



Analisis Rendahnya Percaya Diri dan Motivasi Siswa dalam Pembelajaran Senam Lantai di Kelas VII-7 SMP Negeri 1 Masbagik

M. Ardillah^{1*}, Rina Nopiana¹

¹ Universitas Hamzanwadi, Lombok Timur, Indonesia.

DOI: <https://doi.org/10.29303/goescienceed.v7i3.2725>

Article Info:

Received : 15 Juni 2026
Revised : 26 Juni 2026
Accepted : 16 Juli 2026
Published : 20 Juli 2026

Correspondence:

M. Ardillah

Phone: +6287773601662

Abstract: Floor gymnastics is a topic within the Physical Education, Sports, and Health (PJOK) curriculum that requires students to possess courage, motor coordination, and self-confidence. However, many students still exhibit low self-confidence and learning motivation, limiting their participation in practical activities. This situation is influenced by a fear of injury, embarrassment about making mistakes in front of classmates, a lack of interest in the subject matter, and a lack of variety in teaching methods. This study aims to analyze the factors contributing to students' low self-confidence and learning motivation and to identify the efforts made by the teacher to improve these aspects during floor gymnastics lessons for Class VII-7 students at SMP Negeri 1 Masbagik. The study employs a qualitative approach with a descriptive method. Participants included a PJOK teacher and Class VII-7 students selected via purposive sampling. Data were collected through observation, interviews, and documentation, and validated using source and technique triangulation. The results indicate that low student self-confidence stems primarily from the fear of injury, embarrassment, and the fear of being mocked by peers. Meanwhile, low learning motivation is influenced by a lack of student interest in floor gymnastics and the use of limited teaching methods. To address these issues, the teacher collaborated with Teacher Professional Education (PPG) students to implement several strategies, including creating a safe learning environment, providing positive reinforcement, employing engaging teaching methods, and conducting exercises in a gradual manner. These efforts successfully enhanced the students' courage, self-confidence, learning motivation, and active participation in floor gymnastics lessons.

Keywords: Self-Confidence; Learning Motivation; Floor Gymnastics; Physical Education Instruction.

Citation: Ardillah, M., & Nopiana, R. (2026). Analisis Rendahnya Percaya Diri dan Motivasi Siswa dalam Pembelajaran Senam Lantai di Kelas VII-7 SMP Negeri 1 Masbagik. *Jurnal Pendidikan, Sains, Geologi, Dan Geofisika (GeoScienceEd Journal)*, 7(3), 491–497. <https://doi.org/10.29303/goescienceed.v7i3.2725>

Pendahuluan

Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) merupakan bagian penting dalam proses pendidikan yang memiliki tujuan untuk mengembangkan aspek fisik, mental, sosial, serta emosional peserta didik. Melalui PJOK, siswa bukan hanya memperoleh keterampilan gerak, melainkan juga dapat belajar membangun sikap sportif, keberanian, disiplin, dan rasa percaya diri (Syaroful Alam et al.,

2026). Salah satu materi yang diajarkan dalam PJOK adalah senam lantai.

Senam lantai merupakan aktivitas gerak yang dapat dilakukan di atas matras dengan bermacam bentuk gerakan seperti *forward roll*, *backward roll*, *handstand*, sikap lilin, dan gerakan lainnya. Materi tersebut membutuhkan koordinasi gerak, keseimbangan, kelenturan, serta keberanian dalam melakukan setiap gerakan. Senam lantai juga memiliki

manfaat dalam meningkatkan kemampuan fisik dan perkembangan motorik siswa (Aina, & Mashud 2025).

Pembelajaran senam lantai sering kali menjadi tantangan bagi sebagian siswa. Banyak siswa yang menunjukkan keraguan, ketakutan, bahkan memiliki rasa malu untuk mencoba melakukan gerakan yang dicontohkan oleh gurunya. Kondisi tersebut mengindikasikan adanya masalah pada aspek psikologis siswa, terutama terkait kepercayaan diri dan motivasi belajar (Zidan et al., 2023). Kepercayaan diri merupakan keyakinan individu terhadap kemampuan yang dimilikinya untuk menyelesaikan tugas atau menghadapi situasi tertentu (Jawan et al., 2025). Siswa yang memiliki kepercayaan diri tinggi cenderung lebih berani untuk mencoba, tidak takut melakukan kesalahan, dan mampu menghadapi tantangan pembelajaran. Sebaliknya, siswa dengan kepercayaan diri rendah sering merasa ragu, takut gagal, dan mudah menyerah ketika menghadapi kesulitan.

Selain kepercayaan diri, motivasi belajar juga memegang peranan penting dalam keberhasilan pembelajaran. Motivasi merupakan dorongan internal maupun eksternal yang menggerakkan seseorang untuk melakukan aktivitas tertentu guna mencapai tujuan yang diinginkan (Sri Mawarti, Nur Azis Rohmansyah, 2022). Dalam pembelajaran PJOK, motivasi menjadi faktor yang menentukan keterlibatan aktif siswa selama proses pembelajaran berlangsung (Ramadhan et al., 2023). Terdapat beberapa penelitian terdahulu yang sejalan dengan temuan-temuan diatas seperti penelitian dari (Ashidqy et al. 2023) yang mengatakan bahwa rasa takut mengalami cedera merupakan faktor utama yang menghambat siswa mengikuti pembelajaran senam lantai. Sementara itu penelitian terdahulu dari (Noufal Akmal Fadhilah dan Ayi Suherman 2025) mengungkapkan bahwa rasa malu dan takut dinilai oleh teman sebaya menjadi salah satu penyebab rendahnya partisipasi siswa dalam aktivitas pembelajaran senam lantai. Tidak hanya itu motivasi belajar siswa juga berkurang akibat rasa takut dan malu.

Berdasarkan hasil observasi awal yang dilakukan di kelas VII-7 SMPN 1 Masbagik, ditemukan bahwa sebagian siswa masih menunjukkan kepercayaan diri dan motivasi belajar yang rendah pada saat mengikuti pembelajaran senam lantai. Kondisi tersebut terlihat saat siswa ragu-ragu melakukan gerakan guling depan maupun guling belakang, takut mengalami cedera, malu apabila melakukan kesalahan di depan teman-temannya, serta kurang antusias mengikuti kegiatan pembelajaran. Akibatnya, sebagian siswa lebih memilih menjadi penonton daripada mencoba mempraktikkan gerakan yang telah dicontohkan guru. Permasalahan tersebut menunjukkan bahwa aspek psikologis masih menjadi salah satu kendala utama dalam pembelajaran senam lantai.

Namun seiring waktu dibalik kurangnya rasa percaya diri dan motivasi belajar siswa, guru dan mahasiswa PPG (Pendidikan profesi guru) di Smpn 1 Masbagik memiliki berbagai upaya untuk meningkatkan rasa percaya diri dan minat siswa dalam pembelajaran senam lantai seperti menciptakan pembelajaran yang aman, memberikan penguatan positif, menciptakan pembelajaran yang menarik dan lain sebagainya.

Sebagian besar penelitian terdahulu belum banyak mengungkap secara mendalam pengalaman siswa dan guru mengenai faktor-faktor yang menyebabkan rendahnya kepercayaan diri dan motivasi belajar dalam pembelajaran senam lantai. Terutama upaya yang dilakukan guru terhadap kurangnya percaya diri dan motivasi belajar siswa dalam pembelajaran senam lantai. Oleh karena itu, diperlukan penelitian dengan pendekatan kualitatif untuk memperoleh gambaran yang lebih komprehensif mengenai penyebab munculnya permasalahan tersebut serta upaya yang dilakukan guru dalam mengatasinya.

Berdasarkan kondisi tersebut, penelitian ini bertujuan untuk menganalisis faktor-faktor penyebab rendahnya kepercayaan diri dan motivasi belajar siswa dalam pembelajaran senam lantai di kelas VII-7 SMPN 1 Masbagik serta upaya yang dibangun oleh guru dalam meningkatkan rasa percaya diri dan motivasi belajar siswa dalam pembelajaran senam lantai.

Metode

Metode yang digunakan dalam penelitian ini yakni menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode deskriptif. Pendekatan kualitatif dipilih karena bertujuan memahami secara mendalam fenomena rendahnya percaya diri dan motivasi siswa dalam pembelajaran senam lantai (Sugiyono, 2023). Subjek penelitian adalah siswa kelas VII-7 yang mengalami kesulitan dalam mengikuti pembelajaran senam lantai. Informan penelitian terdiri atas siswa dan guru PJOK.

Penelitian dilaksanakan di SMP Negeri 1 Masbagik, Kabupaten Lombok Timur, pada semester genap Tahun Ajaran 2026. Pemilihan lokasi penelitian didasarkan pada hasil observasi awal yang menunjukkan masih adanya siswa yang mengalami rendahnya kepercayaan diri dan motivasi belajar dalam mengikuti pembelajaran senam lantai.

Informan penelitian dipilih menggunakan teknik purposive sampling, yaitu berdasarkan pertimbangan bahwa informan memahami permasalahan yang diteliti. Informan terdiri atas guru PJOK sebagai informan utama serta beberapa siswa kelas VII-7 yang menunjukkan karakteristik rendahnya kepercayaan diri dan motivasi belajar selama pembelajaran senam lantai.

Instrumen penelitian meliputi lembar observasi, dan pedoman wawancara, dan dokumentasi. Observasi

digunakan untuk mengamati perilaku siswa selama proses pembelajaran berlangsung, sedangkan wawancara dilakukan untuk memperoleh informasi yang lebih mendalam mengenai pengalaman, perasaan, serta faktor-faktor yang memengaruhi kepercayaan diri dan motivasi belajar siswa.

Uji keabsahan data dilakukan dengan triangulasi sumber dan triangulasi teknik. Triangulasi sumber dilakukan dengan membandingkan hasil wawancara guru dan siswa, sedangkan triangulasi teknik dilakukan melalui observasi, wawancara, dan dokumentasi sehingga data yang diperoleh lebih kredibel. (Moleong, 2019).

Hasil dan Diskusi

Rendahnya Percaya Diri Siswa dalam Pembelajaran Senam Lantai

Hasil observasi menunjukkan bahwa masih ada beberapa siswa yang merasa takut saat diminta melakukan gerakan senam lantai, terutama guling depan dan guling belakang. Perasaan takut tersebut membuat mereka ragu untuk mencoba karena khawatir melakukan kesalahan atau mengalami cedera. Ketakutan tersebut menyebabkan siswa enggan mencoba dan lebih memilih mengamati teman-temannya. Dari hasil observasi di atas didukung oleh pernyataan dari salah satu siswa yang mengatakan bahwa:

"Saya takut melakukan guling depan dan guling belakang karena takut jatuh dan sakit. Teman-teman juga nanti menertawai saya. Saya lebih suka melihat teman-teman dulu. kalau dibantu guru, saya mau mencoba".

Sementara itu pernyataan lain datang dari guru olahraga yang mengatakan bahwa:

"Siswa perempuan lebih dominan tidak percaya diri, mereka tidak mau mencoba, mereka takut diketawain sama teman-temannya".

Pernyataan di atas terkait dengan rendahnya percaya diri siswa dalam pembelajaran senam lantai dipengaruhi oleh beberapa faktor di antara lain sebagai berikut:

Takut Mengalami Cedera

Faktor yang paling dominan adalah rasa takut mengalami cedera. Siswa menganggap gerakan senam lantai memiliki risiko jatuh atau mengalami benturan pada bagian tubuh tertentu. Kondisi tersebut membuat siswa kurang berani melakukan gerakan secara mandiri. Temuan tersebut sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Ashidqy et al., 2023) yang menyatakan bahwa rasa kecemasan akibat takut cedera merupakan salah satu faktor internal utama yang menghambat siswa dalam mengikuti pembelajaran senam lantai. Rasa takut tersebut menyebabkan siswa ragu untuk mencoba gerakan secara mandiri dan menurunkan kepercayaan dirinya saat praktik berlangsung. Temuan di atas sejalan

dengan teori efikasi diri yang dikemukakan oleh (Albert Bandura, 1997) yang mengatakan bahwa keyakinan seseorang terhadap kemampuan dirinya akan memengaruhi keberanian dalam melakukan suatu aktivitas. Semakin rendah efikasi diri, semakin tinggi kecenderungan individu menghindari tugas yang dianggap sulit.

Berdasarkan hasil observasi, rasa takut mengalami cedera muncul karena sebagian siswa belum terbiasa melakukan gerakan senam lantai. Mereka belum memahami teknik dasar guling depan maupun guling belakang sehingga muncul kekhawatiran akan terjatuh atau mengalami benturan. Kondisi tersebut membuat siswa memilih tidak mencoba apabila tidak mendapatkan bantuan dari guru. Hal tersebut menunjukkan bahwa pengalaman belajar yang masih terbatas turut memengaruhi rendahnya rasa percaya diri siswa dalam melakukan gerakan senam lantai.

Perasaan Malu dan Takut Diejek

Beberapa siswa merasa malu apabila gerakannya tidak sempurna dan disaksikan oleh teman-teman sekelas. Kekhawatiran tersebut menjadi bahan tertawaan yang menyebabkan siswa enggan tampil di depan kelas. Hal tersebut sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Noufal Akmal Fadhilah, Ayi Suherman, 2025) dimana siswa memiliki rasa malu dan mengalami kesulitan dalam melakukan gerakan. mereka cenderung lebih memilih untuk diam, dan hanya memperhatikan siswa lainnya yang aktif melakukan gerakan olahraga. Temuan di atas sejalan dengan teori kecemasan sosial yang dikemukakan oleh (Mark R. Leary, 1983), yang menjelaskan bahwa individu cenderung mengalami kecemasan ketika berada dalam situasi yang memungkinkan dirinya dinilai oleh orang lain. Dalam pembelajaran pendidikan jasmani, rasa takut melakukan kesalahan dan menerima respons negatif dari teman sebaya dapat mengurangi keberanian siswa untuk mempraktikkan gerakan, sehingga partisipasi mereka dalam proses pembelajaran menjadi kurang optimal.

Berdasarkan hasil wawancara, rasa malu siswa muncul karena mereka khawatir menjadi bahan tertawaan teman-temannya apabila melakukan kesalahan saat praktik. Kondisi tersebut menyebabkan siswa lebih memilih menjadi pengamat daripada terlibat langsung dalam pembelajaran. Peneliti juga menemukan bahwa siswa cenderung lebih berani melakukan gerakan ketika guru memberikan pendampingan secara langsung. Hal tersebut menunjukkan bahwa dukungan guru mampu memberikan rasa aman sehingga siswa lebih percaya diri untuk mencoba gerakan senam lantai.

Berdasarkan hasil observasi dan wawancara, dapat dipahami bahwa rendahnya percaya diri siswa dalam pembelajaran senam lantai dipengaruhi oleh rasa

takut mengalami cedera, perasaan malu dan takut diejek, serta kebutuhan akan pendampingan dari guru selama praktik berlangsung. Kedua faktor tersebut saling berkaitan sehingga menyebabkan siswa enggan mencoba gerakan secara mandiri. Oleh karena itu, guru perlu memberikan bimbingan secara bertahap, menciptakan suasana belajar yang nyaman, dan memberikan penguatan positif agar kepercayaan diri siswa dapat meningkat.

Rendahnya Motivasi Belajar Siswa dalam Pembelajaran Senam Lantai

Selain masalah kepercayaan diri, penelitian ini juga menemukan bahwa sebagian siswa memiliki motivasi belajar yang rendah. Dari hasil pengamatan yang dilakukan bahwasannya siswa kelas VII khususnya siswa perempuan tidak memiliki daya tarik yang kuat untuk melakukan pembelajaran senam lantai. Hal tersebut dapat dilihat dari kurangnya semangat dalam menerima pembelajaran senam lantai, kemudian juga siswa menampakkan ketidakpercayaan dirinya saat melakukan gerakan yang rumit.

Hasil pengamatan di atas selaras dengan hasil wawancara yang dilakukan bersama salah satu guru olahraga yang mengatakan bahwa:

"Kalau untuk pembelajaran senam lantai mereka memang kurang memiliki minat, rasa malu dan takut cedera yang utama mereka pikirkan sehingga motivasi mereka untuk melakukan pembelajaran senam lantai itu kurang".

Adapun faktor penyebab rendahnya motivasi belajar siswa dalam pembelajaran senam lantai ialah sebagai berikut:

Kurangnya Ketertarikan terhadap Materi

Beberapa siswa menganggap senam lantai sebagai materi yang sulit dan kurang menarik dibandingkan permainan olahraga lainnya seperti sepak bola atau bola voli (Hadjarati et al., 2020). Persepsi tersebut menyebabkan siswa kurang antusias mengikuti pembelajaran. Motivasi belajar siswa dipengaruhi oleh ketertarikan terhadap aktivitas yang dilakukan. Semakin menarik kegiatan pembelajaran, semakin tinggi pula motivasi siswa untuk terlibat aktif.

Berdasarkan hasil observasi dan wawancara, rendahnya ketertarikan siswa terhadap materi senam lantai dipengaruhi oleh anggapan bahwa gerakan yang dipelajari relatif sulit serta memerlukan keberanian dan keterampilan yang belum mereka kuasai. Dibandingkan dengan permainan olahraga seperti sepak bola atau bola voli yang dianggap lebih menyenangkan dan sering dimainkan, senam lantai dinilai kurang menarik sehingga siswa menunjukkan antusiasme yang lebih rendah selama proses pembelajaran. Kondisi tersebut terlihat dari kurangnya partisipasi siswa ketika guru memberikan kesempatan untuk mempraktikkan

gerakan. Temuan tersebut menunjukkan bahwa persepsi siswa terhadap tingkat kesulitan materi turut memengaruhi motivasi mereka untuk belajar. Hal tersebut sejalan dengan teori motivasi belajar yang dikemukakan oleh (John W. Santrock.,2018), yang menjelaskan bahwa minat dan ketertarikan terhadap suatu aktivitas merupakan salah satu faktor yang memengaruhi motivasi belajar. Semakin besar minat siswa terhadap materi yang dipelajari, semakin besar pula dorongan untuk terlibat aktif dalam proses pembelajaran.

Metode Pembelajaran yang Kurang Variatif

Pembelajaran senam lantai yang didominasi oleh demonstrasi dan latihan berulang tanpa variasi membuat sebagian siswa merasa bosan sehingga motivasi belajar mereka menurun. Temuan tersebut sejalan dengan penelitian yang menyatakan bahwa pendekatan pembelajaran yang inovatif dapat meningkatkan motivasi belajar siswa. Selain itu, penelitian lain dari (Kadek Sri Setiawati¹, Gusti Lanang Agung Parwata, 2020) menunjukkan bahwa model pembelajaran yang lebih variatif, seperti kooperatif tipe *Jigsaw*, memberikan hasil belajar senam lantai yang lebih baik dibandingkan pembelajaran konvensional.

Hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa metode pembelajaran yang kurang bervariasi menyebabkan siswa lebih cepat merasa bosan dan kurang bersemangat mengikuti pembelajaran senam lantai. Pembelajaran yang berpusat pada demonstrasi guru dan latihan secara berulang membuat kesempatan siswa untuk berinteraksi, bekerja sama, maupun belajar melalui permainan menjadi terbatas. Akibatnya, siswa kurang terdorong untuk berpartisipasi secara aktif selama proses pembelajaran berlangsung. Berdasarkan hasil wawancara, guru juga mengungkapkan bahwa rendahnya minat siswa terhadap senam lantai berdampak pada menurunnya motivasi mereka untuk mengikuti pembelajaran. Oleh karena itu, guru perlu menerapkan model pembelajaran yang lebih inovatif, seperti pembelajaran kooperatif, permainan, atau penggunaan media pembelajaran yang menarik agar siswa lebih antusias dalam mengikuti pembelajaran senam lantai. Penerapan metode yang bervariasi dapat menciptakan suasana belajar yang lebih menyenangkan sehingga mampu meningkatkan motivasi dan partisipasi aktif siswa selama proses pembelajaran.

Berdasarkan hasil observasi dan wawancara dapat disimpulkan bahwa rendahnya motivasi belajar siswa dalam pembelajaran senam lantai dipengaruhi oleh rendahnya ketertarikan terhadap materi serta metode pembelajaran yang kurang variatif. Kedua faktor tersebut menyebabkan siswa kurang antusias mengikuti pembelajaran dan cenderung pasif ketika diminta mempraktikkan gerakan senam lantai.

Rendahnya motivasi belajar juga berkaitan dengan persepsi siswa bahwa senam lantai merupakan materi yang sulit dan berisiko, sehingga mereka lebih memilih menghindari aktivitas praktik. Oleh karena itu, guru perlu menciptakan pembelajaran yang lebih menarik melalui penggunaan model pembelajaran yang inovatif, pemberian variasi aktivitas, serta menciptakan suasana belajar yang menyenangkan agar motivasi belajar siswa dapat meningkat.

Upaya Guru dalam Meningkatkan Kepercayaan Diri dan Motivasi Siswa dalam Pembelajaran Senam Lantai

Berdasarkan hasil observasi dan wawancara, guru Pendidikan Jasmani bersama mahasiswa Pendidikan Profesi Guru (PPG) di SMPN 1 Masbagik telah melakukan berbagai upaya untuk meningkatkan kepercayaan diri dan motivasi belajar siswa dalam pembelajaran senam lantai. Upaya tersebut dilakukan sebagai respons terhadap rendahnya keberanian siswa dalam melakukan gerakan, rasa takut mengalami cedera, serta rendahnya motivasi belajar yang ditunjukkan selama proses pembelajaran berlangsung. Berbagai strategi yang diterapkan berfokus pada penciptaan suasana belajar yang aman, pemberian dukungan psikologis, penggunaan metode pembelajaran yang menarik, dan latihan yang dilakukan secara bertahap.

Menciptakan Lingkungan Belajar yang Aman

Guru Penjas bersama mahasiswa PPG di SMPN 1 Masbagik berkolaborasi dalam menciptakan lingkungan belajar yang aman dan nyaman selama pembelajaran senam lantai. Upaya yang dilakukan yaitu memastikan penggunaan matras yang memadai serta memberikan pendampingan kepada siswa ketika mempraktikkan gerakan, khususnya pendampingan pada siswa-siswa yang memiliki rasa percaya diri yang kurang. Upaya tersebut dilakukan agar lingkungan yang aman dapat mengurangi rasa takut siswa terhadap risiko cedera dan malu terhadap teman sebaya.

Temuan tersebut sejalan dengan penelitian (Ashidqy et al., 2023) yang menyatakan bahwa rasa aman selama pembelajaran senam lantai dapat mengurangi kecemasan siswa terhadap risiko cedera sehingga mereka lebih berani melakukan praktik gerakan. Lingkungan belajar yang aman tidak hanya berkaitan dengan ketersediaan sarana, seperti matras, tetapi juga dukungan guru ketika mendampingi siswa selama proses pembelajaran. Berdasarkan hasil penelitian ini, pendampingan yang diberikan guru maupun mahasiswa PPG membuat siswa merasa lebih terlindungi sehingga keberanian mereka untuk mencoba gerakan senam lantai meningkat.

Memberikan Penguatan Positif

Upaya yang dilakukan selain lingkungan yang aman, tentunya sebagai guru tidak lupa memberikan penguatan positif berupa pujian dan apresiasi terhadap usaha siswa. Penguatan positif tersebut tidak hanya diberikan kepada siswa yang berhasil melakukan gerakan dengan baik, tetapi juga kepada siswa yang berani mencoba. Dengan menghargai proses belajar, siswa merasa lebih percaya diri dan termotivasi untuk terus meningkatkan kemampuannya.

Pemberian penguatan positif juga menjadi salah satu bentuk motivasi yang efektif dalam meningkatkan keberanian siswa selama pembelajaran. Pujian, apresiasi, dan penghargaan terhadap usaha siswa mampu menciptakan pengalaman belajar yang menyenangkan sehingga siswa terdorong untuk mencoba kembali meskipun belum berhasil melakukan gerakan dengan sempurna. Hal tersebut sejalan dengan teori **operant conditioning** dari (Skinner., 1953) yang menjelaskan bahwa perilaku yang memperoleh penguatan positif cenderung akan diulang kembali. Dalam konteks penelitian ini, pemberian pujian kepada siswa yang berani mencoba menjadi bentuk penguatan positif yang mampu meningkatkan rasa percaya diri sekaligus motivasi belajar mereka.

Menggunakan Pembelajaran yang Menarik

Salah satu cara yang dapat dilakukan dalam memberikan motivasi belajar siswa terhadap pembelajaran senam lantai yakni dengan menerapkan berbagai aktivitas yang bervariasi. Upaya tersebut dilakukan oleh mahasiswa PPG yang memiliki ide kreatif seperti pemanasan yang dikemas dalam bentuk permainan seperti permainan *warm up* jaring ikan, pembelajaran secara berkelompok, serta contoh langsung yang diberikan kepada siswa. Berbagai strategi tersebut bertujuan untuk memudahkan siswa memahami teknik dasar senam lantai, menciptakan suasana belajar yang lebih menyenangkan, serta mendorong siswa agar lebih aktif dan percaya diri dalam mengikuti pembelajaran.

Hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa penggunaan permainan saat pemanasan, pembelajaran secara berkelompok, dan demonstrasi langsung mampu menciptakan suasana belajar yang lebih aktif dan menyenangkan. Siswa tampak lebih antusias mengikuti pembelajaran dibandingkan ketika guru hanya menggunakan metode demonstrasi dan latihan berulang. Temuan diatas sejalan dengan penelitian (Kadek Sri Setiawati dan Gusti Lanang Agung Parwata., 2020) yang menunjukkan bahwa penerapan model pembelajaran yang lebih variatif mampu meningkatkan hasil belajar senam lantai dibandingkan pembelajaran konvensional. Hal tersebut menunjukkan bahwa variasi pembelajaran tidak hanya meningkatkan hasil belajar, tetapi juga berkontribusi dalam

meningkatkan motivasi dan partisipasi siswa selama proses pembelajaran.

Memberikan Latihan Secara Bertahap

Pemberian latihan secara bertahap menjadi salah satu strategi yang dapat diterapkan untuk meningkatkan kepercayaan diri dan motivasi belajar siswa dalam pembelajaran senam lantai. Guru Penjas bersama mahasiswa PPG mengajarkan gerakan mulai dari teknik dasar yang paling mudah, kemudian secara bertahap dilanjutkan ke gerakan yang lebih kompleks sesuai dengan kemampuan siswa. Pendekatan tersebut memberikan kesempatan kepada siswa untuk menguasai setiap tahapan gerakan terlebih dahulu sehingga mereka memperoleh pengalaman keberhasilan dalam belajar. Keberhasilan pada setiap tahap latihan dapat menumbuhkan rasa percaya diri, mengurangi rasa takut dalam mencoba gerakan yang lebih sulit, serta mendorong siswa untuk lebih termotivasi mengikuti pembelajaran senam lantai.

Berdasarkan hasil observasi, pemberian latihan secara bertahap membuat siswa tidak merasa terbebani dalam mempelajari gerakan senam lantai. Siswa terlebih dahulu menguasai gerakan dasar sebelum mencoba gerakan yang lebih kompleks sehingga mereka memperoleh pengalaman keberhasilan pada setiap tahap pembelajaran. Pengalaman tersebut membantu mengurangi rasa takut gagal serta meningkatkan keyakinan siswa terhadap kemampuan yang dimiliki. Dengan demikian, latihan yang dilakukan secara bertahap tidak hanya meningkatkan penguasaan keterampilan gerak, tetapi juga membangun kepercayaan diri dan motivasi belajar siswa selama mengikuti pembelajaran senam lantai.

Dari hasil observasi dapat disimpulkan bahwa upaya guru Pendidikan Jasmani bersama mahasiswa PPG dalam meningkatkan kepercayaan diri dan motivasi belajar siswa dilakukan melalui penciptaan lingkungan belajar yang aman, pemberian penguatan positif, penggunaan metode pembelajaran yang menarik, serta pemberian latihan secara bertahap. Keempat upaya tersebut saling melengkapi dalam mengatasi rasa takut, rasa malu, dan rendahnya motivasi yang dialami siswa selama pembelajaran senam lantai. Dengan adanya dukungan guru, suasana belajar yang menyenangkan, serta strategi pembelajaran yang sesuai dengan karakteristik siswa, keberanian dan motivasi siswa untuk mengikuti pembelajaran senam lantai dapat meningkat.

Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa rendahnya percaya diri siswa dalam pembelajaran senam lantai disebabkan oleh rasa takut mengalami cedera dan rasa malu terhadap teman

sebayanya. Rendahnya motivasi belajar dipengaruhi oleh kurangnya ketertarikan terhadap materi serta metode pembelajaran yang kurang bervariasi. Guru bersama mahasiswa PPG berupaya meningkatkan percaya diri dan motivasi siswa melalui penciptaan lingkungan belajar yang aman, pemberian penguatan positif, penggunaan metode pembelajaran yang menarik, serta latihan secara bertahap. Upaya tersebut membantu siswa lebih berani, aktif, dan termotivasi dalam mengikuti pembelajaran senam lantai.

Ucapan Terimakasih

Penulis mengucapkan rasa hormat dan terima kasih yang mendalam kepada Kepala Sekolah SMPN 1 Masbagik, yang telah menerima penulis untuk melakukan PPL di SMPN 1 Masbagik, dan tidak lupa penulis ucapkan terima kasih kepada Dosen Pembimbing Lapangan dan Dosen Pamong yang telah banyak memberikan bimbingan dan arahan kepada penulis untuk terus berlatih dalam mengembangkan diri khususnya di bidang keolahragaan.

Referensi

- Aina, N. (2025). Kinestetik : Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani Physical Education Learning Model To Improve Students ' Floor Exercise Flexibility In Indonesia. 9(3), 745-759.
- Alam, M. S., & Putra, I. B. (2026). Minat Pembelajaran PJOK Senam Lantai Siswi Ma Jabal Noer Taman Sidoarjo. 14, 62-72.
- Albert Bandura, (1997). Self-Efficacy: The Exercise of Control.
- Ashidqy, A., Gani, R., Achmad, I., Syafei, M., Purbangkara, T., & Resita, C. (2023). Faktor-Faktor Penghambat Peserta Didik Mengikuti Pembelajaran Senam Lantai. JURNAL PENJAKORA, 10. <https://doi.org/10.23887/penjakora.v10i1.56287>
- Hadjarati, H., Haryanto, A. I., Olahraga, P. K., Keolahragaan, I., & Lantai, S. (2020). Motivasi untuk hasil pembelajaran senam lantai. 19(2), 137-145.
- Jawan, K. B., Erlinda, M., & Lio, S. (2025). Jurnal Pendidikan Indonesia : Hubungan Antara Kepercayaan Diri Dengan Penyesuaian Diri Siswa Kelas VII UPTD SMP Negeri 11 Kota Kupang. 5(5). <https://doi.org/10.59818/jpi.v5i5.1999>
- Kadek Sri Setiawati1, Gusti Lanang Agung Parwata, S. (2020). Pengaruh Model Pembelajaran dan Minat Belajar P. 7(1).
- Leary, M. R. (1983). Understanding Social Anxiety. Beverly Hills, CA: Sage Publications.
- Moleong. (2019). Metodologi Penelitian Kualitatif. In Rosda. <https://ejournal.aripafi.or.id/index.php/Moral>

- Noufal Akmal Fadhilah, Ayi Suherman, E. S. (2025). Analisis Bentuk-bentuk dasar Emosi Siswa dalam Pembelajaran Penjas. *Gelanggang Olahraga: Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 8, 1061–1073.
- Ramadhan, W. C., Burhaein, E., Tinggi, S., Pendidikan, I., Pasundan, S., Ma, U., & Kebumen, U. (2023). Motivasi Siswa dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani. 7, 15863–15870.
- Santrock, J. W. (2018). *Educational psychology* (6th ed.). McGraw-Hill Education.
- Skinner, B. F. (1953). *Science and human behavior*. Macmillan.
- Sri Mawarti, Nur Azis Rohmansyah, A. H. (2022). Motivasi Belajar Siswa Pendidikan Jasmani Sebagai Hasil Determinan Dalam Gaya Mengajar. 18(1), 1–15.
- Sugiyono. (2023). *Metode Penelitian Kualitatif dan Kuantitatif*.
- Zidan, M., Islami, S., & Kurniawan, F. (2023). Pengaruh Model Pembelajaran Direct Intruction Terhadap Hasil Belajar Teknik Dasar Senam Lantai. 9(25), 587–594.