

Pengaruh Percaya Diri Terhadap Kemampuan Roll Depan Mahasiswa Penjaskesrek STKIP YPUP

Ariana Asri / Muhammad Akbar Syafruddin / Achmad Karim
Program Studi Penjaskesrek STKIP YPUP Makassar
ariana.asri1401@gmail.com

Received: September 2021; Accepted November 2021; Published Desember 2021
Ed 2021; 1(2): 49-56

Abstrak

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh percaya diri terhadap kemampuan roll depan pada mahasiswa Penjaskesrek STKIP YPUP. penelitian ini adalah penelitian pendekatan kuantitatif dengan metode survei. Selain itu penelitian ini juga menggunakan tipe penelitian asosiatif kausal tipe *explanatory research*. Teknik sampling menggunakan metode *purposive sampling* yang berjumlah 35 orang. Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini, meliputi tes kemampuan roll ke depan dan membagikan angket percaya diri. Teknik analisis data dilakukan uji perhitungan statistik yaitu, uji deskriptif, uji normalitas, uji linearitas, uji korelasi dan uji regresi sederhana. Hasil penelitian menunjukkan terdapat pengaruh percaya diri terhadap kemampuan roll depan pada mahasiswa Prodi Penjaskesrek STKIP YPUP Makassar dengan nilai signifikansi sebesar $0,000 < 0,05$. Besarnya nilai korelasi/hubungan (R) antara percaya diri dengan kemampuan roll depan yaitu sebesar 0,747, dengan koefisien determinasi (R Square) sebesar 0,559, yang mengandung pengertian bahwa pengaruh percaya diri terhadap kemampuan roll depan adalah sebesar 55,9%.

Kata Kunci: percaya diri, roll depan.

Abstract

The purpose of this study was to determine the effect of self-confidence on the ability to roll front on the students of Penjaskesrek STKIP YPUP. This research is a quantitative approach research with survey method. In addition, this research also uses causal associative research type explanatory research. The sampling technique used purposive sampling method, amounting to 35 people. Data collection techniques in this study included a forward roll ability test and distributing a self-confidence questionnaire. The data analysis technique was carried out by statistical calculation tests, namely, descriptive tests, normality tests, linearity tests, correlation tests and simple regression tests. The results showed that there was an effect of confidence on the front roll ability of the students of the Physical Education Study Program STKIP YPUP Makassar with a significance value of $0.000 < 0.05$. The value of the correlation/relationship (R) between self-confidence and the ability to roll front is 0.747, with a coefficient of determination (R Square) of 0.559, which implies that the effect of confidence on the ability to roll front is 55.9%.

Keywords: self confident, front roll

PENDAHULUAN

Senam lantai atau gimnastik merupakan jenis olahraga yang sering dilakukan oleh masyarakat dan telah diperkenalkan sejak masa usia sekolah dasar. Senam lantai adalah salah satu olahraga yang mudah dilakukan dan dapat dilakukan dimana saja. Senam lantai merupakan salah satu rumpun senam yang berfokus pada gerakan di lantai. Lantai atau matras menjadi alat utama yang digunakan dalam senam lantai (Huslah & Hariyanto, 2020). Senam lantai termasuk ke dalam kelompok senam artistik, yang merupakan penggabungan antara aspek *tumbling* dan *acrobatic* untuk mendapatkan efek-efek artistik dengan menggunakan alat-alat khusus. Efek artistik senam lantai dihasilkan dari besaran (amplitudo) gerakan dan kesempurnaan gerak tubuh ketika melakukan berbagai posisi (Gumilar, 2019). Seseorang individu harus membutuhkan proses belajar dan latihan untuk dapat menguasai kesempurnaan gerak pada senam lantai (Sugarwanto & Okilanda, 2020).

Pembelajaran senam adalah salah satu materi ajar yang terdapat pada mata pelajaran pendidikan jasmani yang mempunyai karakteristik dengan kecepatan (daya ledak atau), keseimbangan statis dan keseimbangan dinamisnya serta kemampuan aerobik dan anaerobik dalam melakukan rangkaian gerakan senam lantai seperti guling depan, guling belakang, sikap kayang, sikap lilin dan sebagainya (Oksyalia et al., 2018). Senam juga membutuhkan keberagaman gerak peralihan dari dinamis ke statis dan begitu juga sebaliknya, sering terjadi perubahan posisi tubuh dalam ruang (Arwih, 2019).

Salah satu teknik atau gerakan yang paling sering dilakukan dalam senam lantai adalah *roll* ke depan atau guling ke depan. Senam lantai guling depan adalah guling yang dilakukan ke depan dengan menggunakan bagian atas belakang badan (Junaidi, 2017). Senam lantai guling depan juga dapat membuat tubuh menjadi bugar dan sehat serta dapat meningkatkan kepercayaan diri dalam diri seseorang. Olahraga senam lantai guling depan sangat mudah dilakukan dan juga menyenangkan, tetapi dibalik itu semua jika dilakukan tanpa teknik yang benar maka akan membahayakan keselamatan kita, jadi sebelum melaksanakan olahraga tersebut sebaiknya melakukan pemanasan terlebih dahulu dan menguasai teknik dasar senam lantai guling depan (Fellyson et al., 2016).

Belajar atau berlatih senam lantai guling depan harus diawali dari dasar atau tingkat yang mudah, dan kemudian akan semakin meningkat ke arah gerakan yang lebih sukar atau kesulitan yang tinggi. Jadi senam lantai guling depan merupakan salah satu cabang olahraga yang memerlukan keberanian dan percaya diri yang tinggi. Permasalahan pendidikan jasmani selama ini salah satunya berhubungan dengan percaya diri. Percaya diri merupakan salah satu kondisi psikologis seseorang yang berpengaruh terhadap aktifitas fisik dan mental dalam proses pembelajaran (Fajri, 2020).

Percaya diri ini umumnya muncul ketika seseorang akan melakukan atau terlibat pada suatu aktivitas tertentu dimana pikirannya terarah untuk mencapai sesuatu hasil yang diinginkan. Bila tidak percaya diri, maka akan menjadi takut belajar (Munawaroh et al., 2020). Orang yang percaya diri pasti akan memiliki kemauan dan usaha, selalu optimis dalam mencapai sesuatu sesuai dengan yang diharapkan, mandiri dan mampu mengatasi masalah tanpa bantuan orang lain, tidak mudah menyerah dan akan berusaha keras dalam melakukan kegiatan belajar. Percaya diri merupakan faktor penting yang dapat menimbulkan keberhasilan antara sukses atau gagal (Prasetiawan & Saputra, 2018). (Adlan et al., 2021) menyatakan bahwa "Percaya diri merupakan suatu sikap atau perasaan yakin atas kemauan diri sendiri sehingga orang yang bersangkutan tidak perlu cemas dalam tindakan-tindakannya, dapat merasa bebas melakukan hal-hal yang di sukainya, bertanggung jawab atas perbuatannya, hangat dan sopan dalam berinteraksi dengan orang lain, dapat menerima dan menghargai orang lain, memiliki dorongan untuk berprestasi serta dapat mengenal kekurangan dan kelebihanannya.

Hubungan percaya diri terhadap senam lantai guling depan sangat penting untuk diteliti sebagai motivasi bagi setiap orang agar memiliki dan dapat meningkatkan percaya diri yang ada di dalam dirinya sendiri. Menurut (Husdarta, 2010), mengemukakan bahwa salah satu modal utama dan syarat mutlak untuk mencapai prestasi olahraga yang gemilang adalah memiliki percaya diri (*self confidence* atau *confidence in one self*). *Over confidence* atau percaya diri yang berlebihan dapat berakibat kurang menguntungkan terhadap atlet karena konkomitan dengan tumbuhnya percaya diri yang berlebihan muncul pula rasa dan pikir "menganggap enteng" lawan. Disisi lain percaya diri berlebihan dapat menyebabkan seorang siswa atau atlet mudah mengalami frustrasi jika ia dikalahkan lawannya.

Self-confidence menurut (Mylsidayu, 2015) adalah rasa percaya sendiri bahwa mampu mencapai prestasi tertentu dan apabila prestasinya sudah tinggi maka individu tersebut akan lebih *self-confidence*. *Self-confidence* akan menimbulkan rasa aman yang dapat dilihat dari sikap dan tingkah laku yang tampak tenang, tidak mudah ragu-ragu, tidak mudah gugup, dan tegas. Atlet yang

penuh percaya diri (*full confidence*) biasanya menetapkan target sesuai dengan kemampuannya sehingga berusaha untuk mencapai target tersebut.

Sesuai dari pengalaman peneliti yang telah dilakukan selama perkuliahan senam lantai ditemukan kendala diantaranya mahasiswa malu melakukan senam lantai roll depan, mahasiswa yang dipanggil cenderung saling dorong-dorongan, dan ada yang ragu bahkan takut untuk melakukan senam lantai, dari masalah tersebut kebanyakan mahasiswa tidak dapat melakukan senam lantai guling depan dengan maksimal. Selain kurangnya percaya diri pada mahasiswa, hasil belajar mahasiswa juga masih banyak yang belum memenuhi kriteria ketuntasan minimal. Di lapangan hanya beberapa mahasiswa saja yang memiliki percaya diri yang tinggi dan dapat melakukan senam lantai guling depan dengan baik.

Pada hakikatnya manusia mempunyai rasa percaya diri, namun rasa percaya diri itu berbeda antara orang yang satu dengan yang lain. Ada yang memiliki rasa percaya diri kurang dan ada yang memiliki lebih, sehingga keduanya menampilkan perbedaan tingkah laku. Jika seseorang mempunyai rasa percaya diri kurang, ia akan menunjukkan perilaku yang berbeda dengan orang pada umumnya seperti tidak bisa berbuat banyak, selalu ragu dalam menjalankan tugas, tidak berani berbicara banyak jika tidak mendapat dukungan dan lain sebagainya kekurangan-kekurangan yang dirasakan. Seseorang yang mempunyai rasa percaya diri lebih, ia merasa yakin dengan kemampuannya sendiri sehingga dapat dilihat tingginya keberanian, hubungan sosial, tanggung jawab serta harga dirinya (Triningtyas, 2016).

Dari hal ini peneliti ingin mengetahui selain dari komponen fisik, apakah kemampuan senam lantai mahasiswa di Prodi Penjaskesrek juga dipengaruhi faktor psikologi yaitu percaya diri mahasiswa. Dan peneliti ingin mengetahui percaya diri yang dimiliki mahasiswa di Prodi Penjaskesrek STKIP YPUP Makassar dalam menguasai keterampilan roll depan. Berangkat dari alasan tersebut peneliti tertarik melakukan penelitian dengan tema pengaruh percaya diri terhadap kemampuan guling ke depan mahasiswa Prodi Penjaskesrek STKIP YPUP Makassar.

Penelitian sebelumnya belum pernah dilakukan secara spesifik pengaruh percaya diri terhadap kemampuan roll depan, diantaranya penelitian yang dilakukan oleh (Gumilar, 2019) Pengaruh Gaya Mengajar Ditinjau Dari Percaya Diri Terhadap Hasil Belajar *Handspring* Senam Lantai, penelitian (Adlan et al., 2021) Survei *Self Confidence* Pembelajaran Senam Lantai pada Siswa di MTs Al Kautsar Kabupaten Karawang, dan penelitian (Hadjarati & Haryanto, 2020) Motivasi Untuk Hasil Pembelajaran Senam Lantai.

METODE

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian pendekatan kuantitatif dengan metode survei (Azwar, 2017). Selain itu penelitian ini juga menggunakan tipe penelitian asosiatif kausal karena penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah percaya diri mempengaruhi kemampuan roll depan mahasiswa Penjaskesrek STKIP Makassar. Menurut (Sugiyono, 2011), penelitian asosiatif kausal merupakan penelitian yang bertujuan untuk mengetahui hubungan antara dua variabel atau lebih. Berdasarkan tujuannya, penelitian ini termasuk tipe *explanatory research* yang bertujuan untuk menjelaskan prediksi satu variabel terhadap variabel lain serta menguji hipotesis yang telah dirumuskan (Neuman, 2014).

Populasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah mahasiswa Prodi Penjaskesrek STKIP YPUP Makassar. Teknik sampling menggunakan *non probability sampling* dengan metode *purposive sampling*. Dalam penelitian ini, penulis menggunakan pedoman Roscoe 1975 (Azwar, 2017) untuk menentukan jumlah sampel. Salah satu pedoman yang diusulkan Roscoe yaitu jika sampel dengan ukuran $n > 30$ dan $n < 500$ sudah cukup untuk riset pada umumnya. Sampel penelitian berjumlah 35 orang. Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini, meliputi: Tes kemampuan roll ke depan (Halim, 2011) dan membagikan angket percaya diri (Husdarta, 2010).

Pengolahan data penelitian menggunakan program komputer SPSS versi 23 untuk melakukan sebanyak tiga uji perhitungan statistik yaitu, uji deskriptif, uji prasyarat dan uji

hipotesis. Uji deskriptif digunakan untuk mencari mean, nilai maximum, nilai maximum, dan standard deviasi. Uji prasyarat yang digunakan adalah uji normalitas, uji linearitas dan uji korelasi (Yudiatmaja, 2013). Sedangkan pada uji hipotesis yang digunakan adalah uji regresi sederhana yang digunakan untuk menganalisis data yang bertujuan untuk mengetahui seberapa besar pengaruh percaya diri terhadap kemampuan roll depan (Oliver, 2019).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian diperoleh berupa data percaya diri dan data kemampuan roll depan mahasiswa Penjaskesrek STKIP Makassar. Dari hasil deskriptif statistik data percaya diri diperoleh nilai rata-rata (mean) sebesar 111,11, nilai minimum sebesar 108, nilai maximum sebesar 114, dengan nilai standard deviation sebesar 1,827. Hasil deskriptif statistik data kemampuan roll depan diperoleh nilai rata-rata (mean) sebesar 7, nilai minimum sebesar 4, nilai maximum sebesar 10, dengan nilai standard deviation sebesar 1,766. Pada tabel 1:

Tabel 1. *Descriptive Statistics*

	Percaya Diri	Roll Ke Depan
N	35	35
Mean	111,11	7,00
Std. Deviation	1,827	1,766
Minimum	108	4
Maximum	114	10
Sum	3889	245

Sebagai uji prasyarat dilakukan uji normalitas menggunakan *Kormogorov-Smirnov Test*. Dasar pengambilan keputusan uji normalitas menggunakan *Shapiro-Wilk* dimana variabel percaya diri memiliki nilai signifikansi 0,067 dan variabel roll depan memiliki nilai signifikansi 0,099. Jika dibandingkan dengan nilai $\alpha = 0,05$ maka nilai signifikansi. $0,067 > 0,05$ dan nilai signifikansi $0,099 > 0,05$. Artinya bahwa kedua data baik data percaya diri dan data kemampuan roll depan berdistribusi normal. Pada tabel 2:

Tabel 2. *Tests of Normality*

	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Percaya Diri	,115	35	,200*	,943	35	,067
Roll Depan	,114	35	,200*	,948	35	,099

Uji linearitas merupakan salah satu uji prasyarat. Berdasarkan uji linearitas diperoleh nilai signifikansi *deviation from linearity* $0,33 > 0,05$ sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang linear antara variabel percaya diri dengan variabel kemampuan roll depan. Pada tabel 3:

Tabel 3. Linearitas

		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Roll Depan	Between Groups	(Combined) 75,021	6	12,504	11,301	,000
	Linearity	59,220	1	59,220	53,526	,000

			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
* Percaya Diri		Deviation from Linearity	15,801	5	3,160	2,856	,033
	Within Groups		30,979	28	1,106		
	Total		106,000	34			

Uji prasyarat selanjutnya yaitu dengan uji korelasi. Berdasarkan hasil uji korelasi diperoleh nilai signifikansi $0,000 < 0,05$ dimana hal ini menunjukkan bahwa terdapat korelasi antara percaya diri dengan kemampuan roll depan. Nilai *pearson correlation* yang positif yaitu 0,747 berarti bahwa korelasi yang ditunjukkan berkorelasi sempurna dan positif. Pada tabel 4:

Tabel 4. Uji Korelasi

		Percaya Diri	Roll Depan
Percaya Diri	Pearson Correlation	1	,747**
	Sig. (2-tailed)		,000
	N	35	35
Roll Depan	Pearson Correlation	,747**	1
	Sig. (2-tailed)	,000	
	N	35	35

Tahap terakhir yaitu uji hipotesis menggunakan uji regresi sederhana. Berdasarkan *output Coefficients*, diketahui nilai *Constant* (a) sebesar -73,246, sedang nilai percaya diri (b/koeffisien regresi) sebesar 0,722, sehingga persamaan regresinya dapat ditulis:

$$Y = a + bX$$

$$Y = -73,246 + 0,722X$$

Persamaan tersebut dapat diterjemahkan bahwa nilai konsisten variabel terikat (kemampuan roll depan) adalah sebesar -73,246. Koefisien regresi X (percaya diri) sebesar 0,722 menyatakan bahwa setiap penambahan 1% nilai percaya diri, maka nilai variabel terikat (kemampuan roll depan) bertambah sebesar 0,722. Koefisien tersebut bernilai positif, sehingga dapat dikatakan bahwa arah pengaruh variabel X terhadap Y adalah positif.

Pengambilan keputusan dalam uji regresi sederhana berdasarkan nilai signifikansi: dari tabel *coefficients* diperoleh nilai signifikansi sebesar $0,000 < 0,05$, sehingga dapat disimpulkan bahwa variabel percaya diri (X) berpengaruh terhadap variabel kemampuan roll depan (Y). Pada tabel 5:

Tabel 5. *Coefficients*

Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	-73,246	12,417		-5,899	,000
	Percaya Diri	,722	,112	,747	6,463	,000

Berdasarkan *output Model Summary*, menjelaskan besarnya nilai korelasi/hubungan (R) antara variabel percaya diri dengan variabel kemampuan roll depan yaitu sebesar 0,747. Dari *output* tersebut diperoleh koefisien determinasi (R Square) sebesar 0,559, yang mengandung pengertian

bahwa pengaruh variabel bebas (percaya diri) terhadap variabel terikat (kemampuan roll depan) adalah sebesar 55,9%. Pada tabel 6:

Tabel 6. Model Summary

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	,747 ^a	,559	,545	1,19062

Dari hasil pengolahan data yang dilakukan terdapat pengaruh percaya diri terhadap kemampuan roll depan mahasiswa Prodi Penjaskesrek STKIP YPUP Makassar. Hal ini senada dengan pernyataan (Lawrence, 2006) bahwa mereka yang memiliki tingkat kepercayaan diri yang komprehensif dapat mengikuti *trial-error* dalam proses pembelajaran sehingga mereka mendapatkan pengalaman belajar yang banyak dan akhirnya dapat mencapai prestasi belajar yang tinggi. Sejalan dengan teori belajar gerak yaitu produksi gerak tidak pernah cukup dilakukan dengan latihan bertahun-tahun. Artinya, seseorang perlu melakukan latihan berulang-ulang untuk mendapatkan keterampilan gerak yang tinggi (Bartlett et al., 2007). Disinilah peran percaya diri sangat dibutuhkan dalam memberikan dampak pada keikutsertaan seseorang dalam berpartisipasi tinggi mengikuti aktivitas fisik dan latihan (O'Brien et al., 2020). Salah satu modal utama dan syarat mutlak untuk mencapai penguasaan gerak adalah memiliki rasa percaya diri (*Self Confidence* atau *Confidence In Oneself*). Orang yang percaya diri biasanya mempunyai inisiatif, kreatif dan optimis, mampu menyadari kelemahan dan kelebihan diri sendiri, berpikir positif, menganggap semua permasalahan pasti ada jalan keluarnya (Yanto & Barlian, 2020).

Besarnya pengaruh percaya diri terhadap kemampuan roll depan tidak terlepas dari peran dosen pengampu memberikan stimulus saat proses perkuliahan berlangsung. Sebagaimana dinyatakan oleh (Sin, 2017) peranan konselor olahraga, motivator dan pelatih khusus dapat memberikan latihan mental dan motivasi kepada atlet/peserta didik serta meyakinkan bahwa atlet/peserta didik memiliki kemampuan yang baik. Dengan demikian diharapkan atlet/peserta didik akan mencapai penguasaan gerak yang maksimal karena tertanam didirinya adalah sportifitas dan semangat juang untuk menguasai gerakan-gerakan tertentu. Selanjutnya (Maya Sari Br Sembiring et al., 2018) menyatakan Rasa percaya diri turut dipengaruhi tingkat kemampuan dan keterampilan teknik yang dimiliki. dengan demikian orang yang memiliki percaya diri akan selalu percaya terhadap apa yang akan dilakukan dengan leluasa dan bebas dalam melakukan apa yang dia inginkan lakukan dan mampu mempertanggung jawabkan perbuatannya. Peranan dosen pengampu dalam meningkatkan kemampuan roll depan dengan menumbuhkembangkan rasa percaya diri pada diri mahasiswa/peserta didik sehingga menimbulkan penyesuaian sosial diantara keduanya, sebagaimana dinyatakan oleh (Kristianawati & Djalali, 2015) percaya diri mempunyai hubungan positif yang signifikan dengan penyesuaian sosial. Hal ini menunjukkan bahwa semakin tinggi percaya diri seseorang maka semakin tinggi pula penyesuaian sosialnya.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian, terdapat pengaruh percaya diri terhadap kemampuan roll depan pada mahasiswa Prodi Penjaskesrek STKIP YPUP Makassar dengan nilai signifikansi sebesar $0,000 < 0,05$. Besarnya nilai korelasi/hubungan (R) antara percaya diri dengan kemampuan roll depan yaitu sebesar 0,747, dengan koefisien determinasi (R Square) sebesar 0,559, yang mengandung pengertian bahwa pengaruh percaya diri terhadap kemampuan roll depan adalah sebesar 55,9%.

DAFTAR PUSTAKA

Adlan, D., Hidayat, A. S., & Fahrudin, F. (2021). Survei Self Confidence Pembelajaran Senam Lantai pada Siswa di MTs Al Kautsar Kabupaten Karawang. *Jurnal Literasi Olahraga*, 2(1),

- 19–27. <https://doi.org/10.35706/JLO.V2I1.4639>
- Arwih, M. Z. (2019). Hubungan Kekuatan Otot Lengan Dengan Kemampuan Handstand Pada Olahraga Senam Lantai Mahasiswa Penjaskesrek Angkatan 2016 Kelas B FKIP UHO. *JURNAL ILMU KEOLAHRAGAAN*, 17(2), undefined-undefined. <https://doi.org/10.24114/JIK.V17I2.12302>
- Azwar, S. (2017). *Meode Penelitian Psikologi Edisi II*. Pustaka Pelajar.
- Bartlett, R., Wheat, J., & Robins, M. (2007). Is movement variability important for sports biomechanists? *Sports Biomechanics*, 6(2), 224–243. <https://doi.org/10.1080/14763140701322994>
- Fajri, A. (2020). Metode Drill Dalam Peningkatan Keterampilan Dasar Senam Lantai. *INSPIREE: Indonesian Sport Innovation Review*, 1(1), undefined-undefined. <https://doi.org/10.53905/INSPIREE.V1I1.2>
- Fellyson, T., Hidayah, T., & Pramono, H. (2016). Pengembangan Multimedia Pembelajaran Senam Lantai Berbasis Android Pada Pendidikan Olahraga dan Kesehatan Di SMA. *Journal of Physical Education and Sports*, 5(2), 120–126. <https://doi.org/10.15294/JPES.V5I2.13448>
- Gumilar, R. (2019). Pengaruh Gaya Mengajar Ditinjau Dari Percaya Diri Terhadap Hasil Belajar Handspring Senam Lantai. *Journal of SPORT (Sport, Physical Education, Organization, Recreation, and Training)*, 3(1), 37–50. <https://doi.org/10.37058/SPORT.V3I1.749>
- Hadjarati, H., & Haryanto, A. I. (2020). Motivasi Untuk Hasil Pembelajaran Senam Lantai. *Multilateral Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 19(2), undefined-undefined. <https://doi.org/10.20527/MULTILATERAL.V19I2.8646>
- Halim, N. I. (2011). *Tes dan Pengukuran Kesegaran Jasmani*. Badan Penerbit Universitas Negeri Makassar.
- Husdarta, H. J. . (2010). *Psikologi Olahraga*. Alfabeta.
- Huslah, H., & Hariyanto, E. (2020). Survei Tingkat Kebugaran Jasmani Atlet Puslatcab Senam Lantai Usia 10-12 Tahun. *Gelanggang Pendidikan Jasmani Indonesia*, 4(1), 45. <https://doi.org/10.17977/UM040V4I1P44-51>
- Junaidi. (2017). Pengaruh Pendekatan Bermain Pada Pembelajaran Guling Depan Senam Lantai Siswa Kelas VIII SMP Islam Ibnu Khaldun Banda Aceh. *Jurnal Penjaskesrek*, 4(2), 209–217. <https://ejournal.bbg.ac.id/penjaskesrek/article/view/791>
- Kristianawati, E., & Djalali, M. A. (2015). Hubungan Antara Kematangan Emosi Dan Percaya Diri Dengan Penyesuaian Sosial. *Persona: Jurnal Psikologi Indonesia*, 3(03), undefined-undefined. <https://doi.org/10.30996/PERSONA.V3I03.414>
- Lawrence, D. (2006). Enhancing self-esteem in the classroom. *Enhancing Self-Esteem in the Classroom*, 1–203. <https://doi.org/10.4135/9781446213513>
- Maya Sari Br Sembiring, H. M., Tangkudung, J., Yusmawati, Y., & Widiastuti, W. (2018). Pengaruh Kekuatan Otot Tungkai, Kelentukan Pinggang Dan Percaya Diri Terhadap Keterampilan Bantingan Lengan (Studi Pada Atlet Gulat PPLP Sumatera Utara). *Multilateral Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 17(1). <https://doi.org/10.20527/MULTILATERAL.V17I1.5035>
- Munawaroh, H., Imroatun, I., & Ibrohim, B. (2020). Upaya Peningkatan Rasa Percaya Diri AUD Melalui Kegiatan Bernyanyi Di Depan Kelas. *As-Sibyan: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 4(2), 133. <https://doi.org/10.32678/AS-SIBYAN.V4I2.2444>
- Mylsidayu, A. (2015). *Psikologi Olahraga*. Bumi Aksara.
- Neuman, M. L. (2014). *Social research methods: qualitative and quantitatives approaches seventh edition*. Pearson.
- O'Brien, M. W., Shields, C., Solmundson, K., & Fowles, J. (2020). Exercise is medicine Canada workshop training improves physical activity practices of physicians across Canada, independent of initial confidence level. *Canadian Medical Education Journal*, 11(5), e5–e15. <https://doi.org/10.36834/CMEJ.68376>

- Oksyalia, D., Suntoda, A., Mahendra, A., & Hidayat, A. (2018). Upaya Meningkatkan Gerakan Meroda Menggunakan Pola Gerak Dominan dalam Pembelajaran Senam Lantai. *TEGAR: Journal of Teaching Physical Education in Elementary School*, 2(1), 23. <https://doi.org/10.17509/TEGAR.V2I1.13777>
- Oliver, J. (2019). *uji regresi linier sederhana*. 1, 1–476. <https://www.mendeley.com/catalogue/fe6b0c8a-90aa-39c2-b7c3-84a06b97e455/>
- Prasetiawan, H., & Saputra, W. N. E. (2018). Profil tingkat percaya diri siswa SMK Muhammadiyah kota Yogyakarta. *Counsellia: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 8(1), undefined-undefined. <https://doi.org/10.25273/COUNSELLIA.V8I1.2248>
- Sin, T. H. (2017). Tingkat Percaya Diri Atlet Sepak Bola dalam Menghadapi Pertandingan. *Jurnal Fokus Konseling*, 3(2). <https://doi.org/10.26638/jfk.414.2099>
- Sugarwanto, S., & Okilanda, A. (2020). Pengaruh Latihan Kelentukan Statis Terhadap Senam Lantai Forward Roll Pada Atlet Usia Dini Extudio Dody Shape Center Palembang. *Journal of SPORT (Sport, Physical Education, Organization, Recreation, and Training)*, 4(1), 40–46. <https://doi.org/10.37058/SPORT.V4I1.1735>
- Sugiyono. (2011). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Alfabeta.
- Triningtyas, D. A. (2016). Studi Kasus Tentang Rasa Percaya Diri, Faktor Penyebabnya Dan Upaya Memperbaiki Dengan Menggunakan Konseling Individual. *Counsellia: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 3(1), undefined-undefined. <https://doi.org/10.25273/COUNSELLIA.V3I1.239>
- Yanto, A., & Barlian, E. (2020). Pengaruh Daya Ledak Otot Tungkai, Daya Ledak Otot Lengan Dan Percaya Diri Terhadap Kemampuan Smash Atlet Bola Voli Klub Surya Bakti Padang. *Journal Of Dehasen Educational Review*, 1(2), 65–71. <https://doi.org/10.33258/JDER.V1I2.1037>
- Yudiatmaja, F. (2013). *Uji Analisis Regresi Linear Sederhana*. undefined-undefined. <https://www.mendeley.com/catalogue/c37b80f6-0db6-385f-b7a3-e99d32346fc0/>