mendukung keterlibatan siswa pada aktivitas senam irama kreasi.

Berdasarkan temuan tersebut, guru PJOK diharapkan mampu menciptakan pembelajaran yang memberikan pengalaman positif kepada siswa melalui kegiatan yang menyenangkan, kesempatan mencoba gerakan secara bertahap, serta pemberian motivasi dan umpan balik yang membangun. Upaya tersebut penting dilakukan untuk memperkuat keyakinan siswa terhadap kemampuan dirinya sehingga partisipasi siswa dalam pembelajaran senam irama kreasi dapat meningkat.

DAFTAR PUSTAKA

- Ardillah, M., & Nopiana, R. (2026). Analisis Rendahnya Percaya Diri dan Motivasi Siswa dalam Pembelajaran Senam Lantai di Kelas VII-7 SMP Negeri 1 Masbagik. *GeoScienceEd Journal*.
- Firmansyah, H., Martini, T., Darajat, J., Mudjihartono, M., & Hendrianto, R. (2024). Self-confidence, anxiety, and performance in gymnastics athletes. *Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 9(1). <https://doi.org/10.17509/jpjo.v9i1.68713>
- Fitra, R. R., & Priambodo, A. (2025). Hubungan Aktivitas Fisik terhadap Tingkat Percaya Diri Siswa Kelas X Mengikuti Pembelajaran PJOK di SMA Antartika Sidoarjo. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 9(2), 24696–24702. <https://jptam.org/index.php/jptam/article/view/30637>
- Hasani, I., Wahyudi, E., & Bayu, A. T. (2021). Analisis Penerapan Senam Irama di SDIT Raflesia untuk Kebugaran dan Kreativitas Siswa. *Sportology Journal (Sport. J)*, 1(2), 33–40.
- Prastyawan, R. R., Suherman, W. S., & Nasrulloh, A. (2023). The influence of internal and external visual imagery on self-confidence in learning gymnastics. *Jurnal Cakrawala Pendidikan*, 42(3). <https://doi.org/10.21831/cp.v42i3.56903>
- Pratama, D. S., Suhariyanti, M., Aldapit, E., & Yulisatria, G. (2026). Physical Fitness and Self-Confidence: A Correlational Study on Badminton Extracurricular Students. *COMPETITOR: Jurnal Pendidikan Olahraga, Keolahragaan, dan Kejuruan*, 18(1). <https://competitor.ojsunm.ac.id/index.php/competitor/article/view/639>
- Ridhiaz, M. A., Aldapit, E., Bhakti, Y. H., & Suhariyanti, M. (2026). The Relationship Between Self-Confidence Levels and Forward Roll Skill in Students at Elementary School. *Journal of Physical Education Health and Sport*, 13(1). <https://doi.org/10.15294/jpehs.v13i1.44484>
- Sugiyono. (2022). *Metode Penelitian Kualitatif, Kuantitatif, dan R&D*. Alfabeta.