

BAB 2

TINJAUAN TEORETIS

2.1 Kajian Pustaka

2.1.1 Kepercayaan Diri

Percaya diri berasal dari bahasa Inggris yakni *self confidence* yang artinya percaya akan kemampuan, kekuatan, dan penilaian diri sendiri. Kepercayaan diri merupakan salah satu aspek kepribadian yang berupa keyakinan akan kemampuan diri seseorang sehingga tidak terpengaruh oleh orang lain dan dapat bertindak sesuai kehendak, gembira, optimis, cukup toleran, dan bertanggung jawab Ghufroon. & Suminta Risnawita (2021.p.24).

Kepercayaan diri merupakan tingkat keyakinan peserta didik bahwa dirinya mampu secara mental dan fisik. Peserta didik yang tidak percaya pada kemampuannya tidak dapat menampilkan performa tingkat atas. Meskipun rasa percaya diri mencerminkan kesadaran dan upaya terhadap perilaku yang ditargetkan, tanggung jawab, kesenangan dan antusiasme, kurangnya rasa percaya diri membawa ketakutan, kekhawatiran, kecemasan, dan rasa sakit Kombong & Purnomo (2023).

Menurut Lauster (2012) dalam (Lestari et al., 2022) Berpendapat kepercayaan diri yaitu suatu sikap atau keyakinan atas kemampuan diri sendiri, sehingga dalam tindakan-tindakannya tidak terlalu cemas, merasa bebas untuk melakukan hal-hal yang sesuai dengan keinginan dan bertanggung jawab atas perbuatannya, sopan dalam berinteraksi dengan orang lain, memiliki dorongan prestasi serta dapat mengenal kelebihan dan kekurangan diri sendiri.

Kepercayaan diri adalah sebuah keyakinan akan kemampuan diri individu untuk mencapai segala sesuatu atau tujuan yang diinginkan serta memiliki sikap optimis dan bertanggung jawab akan segala sesuatu yang sudah dijalani (Azizah & Djamilah Bondan Widjajanti, 2019) dalam (Yenni et al.,2022).

Menurut (Rifa & Dkk, 2020) menjelaskan bahwa kepercayaan diri adalah kemampuan bertindak dengan keyakinan akan dirinya sendiri. Individu yang percaya diri akan berusaha menggapai tujuan hidup walaupun harus menghadapi berbagai tantangan. Kepercayaan diri yang dimiliki dapat mendorong individu untuk meningkatkan dan

membenahi diri dalam rangka mencapai tujuan. Individu yang memiliki kepercayaan diri rendah akan merasa khawatir akan kegagalan yang belum terjadi.

Selanjutnya, Rais & Ramadhani (2024) Menyatakan bahwa kepercayaan diri menjadi salah satu faktor psikologis yang berpengaruh terhadap motivasi dan hasil belajar siswa. Siswa yang memiliki kepercayaan diri tinggi akan menunjukkan semangat belajar, berani mencoba hal baru, dan tidak takut melakukan kesalahan. Sementara itu, Bandura (1997.p.3) melalui teori *self-efficacy* menjelaskan bahwa keyakinan terhadap kemampuan diri berperan penting dalam menentukan cara individu berpikir, merasakan, memotivasi diri, dan berperilaku dalam berbagai situasi belajar.

Berdasarkan beberapa pendapat di atas, dapat disimpulkan bahwa kepercayaan diri merupakan keyakinan seseorang terhadap kemampuan dan potensi dirinya sendiri yang mendorongnya untuk bertindak secara efektif, mandiri, dan optimis dalam menghadapi tantangan. Dalam dunia pendidikan, khususnya pada pembelajaran PJOK, kepercayaan diri berperan penting dalam membentuk partisipasi aktif, semangat berprestasi, dan sikap positif terhadap kegiatan fisik dan sosial.

2.1.1.1 Karakteristik Kepercayaan Diri

Menurut (Rifa & Dkk, 2020) terdapat karakteristik individu yang memiliki kepercayaan diri yaitu :

- a. Yakin akan kelebihan yang dimiliki sehingga tidak memerlukan penghargaan dari individu lain.
- b. Memperlihatkan perilaku konformis supaya mendapat pengakuan dari lingkungan sekitarnya.
- c. Mampu menunjukkan sikap asertif kepada individu lain dengan menunjukkan diri apa adanya.
- d. Mampu mengendalikan diri.
- e. Mampu mengontrol keputusan yang dikendalikan oleh dirinya sendiri.
- f. Memiliki pemikiran yang positif tentang diri dan lingkungan sekitarnya.
- g. Mempunyai keinginan yang nyata, sehingga ketika keinginan tercapai, individu mampu menyadari bahwa dirinya memiliki kelebihan.

2.1.1.2 Faktor-faktor yang mempengaruhi kepercayaan diri

Menurut Ghufroon dan Risnawita (2011) dalam (Rifa & Dkk, 2020) terdapat dua faktor yang mempengaruhi kepercayaan diri. Pertama, faktor internal terdiri dari :

- a. Konsep diri yaitu citra diri yang diperoleh dari pengalaman berinteraksi dengan teman sebaya di lingkungan sosial.
- b. Penilaian diri yaitu kemampuan individu untuk menilai kelebihan dan kelemahan diri.
- c. Kondisi fisik yaitu perubahan-perubahan yang terjadi pada kondisi fisik individu dan bagaimana penilaian orang lain terhadap kondisi fisik individu mempengaruhi kepercayaan diri individu.
- d. Pengalaman hidup, yaitu pengalaman yang dialami individu akan menjadi faktor yang meningkatkan atau menurunkan kepercayaan diri..

Faktor eksternal terdiri dari :

- a) Pendidikan, yaitu tinggi rendahnya tingkat pendidikan individu akan memengaruhi bagaimana individu memandang diri mampu atau kurang mampu yang berdampak pada tingkat kemandirian dan kepercayaan diri dalam mencapai tujuan.
- b) Pekerjaan yaitu bagaimana karakteristik pekerjaan yang dapat meningkatkan kemampuan kreativitas dan kemandirian berdampak pada peningkatan kepercayaan diri
- c) Lingkungan dan pengalaman hidup, yaitu kepuasan individu berinteraksi di lingkungan keluarga, sekolah, teman sebaya dan masyarakat dapat memengaruhi tingkat kepercayaan diri individu.

Selain kedua faktor tersebut, menurut (Amri, 2018), Kepercayaan diri juga dipengaruhi oleh pengalaman hidup, dukungan keluarga, serta kondisi emosional seseorang. Siswa yang mendapatkan dukungan emosional dari orang tua dan guru akan merasa lebih dihargai dan lebih yakin pada kemampuan dirinya. Sedangkan faktor internal seperti kecerdasan emosional, kontrol diri, dan motivasi intrinsik juga memiliki kontribusi signifikan terhadap kepercayaan diri individu (Nugraha, 2020).

Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa kepercayaan diri terbentuk melalui interaksi kompleks antara faktor internal dan faktor eksternal. Dalam pembelajaran PJOK, guru dapat berperan sebagai fasilitator yang memberikan penguatan positif,

menciptakan suasana kompetitif yang sehat, dan memberikan kesempatan kepada siswa untuk mengekspresikan kemampuan mereka agar kepercayaan diri semakin berkembang.

2.1.1.3 Aspek dan indicator kepercayaan diri

Menurut Lauster (2003) dalam (Amri, 2018) ada beberapa aspek dari kepercayaan diri yakni sebagai berikut:

- a. Keyakinan akan kemampuan diri yaitu sikap positif seseorang tentang dirinya bahwa dia mengerti sungguh-sungguh akan apa yang dilakukannya.
- b. Optimis yaitu sikap positif seseorang yang selalu berpandangan baik dalam menghadapi segala hal tentang diri, harapan, dan kemampuan.
- c. Obyektif yaitu orang yang percaya diri memandang permasalahan.
- d. Sesuatu sesuai dengan kebenaran semestinya, bukan menurut kebenaran pribadi.
- e. Bertanggung jawab yaitu kesediaan seseorang untuk menanggung segala sesuatu yang telah menjadi konsekuensinya.
- f. Rasional yaitu analisis terhadap suatu masalah, suatu hal, suatu kejadian dengan menggunakan pemikiran yang diterima oleh akal dan sesuai dengan kenyataan.

Menurut (Hendriana et al., 2019) Merumuskan beberapa indikator di antaranya adalah: 1) Percaya kepada kemampuan sendiri; 2) bertindak mandiri dalam menyambil keputusan; 3) memiliki konsep diri yang positif; 4) berani mengemukakan pendapat. Menurut (Fitri, 2022) Indikator kepercayaan diri juga mencakup keberanian untuk menghadapi tantangan, kemampuan beradaptasi dalam situasi baru, serta kesediaan untuk menerima kritik dan belajar dari kesalahan.

Dalam konteks pembelajaran PJOK, kepercayaan diri dapat diamati dari perilaku siswa yang berani tampil dalam kegiatan fisik seperti permainan, lomba, atau senam, memiliki sikap sportif, serta mampu bekerja sama dengan teman satu tim tanpa rasa minder. Siswa yang memiliki kepercayaan diri yang baik juga cenderung lebih mudah menerima instruksi guru, mencoba teknik baru, dan tidak mudah menyerah ketika mengalami kesulitan dalam aktivitas jasmani Primandhini (2021).

Dengan demikian, kepercayaan diri bukan sekadar perasaan yakin, tetapi juga mencakup perilaku nyata seperti keberanian bertindak, kemampuan beradaptasi, dan tanggung jawab terhadap hasil dari setiap tindakan. Dalam kegiatan PJOK, kepercayaan diri menjadi kunci untuk menumbuhkan semangat kompetisi yang sehat, meningkatkan kinerja motorik, serta memperkuat karakter sportif dan disiplin siswa.

2.1.2 Motivasi Berprestasi

Menurut Mc Clelland (1987) dalam (Fredericksen, 2018) dorongan berprestasi (*Need of Achievement*) merupakan usaha dalam pencapaian sasaran untuk memperoleh keberhasilan dalam persaingan dimana seseorang cenderung berjuang mencapai sukses. Menurut Hantoro Adhi Mulya (2023.p.50) Motivasi berprestasi adalah keinginan atau dorongan seseorang untuk mengatasi tantangan atau rintangan dalam memecahkan masalah, bersaing secara sehat, mampu menghasilkan suatu karya serta akan berpengaruh pada prestasi kerja serta mampu mencapai suatu prestasi setinggi mungkin dan mampu mengerjakan tugas yang diberikan guna mencapai kesuksesan bagi individu itu sendiri serta adanya dorongan baik dan positif dari lingkungan sekitar.

Menurut Pratiwi (2017.p.57) Motivasi berprestasi adalah keinginan atau dorongan untuk mengerahkan upaya yang sebesar-besarnya guna memperoleh hasil unggul. Orang yang memiliki motivasi berprestasi bersedia menghadapi berbagai tantangan untuk mencapai tujuan mereka dan senantiasa menilai hasil kerja mereka dalam sejumlah cara. Hal ini terjadi ketika mengukur kinerja anda terhadap kinerja orang lain atau tolok ukur yang telah ditentukan sebelumnya. Yang sudah ada. Dengan demikian, motivasi berprestasi adalah keinginan untuk mencapai tujuan yang melibatkan upaya untuk menjadi yang terbaik.

Menurut Herman dalam Fredericksen (2018.p.65) Motivasi berprestasi memainkan peran yang sangat penting dalam kehidupan sehari-hari, sebab dorongan ini membantu seseorang menghadapi tantangan, menyelesaikan masalah, serta bersaing secara sehat. Motivasi berprestasi juga memberikan dampak signifikan terhadap performa individu dalam bekerja maupun belajar. Menurut atkinson dalam Fredericksen (2018) Menjelaskan bahwa motivasi berprestasi terdiri dari dua kecenderungan utama, yaitu: (a) kecenderungan untuk mengejar atau mendekati keberhasilan (*the tendency to approach success*), dan (b) kecenderungan untuk menghindari kegagalan (*the tendency to avoid failure*). Dua aspek ini menjadi penggerak utama perilaku individu dalam situasi yang menuntut pencapaian tertentu.

Menurut Sardiman (2018.p.83) motivasi berprestasi merupakan daya penggerak yang berasal dari dalam diri seseorang untuk melakukan suatu kegiatan belajar dengan sebaik-baiknya guna mencapai hasil yang optimal. Motivasi ini mendorong individu agar

selalu berusaha lebih keras, tidak mudah menyerah, serta terus meningkatkan kemampuan agar dapat memperoleh prestasi yang diharapkan. Hal senada dikemukakan oleh Uno (2023.p.23) bahwa motivasi berprestasi adalah dorongan internal dalam diri seseorang untuk berkompetisi dengan standar keunggulan, baik yang berasal dari dirinya sendiri maupun orang lain, guna memperoleh keberhasilan yang diinginkan.

Dalam konteks pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan (PJOK), motivasi berprestasi menjadi faktor psikologis yang penting bagi siswa. Menurut (Syah, 2019) Motivasi berprestasi dalam pembelajaran PJOK dapat diwujudkan melalui semangat siswa untuk menguasai keterampilan gerak, meningkatkan kemampuan fisik, serta menampilkan performa terbaik dalam kegiatan olahraga. Siswa dengan motivasi berprestasi tinggi akan menunjukkan antusiasme dalam mengikuti latihan, gigih saat menghadapi kegagalan, dan senantiasa berusaha mencapai hasil yang maksimal. Sebaliknya, siswa dengan motivasi berprestasi rendah cenderung mudah menyerah dan kurang berpartisipasi aktif dalam kegiatan pembelajaran.

Djaali (2013.p.102) Juga menegaskan bahwa motivasi berprestasi berperan penting dalam meningkatkan hasil belajar karena mendorong siswa untuk berusaha keras mencapai hasil yang lebih baik. Dorongan tersebut mengarahkan siswa untuk memanfaatkan seluruh potensi yang dimilikinya, baik kognitif, afektif, maupun psikomotor, sehingga proses pembelajaran menjadi lebih bermakna.

Lebih lanjut Santrock (2018.p.65) Menyatakan bahwa motivasi berprestasi berkaitan erat dengan perasaan kompetensi dan keinginan untuk mencapai standar yang tinggi. Seseorang dengan motivasi berprestasi tinggi biasanya lebih percaya diri, mandiri, dan berorientasi pada pencapaian hasil yang unggul. Dalam pembelajaran, motivasi berprestasi menjadi faktor kunci yang menentukan tingkat partisipasi dan kualitas hasil belajar siswa.

Berdasarkan berbagai pendapat di atas, dapat disimpulkan bahwa motivasi berprestasi merupakan dorongan internal yang muncul dari dalam diri individu untuk melakukan suatu aktivitas tertentu dengan sungguh-sungguh, mengatasi segala hambatan, serta berusaha mencapai hasil yang optimal sesuai standar keberhasilan yang telah ditetapkan. Dalam konteks pendidikan, terutama pada mata pelajaran PJOK, motivasi berprestasi sangat berperan dalam membentuk karakter tangguh, kompetitif, serta disiplin pada diri siswa untuk mencapai hasil belajar yang maksimal.

2.1.2.1 Faktor-Faktor yang mempengaruhi motivasi berprestasi

Banyak faktor yang memengaruhi motivasi berprestasi pada seseorang. Menurut Fredericksen (2018) Faktor-faktor tersebut antara lain:

- a. Individu dengan tingkat kemampuan intelektual yang tinggi cenderung menonjol dalam hal pencapaian (*achievement*), penampilan diri (*exhibition*), kemandirian (*autonomy*), dan dominasi (*dominance*). Hal ini disebabkan oleh kemampuan intelektual tinggi yang memungkinkan individu berpikir lebih sistematis, mampu memecahkan masalah dengan efektif, dan memiliki keyakinan lebih besar terhadap keberhasilan dirinya. Sebaliknya, individu dengan kemampuan intelektual yang lebih rendah cenderung menonjol dalam aspek keteraturan (*order*), kerendahan hati atau penyerahan diri (*abasement*), serta perawatan atau pengasuhan (*nurturance*). Dengan demikian, tingkat kemampuan intelektual dapat dikatakan sebagai faktor internal utama yang menentukan sejauh mana seseorang memiliki motivasi untuk berprestasi.
- b. Tingkat pendidikan orang tua juga memiliki pengaruh yang signifikan terhadap motivasi berprestasi anak. Pola asuh seorang ibu yang berpendidikan tinggi biasanya diiringi dengan tingkat aspirasi yang tinggi terhadap anaknya. Ibu dengan latar belakang pendidikan yang lebih baik cenderung memberikan stimulasi yang positif, pengawasan yang cukup, serta dukungan emosional dan akademik yang konsisten, sehingga anak terdorong untuk memiliki cita-cita tinggi dan motivasi berprestasi yang kuat. Sebaliknya, orang tua dengan tingkat pendidikan rendah cenderung kurang memperhatikan pentingnya pembentukan dorongan berprestasi, karena keterbatasan wawasan tentang pentingnya prestasi dalam kehidupan sosial dan akademik.
- c. Faktor jenis kelamin juga berperan dalam memengaruhi tingkat motivasi berprestasi. Menurut Subroto, Watson, Lingren, dan Martaniah dalam Fredericksen (2018) terdapat perbedaan tingkat motivasi berprestasi antara laki-laki dan perempuan, di mana laki-laki umumnya menunjukkan motivasi berprestasi yang lebih tinggi dibandingkan perempuan. Hal ini dikaitkan dengan perbedaan orientasi sosial dan harapan budaya, di mana laki-laki sering dipersepsikan sebagai individu yang harus berprestasi tinggi, tangguh, dan berani bersaing, sementara perempuan lebih diharapkan menunjukkan sikap kooperatif dan empatik. Namun, pandangan ini

bersifat kontekstual dan terus berkembang, karena dalam perkembangan modern perempuan pun menunjukkan motivasi berprestasi yang sama tingginya, terutama dalam lingkungan pendidikan yang setara.

- d. pola asuh orang tua, yang memiliki pengaruh mendalam terhadap pembentukan motivasi berprestasi sejak masa kanak-kanak. Berdasarkan hasil penelitian yang dikutip oleh Fredericksen (2018) Motivasi berprestasi mulai terbentuk dari interaksi anak dengan figur orang tua, terutama ibu. Ibu yang memberikan dorongan, penghargaan, dan kepercayaan terhadap kemampuan anaknya akan menumbuhkan rasa percaya diri dan keinginan untuk berprestasi. Sebaliknya, pola asuh yang terlalu menekan atau otoriter dapat menimbulkan rasa takut gagal, yang pada akhirnya menurunkan motivasi untuk berusaha lebih baik.

Selain keempat faktor tersebut, beberapa faktor-faktor lain yang mempengaruhi tingkat motivasi berprestasi adalah:

- a) Faktor lingkungan sekola

Menurut (Sardiman, 2018) Lingkungan belajar yang kondusif, guru yang inspiratif, dan sistem penilaian yang adil dapat meningkatkan motivasi berprestasi siswa. Guru yang memberikan penghargaan atas usaha siswa, bukan hanya hasil akhir, dapat membentuk dorongan intrinsik untuk terus belajar dan berprestasi. Dalam konteks pembelajaran PJOK, guru yang mampu menciptakan suasana latihan yang menyenangkan dan menantang akan membuat siswa lebih termotivasi untuk menguasai keterampilan gerak dan mencapai hasil maksimal.

- b) Faktor sosial dan budaya

Menurut Djaali (2013.p.109) Menegaskan bahwa norma sosial dan budaya masyarakat juga memengaruhi motivasi berprestasi. Dalam masyarakat yang menjunjung tinggi nilai kompetisi dan penghargaan terhadap prestasi, individu akan lebih terdorong untuk mencapai keberhasilan. Sebaliknya, dalam masyarakat yang cenderung pasif dan kurang menghargai prestasi, motivasi individu untuk berkompetisi bisa melemah.

- c) Faktor Kepribadian dan Emosi

Menurut Santrock (2018) kepribadian individu yang optimis, gigih, dan memiliki *self-efficacy* tinggi akan lebih mudah termotivasi untuk mencapai keberhasilan. Emosi

positif seperti semangat dan rasa percaya diri berperan besar dalam menjaga konsistensi usaha seseorang dalam mencapai prestasi.

d) Faktor Tujuan dan Harapan Diri

Menurut Uno (2023.p.37) Menjelaskan bahwa motivasi berprestasi akan meningkat jika individu memiliki tujuan yang jelas dan realistis. Ketika seseorang menyadari nilai dan manfaat dari hasil yang akan dicapai, dorongan untuk bekerja keras menjadi lebih kuat. Harapan diri yang tinggi juga memperkuat tekad seseorang untuk terus berusaha meskipun menghadapi kegagalan.

e) Faktor Penguatan dan Umpan Balik

Menurut (Dimyati & Mudjiono, 2013) Menegaskan bahwa penguatan (*reinforcement*) dan umpan balik (*feedback*) merupakan faktor penting dalam membentuk motivasi berprestasi. Individu yang mendapatkan penguatan positif atas usaha dan keberhasilannya akan terdorong untuk mengulangi perilaku tersebut di masa depan. Dalam konteks belajar PJOK, pujian, pengakuan, dan hasil evaluasi yang objektif dapat meningkatkan semangat siswa untuk tampil lebih baik.

f) Faktor Religius dan Nilai Hidup

Menurut (Syah, 2019) Nilai-nilai keagamaan dan moral juga menjadi dasar penting bagi munculnya motivasi berprestasi. Seseorang yang memaknai prestasi sebagai bentuk syukur atau ibadah akan memiliki dorongan kuat untuk memberikan yang terbaik dalam setiap aktivitasnya. Dalam konteks sekolah, penanaman nilai religius dapat mengarahkan motivasi berprestasi ke arah yang positif dan bertanggung jawab.

Berdasarkan berbagai pendapat di atas, dapat disimpulkan bahwa motivasi berprestasi dipengaruhi oleh faktor internal seperti kemampuan intelektual, kepribadian, emosi, tujuan pribadi, dan nilai hidup, serta faktor eksternal seperti lingkungan keluarga, pola asuh, pendidikan orang tua, lingkungan sekolah, dan budaya sosial. Semua faktor tersebut saling berinteraksi membentuk dorongan yang mendorong individu untuk mencapai keberhasilan dan prestasi terbaiknya.

Dalam konteks pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK), pemahaman terhadap faktor-faktor ini sangat penting karena keberhasilan belajar siswa tidak hanya ditentukan oleh kemampuan fisik, tetapi juga oleh motivasi psikologis untuk berprestasi. Guru PJOK diharapkan mampu menciptakan lingkungan

belajar yang menumbuhkan rasa percaya diri, kompetitif secara sehat, serta memberikan dukungan emosional agar setiap siswa termotivasi untuk mencapai potensi terbaiknya.

2.1.2.2 Indikator Motivasi berprestasi

Menurut Mc.Clelland (1987) dalam (Damanik, 2020) menyatakan bahwa indikator motivasi adalah sebagai berikut :

- a. Kebutuhan untuk berprestasi (*need for achievement*), Kebutuhan untuk berprestasi merupakan daya penggerak yang memotivasi semangat kerja seseorang untuk mengembangkan kreativitasnya dan mengarahkan kemampuannya demi mencapai prestasi kerja yang maksimal. Seseorang yang menyadari bahwa hanya dengan mencapai prestasi kerja yang tinggi akan memperoleh. Pendapatan yang besar, sehingga dapat memenuhi kebutuhan yang diperlukan.
- b. Kebutuhan berafiliasi (*need for affiliation*), merupakan keinginan memiliki kebutuhan untuk bersosialisasi dan interaksi dengan individu lain. Kebutuhan ini mengarahkan tingkah laku untuk mengadakan hubungan dengan orang lain
- c. Kebutuhan kekuatan (*need for power*), merupakan daya penggerak yang memotivasi semangat kerja seseorang dengan mengarahkan semua kemampuan demi mencapai kekuasaan atau kedudukan yang terbaik di dalam organisasi. Ego manusia yang ingin lebih berkuasa dari pada manusia lainnya akan menimbulkan persaingan. Persaingan ditumbuhkan secara sehat oleh atasan agar bawahannya termotivasi untuk bekerja lebih giat.

2.1.2.3 aspek motivasi berprestasi

Menurut McClelland (1961) dalam Fredericksen (2018.p.67) yang mengemukakan bahwa ada enam aspek motivasi berprestasi pada diri individu, yaitu: 1). Bertanggung jawab dan kurang suka mendapat bantuan orang lain, 2). Mencapai prestasi dengan sebaik-baiknya, 3). Ingin hasil yang konkret dari usahanya, 4). Memperhitungkan kemampuan diri dengan resiko sedang, 5). Tidak senang membuang-buang waktu serta gigih, 6). Memiliki antisipasi yang berorientasi ke depan.

2.1.2.4 ciri-ciri individu motivasi berprestasi yang tinggi

Menurut Hawadi (2001) dalam Lailiana & Handayani, (2017.p.89) ciri-ciri orang dengan motivasi berprestasi tinggi antara lain :

- a. Tanggung jawab. Individu dalam mengerjakan tugas cenderung memiliki tanggung jawab terhadap pekerjaannya.

- b. Mempertimbangkan resiko. Individu selalu melihat resiko-resiko yang kemungkinan muncul dari tindakan atau keputusan yang dibuat berkaitan dengan pekerjaan.
- c. Memperhatikan umpan balik. Individu selalu menuntut adanya umpan balik untuk mengetahui seberapa berhasil ia dalam mengerjakan tugas.
- d. Kreatif. Individu cenderung kreatif dalam menjalankan tugas sehingga dapat melakukan dan menyelesaikan tugas dengan hasil maksimal.
- e. Inovatif. Individu selalu mengerjakan pekerjaan dengan cara berbeda.

Irwanto (1997) dalam (Lailiana & Handayani, 2017) Menjelaskan bahwa “motivasi berprestasi tercermin dari perilaku individu yang selalu mengarah pada suatu standar keunggulan. Individu seperti ini menyukai tugas yang menantang, tanggung jawab secara pribadi dan terbuka terhadap umpan balik guna memperbaiki prestasi.”

2.1.2.5 karakteristik motivasi berprestasi

Motivasi berprestasi merupakan salah satu bentuk motivasi intrinsik yang mendorong individu untuk mencapai standar keunggulan tertentu melalui usaha maksimal dan tanggung jawab pribadi terhadap hasil yang diperoleh. Individu yang memiliki motivasi berprestasi tinggi tidak hanya terdorong untuk sukses, tetapi juga memiliki pola pikir dan perilaku tertentu yang membedakannya dari individu yang kurang termotivasi. Menurut McClelland (1978.p.77) terdapat enam karakteristik utama yang dimiliki oleh individu dengan motivasi berprestasi tinggi. Keenam karakteristik ini mencerminkan orientasi psikologis, perilaku kerja, serta cara individu tersebut merespons tantangan dan peluang yang berkaitan dengan pencapaian tujuan. Berikut penjelasan mendalam dari masing-masing karakteristik tersebut:

- a. Dorongan yang intens untuk meraih tujuan

Karakteristik pertama adalah adanya dorongan yang intens atau kuat untuk mencapai tujuan, yaitu semangat yang tinggi dalam menyelesaikan tugas dan memperoleh hasil yang optimal. Dorongan ini lahir dari keyakinan diri bahwa keberhasilan hanya dapat dicapai melalui usaha yang sungguh-sungguh dan kerja keras yang berkesinambungan. Individu yang memiliki motivasi berprestasi tinggi tidak puas dengan hasil yang biasa-biasa saja; mereka berusaha mencapai hasil terbaik yang sesuai dengan potensi dirinya. McClelland (1961) menyebut dorongan ini sebagai *need for achievement*, yaitu kebutuhan psikologis untuk melakukan sesuatu dengan lebih baik

dari sebelumnya. Dorongan tersebut bersifat internal, artinya muncul dari dalam diri individu, bukan karena tekanan eksternal seperti hadiah atau pujian.

Dalam konteks pendidikan, terutama dalam pembelajaran PJOK, siswa dengan dorongan berprestasi yang kuat akan menunjukkan perilaku seperti mengikuti latihan dengan penuh semangat, berusaha memperbaiki kesalahan teknik, dan memiliki tekad untuk memenangkan pertandingan bukan karena ingin dipuji, melainkan karena ingin mengukur kemampuan diri sendiri. Mereka memandang setiap tugas sebagai peluang untuk tumbuh dan memperbaiki kualitas diri.

b. Bertanggung jawab dan mampu mengelola diri sendiri

Karakteristik kedua adalah rasa tanggung jawab yang tinggi terhadap keberhasilan dan kemampuan untuk mengelola diri sendiri. Individu dengan motivasi berprestasi tinggi biasanya tidak mudah menyalahkan orang lain atas kegagalan yang dialaminya. Mereka memiliki *internal locus of control*, yaitu keyakinan bahwa hasil yang diperoleh merupakan konsekuensi langsung dari usaha dan keputusan pribadi.

Menurut Rotter (1966), individu dengan *internal locus of control* lebih mungkin menunjukkan performa tinggi karena mereka merasa memiliki kendali terhadap hasil tindakan mereka. Dengan demikian, rasa tanggung jawab yang kuat menjadi elemen penting dalam membentuk pribadi yang mandiri dan berorientasi pada prestasi.

Dalam lingkungan akademik maupun olahraga, individu yang bertanggung jawab akan menunjukkan disiplin, komitmen, dan konsistensi dalam menjalankan tugas. Misalnya, siswa yang bertanggung jawab akan datang tepat waktu ke latihan, menyiapkan perlengkapan dengan baik, serta memperbaiki kesalahan teknik tanpa menunggu perintah guru. Mereka memahami bahwa keberhasilan tidak datang secara kebetulan, tetapi hasil dari usaha dan pengendalian diri yang konsisten.

c. Evaluatif dan terbuka terhadap umpan balik

Karakteristik ketiga adalah sifat evaluatif, yaitu kemampuan untuk menerima dan memanfaatkan umpan balik (*feedback*) sebagai sarana perbaikan diri. Individu dengan motivasi berprestasi tinggi memiliki kesadaran reflektif yang kuat mereka selalu ingin mengetahui sejauh mana pencapaian mereka dan bagaimana cara memperbaikinya. Menurut (Schunk et al., 2008) umpan balik yang diterima dari guru, pelatih, atau hasil evaluasi diri berfungsi sebagai “cermin” untuk mengukur efektivitas strategi yang

digunakan. Orang dengan motivasi berprestasi tinggi tidak takut dikritik; sebaliknya, mereka menjadikan kritik sebagai sumber informasi untuk tumbuh dan memperbaiki diri.

Kegagalan bagi mereka bukanlah akhir, melainkan peluang untuk belajar. Misalnya, ketika seorang siswa gagal melakukan servis bola voli dengan benar, ia akan berusaha mencari tahu letak kesalahannya, memperhatikan saran pelatih, dan terus mencoba hingga mencapai hasil yang diharapkan. Sikap seperti ini menunjukkan adanya *growth mindset* (Dweck, 2006.p.43), yaitu keyakinan bahwa kemampuan dapat dikembangkan melalui latihan dan pengalaman, bukan ditentukan oleh bakat semata.

d. Berani mengambil resiko secara proporsional

Karakteristik keempat adalah kemampuan untuk mengambil risiko yang terukur atau proporsional. Individu dengan motivasi berprestasi tinggi tidak takut menghadapi tantangan atau risiko, tetapi mereka juga tidak gegabah. Mereka memilih risiko yang sesuai dengan kemampuan, karena memahami bahwa keberhasilan sejati dicapai melalui usaha yang realistis namun menantang.

(McClelland, 1987) Menegaskan bahwa orang dengan motivasi berprestasi tinggi cenderung menghindari dua ekstrem: risiko terlalu rendah (karena hasilnya tidak menantang) dan risiko terlalu tinggi (karena potensi gagal terlalu besar). Sebaliknya, mereka memilih risiko moderat, yaitu tugas dengan tingkat kesulitan sedang yang memberi peluang belajar sekaligus kesempatan sukses yang layak.

Dalam konteks pembelajaran PJOK, karakteristik ini dapat terlihat pada siswa yang berani mencoba teknik baru seperti salto dalam senam, passing cepat dalam futsal, atau lemparan jauh dalam bola basket. Mereka tahu tindakan tersebut mengandung risiko gagal, tetapi tetap melakukannya dengan persiapan matang dan perhitungan yang rasional. Sikap berani mengambil risiko inilah yang menjadikan mereka lebih mudah berkembang dibandingkan dengan siswa yang hanya bermain aman.

e. Kreatif dan inovatif dalam memanfaatkan peluang

Karakteristik kelima adalah kreativitas dan inovasi, yaitu kemampuan individu untuk mengenali peluang, menciptakan ide baru, dan memanfaatkan kesempatan secara efektif untuk menampilkan potensi diri. Kreativitas tidak hanya berarti menciptakan sesuatu yang baru, tetapi juga menemukan cara baru dalam menyelesaikan masalah yang ada.

McClelland (1978) berpendapat bahwa individu yang kreatif cenderung berpikir terbuka, adaptif, dan berani bereksperimen dengan ide-ide yang berbeda. Mereka tidak hanya puas mengikuti pola lama, tetapi juga mencari cara yang lebih baik untuk mencapai tujuan. Sikap inovatif ini menjadi kekuatan pendorong dalam mencapai prestasi karena memungkinkan individu menemukan solusi yang lebih efisien dan efektif.

Dalam bidang olahraga, misalnya, siswa dengan karakter kreatif mungkin mencoba variasi latihan baru agar tidak monoton, menciptakan strategi permainan yang lebih efektif, atau menemukan cara belajar teknik baru dengan menonton video tutorial. Kreativitas juga berperan dalam membentuk motivasi intrinsik, karena individu merasa memiliki kebebasan untuk berekspresi dan berkontribusi terhadap kemajuan diri.

e. Menyukai tantangan dan kompetisi

Karakteristik keenam adalah menyukai tantangan, yaitu kecenderungan individu untuk menikmati aktivitas yang bersifat kompetitif dan berorientasi pada pencapaian prestasi. Individu dengan motivasi berprestasi tinggi merasa tertantang ketika dihadapkan pada tugas sulit atau situasi yang menguji kemampuan mereka.

Menurut (Heckhausen, 1991.p.45) Tantangan berfungsi sebagai pendorong utama motivasi berprestasi, karena menghadirkan peluang untuk membuktikan kemampuan diri. Orang yang menyukai tantangan memiliki semangat kompetitif yang sehat, bukan untuk menjatuhkan orang lain, tetapi untuk mengukur sejauh mana kemampuannya berkembang.

Dalam konteks pendidikan jasmani, siswa yang memiliki karakter ini akan dengan senang hati mengikuti pertandingan, lomba olahraga, atau kegiatan yang menuntut kerja sama dan daya juang tinggi. Mereka menikmati proses berkompetisi dan berusaha menampilkan performa terbaik tanpa rasa takut gagal. Tantangan bagi mereka bukan hambatan, melainkan jalan menuju peningkatan kemampuan dan kepuasan batin. Sikap menyukai tantangan juga memperkuat karakter tangguh (resilience) dan pantang menyerah, yang sangat penting dalam menghadapi tekanan akademik maupun non-akademik.

2.1.3 Konsep hasil belajar

Hasil belajar merupakan salah satu indikator utama dalam menilai efektivitas proses pembelajaran yang telah dilakukan oleh guru dan peserta didik. Hasil belajar pada

dasarnya menggambarkan sejauh mana tujuan pembelajaran yang dirancang telah tercapai, baik dalam aspek pengetahuan, sikap, maupun keterampilan. Menurut (Kristin, 2016.p.92), hasil belajar merupakan puncak dari keberhasilan belajar siswa terhadap tujuan belajar yang telah ditetapkan. Hasil belajar dapat meliputi tiga ranah utama, yaitu ranah kognitif yang berkaitan dengan kemampuan berpikir, ranah afektif yang menyangkut sikap dan nilai, serta ranah psikomotorik yang berkaitan dengan keterampilan fisik dan motorik.

Sejalan dengan hal tersebut, (Holisoh, 2020.p.97) mengemukakan bahwa hasil belajar merupakan produk akhir dari proses pembelajaran atau kegiatan belajar mengajar. Artinya, hasil belajar adalah bentuk nyata dari segala usaha dan pengalaman belajar yang dilakukan oleh peserta didik dalam jangka waktu tertentu. Proses belajar yang baik akan menghasilkan perubahan positif pada perilaku dan kemampuan siswa, sedangkan proses belajar yang kurang efektif akan menghasilkan hasil belajar yang rendah.

Lebih lanjut, (Fadilah, 2016.p.114) menjelaskan bahwa hasil belajar adalah istilah yang digunakan untuk menunjukkan tingkat keberhasilan yang dicapai seseorang setelah melakukan usaha tertentu. Dalam konteks pendidikan, usaha tersebut berupa aktivitas belajar yang disengaja untuk mencapai perubahan dalam pengetahuan, keterampilan, dan sikap. Dengan demikian, hasil belajar tidak hanya mencerminkan kemampuan intelektual siswa, tetapi juga mencakup aspek emosional dan sosial yang berkembang selama proses belajar berlangsung.

Menurut (Sudjana, 2019.p.45) hasil belajar adalah kemampuan yang dimiliki siswa setelah ia menerima pengalaman belajar. Hasil belajar dapat berupa perubahan dalam bidang kognitif, afektif, maupun psikomotorik sebagai akibat dari interaksi antara stimulus (materi pembelajaran, lingkungan, guru) dan respons (perilaku belajar siswa). Oleh karena itu, hasil belajar merupakan indikator keberhasilan pembelajaran sekaligus gambaran dari efektivitas metode, media, dan strategi pengajaran yang digunakan.

Senada dengan itu, (Dimyati & Mudjiono, 2013.p.32) menjelaskan bahwa hasil belajar adalah sesuatu yang diperoleh siswa setelah melalui proses belajar yang mencakup perubahan perilaku secara keseluruhan. Mereka menegaskan bahwa hasil belajar mencakup *learning outcomes* dalam bentuk pengetahuan (*knowledge*), keterampilan (*skills*), dan nilai atau sikap (*attitudes*). Hasil belajar tidak hanya dapat dilihat dari nilai ujian, tetapi juga dari bagaimana siswa menerapkan pengetahuan dan

keterampilan tersebut dalam kehidupan sehari-hari. Bloom (1956.p.95) membagi hasil belajar ke dalam tiga domain utama, yaitu:

- a. Ranah Kognitif, meliputi kemampuan intelektual yang berhubungan dengan penguasaan pengetahuan, pemahaman, penerapan, analisis, sintesis, dan evaluasi.
- b. Ranah Afektif, berkaitan dengan sikap, nilai, minat, dan penghargaan terhadap suatu hal.
- c. Ranah Psikomotorik, melibatkan keterampilan fisik dan koordinasi gerak yang berkembang melalui latihan dan pengalaman.

Dalam konteks pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan (PJOK), hasil belajar tidak hanya diukur dari penguasaan teori semata, tetapi juga mencakup keterampilan motorik serta sikap sportivitas. Menurut (Samsudin, 2015.p.62) hasil belajar PJOK harus mampu mencerminkan keseimbangan antara aspek kognitif (pengetahuan tentang konsep olahraga dan kesehatan), afektif (sikap sportif, kerja sama, dan disiplin), serta psikomotorik (keterampilan gerak dan kebugaran jasmani). Oleh karena itu, guru PJOK perlu mengembangkan metode pembelajaran yang menyentuh seluruh aspek tersebut agar hasil belajar peserta didik optimal.

Lebih lanjut, Menurut (Hamalik, 2018.p.87) Menyatakan bahwa hasil belajar tidak dapat dilepaskan dari proses belajar itu sendiri, karena hasil belajar merupakan akibat langsung dari interaksi individu dengan lingkungannya yang menghasilkan perubahan dalam aspek kemampuan, pengetahuan, sikap, dan nilai. Hasil belajar yang tinggi menunjukkan bahwa peserta didik telah mampu menyesuaikan diri dengan tuntutan lingkungan belajar dan menginternalisasi pengetahuan yang diperoleh.

Selain itu, (Sudjana, 2020) Menegaskan bahwa hasil belajar juga dipengaruhi oleh beberapa faktor, di antaranya faktor internal (seperti motivasi, minat, kemampuan, dan kesiapan belajar siswa) dan faktor eksternal (seperti lingkungan belajar, metode pembelajaran, serta kualitas guru). Apabila faktor-faktor tersebut berjalan secara sinergis, maka hasil belajar siswa akan meningkat secara signifikan.

Dengan demikian, berdasarkan berbagai pendapat di atas, dapat disimpulkan bahwa hasil belajar merupakan perubahan perilaku secara menyeluruh yang terjadi pada diri peserta didik sebagai akibat dari proses belajar yang dialaminya. Perubahan tersebut mencakup aspek kognitif, afektif, dan psikomotorik, serta menjadi indikator keberhasilan siswa dalam mencapai tujuan pendidikan. Dalam pembelajaran PJOK, hasil belajar juga

menjadi ukuran penting untuk mengetahui sejauh mana peserta didik memahami konsep kebugaran jasmani, memiliki sikap sportivitas, serta mampu menampilkan keterampilan gerak yang efektif dan efisien.

2.1.4 Konsep Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan

Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) merupakan bagian penting dari kurikulum pendidikan yang berperan strategis dalam mengembangkan potensi peserta didik secara menyeluruh, baik dari segi fisik, mental, emosional, maupun sosial. Melalui aktivitas jasmani dan olahraga yang terarah, peserta didik tidak hanya memperoleh kebugaran tubuh, tetapi juga belajar tentang nilai-nilai sportivitas, kerja sama, disiplin, tanggung jawab, serta pembiasaan pola hidup sehat.

Menurut (Departemen Pendidikan Nasional, 2006.p.529), Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan merupakan “bagian integral dari pendidikan secara keseluruhan, yang bertujuan untuk mengembangkan aspek kebugaran jasmani, keterampilan gerak, keterampilan berpikir kritis, keterampilan sosial, penalaran, stabilitas emosional, tindakan moral, serta pembiasaan pola hidup sehat dan pengenalan lingkungan bersih melalui aktivitas jasmani, olahraga, dan kesehatan terpilih untuk mencapai tujuan sistem pendidikan nasional.” Dengan demikian, PJOK bukan hanya mengajarkan keterampilan olahraga semata, tetapi juga mendidik peserta didik untuk menjadi pribadi yang sehat jasmani dan rohani serta memiliki karakter yang kuat.

Menurut (Widodo & Azis, 2018.p.49), pendidikan jasmani pada hakikatnya adalah “pendidikan yang bertujuan untuk mengembangkan dan meningkatkan aktivitas jasmani.” Aktivitas jasmani yang dimaksud tidak hanya berorientasi pada kemampuan fisik, tetapi juga pada pembentukan sikap positif terhadap olahraga, pengembangan kemampuan sosial, serta penanaman nilai-nilai moral dan etika dalam kehidupan sehari-hari.

Sementara itu, (Mutohir & Maksum, 2007.p.17) menyatakan bahwa pendidikan jasmani merupakan “proses pendidikan melalui aktivitas jasmani yang dirancang untuk meningkatkan kebugaran jasmani, mengembangkan keterampilan motorik, pengetahuan, perilaku hidup sehat, dan sikap sportif yang mendukung pertumbuhan dan perkembangan peserta didik secara menyeluruh.” Pandangan ini mempertegas bahwa PJOK memiliki dimensi edukatif yang menekankan keseimbangan antara pengembangan tubuh, pikiran, dan karakter.

Lebih lanjut, Sukintaka (2014.p.30) menegaskan bahwa pendidikan jasmani merupakan bagian integral dari pendidikan umum yang berperan dalam mengembangkan aspek jasmani, mental, emosional, dan sosial peserta didik melalui kegiatan fisik yang sistematis. Aktivitas yang dilakukan dalam PJOK harus mampu menumbuhkan kebiasaan hidup sehat, sikap sportif, dan kemampuan bekerja sama, karena ketiga hal tersebut merupakan fondasi utama bagi kehidupan sosial yang harmonis. Menurut Giriwijoyo dan Sidik (2012.p.45), pendidikan jasmani memiliki tiga fungsi utama, yaitu:

- a. Fungsi pengembangan (*developmental function*), yakni membantu peserta didik dalam mengembangkan aspek fisik, psikis, dan sosial.
- b. Fungsi edukatif (*educational function*), yaitu memberikan pengalaman belajar yang bermakna melalui aktivitas jasmani yang menumbuhkan nilai-nilai moral, tanggung jawab, dan kerja sama.
- c. Fungsi rekreatif (*recreational function*), yakni memberikan kesenangan dan kesegaran jasmani serta mental melalui kegiatan fisik yang menyenangkan.

Dalam konteks pembelajaran di sekolah, (Nasution, 2023) menjelaskan bahwa PJOK merupakan media untuk menanamkan nilai-nilai positif seperti disiplin, sportivitas, kerja sama, dan rasa tanggung jawab melalui kegiatan olahraga. Kegiatan dalam PJOK juga berperan penting dalam membentuk karakter siswa yang tangguh, jujur, dan mampu menghargai perbedaan. Oleh karena itu, pembelajaran PJOK harus dirancang secara menyenangkan dan bermakna agar peserta didik terlibat aktif serta mampu menginternalisasi nilai-nilai positif dari setiap kegiatan yang dilakukan.

Sementara itu, (Mahendra, 2025) Menambahkan bahwa pendidikan jasmani tidak hanya menekankan pada pencapaian keterampilan gerak atau kemampuan fisik semata, tetapi juga menumbuhkan kemampuan berpikir kritis dan kreatif dalam menghadapi berbagai situasi. Dalam pembelajaran PJOK, guru dituntut untuk menciptakan suasana belajar yang aktif, inovatif, dan kolaboratif agar siswa memperoleh pengalaman belajar yang holistik.

Selain itu, (Lutan, 2002.p.145) mengemukakan bahwa pendidikan jasmani memiliki kontribusi besar terhadap perkembangan kognitif dan emosional peserta didik. Aktivitas jasmani yang dilakukan dengan cara yang menyenangkan dapat menumbuhkan rasa percaya diri, motivasi berprestasi, serta kemampuan bekerja sama dalam kelompok.

Aktivitas tersebut juga berfungsi sebagai media pembelajaran nilai-nilai sosial seperti kejujuran, keadilan, dan empati.

Dengan demikian, berdasarkan berbagai pendapat para ahli di atas, dapat disimpulkan bahwa pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan merupakan proses pendidikan yang dilakukan secara sadar dan terencana melalui aktivitas fisik untuk mengembangkan potensi peserta didik secara menyeluruh. Tujuan PJOK bukan hanya membentuk tubuh yang sehat dan bugar, tetapi juga mengembangkan kemampuan berpikir kritis, sikap positif, tanggung jawab sosial, serta pembiasaan hidup sehat sepanjang hayat. Melalui PJOK, peserta didik diharapkan menjadi individu yang aktif, kreatif, sehat jasmani dan rohani, serta memiliki karakter yang kuat dalam kehidupan sehari-hari.

2.1.5 Penerapan Kepercayaan Diri dan Motivasi Berprestasi dalam Pembelajaran PJOK

Pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) merupakan proses pembelajaran yang tidak hanya menekankan pada pengembangan kemampuan fisik, tetapi juga pada aspek psikologis peserta didik. Salah satu aspek psikologis yang berperan penting dalam keberhasilan pembelajaran PJOK adalah kepercayaan diri dan motivasi berprestasi. Kedua faktor tersebut dapat memengaruhi partisipasi siswa dalam mengikuti pembelajaran, kemampuan menguasai keterampilan gerak, serta pencapaian hasil belajar.

Kepercayaan diri dalam pembelajaran PJOK merupakan keyakinan peserta didik terhadap kemampuan yang dimilikinya untuk melakukan berbagai aktivitas gerak dan olahraga. Siswa yang memiliki kepercayaan diri tinggi cenderung berani mencoba keterampilan baru, aktif mengikuti kegiatan pembelajaran, tidak mudah takut gagal, serta mampu menampilkan kemampuan terbaiknya saat melakukan praktik olahraga. Sebaliknya, siswa yang memiliki kepercayaan diri rendah cenderung merasa ragu-ragu, kurang berani mengambil risiko, dan kurang aktif dalam mengikuti proses pembelajaran. Bandura (1997.p.145) menjelaskan bahwa keyakinan seseorang terhadap kemampuannya akan memengaruhi usaha, ketekunan, dan keberhasilannya dalam menyelesaikan suatu tugas. Oleh karena itu, kepercayaan diri menjadi salah satu faktor penting yang mendukung keberhasilan belajar siswa dalam pembelajaran PJOK. Pentingnya kepercayaan diri dalam pembelajaran PJOK juga didukung oleh hasil

penelitian Yuli Kombong dan Eddy Purnomo (2023) yang menunjukkan bahwa kepercayaan diri memiliki pengaruh terhadap hasil belajar PJOK peserta didik. Temuan tersebut menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat kepercayaan diri siswa, semakin baik pula hasil belajar PJOK yang diperolehnya.

Selain kepercayaan diri, motivasi berprestasi juga memiliki peranan yang sangat penting dalam pembelajaran PJOK. Motivasi berprestasi merupakan dorongan dalam diri individu untuk mencapai keberhasilan dan memperoleh hasil yang lebih baik dibandingkan sebelumnya. Dalam pembelajaran PJOK, motivasi berprestasi tercermin dari kesungguhan siswa dalam mengikuti pembelajaran, kemauan untuk berlatih secara maksimal, serta keinginan untuk mencapai target yang telah ditetapkan. Siswa yang memiliki motivasi berprestasi tinggi akan menunjukkan semangat belajar yang tinggi, tidak mudah menyerah ketika mengalami kesulitan, serta terus berusaha meningkatkan kemampuan yang dimilikinya.

Menurut McClelland (1987.p.65), individu yang memiliki motivasi berprestasi tinggi akan berusaha mencapai standar keberhasilan tertentu dan selalu terdorong untuk meningkatkan prestasinya. Dalam konteks pembelajaran PJOK, motivasi berprestasi mendorong siswa untuk aktif berpartisipasi, tekun berlatih, serta berusaha memperoleh hasil belajar yang optimal.

Pentingnya motivasi dalam pembelajaran PJOK diperkuat oleh penelitian Zul Idham dkk. (2022) yang menemukan bahwa motivasi belajar memberikan pengaruh terhadap hasil belajar PJOK peserta didik. Hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa siswa yang memiliki motivasi belajar tinggi cenderung memperoleh hasil belajar PJOK yang lebih baik dibandingkan dengan siswa yang memiliki motivasi rendah. Selain itu, penelitian mengenai hubungan motivasi belajar dengan hasil belajar PJOK juga menunjukkan adanya hubungan positif antara motivasi belajar dan pencapaian hasil belajar siswa.

Kepercayaan diri dan motivasi berprestasi merupakan dua faktor psikologis yang saling melengkapi dalam mendukung keberhasilan pembelajaran PJOK. Kepercayaan diri membuat siswa yakin terhadap kemampuan yang dimilikinya sehingga berani terlibat dalam berbagai aktivitas pembelajaran, sedangkan motivasi berprestasi mendorong siswa untuk terus berusaha mencapai hasil yang lebih baik. Dengan adanya kepercayaan diri dan motivasi berprestasi yang baik, siswa akan lebih aktif dalam

mengikuti pembelajaran, lebih tekun dalam berlatih, serta memiliki peluang yang lebih besar untuk mencapai hasil belajar PJOK yang optimal. Oleh karena itu, guru PJOK perlu menciptakan suasana pembelajaran yang mampu meningkatkan kepercayaan diri dan motivasi berprestasi siswa agar tujuan pembelajaran dapat tercapai secara maksimal.

2.1.6 Karakteristik Siswa Smp Negeri 11 Tasikmalaya

SMP Negeri 11 Kota Tasikmalaya merupakan sekolah menengah pertama negeri yang berlokasi di Kecamatan Cibeureum, Kota Tasikmalaya, dan telah terakreditasi A. Status akreditasi tersebut mencerminkan kualitas penyelenggaraan pendidikan yang baik, baik dari aspek manajemen sekolah, proses pembelajaran, sarana dan prasarana, maupun kompetensi tenaga pendidik. Sekolah ini berkomitmen untuk mencetak peserta didik yang cerdas, berkarakter, berakhlak mulia, serta memiliki keterampilan abad ke-21 yang adaptif terhadap perkembangan zaman.

Jumlah peserta didik di SMP Negeri 11 Kota Tasikmalaya tergolong besar, yaitu sekitar 875 siswa, terdiri atas 464 siswa laki-laki dan 411 siswa perempuan. Komposisi tersebut menunjukkan keberagaman karakter, kemampuan akademik, latar belakang sosial, serta potensi minat dan bakat siswa. Keberagaman ini menciptakan dinamika pembelajaran yang kompleks, sehingga menuntut strategi pengelolaan kelas dan pendekatan pembelajaran yang adaptif agar seluruh peserta didik dapat berkembang secara optimal sesuai dengan karakteristik dan kebutuhan masing-masing.

Sekolah ini memiliki sekitar 32 rombongan belajar dengan rasio siswa per guru sekitar 24,83. Rasio tersebut tergolong ideal dalam mendukung proses pembelajaran yang efektif, karena memungkinkan terjadinya interaksi yang cukup intens antara guru dan siswa. Kondisi ini memberikan peluang bagi guru untuk menerapkan pembelajaran yang berpusat pada siswa (*student-centered learning*), memberikan umpan balik yang konstruktif, serta memfasilitasi perkembangan akademik dan nonakademik peserta didik secara lebih optimal.

Dalam aspek kurikulum, SMP Negeri 11 Kota Tasikmalaya telah menerapkan Kurikulum Merdeka pada kelas VII, VIII dan IX. Penerapan tersebut bertujuan untuk mempersiapkan peserta didik sejak awal agar terbiasa dengan pendekatan pembelajaran yang lebih fleksibel, kontekstual, serta menekankan pada penguatan karakter, kompetensi, dan potensi individu siswa. Kurikulum Merdeka memberikan keleluasaan bagi guru dalam merancang pembelajaran yang sesuai dengan kebutuhan dan

karakteristik peserta didik, termasuk dalam mata pelajaran PJOK. Pendekatan pembelajaran yang digunakan lebih menekankan pada aktivitas bermakna, penguatan keterampilan gerak, pembentukan karakter, serta pengembangan nilai-nilai sportivitas, kerja sama, dan tanggung jawab. Dengan sistem pembelajaran lima hari sekolah (*full day school*), peserta didik terbiasa mengikuti kegiatan akademik yang terstruktur, disertai dengan berbagai kegiatan kokurikuler dan ekstrakurikuler yang mendukung pengembangan minat, bakat, dan kepribadian siswa secara menyeluruh.

Ditinjau dari kultur lingkungan sekolah, SMP Negeri 11 Kota Tasikmalaya memiliki budaya sekolah yang kondusif, religius, disiplin, serta menjunjung tinggi nilai-nilai kebersamaan dan saling menghargai. Lingkungan sosial sekolah dibangun atas dasar sikap saling menghormati antara guru dan siswa, antarsiswa, serta antara warga sekolah secara keseluruhan. Kegiatan pembiasaan seperti apel pagi, pembacaan doa bersama, kegiatan literasi, dan penanaman nilai-nilai karakter menjadi bagian integral dalam kehidupan sekolah sehari-hari. Kultur lingkungan yang positif ini mendukung terciptanya iklim belajar yang aman, nyaman, dan menyenangkan, sehingga siswa lebih termotivasi untuk terlibat aktif dalam proses pembelajaran.

Interaksi antara guru dan siswa di SMP Negeri 11 Kota Tasikmalaya terjalin secara komunikatif, humanis, dan partisipatif. Guru tidak hanya berperan sebagai pengajar, tetapi juga sebagai fasilitator, motivator, dan pembimbing bagi siswa. Dalam proses pembelajaran, guru berupaya membangun komunikasi dua arah, memberikan kesempatan kepada siswa untuk bertanya, berpendapat, dan bereksplorasi sesuai dengan potensi yang dimiliki. Pendekatan ini sejalan dengan prinsip Kurikulum Merdeka yang menekankan pembelajaran aktif, reflektif, dan bermakna. Hubungan yang harmonis antara guru dan siswa berkontribusi positif terhadap peningkatan rasa aman, kepercayaan diri, serta motivasi belajar siswa.

Dalam konteks pembelajaran PJOK, karakteristik siswa SMP Negeri 11 Kota Tasikmalaya menunjukkan variasi yang cukup signifikan. Sebagian siswa memiliki minat yang tinggi terhadap aktivitas fisik dan olahraga, aktif berpartisipasi dalam kegiatan pembelajaran, serta menunjukkan kemampuan motorik yang baik. Siswa dengan karakteristik ini umumnya memiliki kepercayaan diri yang tinggi dan motivasi berprestasi yang kuat, sehingga mampu mengikuti pembelajaran dengan antusias dan memperoleh hasil belajar yang optimal. Namun, di sisi lain, masih terdapat siswa yang

kurang aktif, menunjukkan keraguan dalam melakukan gerakan, merasa malu saat tampil di depan teman-temannya, serta memiliki tingkat kepercayaan diri yang relatif rendah. Kondisi ini menyebabkan keterlibatan siswa dalam pembelajaran PJOK menjadi kurang maksimal dan berdampak pada pencapaian hasil belajar.

Perbedaan karakteristik tersebut menunjukkan bahwa faktor psikologis, khususnya kepercayaan diri dan motivasi berprestasi, memegang peranan penting dalam keberhasilan pembelajaran PJOK. Oleh karena itu, diperlukan strategi pembelajaran yang inovatif, inklusif, dan adaptif, sehingga seluruh siswa, baik yang memiliki kemampuan tinggi maupun yang masih mengalami hambatan, dapat terfasilitasi secara optimal. Dengan demikian, pembelajaran PJOK di SMP Negeri 11 Kota Tasikmalaya diharapkan tidak hanya berorientasi pada pencapaian keterampilan gerak, tetapi juga pada pembentukan karakter, penguatan kepercayaan diri, serta peningkatan motivasi berprestasi siswa.

2.2 Hasil Penelitian Yang Relevan

- a) Penelitian yang dilakukan oleh Gunantara et al., (2022) dengan judul “Hubungan motivasi berprestasi dengan hasil belajar bola voli di masa Covid-19 pada peserta didik SMA 1 Tembuku” Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah terdapat hubungan antara motivasi berprestasi dengan hasil belajar materi bola voli siswa XI SMA 1 Tembuku. Hasil penelitian menunjukkan rata-rata motivasi berprestasi siswa sebesar 61,51 dan rata-rata hasil belajar PJOK materi bola voli sebesar 76,53. Uji hipotesis menghasilkan nilai signifikansi sebesar 0,000 ($p < 0,05$) dengan koefisien korelasi sebesar 0,771 yang termasuk kategori hubungan kuat. Berdasarkan hasil penelitian yang relevan diatas dapat disimpulkan bahwa peneliti dapat dilakukan dengan variabel bebas yang sama hanya saja membedakan dengan peneliti menggunakan dua variabel bebas. Persamaan disini menggunakan variabel bebas yaitu (Motivasi Berprestasi). Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode korelasional. Selain itu juga penelitian sebelumnya menggunakan populasi sampel sebanyak 152 siswa, sedangkan penelitian yang dilakukan oleh peneliti sebanyak 50 siswa. Selain itu penelitian sebelumnya meneliti siswa SMA sedangkan penelitian disini meneliti anak SMP.
- b) Penelitian yang dilakukan oleh (Helen & Kristina, 2022) dengan judul " Hubungan Kepercayaan Diri dengan Motivasi Belajar Intrinsik siswa di SMA Negeri 6 Kota

- Jambi". Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kepercayaan diri, tingkat motivasi belajar intrinsik, serta hubungan antara keduanya pada siswa SMAN 6 Kota Jambi tahun ajaran 2021/2022. Penelitian menggunakan metode korelasional dengan teknik random sampling terhadap 90 siswa. Data dikumpulkan melalui kuesioner yang terdiri dari 18 item kepercayaan diri dan 22 item motivasi belajar intrinsik, kemudian dianalisis menggunakan uji korelasi product moment. Hasil penelitian menunjukkan adanya korelasi positif yang signifikan antara kepercayaan diri dan motivasi belajar intrinsik. Artinya, semakin tinggi kepercayaan diri siswa, semakin tinggi pula motivasi belajar intrinsiknya. Oleh karena itu, guru bimbingan dan konseling disarankan memberikan dukungan positif untuk meningkatkan kepercayaan diri siswa agar motivasi belajar dan prestasi mereka semakin baik. Persamaan pada penelitian ini adalah variabel bebas (Kepercayaan Diri), Penelitian ini juga menggunakan analisis data korelasi. Sedangkan perbedaan pada penelitian ini yaitu populasi dan sampel di mana populasi dalam penelitian ini dilakukan di SMA 6 Jambi dengan sampel 90 siswa. Sedangkan penelitian yang dilakukan oleh peneliti sebanyak 50 siswa dengan populasi yang dilakukan di Smp 11 Tasikmalaya.
- c) Penelitian yang dilakukan oleh Fadhilah (2023) dengan judul “Hubungan antara tingkat kepercayaan diri dan motivasi belajar siswa dengan hasil belajar pembelajaran Penjas di smp Kartika XIX-2 Bandung”. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara tingkat kepercayaan dengan motivasi belajar siswa terhadap hasil belajar pembelajaran penjas. Metode yang digunakan pada penelitian ini adalah metode deskriptif kuantitatif dengan desain korelasional. Adapun teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan simple random sampling. Sampel dalam penelitian ini berjumlah 50 siswa SMP KARTIKA XIX-2 BANDUNG. Instrumen yang digunakan adalah angket berupa tes kepercayaan diri, tes motivasi, dan hasil belajar siswa. Terdapat tiga hasil dari penelitian ini: 1) bahwa terdapat hubungan yang signifikan kategori rendah antara kepercayaan diri dengan hasil belajar, 2) terdapat hubungan yang signifikan kategori rendah antara motivasi dengan hasil belajar, 3) terdapat hubungan yang signifikan kategori antara kepercayaan diri dan motivasi dengan hasil belajar siswa. Dengan demikian, siswa yang memiliki tingkat kepercayaan diri yang tinggi dan motivasi yang tinggi akan mendapatkan hasil belajar yang baik. Perbedaan dengan penelitian sebelumnya yaitu

- teknik sampel ini menggunakan random sampling sedangkan peneliti menggunakan formulasi pakar dan pada penelitian sebelumnya ada perbedaan pada variabel yaitu pada motivasi belajar. Persamaan pada penelitian ini yaitu pada variabel bebas yaitu (kepercayaan diri) dan sampel dengan 50 siswa dengan objek penelitian di Smp.
- d) Penelitian yang dilakukan oleh (Rapi et al., 2020) dengan judul “Hubungan antara harga diri dan motivasi berprestasi dengan prestasi belajar fisika siswa sma”. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan antara harga diri dan motivasi berprestasi dengan prestasi belajar fisika. Penelitian ini berjenis korelasional dengan metode ex-post facto. Populasi penelitian ini adalah seluruh siswa kelas X MIPA SMA Negeri di Kota Semarang Tahun Pelajaran 2019/2020 yang berjumlah 466 orang. Sampel sebanyak 247 orang dipilih menggunakan teknik proportional random sampling. Data harga diri dan motivasi berprestasi siswa dikumpulkan dengan kuesioner. Data prestasi belajar fisika dikumpulkan dengan tes essay. Nilai reliabilitas kuesioner harga diri, motivasi berprestasi, dan tes prestasi belajar fisika berturut-turut 0,847; 0,875; dan 0,892. Teknik analisis yang digunakan untuk menguji hipotesis adalah analisis regresi linier sederhana dan analisis regresi ganda. Hasil penelitian adalah sebagai berikut: 1) terdapat hubungan positif yang signifikan antara harga diri dan prestasi belajar fisika dengan koefisien korelasi 0,605 dan SE 14,7%; 2) terdapat hubungan positif yang signifikan antara motivasi berprestasi dengan prestasi belajar fisika dengan koefisien korelasi 0,667 dan SE 32,4%; dan 3) terdapat hubungan positif yang signifikan antara harga diri dan motivasi berprestasi secara simultan dengan prestasi belajar fisika dengan koefisien korelasi 0,686 dan SE 47,1%. Perbedaan pada penelitian sebelumnya yaitu pada variabel bebas (harga diri) dan menggunakan metode penelitian ex-post facto dengan sampel 247 dan objek penelitiannya di SMA. Persamaan pada penelitian ini variabel bebas yaitu (motivasi berprestasi),
- e) penelitian yang dilakukan oleh (Mulyani et al., 2025) dengan judul ” Hubungan antara Motivasi Belajar dan Kepercayaan Diri terhadap Keterampilan Roll Depan pada Siswa Kelas IV SDN Cibalagung” penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara motivasi belajar dan kepercayaan diri dengan kemampuan melakukan rolldepan pada siswa Kelas 4 SDN Cibalagung. Menggunakan metode kuantitatif dengan desain korelasional dan sampel 30 siswa dengan teknik

pengumpulan datanya menggunakan kuesioner. Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara motivasi belajar dengan keterampilan rolldepan ($\rho = 0,918$; $p < 0,001$) dan antara kepercayaan diri dengan keterampilan rolldepan ($\rho = 0,921$; $p < 0,001$). Namun, hanya motivasi belajar yang memiliki pengaruh signifikan terhadap keterampilan rolldepan ($\beta = 0,514$; $p < 0,001$), sedangkan kepercayaan diri tidak ($p = 0,475$). Hal ini menunjukkan bahwa motivasi belajar memiliki pengaruh dominan terhadap keterampilan rolldepan, sementara kepercayaan diri memainkan peran pendukung. Perbedaan pada penelitian sebelumnya pada variabel bebas yaitu (Motivasi belajar), sampel 30 siswa sedangkan peneliti 50 siswa dan objek penelitian sebelumnya di SD dan peneliti di Smp. Persamaan pada penelitian disini pada variabel bebas yaitu (Kepercayaan diri) dan motodenya menggunakan kuantitatif desain korelasional.

Berdasarkan berbagai penelitian relevan yang telah peneliti susun maka dari 5 hasil penelitian tersebut dapat disimpulkan bahwa penelitian ini memiliki kesamaan pada penggunaan metode kuantitatif dengan korelasional setar variabel yang diteliti yaitu kepercayaan diri dan motivasi berprestasi. Pada semua penelitian relevan diatas, melibatkan peserta didik dari tingkat yang berbeda-beda ada yang di Smp, Sma, ataupun SD. Beberapa penelitian yang relevan di atas menyebutkan adanya hubungan yang signifikan dari variabel-variabel yang mereka teliti dan kebaruan penelitian ini terletak pada keterkaitan antara variabel kepercayaan diri, motivasi berprestasi pada tingkat Smp di tasikmalaya.

2.3 Kerangka Konseptual

Menurut Sugiyono (2015.p.91), “Kerangka berpikir yang baik akan menjelaskan secara teoritis pertautan mengenai hubungan antarvariabel yang akan diteliti.” Berdasarkan pengertian tersebut, dapat disimpulkan bahwa kerangka berpikir merupakan penjelasan secara garis besar mengenai hubungan antarvariabel yang menjadi fokus dalam penelitian. Adapun kerangka berpikir dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

Kepercayaan diri merupakan faktor internal yang berperan penting dalam menentukan keberhasilan belajar siswa. Siswa yang memiliki tingkat kepercayaan diri tinggi cenderung berani mencoba, aktif berpartisipasi dalam proses pembelajaran, serta tidak ragu menunjukkan keterampilan olahraga di hadapan teman sebaya maupun guru.

Kondisi tersebut berpotensi menghasilkan pencapaian hasil belajar PJOK yang lebih baik.

Motivasi berprestasi merupakan dorongan dari dalam diri siswa untuk mencapai standar keberhasilan tertentu. Siswa yang memiliki motivasi berprestasi tinggi biasanya menunjukkan semangat, ketekunan, serta keinginan kuat untuk terus meningkatkan hasil belajar, termasuk pada mata pelajaran PJOK. Dengan motivasi berprestasi yang kuat, siswa akan lebih giat mengikuti kegiatan pembelajaran, tekun berlatih, dan berusaha keras menguasai keterampilan olahraga yang diajarkan, sehingga berpengaruh positif terhadap hasil belajar PJOK.

Berdasarkan pendapat di atas kepercayaan diri dan motivasi berprestasi merupakan dua faktor internal yang saling melengkapi dan berkontribusi penting terhadap hasil belajar PJOK. Siswa yang memiliki kepercayaan diri tinggi serta motivasi berprestasi yang kuat akan lebih berani menghadapi tantangan, memiliki semangat untuk terus belajar, dan berusaha mencapai performa terbaiknya dalam setiap aktivitas pembelajaran PJOK. Kombinasi keduanya diyakini mampu meningkatkan keterlibatan siswa secara optimal dan menghasilkan pencapaian belajar yang lebih baik.

2.4 Hipotesis

Menurut Sugiyono (2017) Menyatakan bahwa hipotesis merupakan jawaban sementara terhadap rumusan masalah penelitian, dimana rumusan masalah penelitian telah dinyatakan dalam bentuk kalimat pertanyaan. Dari uraian di atas dapat ditarik kesimpulan bahwa hipotesis merupakan jawaban sementara terhadap rumusan masalah yang harus dibuktikan kebenarannya.

Berdasarkan uraian di atas, penulis menggunakan hipotesis sebagai berikut:

- a. Terdapat hubungan yang signifikan antara kepercayaan diri dengan hasil belajar PJOK siswa VIII di SMP Negeri 11 Tasikmalaya.
- b. Terdapat hubungan yang signifikan antara motivasi berprestasi dengan hasil belajar PJOK siswa VIII di SMP Negeri 11 Tasikmalaya.
- c. Terdapat hubungan yang signifikan antara kepercayaan diri dan motivasi berprestasi dengan hasil belajar PJOK siswa VIII di SMP Negeri 11 Tasikmalaya.