



Strategies to Enhance Students' Self-Confidence in Performing Forward Rolls: A Study of Grade 10 Nursing Assistant Class 2 at Samarinda Health Vocational School

Rafli Awaluddin Azzuhri¹, Muhammad Sukron Fauzi², Aulia Az-Zahra³

* awaluddinrafli28@gmail.com

¹ Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Mulawarman, Samarinda, Indonesia

² Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Mulawarman, Samarinda, Indonesia

³ Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Mulawarman, Samarinda, Indonesia

ABSTRACT

This study aims to describe teachers' strategies in improving students' self-confidence in performing the forward roll in Class X Nursing Assistant 2 at a Health Vocational High School in Samarinda. The background of this study is based on the low level of self-confidence among some students in performing the forward roll, as indicated by fear, hesitation, and a lack of courage to attempt the movement independently. This condition affects the effectiveness of the learning process and outcomes in Physical Education, Sports, and Health (PE), particularly in floor exercise materials. This study employed a qualitative approach with a descriptive research design. The research subjects included PE teachers and students of Class X Nursing Assistant 2. Data were collected through observation, in-depth interviews, and documentation. Data analysis was conducted through data reduction, data display, and conclusion drawing and verification. The results indicate that teachers' strategies in enhancing students' self-confidence include providing motivation and positive reinforcement, demonstrating movements clearly and progressively, applying cooperative learning methods, using individualized approaches, and offering affective feedback that emphasizes students' effort and courage. The challenges faced by teachers include differences in students' physical abilities, fear of injury, and limited self-confidence in attempting movements. To address these challenges, teachers create a safe and supportive learning environment, modify the level of movement difficulty, and provide gradual guidance. Based on the findings, it can be concluded that the implementation of appropriate, psychologically oriented teaching strategies can improve students' self-confidence in performing the forward roll. Increased self-confidence leads students to become more courageous, active, and motivated in participating in PE learning.

Keywords: self-confidence; physical education; qualitative research; forward roll; teaching strategies

PENDAHULUAN

Pendidikan jasmani merupakan bagian yang tidak terpisahkan dari sistem pendidikan nasional yang memiliki peran penting dalam mengembangkan potensi peserta didik secara menyeluruh. Melalui pendidikan jasmani, peserta didik tidak hanya diarahkan untuk mencapai kebugaran fisik, tetapi juga dibina aspek mental, emosional, dan sosialnya. Aktivitas jasmani yang dilakukan secara terencana dan berkesinambungan mampu membantu siswa membangun sikap positif terhadap diri sendiri, meningkatkan keberanian, serta menumbuhkan rasa percaya diri dalam menghadapi berbagai tantangan, baik di lingkungan sekolah maupun dalam kehidupan sehari-hari.

Di Sekolah Menengah Kejuruan (SMK), pendidikan memiliki karakteristik yang berbeda dibandingkan dengan jenjang pendidikan lainnya. SMK dirancang untuk mempersiapkan peserta didik agar memiliki kompetensi keahlian tertentu sesuai dengan bidang yang ditekuni. Meskipun demikian, pendidikan di SMK tidak hanya berorientasi pada penguasaan keterampilan kejuruan semata, tetapi juga pada pembentukan sikap, karakter, dan kesiapan mental siswa.

Salah satu materi yang diajarkan dalam pembelajaran PJOK di tingkat SMK adalah senam lantai. Senam lantai ialah salah satu kelompok akrobatik yang latihan pengembangannya terdiri dari berbagai macam yang dilakukan di atas lantai atau di atas matras yang digunakan sebagai alas (Ramdani dkk., 2022). Senam lantai merupakan cabang aktivitas jasmani yang menuntut penguasaan gerak dasar, koordinasi tubuh, kekuatan otot, kelenturan, keseimbangan, serta keberanian. Di antara berbagai gerakan senam lantai, *roll* depan merupakan salah satu gerakan dasar yang wajib dikuasai oleh siswa. *Roll* depan adalah gerakan berguling ke depan dengan posisi tubuh tertentu yang memerlukan kesiapan fisik sekaligus mental. Meskipun tergolong sebagai gerakan dasar, *roll* depan sering kali menjadi tantangan bagi sebagian siswa karena melibatkan perubahan posisi tubuh yang tidak biasa dan berpotensi menimbulkan rasa takut.

Dalam praktik pembelajaran, tidak semua siswa mampu melakukan *roll* depan dengan percaya diri. Rasa takut akan terjatuh, cedera, atau melakukan kesalahan di hadapan teman-teman sering kali menjadi hambatan utama bagi siswa. Kondisi ini menunjukkan bahwa keberhasilan pembelajaran *roll* depan tidak hanya bergantung pada penguasaan teknik gerak, tetapi juga pada kesiapan mental dan tingkat percaya diri siswa. Tanpa adanya rasa percaya diri, siswa akan cenderung ragu-ragu, enggan mencoba, dan menghindari aktivitas gerak, sehingga tujuan pembelajaran tidak dapat tercapai secara optimal.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan jenis deskriptif untuk mendeskripsikan secara mendalam strategi guru PJOK dalam meningkatkan percaya diri siswa pada praktik *roll* depan di SMK Kesehatan Samarinda. Subjek penelitian terdiri atas guru PJOK dan siswa kelas X Asisten Keperawatan 2 SMK Kesehatan Samarinda yang dipilih sebagai sumber data utama karena terlibat langsung dalam proses pembelajaran. Penelitian dilaksanakan di SMK Kesehatan Samarinda, Jalan Perjuangan No. 2, Kota Samarinda. Teknik pengumpulan data dilakukan melalui observasi, wawancara semi-terstruktur, dan dokumentasi.

Observasi digunakan untuk mengamati proses pembelajaran praktik *roll* depan dan perilaku percaya diri siswa selama kegiatan berlangsung, wawancara dilakukan kepada guru dan siswa guna memperoleh informasi mendalam mengenai strategi pembelajaran serta faktor yang memengaruhi percaya diri siswa, sedangkan dokumentasi digunakan untuk melengkapi data penelitian berupa foto kegiatan, perangkat pembelajaran, dan dokumen pendukung lainnya. Instrumen penelitian meliputi pedoman observasi, pedoman wawancara, dan lembar dokumentasi dengan peneliti sebagai instrumen utama. Teknik analisis data menggunakan model analisis interaktif yang terdiri atas reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan/verifikasi. Keabsahan data diuji melalui triangulasi sumber dan triangulasi teknik untuk memastikan validitas data yang diperoleh selama penelitian.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kondisi Percaya Diri Siswa Sebelum Penerapan Strategi Pembelajaran

Beberapa siswa tampak menunda giliran praktik dan lebih memilih berada di barisan belakang. Ketika diminta maju, siswa sering kali meminta pendampingan dari guru atau teman sebaya. Situasi ini menunjukkan bahwa siswa belum sepenuhnya yakin terhadap kemampuan

diri mereka dalam melakukan gerakan *roll* depan.

Berdasarkan hasil observasi awal, ditemukan bahwa sebagian besar siswa kelas X Asisten Keperawatan 2 menunjukkan tingkat percaya diri yang relatif rendah saat mengikuti praktik *roll* depan. Kondisi ini terlihat dari sikap siswa yang cenderung ragu-ragu, kurang berani mengambil inisiatif, serta menunjukkan ekspresi ketegangan sebelum melakukan gerakan.

Hasil wawancara dengan siswa mengungkapkan bahwa rasa kurang percaya diri tersebut dipengaruhi oleh berbagai faktor. Siswa menyampaikan bahwa mereka merasa takut terjatuh atau mengalami cedera saat melakukan gerakan. Selain itu, adanya perasaan malu apabila melakukan kesalahan di hadapan teman-teman juga menjadi faktor penghambat utama.

Beberapa siswa mengaku belum pernah melakukan gerakan *roll* depan sebelumnya, sehingga merasa asing dan kurang yakin terhadap kemampuan tubuh mereka. Secara umum, sebelum penerapan strategi pembelajaran yang lebih terarah, percaya diri siswa dalam praktik *roll* depan masih rendah dan berdampak pada minimnya partisipasi aktif dalam pembelajaran PJOK.

Strategi Guru Dalam Meningkatkan Percaya Diri Siswa Pada Praktek *Roll* Depan

Strategi guru dalam meningkatkan percaya diri siswa pada praktik *roll* depan sangat penting karena keberhasilan pembelajaran gerak tidak hanya ditentukan oleh kemampuan fisik, tetapi juga oleh kesiapan psikologis siswa. Siswa yang memiliki tingkat percaya diri rendah cenderung merasa takut, ragu, dan enggan mencoba karena khawatir mengalami cedera atau merasa malu ketika melakukan kesalahan. Kondisi ini dapat menghambat keterlibatan aktif siswa dalam pembelajaran PJOK apabila tidak ditangani dengan strategi pembelajaran yang tepat.

Oleh karena itu, guru memegang peran penting dalam merancang dan menerapkan strategi pembelajaran yang mampu menumbuhkan rasa percaya diri siswa. Melalui pendekatan yang bertahap, pemberian contoh gerakan yang jelas, penguatan positif, serta penciptaan suasana belajar yang aman dan mendukung, guru dapat membantu siswa membangun keyakinan terhadap kemampuan dirinya. Strategi tersebut tidak hanya mendorong siswa untuk berani mencoba praktik *roll* depan, tetapi juga memberikan pengalaman belajar yang bermakna.

Hasil wawancara dengan guru PJOK, ditemukan bahwa guru menerapkan berbagai strategi pembelajaran yang bertujuan untuk meningkatkan percaya diri siswa secara bertahap dan berkelanjutan.

1. Pemberian Motivasi dan Penguatan Afektif

Memberikan motivasi dan dukungan kepada siswa sangat penting untuk mempengaruhi dan meningkatkan rasa percaya diri siswa dalam melakukan praktek *roll* depan. Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan dengan RO selaku Guru PJOK di SMK Kesehatan Samarinda mengatakan bahwa:

“Biasanya saya sering memberikan motivasi kepada siswa sebelum kegiatan praktek dimulai. Motivasi diberikan dalam bentuk penjelasan bahwa setiap siswa memiliki kemampuan yang berbeda-beda dan bahwa kesalahan merupakan bagian dari proses belajar. Saya menekankan bahwa keberanian untuk mencoba jauh lebih penting dibandingkan dengan hasil yang sempurna. Selama praktik berlangsung, saya memberikan penguatan afektif berupa pujian terhadap usaha siswa, bukan hanya pada keberhasilan melakukan gerakan. Pendekatan ini bertujuan untuk menumbuhkan rasa percaya diri siswa dan mengurangi rasa takut akan kegagalan”. (Wawancara, 23 Januari 2026)

2. Demonstrasi Gerakan Yang Sistematis dan Bertahap

Setelah memberikan motivasi dan penguatan secara afektif, mempraktekkan gerakan secara sistematis dan bertahap juga sangat penting. Agar siswa dapat lebih paham dengan mudah untuk melakukan gerakan *roll* depan. Berdasarkan hasil wawancara yang

dilakukan dengan RO selaku Guru PJOK di SMK Kesehatan Samarinda mengatakan bahwa:

“Setelah saya memberikan motivasi dan dukungan, saya selalu memperagakan gerakan roll depan secara jelas dan sistematis, dimulai dari sikap awal, proses berguling, hingga sikap akhir. Saya memperagakan dengan tempo yang disesuaikan agar siswa dapat mengamati dan memahami setiap tahapan gerakan yang saya lakukan. Selain itu, saya selalu menjelaskan fungsi dari setiap gerakan yang saya lakukan dan cara menghindari kesalahan yang dapat menyebabkan cedera. Dengan pemahaman teknik yang lebih baik, pasti siswa merasa lebih aman dan percaya diri untuk mencoba melakukan gerakan roll depan”. (Wawancara, 23 Januari 2026)

3. Pendekatan Individual dan Pendampingan Langsung

Kemudian ada pula strategi pendekatan secara individual dan pendampingan langsung kepada siswa yang akan melakukan gerakan *roll* depan. Agar siswa tersebut mendapatkan bimbingan secara langsung untuk meningkatkan rasa percaya dirinya. Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan dengan RO selaku Guru PJOK di SMK Kesehatan Samarinda mengatakan bahwa:

“Saya juga biasanya memberikan arahan khusus kepada siswa yang kelihatan paling ragu atau takut mencoba gerakan roll depan. Pendekatan secara individual saya lakukan dengan cara mendampingi siswa secara langsung saat melakukan praktek. Tapi, saya bantu anak-anak untuk mengarahkan badannya ke posisi yang benar dan memberikan dorongan verbal agar siswa merasa lebih tenang. Pendampingan ini memberikan rasa aman bagi siswa dan membantu mereka mengatasi ketakutan secara perlahan. Siswa yang awalnya tidak mau mencoba akhirnya menunjukkan keberanian untuk melakukan gerakan dengan bimbingan saya”. (Wawancara, 23 Januari 2026)

4. Pembelajaran Kolaboratif dan Dukungan Teman Sebaya

Selain dari pada itu, ada pun strategi pembelajaran kolaboratif dan dukungan teman sebaya yang dilakukan untuk meningkatkan percaya diri siswa dalam melakukan praktek *roll* depan. Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan dengan RO selaku Guru PJOK di SMK Kesehatan Samarinda mengatakan bahwa:

“Kemudian saya biasanya membagi siswa untuk berpasang-pasangan dengan jumlah dua orang untuk menciptakan suasana belajar yang lebih akrab dan mendukung. Dalam berpasang-pasangan, siswa saling memberi semangat dan membantu satu sama lain. Siswa yang sudah lebih percaya diri berperan sebagai model bagi teman-temannya. Pendekatan ini terbukti efektif dalam mengurangi rasa malu dan meningkatkan keberanian siswa, karena siswa merasa tidak sendirian dalam menghadapi kesulitan. Selain dari pada itu, dikarenakan murid-murid disini mayoritas perempuan, makanya saya lebih sering mengarahkan mereka untuk berpasang-pasangan, agar murid yang tidak bisa melakukan roll depan lebih cepat bisa melakukan. Soalnya kan saya ini laki-laki jadi tidak memungkinkan saya untuk bersentuhan secara langsung untuk mengarahkan mereka”. (Wawancara, 23 Januari 2026)

5. Evaluasi dan Refleksi Umpan Balik

Evaluasi dan memberikan umpan balik kepada siswa juga sangat penting, agar dapat mengetahui dimana letak kurangnya gerakan atau kesalahan siswa dalam melakukan praktek *roll* depan. Dengan ini RO selalu memberikan evaluasi ketika kegiatan praktek telah selesai. Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan dengan RO selaku Guru PJOK di SMK Kesehatan Samarinda mengatakan bahwa:

“Saya juga selalu melaksanakan evaluasi dengan siswa, tujuannya adalah agar mereka tahu dan paham bagaimana melaksanakan gerakan yang baik dan benar. Dan juga untuk pembelajaran saya kedepan untuk menciptakan suasana pembelajaran yang lebih baik

lagi, supaya mereka lebih mudah mengerti dan cepat pahamnya”. (Wawancara, 23 Januari 2026)

Hambatan Yang Dihadapi Oleh Guru Dalam Meningkatkan Percaya Diri Siswa

Ketika menerapkan strategi pasti kita akan menghadapi hambatan-hambatan yang tidak terduga. Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan dengan RO selaku Guru PJOK di SMK Kesehatan Samarinda mengatakan bahwa:

“Hambatan yang sering saya hadapi dalam meningkatkan percaya diri siswa saat praktek roll depan adalah rasa takut siswa terhadap cedera dan kegagalan, sehingga mereka ragu untuk mencoba. Selain itu, perbedaan kemampuan fisik dan mental antar siswa membuat tidak semua siswa siap melakukan gerakan yang sama. Saya juga menghadapi kendala berupa kurangnya motivasi siswa, karena teman-temannya sering mengejek atau mengolok, serta terbatasnya sarana prasarana seperti matras yang kurang aman, yang semuanya berdampak pada rendahnya rasa percaya diri siswa saat praktek”. (Wawancara, 23 Januari 2026)

Tidak jarang ketika seseorang ingin menerapkan segala sesuatu untuk mencapai keinginannya, pasti selalu ada hambatan hambatan yang dilalui. Begitu sama halnya ketika RO sebagai seorang guru ingin melaksanakan pembelajaran dan juga ingin meningkatkan percaya diri siswa, selalu ada saja beberapa hambatan yang dihadapi oleh RO, namun RO sebagai guru yang berpengalaman selalu mempunyai cara dan upaya untuk mengatasi hambatan tersebut.

Upaya Yang Dilakukan Oleh Guru Untuk Mengatasi Hambatan Dalam Melaksanakan Kegiatan Praktek

Ketika ada hambatan yang terjadi pasti selalu ada cara dalam upaya mengatasai hambatan tersebut. Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan peneliti dengan RO, selaku guru PJOK di SMK Kesehatan Samarinda terkait upaya yang dapat dilakukan untuk mengatasi hambatan dalam melaksanakan praktek roll depan. RO menyampaikan bahwa:

“Cara yang saya lakukan untuk mengatasi hambatan dalam kegiatan praktek, ya itu tadi. Saya memberikan penjelasan dan demonstrasi secara bertahap, sehingga siswa tidak merasa takut. Saya juga kasih mereka motivasi dan dukungan untuk menenangkan siswa, serta menumbuhkan rasa aman dan percaya diri. Selain itu, saya menyesuaikan pembelajaran dengan kemampuan siswa, memberikan pendampingan secara langsung, dan memaksimalkan penggunaan sarana yang ada agar praktek berjalan aman dan lancar”. (Wawancara, 23 Januari 2026)

Dari hasil wawancara peneliti dengan RO selaku guru PJOK di SMK Kesehatan Samarinda, Dapat disimpulkan bahwa seorang guru harus mempunyai strategi-strategi untuk meningkatkan percaya diri siswa di sekolah, khususnya dalam pelaksanaan kegiatan praktek yang terbilang cukup ekstrim, meski demikian dalam penerapan strategi selalu ada saja hambatan yang akan dihadapi oleh seorang guru namun untuk mengatasi hambatan tersebut. RO selaku guru PJOK di SMK Kesehatan Samarinda, Mempunyai upaya dalam mengatasi hambatan pelaksanaan praktek roll depan dilakukan melalui pendekatan pedagogis dan psikologis secara bersamaan. Guru memberikan penjelasan serta demonstrasi gerakan secara bertahap untuk mengurangi rasa takut siswa, disertai motivasi dan dukungan agar siswa merasa aman dan percaya diri. Selain itu, guru menyesuaikan pembelajaran dengan kemampuan masing-masing siswa, melakukan pendampingan secara langsung, serta memaksimalkan penggunaan sarana dan prasarana sehingga kegiatan praktik dapat berlangsung dengan aman, lancar, dan efektif.

Hasil Wawancara Dengan Siswa Kelas X Asisten Keperawatan 2

Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan peneliti dengan beberapa siswa kelas X Asisten Keperawatan 2 SMK Kesehatan Samarinda, diperoleh informasi bahwa penerapan strategi pembelajaran oleh RO selaku guru SMK Kesehatan Samarinda memberikan pengaruh

yang cukup signifikan terhadap sikap dan kepercayaan diri siswa dalam mengikuti pembelajaran praktek *roll* depan. Sebagian besar siswa mengungkapkan bahwa pada tahap awal pembelajaran mereka mengalami perasaan takut, ragu, dan kurang percaya diri ketika harus melakukan gerakan *roll* depan. Rasa takut tersebut muncul karena kekhawatiran akan terjatuh, mengalami cedera, atau melakukan kesalahan dalam pelaksanaan gerakan. Selain itu, adanya rasa malu ketika harus melakukan praktek di hadapan teman-teman juga menjadi salah satu faktor yang membuat siswa enggan untuk mencoba.

Namun demikian, seiring dengan berjalannya proses pembelajaran dan penerapan strategi yang dilakukan oleh guru, siswa mulai menunjukkan perubahan sikap yang positif. RO selaku guru memberikan pendekatan pembelajaran yang bersifat bertahap, dimulai dari penjelasan konsep dasar gerakan hingga demonstrasi secara perlahan. Hal ini membuat siswa merasa lebih mudah memahami tahapan gerakan *roll* depan tanpa merasa tertekan. Siswa menyampaikan bahwa cara RO dalam menjelaskan materi dengan tenang dan tidak terburu-buru membantu mereka untuk lebih fokus dan merasa aman saat mencoba melakukan praktik.

Selain penjelasan yang sistematis, guru juga memberikan pendampingan secara langsung kepada siswa selama kegiatan praktik berlangsung. Pendampingan ini dilakukan dengan memberikan arahan, koreksi yang bersifat membangun, serta memastikan keamanan siswa saat melakukan gerakan. Menurut siswa, kehadiran guru yang selalu siap membantu dan mengawasi praktik memberikan rasa aman dan menumbuhkan keberanian untuk mencoba. Siswa tidak lagi merasa takut melakukan kesalahan karena guru tidak memberikan tekanan, melainkan membimbing dengan sikap yang sabar dan mendukung.

Motivasi yang diberikan oleh guru juga menjadi faktor penting dalam meningkatkan rasa percaya diri siswa. Siswa mengungkapkan bahwa guru sering memberikan dorongan secara verbal, seperti kata-kata penyemangat dan pujian atas usaha yang telah dilakukan, meskipun hasil gerakan belum sempurna. Bentuk apresiasi tersebut membuat siswa merasa dihargai dan diakui usahanya, sehingga mereka termotivasi untuk terus mencoba dan memperbaiki kemampuan gerakannya. Pujian yang diberikan guru dinilai mampu memberikan penguatan mental dan meningkatkan keyakinan siswa terhadap potensi diri yang dimiliki.

Selain dukungan dari guru, suasana kebersamaan antar siswa juga berperan dalam mengurangi rasa takut dan malu. Beberapa siswa menyampaikan bahwa teman-teman sekelas saling memberikan semangat dan dukungan saat praktik berlangsung. Lingkungan belajar yang kondusif, di mana siswa tidak saling mengejek atau meremehkan, membuat mereka merasa lebih nyaman untuk mencoba melakukan gerakan *roll* depan. Dukungan dari teman sebaya ini membantu siswa mengatasi rasa canggung dan meningkatkan keberanian untuk tampil di depan kelas.

Lebih lanjut, beberapa siswa mengungkapkan bahwa pada awalnya mereka merasa tidak yakin mampu melakukan gerakan *roll* depan dengan baik. Keraguan tersebut muncul karena kurangnya pengalaman dan rasa takut akan kegagalan. Namun, setelah diberikan kesempatan untuk mencoba berulang kali dengan bimbingan guru, siswa mulai merasakan adanya peningkatan kemampuan. Pengalaman berhasil melakukan gerakan, meskipun masih terdapat kekurangan, memberikan kepuasan tersendiri bagi siswa dan menumbuhkan rasa percaya diri yang lebih kuat.

Keberhasilan kecil yang dialami siswa selama proses praktik menjadi pengalaman belajar yang bermakna. Siswa menyadari bahwa kemampuan melakukan *roll* depan dapat dicapai melalui latihan secara bertahap dan konsisten. Hal ini membuat siswa lebih optimis dan tidak mudah menyerah ketika mengalami kesulitan. Dengan adanya bimbingan dan dukungan yang berkelanjutan, siswa merasa lebih yakin untuk terus mencoba dan memperbaiki kesalahan yang dilakukan.

Secara keseluruhan, hasil wawancara dengan siswa menunjukkan bahwa strategi

pembelajaran yang diterapkan oleh RO selaku guru PJOK SMK Kesehatan Samarinda mampu menciptakan suasana belajar yang aman, nyaman, dan mendukung perkembangan percaya diri siswa. Pendekatan yang humanis, disertai dengan motivasi, pendampingan, serta pemberian apresiasi, memberikan dampak positif terhadap sikap siswa dalam mengikuti praktek *roll* depan. Perubahan sikap yang ditunjukkan siswa terlihat dari meningkatnya keberanian, rasa percaya diri, serta kemauan untuk mencoba dan berlatih tanpa rasa takut yang berlebihan.

Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa strategi pembelajaran yang diterapkan guru tidak hanya berfokus pada pencapaian keterampilan gerak semata, tetapi juga berperan penting dalam membangun aspek psikologis siswa, khususnya rasa percaya diri. Hal ini sejalan dengan tujuan pembelajaran PJOK yang tidak hanya mengembangkan kemampuan fisik, tetapi juga membentuk sikap positif dan mental yang kuat pada diri siswa.

Pembahasan

Kondisi Percaya Diri Siswa Dalam Praktek *Roll* Depan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebelum penerapan strategi pembelajaran yang terarah, sebagian besar siswa mengalami rasa takut, ragu, dan malu dalam melakukan praktek *roll* depan. Kondisi ini sejalan dengan konsep percaya diri yang dikemukakan pada Bab II, bahwa percaya diri erat kaitannya dengan keyakinan dan kepercayaan individu terhadap kemampuan dan nilai dirinya sendiri (Hadawiyah & Wijastuti, 2024). Rendahnya keyakinan tersebut menyebabkan siswa cenderung menghindari aktivitas, menunda giliran praktik, dan membutuhkan pendampingan intensif dari guru.

Temuan ini memperkuat pendapat Ariana Asri dkk., (2021) yang menyatakan bahwa percaya diri memiliki hubungan yang signifikan dengan keberhasilan siswa dalam melakukan gerakan senam lantai, khususnya *roll* depan. Dalam konteks penelitian ini, rendahnya percaya diri siswa bukan semata-mata disebabkan oleh keterbatasan fisik, melainkan lebih dominan dipengaruhi oleh aspek psikologis, seperti rasa takut cedera dan kekhawatiran melakukan kesalahan di hadapan teman sebaya.

Strategi Meningkatkan Percaya Diri Siswa Pada Praktek *Roll* Depan Di Kelas X Asisten Keperawatan 2 SMK Kesehatan Samarinda

Temuan peneliti ini memperkuat teori Bandura tentang percaya diri (*self-confidence*), dimana keyakinan seseorang terhadap kemampuannya dipengaruhi oleh pengalaman keberhasilan, dukungan verbal, dan model sosial. Strategi guru berupa demonstrasi, penguatan verbal, dan pengalaman praktik langsung memperkuat keyakinan siswa dalam melakukan gerakan.

a. Pemberian Motivasi dan Penguatan Afektif

Strategi pemberian motivasi dan penguatan afektif merupakan salah satu pendekatan utama yang diterapkan oleh guru PJOK dalam upaya meningkatkan rasa percaya diri siswa pada praktik *roll* depan. Berdasarkan hasil penelitian, guru tidak hanya berfokus pada penyampaian materi dan teknik gerak, tetapi juga secara sadar memberikan dukungan psikologis kepada siswa sebelum dan selama proses pembelajaran berlangsung. Guru memahami bahwa praktik *roll* depan merupakan keterampilan gerak yang berpotensi menimbulkan rasa takut, ragu, dan cemas pada siswa, khususnya bagi siswa yang belum memiliki pengalaman atau kemampuan fisik yang memadai.

Dalam pelaksanaannya, guru secara konsisten memberikan motivasi kepada siswa dengan menanamkan pemahaman bahwa kesalahan merupakan hal yang wajar dalam proses belajar. Guru menegaskan bahwa keberanian untuk mencoba memiliki nilai yang lebih penting dibandingkan dengan tuntutan kesempurnaan gerakan. Penekanan ini bertujuan untuk mengurangi tekanan psikologis yang sering dirasakan siswa ketika melakukan gerakan *roll* depan. Dengan demikian, siswa tidak merasa takut disalahkan atau

dinilai gagal ketika melakukan kesalahan, melainkan terdorong untuk terus berusaha dan belajar dari pengalaman praktik yang dilakukan.

Strategi ini menunjukkan peran guru sebagai fasilitator dan motivator dalam pembelajaran PJOK. Guru tidak hanya bertugas mengajarkan keterampilan motorik, tetapi juga berperan aktif dalam membentuk pola pikir positif siswa terhadap pembelajaran praktik. Hal ini sejalan dengan konsep pengembangan mindset siswa yang telah dibahas pada Bab II, di mana guru diharapkan mampu membantu siswa membangun keyakinan diri, keberanian, serta sikap positif dalam menghadapi tantangan pembelajaran. Melalui motivasi yang diberikan secara berkelanjutan, siswa menjadi lebih siap secara mental untuk mengikuti kegiatan praktik *roll* depan.

Selain motivasi verbal, guru juga menerapkan penguatan afektif dalam bentuk pemberian pujian dan apresiasi terhadap usaha yang ditunjukkan oleh siswa. Penguatan afektif tidak hanya diberikan kepada siswa yang berhasil melakukan gerakan dengan benar, tetapi juga kepada siswa yang berani mencoba meskipun hasil gerakannya belum sempurna. Guru memberikan pujian atas keberanian, usaha, dan kemauan siswa untuk berpartisipasi aktif dalam kegiatan praktik. Pendekatan ini memberikan dampak positif terhadap kondisi emosional siswa, karena mereka merasa dihargai dan diakui oleh guru.

Berdasarkan hasil wawancara dan observasi, penguatan afektif yang diberikan guru terbukti mampu mengurangi rasa takut dan keraguan siswa dalam melakukan praktik *roll* depan. Siswa yang sebelumnya enggan dan ragu untuk mencoba mulai menunjukkan perubahan sikap, seperti meningkatnya keberanian untuk tampil, kesediaan mencoba kembali setelah melakukan kesalahan, serta munculnya rasa percaya diri dalam mengikuti pembelajaran. Hal ini menunjukkan bahwa dukungan emosional dari guru memiliki peran yang signifikan dalam membentuk sikap dan perilaku siswa selama proses pembelajaran berlangsung.

Pemberian motivasi dan penguatan afektif ini mencerminkan bahwa pembelajaran PJOK tidak semata-mata berorientasi pada pencapaian aspek psikomotorik. Pembelajaran PJOK juga memiliki tujuan untuk mengembangkan aspek afektif siswa, seperti sikap percaya diri, keberanian, tanggung jawab, dan sikap positif terhadap aktivitas fisik. Dengan memberikan apresiasi terhadap proses belajar, guru membantu siswa memahami bahwa keberhasilan tidak hanya diukur dari hasil akhir, tetapi juga dari usaha dan kemajuan yang dicapai selama proses pembelajaran.

Penguatan afektif yang diberikan guru juga berdampak pada terciptanya suasana pembelajaran yang lebih kondusif dan suportif. Siswa merasa lebih nyaman, aman, dan tidak tertekan saat mengikuti kegiatan praktik. Kondisi ini mendorong siswa untuk lebih aktif terlibat dalam pembelajaran dan berani mengambil risiko untuk mencoba gerakan *roll* depan. Lingkungan belajar yang positif tersebut menjadi faktor pendukung dalam meningkatkan kepercayaan diri siswa secara bertahap.

Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa strategi pemberian motivasi dan penguatan afektif yang diterapkan oleh guru PJOK memiliki kontribusi yang penting dalam meningkatkan percaya diri siswa pada praktik *roll* depan. Melalui motivasi yang membangun dan apresiasi terhadap usaha siswa, guru mampu membantu siswa mengatasi rasa takut dan keraguan, serta mendorong mereka untuk berpartisipasi aktif dalam pembelajaran. Strategi ini memperkuat temuan penelitian bahwa keberhasilan pembelajaran praktik tidak hanya ditentukan oleh penguasaan teknik gerak, tetapi juga oleh dukungan afektif yang diberikan guru kepada siswa.

b. Demonstrasi Gerakan Yang Sistematis dan Bertahap

Strategi demonstrasi gerakan yang dilakukan secara sistematis dan bertahap merupakan salah satu faktor penting yang berperan dalam meningkatkan rasa percaya diri

siswa pada pembelajaran praktik *roll* depan. Berdasarkan hasil penelitian, guru PJOK tidak langsung meminta siswa untuk melakukan gerakan secara mandiri, melainkan terlebih dahulu memperagakan setiap tahapan gerakan secara runtut dan jelas. Demonstrasi dimulai dari sikap awal, pelaksanaan inti gerakan, hingga sikap akhir, sehingga siswa memperoleh pemahaman yang menyeluruh terhadap rangkaian gerakan *roll* depan.

Dalam proses demonstrasi tersebut, guru juga memberikan penjelasan mengenai fungsi dari setiap tahapan gerakan serta kesalahan-kesalahan yang sering terjadi saat praktik *roll* depan. Penjelasan ini bertujuan untuk membantu siswa memahami alasan mengapa suatu gerakan harus dilakukan dengan cara tertentu, sekaligus memberikan gambaran tentang cara menghindari risiko kesalahan atau cedera. Pendekatan ini menunjukkan bahwa guru tidak hanya menekankan pada hasil akhir gerakan, tetapi juga pada proses dan pemahaman teknik yang benar.

Strategi demonstrasi yang diterapkan guru selaras dengan konsep modeling dan demonstrasi positif dalam pembelajaran, sebagaimana telah dibahas pada Bab II. Guru berperan sebagai model yang memberikan contoh nyata bagi siswa, sehingga siswa dapat mengamati, meniru, dan mempelajari gerakan secara visual maupun verbal. Dengan adanya contoh yang jelas dari guru, siswa memiliki acuan yang pasti dalam melakukan gerakan, sehingga mengurangi keraguan dan ketidakpastian saat praktik berlangsung.

Pemahaman yang utuh terhadap teknik gerakan *roll* depan memberikan dampak positif terhadap kondisi psikologis siswa. Siswa merasa lebih aman karena mengetahui apa yang harus dilakukan pada setiap tahap gerakan. Kejelasan demonstrasi membantu siswa membangun kesiapan mental sebelum melakukan praktik, sehingga rasa takut dan kecemasan yang sebelumnya muncul dapat diminimalkan. Hal ini menunjukkan bahwa demonstrasi tidak hanya berfungsi sebagai sarana penyampaian materi, tetapi juga sebagai strategi untuk meningkatkan kepercayaan diri siswa.

Temuan penelitian ini sejalan dengan pendapat Naibaho dkk. (2024) yang menyatakan bahwa penerapan modeling dalam pembelajaran PJOK mampu membantu siswa mengurangi kecemasan serta meningkatkan keberanian untuk mencoba melakukan gerakan. Dalam konteks penelitian ini, demonstrasi yang jelas dan bertahap terbukti memberikan pengaruh positif terhadap kesiapan mental siswa, khususnya bagi siswa yang sebelumnya merasa ragu dan takut melakukan *roll* depan. Siswa menjadi lebih percaya diri karena telah memiliki gambaran yang konkret mengenai pelaksanaan gerakan.

Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa strategi demonstrasi gerakan secara sistematis dan bertahap memiliki kontribusi yang signifikan dalam meningkatkan percaya diri siswa pada praktik *roll* depan. Kejelasan contoh yang diberikan guru, disertai penjelasan yang mudah dipahami, membantu siswa membangun pemahaman teknik sekaligus kesiapan mental. Strategi ini memperkuat hasil penelitian bahwa keberhasilan pembelajaran praktik PJOK tidak hanya ditentukan oleh kemampuan fisik siswa, tetapi juga oleh kualitas strategi pembelajaran yang diterapkan oleh guru.

c. Pendekatan Individu dan Pendampingan Langsung

Pendekatan individual yang disertai dengan pendampingan langsung kepada siswa yang menunjukkan tingkat keraguan tinggi terbukti menjadi salah satu strategi yang efektif dalam meningkatkan rasa percaya diri siswa pada praktik *roll* depan. Dalam pelaksanaannya, guru PJOK memberikan perhatian khusus kepada siswa tertentu dengan cara mendampingi secara langsung selama proses praktik berlangsung. Pendekatan ini memungkinkan guru untuk memahami kesulitan yang dialami siswa secara lebih mendalam, baik dari aspek teknis gerakan maupun dari kondisi psikologis siswa.

Melalui pendampingan tersebut, guru memberikan arahan secara personal, seperti membantu memperbaiki posisi tubuh, mengarahkan urutan gerakan yang benar, serta

memastikan keamanan siswa saat melakukan *roll* depan. Selain bimbingan teknis, guru juga memberikan dorongan verbal berupa kalimat-kalimat yang menenangkan dan memotivasi, sehingga siswa merasa lebih aman dan didukung. Kehadiran guru secara langsung di sisi siswa memberikan rasa nyaman yang dapat mengurangi ketegangan dan rasa takut ketika melakukan gerakan.

Strategi pendampingan individual ini menunjukkan bahwa perhatian personal dari guru memiliki pengaruh yang signifikan terhadap terbentuknya rasa aman dan kepercayaan siswa dalam proses pembelajaran. Siswa yang sebelumnya ragu dan enggan mencoba menjadi lebih berani karena merasa tidak sendirian dan yakin bahwa guru siap membantu apabila terjadi kesulitan. Kondisi ini menciptakan hubungan yang lebih positif antara guru dan siswa, sekaligus mendukung terciptanya suasana belajar yang kondusif.

Temuan penelitian ini sejalan dengan kerangka pemikiran pada Bab II yang menekankan bahwa perbedaan karakteristik, kemampuan, dan kesiapan siswa menuntut adanya penyesuaian strategi pembelajaran. Pendampingan langsung memungkinkan siswa memperoleh pengalaman berhasil (*success experience*), meskipun dalam skala kecil, yang secara bertahap memperkuat rasa percaya diri. Pengalaman positif tersebut membantu mengurangi sugesti negatif dan ketakutan siswa terhadap gerakan *roll* depan, sehingga siswa menjadi lebih siap dan yakin dalam mengikuti pembelajaran praktik.

d. Pembelajaran Kolaboratif dan Dukungan Teman Sebaya

Penerapan pembelajaran kolaboratif melalui kerja berpasangan terbukti memberikan dampak positif terhadap peningkatan rasa percaya diri siswa dalam praktik *roll* depan. Melalui kerja sama dengan teman sebaya, siswa tidak lagi menghadapi proses pembelajaran secara individual, melainkan memperoleh dukungan sosial yang membantu mengurangi rasa takut dan keraguan. Kehadiran pasangan belajar memberikan rasa aman bagi siswa, sehingga mereka lebih berani untuk mencoba gerakan dan terlibat aktif dalam kegiatan praktik.

Strategi kerja berpasangan ini selaras dengan teori pembelajaran kooperatif yang telah dijelaskan pada Bab II, yang menekankan pentingnya interaksi sosial dalam proses belajar. Interaksi antarsiswa memungkinkan terjadinya saling membantu, memberi umpan balik, serta membangun empati dan kepercayaan. Dalam pembelajaran PJOK, dukungan sosial dari teman sebaya menjadi faktor penting dalam menciptakan suasana belajar yang nyaman dan mendorong siswa untuk berpartisipasi tanpa rasa tertekan.

Dalam konteks kelas X Asisten Keperawatan 2 yang mayoritas terdiri dari siswa perempuan, pembelajaran kolaboratif melalui kerja berpasangan juga menjadi solusi yang efektif terhadap keterbatasan pendampingan langsung oleh guru. Dengan adanya pasangan belajar, guru tidak harus mendampingi setiap siswa secara individual pada saat yang bersamaan. Siswa dapat saling mengawasi dan membantu selama praktik, sehingga proses pembelajaran tetap berjalan dengan aman dan terarah.

Selain itu, siswa yang memiliki tingkat percaya diri lebih tinggi secara tidak langsung berperan sebagai model dan motivator bagi pasangannya. Sikap positif, keberanian, dan kesiapan siswa tersebut dapat menular kepada teman yang masih ragu, sehingga mendorong terjadinya peningkatan percaya diri secara kolektif. Kondisi ini menciptakan iklim pembelajaran yang lebih kondusif, partisipatif, dan saling mendukung, yang pada akhirnya berkontribusi terhadap keberhasilan pembelajaran praktik *roll* depan.

e. Evaluasi dan Refleksi Sebagai Penguatan Pembelajaran

Pelaksanaan evaluasi dan refleksi oleh guru setelah kegiatan praktik *roll* depan merupakan bagian penting dalam proses penguatan pembelajaran. Berdasarkan hasil penelitian, guru tidak langsung mengakhiri pembelajaran setelah praktik selesai, tetapi memberikan waktu khusus untuk melakukan evaluasi terhadap proses dan hasil yang telah

dicapai siswa. Kegiatan ini bertujuan untuk membantu siswa memahami apa yang telah dilakukan dengan baik serta bagian mana yang masih perlu diperbaiki.

Melalui kegiatan evaluasi, siswa memperoleh umpan balik yang jelas dan terarah mengenai kesalahan-kesalahan yang terjadi selama praktik *roll* depan. Guru menyampaikan koreksi secara konstruktif dengan bahasa yang mudah dipahami, sehingga siswa tidak merasa disalahkan atau direndahkan. Umpan balik tersebut berfungsi sebagai pedoman bagi siswa dalam memperbaiki teknik gerakan pada pertemuan selanjutnya, sekaligus membantu siswa memahami standar gerakan yang diharapkan.

Selain berfokus pada aspek teknis, evaluasi yang dilakukan guru juga mengandung unsur penguatan afektif. Guru memberikan apresiasi terhadap usaha dan keberanian siswa dalam mengikuti praktik, meskipun hasil gerakannya belum sempurna. Pendekatan ini sejalan dengan konsep refleksi dan umpan balik afektif yang telah dibahas pada Bab II, di mana umpan balik tidak hanya ditujukan untuk meningkatkan keterampilan, tetapi juga untuk membangun sikap positif dan kepercayaan diri siswa.

Kegiatan refleksi bersama memungkinkan siswa untuk menyadari perkembangan kemampuan dirinya secara bertahap. Dengan memahami bahwa terdapat kemajuan, sekecil apa pun, siswa menjadi lebih percaya terhadap potensi yang dimilikinya. Refleksi ini juga membantu siswa mengembangkan kesadaran diri (*self-awareness*) terhadap kekuatan dan kelemahan yang dimiliki, sehingga mereka dapat belajar secara lebih terarah dan bertanggung jawab.

Dengan mengetahui bahwa proses belajar dan perkembangan mereka diperhatikan serta diapresiasi oleh guru, siswa menunjukkan motivasi yang lebih tinggi untuk mengikuti pembelajaran PJOK. Rasa dihargai tersebut mendorong siswa untuk berpartisipasi secara aktif dan berani menghadapi tantangan dalam pembelajaran praktik. Oleh karena itu, evaluasi dan refleksi tidak hanya berfungsi sebagai alat penilaian, tetapi juga sebagai strategi efektif dalam meningkatkan rasa percaya diri dan keterlibatan siswa dalam pembelajaran PJOK.

Hambatan Yang Dihadapi Oleh Guru Dalam Meningkatkan Percaya Diri Siswa

Berdasarkan hasil wawancara dengan guru PJOK di SMK Kesehatan Samarinda, ditemukan bahwa hambatan utama dalam meningkatkan rasa percaya diri siswa pada praktik *roll* depan adalah munculnya rasa takut terhadap cedera dan kegagalan. Rasa takut ini membuat siswa ragu untuk mencoba melakukan gerakan, bahkan cenderung menghindari praktik. Dalam konteks pembelajaran pendidikan jasmani, rasa takut merupakan faktor psikologis yang sangat memengaruhi keberanian siswa dalam melakukan aktivitas gerak, terutama pada materi yang menuntut koordinasi tubuh dan risiko jatuh seperti *roll* depan.

Selain faktor psikologis berupa rasa takut, perbedaan kemampuan fisik dan mental antar siswa juga menjadi hambatan yang signifikan. Guru menyampaikan bahwa tidak semua siswa memiliki kesiapan yang sama dalam melakukan gerakan *roll* depan. Perbedaan kekuatan otot, kelenturan, keberanian, serta pengalaman gerak sebelumnya menyebabkan sebagian siswa merasa tidak mampu mengikuti pembelajaran secara optimal. Kondisi ini berdampak pada rendahnya kepercayaan diri siswa, khususnya bagi siswa yang merasa tertinggal dibandingkan teman-temannya.

Hambatan lainnya yang dihadapi guru adalah rendahnya motivasi siswa yang dipengaruhi oleh lingkungan sosial kelas. Guru mengungkapkan bahwa adanya ejekan atau olok-olok dari teman sebaya membuat siswa merasa malu dan takut melakukan kesalahan saat praktik. Situasi ini menciptakan tekanan psikologis yang berdampak negatif terhadap keberanian dan rasa percaya diri siswa. Dalam pembelajaran PJOK, suasana kelas yang kurang suportif dapat menghambat partisipasi aktif siswa dan menurunkan minat mereka untuk mencoba gerakan baru.

Selain faktor internal siswa dan lingkungan sosial, keterbatasan sarana dan prasarana juga menjadi hambatan dalam meningkatkan rasa percaya diri siswa. Guru menyampaikan bahwa matras yang kurang aman dan terbatas jumlahnya membuat siswa merasa tidak nyaman dan khawatir mengalami cedera. Sarana pembelajaran yang tidak memadai dapat meningkatkan risiko kecelakaan serta memperkuat rasa takut siswa, sehingga menghambat proses pembelajaran praktik secara optimal.

Secara keseluruhan, hambatan dalam meningkatkan rasa percaya diri siswa pada praktik *roll* depan di SMK Kesehatan Samarinda bersifat kompleks, mencakup faktor psikologis, fisik, sosial, dan sarana prasarana. Temuan ini menunjukkan bahwa peran guru tidak hanya sebagai pengajar teknik gerak, tetapi juga sebagai motivator dan fasilitator yang mampu menciptakan lingkungan belajar yang aman, nyaman, dan mendukung. Dengan memahami berbagai hambatan tersebut, guru diharapkan dapat merancang strategi pembelajaran yang lebih efektif untuk meningkatkan rasa percaya diri siswa dalam kegiatan praktik *roll* depan.

Upaya Yang Dilakukan Oleh Guru Untuk Mengatasi Hambatan Dalam Melaksanakan Kegiatan Praktek

Berdasarkan hasil wawancara dengan guru PJOK di SMK Kesehatan Samarinda, upaya yang dilakukan untuk mengatasi hambatan dalam meningkatkan rasa percaya diri siswa pada praktik *roll* depan diawali dengan pemberian penjelasan dan demonstrasi gerakan secara bertahap. Guru tidak langsung meminta siswa melakukan gerakan secara utuh, melainkan memperkenalkan tahapan-tahapan dasar *roll* depan. Pendekatan ini bertujuan untuk mengurangi rasa takut siswa serta membantu mereka memahami gerakan secara perlahan, sehingga siswa merasa lebih siap dan percaya diri saat mempraktikkannya.

Selain itu, guru juga memberikan motivasi dan dukungan secara terus-menerus kepada siswa selama kegiatan praktik berlangsung. Guru berupaya menenangkan siswa yang merasa cemas dengan memberikan dorongan verbal, pujian, dan penguatan positif. Motivasi yang diberikan guru berperan penting dalam menumbuhkan rasa aman serta membangun keyakinan diri siswa, sehingga mereka lebih berani mencoba gerakan tanpa takut melakukan kesalahan.

Upaya lain yang dilakukan guru adalah menyesuaikan pembelajaran dengan kemampuan masing-masing siswa. Guru menyadari bahwa setiap siswa memiliki tingkat kesiapan fisik dan mental yang berbeda, sehingga pembelajaran tidak disamaratakan. Penyesuaian ini dilakukan dengan memberikan tingkat kesulitan gerakan yang berbeda sesuai kemampuan siswa, sehingga siswa tidak merasa tertekan dan tetap dapat mengikuti pembelajaran dengan nyaman.

Guru PJOK juga melakukan pendampingan secara langsung saat siswa melaksanakan praktik *roll* depan. Pendampingan ini dilakukan dengan mengawasi, membantu, dan mengoreksi gerakan siswa secara langsung untuk meminimalkan risiko cedera. Kehadiran guru di dekat siswa saat praktik memberikan rasa aman dan kepercayaan, sehingga siswa merasa terlindungi dan lebih berani dalam melakukan gerakan.

Selain faktor pedagogis dan psikologis, guru juga berupaya memaksimalkan penggunaan sarana dan prasarana yang tersedia agar praktik berjalan aman dan lancar. Guru mengatur penggunaan matras secara efektif serta memastikan kondisi sarana yang digunakan tetap layak dan aman. Upaya ini menunjukkan bahwa peningkatan rasa percaya diri siswa tidak hanya bergantung pada strategi pembelajaran, tetapi juga pada terciptanya lingkungan praktik yang aman dan mendukung proses belajar siswa.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, dapat disimpulkan bahwa guru PJOK menerapkan berbagai strategi pembelajaran secara bertahap dan berkelanjutan untuk meningkatkan percaya diri siswa. Strategi yang digunakan yaitu:

1. Pemberian Motivasi dan Penguatan Afektif

2. Demonstrasi Gerakan yang Sistematis dan Bertahap
3. Pendekatan Individual dan Pendampingan Langsung
4. Pembelajaran Kolaboratif dan Dukungan Teman Sebaya
5. Evaluasi dan Refleksi Sebagai Penguatan Pembelajaran

Penerapan strategi tersebut memberikan dampak positif terhadap perubahan sikap siswa. Dengan demikian, strategi guru berperan penting dalam meningkatkan percaya diri siswa, sehingga proses pembelajaran menjadi lebih efektif dan tujuan pembelajaran PJOK dapat tercapai secara optimal.

Apresiasi

Penulis menyampaikan terima kasih kepada semua pihak atas dukungan, bimbingan, dan motivasi dalam penyusunan tugas akhir ini, khususnya kepada dosen pembimbing, penguji, serta pihak sekolah. Terima kasih kepada orang tua, keluarga, sahabat, dan rekan seperjuangan atas doa dan semangat. Penulis juga menghargai diri sendiri atas ketekunan menyelesaikan tugas akhir ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Dalam, S., Jasmani, P., & Olahraga, D. A. N. (2024). *Strategi pembelajaran aktif untuk meningkatkan partisipasi siswa dalam pendidikan jasmani dan olahraga*. 24(2).
- Ginanjar, M. H., Lestari, M., & Syukur, M. (n.d.). *Manajemen Pengembangan Pendidikan Talent Dalam Meningkatkan Rasa Percaya Diri Peserta Didik di SMA Pesat School of Talent Bogor*. 1, 243–258. <https://doi.org/10.30868/im.v7i01.5957>
- Gopur, A., Widjayanto, M. A., Insan, F., Hambali, B., & Indonesia, U. P. (2024). *PERAN PENDIDIKAN JASMANI DAN OLAHRAGA PADA PERSONAL PENDIDIKAN JASMANI DI INDONESIA*. 24(2), 70–79.
- Habibi, H. I., Muhammad, H. N., Kristiyandaru, A., & Sholikin, T. (2022). Evaluasi Pembelajaran Pendidikan Jasmani Multigrade Di Sekolah Dasar. *Bravo's : Jurnal Program Studi Pendidikan Jasmani Dan Kesehatan*, 10(2), 100. <https://doi.org/10.32682/bravos.v10i2.2499>
- Haryono, B., Kumaat, N. A., & Kristiandaru, A. (2022). Evaluasi Pelaksanaan Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan di SD Negeri Klurahan Magetan. *Bravo's : Jurnal Program Studi Pendidikan Jasmani Dan Kesehatan*, 10(3), 197. <https://doi.org/10.32682/bravos.v10i3.2592>
- Journal, S. (2021). *No Title*. 1(2), 49–56.
- Kesehatan, D. A. N. (2020). *P2M STKIP Siliwangi PENGGUNAAN MEDIA AUDIO VISUAL UNTUK P2M STKIP Siliwangi*. 7(2), 169–176.
- Lahia, I., Perdima, F. E., & Sumantri, A. (2023). Evaluasi Proses Pembelajaran Pjok Di Smk Agribisnis Kota Bengkulu. *Journal Of Dehasen Educational Review*, 4(3), 193–200. <https://doi.org/10.33258/joder.v4i3.4591>
- Naibaho, G. I., Xaverius, F., Ginting, M., & Trinita, D. S. (2024). *Evaluasi Strategi Guru PJOK dalam Mengembangkan Nilai Sportivitas Siswa di SMP dan SMA Budi Agung*. 5, 20–29.

- Naufaldi, F. (2025). Efektivitas Variasi Bermain terhadap Pengembangan Kemampuan Gerak Dasar Motorik Anak Usia 9–10 Tahun. *Jurnal Pendidikan Olahraga*, 15(4), 215–220. <https://doi.org/10.37630/jpo.v15i4.3024>
- O, G. Y. A., Kumenap, E. E., & Mangindaan, J. J. (2024). *Kata Kunci* : 05(02), 7–11.
- Rasa, M., Diri, P., Didik, P., Melalui, A., & Shaping, T. (n.d.). *Membangun rasa percaya diri peserta didik autis melalui teknik shaping*. 1–8.
- Revalina, I. R. (2023). *PENERAPAN METODE TALKING STICK UNTUK MENDORONG KEPERCAYAAN DIRI*. 6, 1615–1621.
- Senam, D., Gerakan, L., Depan, R., Siswa, P., & Sman, D. I. (2022). *Jurnal Kejaora : Jurnal Kesehatan Jasmani dan Olah Raga PENGARUH APLIKASI SENAM E-LEARNING UNTUK MENINGKATKAN TEKNIK*. 7(November), 133–137.
- Septian. (2020). Evaluasi Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga & Kesehatan pada SMP Negeri Se-Kabupaten Mukomuko melalui Pendekatan Model Context, Input, Process & Product (CIPP). *Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasi*, 6(2), 146–165.
- Setiawan, B. (2024). *MENGATASI STIGMA NEGATIF TERHADAP MATA PELAJARAN PJOK : KAJIAN TENTANG PRAKTIK PROFESIONAL GURU DAN KUALITAS PEMBELAJARAN*. 4(10). <https://doi.org/10.17977/um065.v4.i10.2024.23>
- Sugiyono. (2024). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, Dan R&D (Edisi Revisi)*. Bandung: Alfabeta.
- Yektiana, S. (2024). *Untuk Meningkatkan Sikap Percaya Diri Peserta Didik Pada Materi Unsur Bangun Ruang Sisi Datar Di Kelas Viii-J Smp*. 1–6.