

HUBUNGAN EFIKASI DIRI TERHADAP PRESTASI BELAJAR PENDIDIKAN JASMANI

Yudi Dwi Saputra

*Dosen Pendidikan Jasmani dan Kesehatan STKIP PGRI Jombang
yudids31@gmail.com*

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan antara efikasi diri terhadap prestasi belajar pendidikan jasmani dan kesehatan. Jenis penelitian ini adalah penelitian korelasi atau hubungan. Pengumpulan data menggunakan angket efikasi diri sebagai instrumennya dan digunakan untuk mengukur efikasi diri sedangkan Untuk prestasi belajar pendidikan jasmani dan kesehatan menggunakan indeks prestasi kumulatif sementara dari peserta didik. Berdasarkan hasil perhitungan dengan menggunakan SPSS 20, diperoleh koefisien korelasi positif sebesar $r = 0,695$. Nilai positif pada koefisien korelasi menunjukkan bahwa terjadi hubungan searah antara efikasi diri terhadap prestasi belajar penjas kes, artinya efikasi diri peserta didik tinggi maka tinggi pula tingkat prestasi belajar penjas kesnya atau jika nilai efikasi dirinya rendah maka rendah pula tingkat prestasi belajar penjas kesnya. Selanjutnya, berdasarkan nilai signifikansi $0,326$ ($p > 0,05$) menunjukkan dari hasil perhitungan tersebut menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara efikasi diri terhadap prestasi belajar pendidikan jasmani dan kesehatan.

Kata Kunci: *Efikasi Diri, Prestasi Belajar Pendidikan Jasmani Dan Kesehatan*

This study aims to analyze the relationship between self efficacy to physical education and health education achievement. This type of research is a correlation or relationship research. The data collection used self-efficacy questionnaire as its instrument and used to measure self efficacy while For learning achievement of physical education and health use temporary commodity achievement index from learners. Based on calculation result by using SPSS 20, obtained positive correlation coefficient equal to $r = 0,695$. Positive value on the correlation coefficient indicates that there is a direct relationship between self-efficacy against learning achievement of physical education and health, meaning that the self-efficacy of high learners is high also the level of learning achievement of physical education or if the value of his own efficacy is low then also low level of learning achievement physical education. Furthermore, based on the significance value of 0.326 ($p > 0.05$) shows from the results of these calculations indicate that there is a significant relationship between self-efficacy of physical education and health education.

Keywords: *self efficacy, learning achievement of physical education and health*

PENDAHULUAN

Dalam Undang-undang Republik Indonesia No 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional menyatakan bahwa pendidikan nasional bertujuan mencerdaskan kehidupan bangsa dan mengembangkan manusia Indonesia seutuhnya yaitu manusia yang beriman, bertaqwa kepada Tuhan YME, berbudi pekerti luhur, memiliki pengetahuan dan keterampilan, kesehatan jasmani dan rohani, kepribadian yang unggul dan mandiri serta rasa tanggung jawab kemasyarakatan dan kebangsaan. Di dalam proses pendidikan salah satu sasaraannya adalah perkembangan peserta didik. Pendidikan Jasmani merupakan suatu

proses pendidikan yang diarahkan untuk mendorong, membimbing, mengembangkan dan membina kemampuan jasmani dan rohani sehingga diharapkan mampu melaksanakan tugas minimal bagi dirinya sendiri.

Slameto (1998) menyatakan bahwa ada empat hal yang mendasari tujuan manusia melakukan kegiatan olahraga, yaitu: 1.) Tujuan olahraga untuk rekreasi; 2.) Tujuan melakukan olahraga untuk pendidikan; 3.) Tujuan melakukan olahraga untuk kesegaran jasmani; 4.) Tujuan olahraga untuk prestasi sebagai sarana terakhir. Prestasi belajar merupakan hasil yang diperoleh setelah peserta didik menjalankan usahanya dalam belajar. Setiap individu memiliki ciri dan karakteristik yang berbeda-beda. Potensi dasar yang dimiliki tidaklah sama bagi masing-masing individu. Oleh karena itu seperti sikap, minat, kemampuan berpikir, watak, perilakunya dan hasil belajarnya berbeda-beda antara manusia satu dengan yang lainnya. Meskipun begitu, sebab-sebab dan pengaruh perbedaan individu sejauh ini telah mendapatkan perhatian dari para ahli jiwa maupun pakar pendidikan. Salah satu penentu hasil dari prestasi belajar adalah kesiapan peserta didik dalam menghadapi tugas-tugas yang diberikan selama pembelajaran sedang berlangsung. Seseorang tentu dapat menilai kesiapan dirinya dalam menjalankan tugas-tugasnya. Cara pandang seseorang terhadap baik atau buruknya kualitas dirinya sendiri disebut efikasi diri.

Efikasi diri adalah persepsi diri sendiri mengenai seberapa bagus diri dapat berfungsi dalam situasi tertentu (Alwisol, 2012). Efikasi diri berhubungan dengan keyakinan bahwa dirinya memiliki kemampuan melakukan tindakan yang diharapkan. Bandura (1997) menyatakan efikasi diri mempunyai peran yang sangat besar terhadap prestasi. Untuk terbentuknya efikasi diri, orang harus pernah mengalami tantangan yang berat, sehingga ia bisa menyelesaikannya dengan kegigihan dan kerja keras. Patton (1998) menambahkan efikasi diri adalah keyakinan terhadap diri sendiri dengan penuh optimisme serta harapan untuk dapat memecahkan masalah tanpa rasa putus asa. Perkembangan efikasi diri disamping ditentukan oleh keberhasilan dan kegagalan yang telah dilakukan juga ditentukan oleh kesalahan dalam menilai diri. Apabila dalam kehidupan sehari-hari yang selalu diingat adalah penampilan-penampilan yang kurang baik, maka kesimpulan tentang efikasi diri akan rendah. Sebaliknya, meskipun kegagalan sering dialami tapi secara terus menerus selalu berusaha meningkatkan prestasi maka efikasi diri akan meningkat. Rober & Kinicki (2003), efikasi diri adalah keyakinan seseorang mengenai peluangnya untuk berhasil mencapai tugas tertentu. Kumpulan dari pengalaman-pengalaman masa lalu akan menjadi penentu efikasi diri melalui representasi kognitif, yang meliputi; ingatan terhadap frekuensi keberhasilan dan kegagalan, pola temporeranya, serta dalam situasi bagaimana terjadinya keberhasilan dan kegagalan.

Beberapa hasil penelitian tentang efikasi diri menunjukkan hasil sebagai berikut: (1) Penelitian oleh Permana, dkk (2016) menemukan hasil bahwa terhadap hubungan negatif antara efikasi diri dengan kecemasan dalam menghadapi ujian. Nilai negatif pada koefisien korelasi menunjukkan bahwa semakin tinggi efikasi diri seseorang maka semakin rendah tingkat kecemasannya, sebaliknya semakin rendah efikasi diri seseorang maka semakin tinggi tingkat kecemasannya. (2) Dikaitkan dengan dengan kerumitan tugas, hasil penelitian Judge, *et al* (2007) menunjukkan bahwa efikasi diri hanya dapat memprediksi prestasi pada tugas yang sederhana sedangkan pada tugas yang kompleks, efikasi diri tidak dapat memprediksi.

Sumber efikasi diri dapat diperoleh, diubah, ditingkatkan atau diturunkan melalui salah satu atau kombinasi empat sumber yakni pengalaman menguasai suatu prestasi, pengalaman vikarius, persuasi sosial dan pembangkitan emosi (Alwisol, 2012). Lebih lanjut, Bandura (1997) menyatakan bahwa efikasi diri merupakan variabel yang paling berperan untuk memprediksi prestasi mahasiswa. Prestasi belajar adalah perubahan sikap dan tingkah laku setelah menerima pelajaran setelah mempelajari sesuatu (Hamalik, 2009).

Begitu juga menurut Azwar (1996) menyatakan prestasi belajar dapat dioperasionalkan dalam bentuk indikator-indikator berupa nilai rapor, indeks prestasi studi, angka kelulusan dan predikat keberhasilan. Dengan demikian prestasi belajar adalah hasil yang diperoleh setelah peserta didik menjalankan usaha belajar. Berdasarkan tujuan yang hendak dicapai dalam prestasi belajar dapat dibagi menjadi 3 (tiga) macam yaitu: (a) Prestasi belajar yang berupa adanya perubahan kemampuan terhadap penguasaan ilmu pengetahuan tentang apa yang diajarkan. (b) Prestasi belajar yang berupa adanya perubahan sikap dan tingkah laku setelah menerima pelajaran. (c) Prestasi belajar yang serupa adanya perubahan keterampilan atau kecekatan di dalam melaksanakan atau mengajarkannya, tugas yang termasuk juga dalam keterampilan menggunakan alat.

Tujuan pemberian penilaian prestasi belajar, (a) Untuk mengetahui kemajuan dan kemampuan yang telah dicapai oleh anak didik dalam mengikuti pelajaran; (b) Untuk mengukur kekurangan-kekurangan atau kelemahannya yang terdapat, baik pihak pendidik sendiri maupun bagi anak didik yang selama dalam melaksanakan kegiatannya dalam belajar mengajar; (c) Untuk menentukan langkah-langkah yang bisa diambil dalam menentukan program belajar mengajar berikutnya; (d) Penilaian juga berfungsi dan bertujuan untuk: (1) Membantu peserta didik agar mereka lambat laun dapat menilai dirinya sendiri guna meningkatkan pembelajaran; (2) Bagi pendidik memperoleh umpan balik sebagai dasarnya untuk memperbaiki proses belajar mengajar. Oleh karena itu, berdasarkan tujuan di atas maka prestasi belajar yang baik dapat dilihat dari bagaimana seseorang dapat meyakinkan dirinya sendiri bahwa ia mampu dan bisa mendapatkan hasil yang baik serta memuaskan. Pengenalan akan diri sendiri dapat meningkatkan prestasi seseorang.

Pendidikan jasmani adalah suatu proses pembelajaran melalui aktivitas jasmani yang didesain untuk meningkatkan kebugaran jasmani, mengembangkan keterampilan motorik, pengetahuan dan perilaku hidup sehat dan aktif, sikap sportif dan kecerdasan emosi. Menurut Mutohir (2002), pendidikan jasmani adalah proses sistematis yang berupa segala kegiatan atau usaha yang dapat mendorong mengembangkan, dan membina potensi-potensi jasmaniah dan rohaniah seseorang sebagai perorangan atau anggota masyarakat dalam bentuk permainan, perlombaan/pertandingan, dan kegiatan jasmani yang intensif untuk memperoleh rekreasi, kemenangan, dan prestasi puncak dalam rangka pembentukan manusia Indonesia seutuhnya yang berkualitas berdasarkan Pancasila. Pendidikan jasmani memiliki tujuan: (a) meletakkan landasan karakter moral, (b) membangun landasan kepribadian yang kuat, sikap cinta damai, sikap sosial dan toleransi, (c) menumbuhkan kemampuan berfikir kritis, (d) mengembangkan sikap sportif, jujur, disiplin, bertanggung jawab, kerjasama, percaya diri, dan demokratis, mengembangkan kemampuan gerak dan keterampilan berbagai macam permainan dan olahraga, (e) mengembangkan keterampilan mengelola diri dalam pemeliharaan kebugaran (Depdiknas, 2002). Dengan demikian prestasi belajar pendidikan jasmani adalah suatu perubahan baik yang berupa sikap, tingkah laku maupun keterampilan setelah menerima proses pembelajaran melalui aktivitas jasmani. Berdasarkan pendapat dan teori tersebut di atas maka penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan antara efikasi diri terhadap prestasi belajar pendidikan jasmani dan kesehatan (penjaskes).

METODE

Jenis penelitian ini adalah penelitian korelasi atau hubungan yaitu penelitian yang menghubungkan antar dua variabel atau lebih (Sudijono, 2010). Peneliti ingin mengetahui adakah hubungan antara efikasi diri terhadap prestasi belajar pendidikan jasmani. Variabel kriteria pada penelitian ini adalah prestasi belajar pendidikan jasmani, sedangkan variabel prediktornya adalah efikasi diri. Subyek penelitian adalah mahasiswa penjaskes STKIP

PGRI Jombang angkatan 2016 yang berjumlah 108 orang. Oleh karena itu penelitian ini merupakan populasi karena menggunakan keseluruhan dari jumlah subyek.

Dalam penelitian ini, teknik pengumpulan data menggunakan angket efikasi diri sebagai instrumennya dan digunakan untuk mengukur efikasi diri yang terdiri dari 12 pertanyaan. Untuk prestasi belajar pendidikan jasmani dan kesehatan menggunakan indeks prestasi kumulatif sementara selama kuliah. Untuk memastikan angket efikasi diri ini layak digunakan atau tidak, maka diperlukan uji coba terlebih dahulu, uji coba merupakan langkah yang sangat penting dalam proses pengembangan instrumen karena dari uji coba inilah diketahui informasi mengenai kelayakan instrumen, yakni validitas dan reliabilitas instrumen. Berdasarkan hasil uji coba, skala efikasi diri 11 item valid ($r=0,48$) berdasarkan hasil tersebut maka angket tersebut layak untuk dijadikan instrumen penelitian. Dalam penelitian ini, angket menggunakan skala *likert*, yaitu bentuk skala yang memuat suatu nilai dengan beberapa alternatif jawaban yang tersedia. Untuk teknik analisa data menggunakan analisis korelasi *bivariate pearson* dengan *software* SPSS 20.

Untuk kekuatan hubungan, nilai koefisien korelasi berada di antara -1 dan 1, sedangkan untuk arah dinyatakan dalam bentuk positif (+) dan negatif (-). Artinya, jika nilai $r = -1$, maka disebut korelasi negatif dimana terjadi hubungan bertolak belakang antara variabel x dan variabel y, jika variabel x naik maka variabel y turun. Namun, apabila nilai $r = 1$, maka disebut korelasi positif dimana terjadi hubungan searah antara variabel x dan variabel y, jika variabel x naik maka variabel y naik. Di bawah ini dijelaskan tingkat korelasi dan kekuatan hubungan.

Tabel 1. Tingkat korelasi dan kekuatan hubungan

No.	Nilai Korelasi (r)	Tingkat hubungan
1	0,00 – 0,199	Sangat Lemah
2	0,20 – 0,399	Lemah
3	0,40 – 0,599	Cukup
4	0,60 – 0,799	Kuat
5	0,80 – 0,100	Sangat Kuat

(Siregar, 2014)

HASIL DAN PEMBAHASAN

Deskripsi Data

Deskripsi data digunakan memberikan gambaran tentang nilai rata-rata (*mean*), nilai maksimal, nilai minimal dan standar deviasi dari efikasi diri dan prestasi belajar penjaskes.

Tabel 2. Deskripsi data Efikasi Diri dan Prestasi Belajar Penjaskes

	Efikasi Diri	Prestasi Belajar Penjaskes
N	108	108
Mean	44,0278	3,3227
Standar Deviasi	4,37379	0,23862
Min.	33	54
Max	2,74	3,87

Uji Normalitas

Uji normalitas adalah sebuah pengujian yang dilakukan untuk melihat apakah data yang sedang diteliti berasal dari populasi yang mempunyai sebaran normal. Dasar analisis yang digunakan dalam mengambil keputusan apakah distribusi data mempunyai distribusi normal atau tidak yaitu jika nilai signifikansi lebih besar dari 5% (0,05) maka data tersebut berdistribusi normal. Penghitungan dengan menggunakan SPSS 20 *Kolmogorov-Smirnov*.

Tabel 3. Hasil Uji Normalitas

Variabel	Kolmogorov Smirnov		
	Df	Sig.	Keterangan
Efikasi Diri	108	0,551	Normal
Prestasi Belajar Penjaskes	108	0,935	Normal

Berdasarkan data tabel di atas dapat diketahui bahwa nilai data efikasi diri memiliki sebaran normal karena nilai signifikansi 0,551 ($p > 0,05$), begitu juga dengan nilai data prestasi belajar penjaskes memiliki sebaran normal karena nilai signifikansi 0,935 ($p > 0,05$).

Hasil Uji Korelasi

Uji analisis yang digunakan dalam penelitian ini adalah uji korelasi *bivariate pearson*.

Tabel 4. Hasil Uji Korelasi
 Correlations

		Efikasi_Diri	Prestasi_Belajar_Penjas
Efikasi_Diri	Pearson Correlation	1	,695(**)
	Sig. (2-tailed)		,326
	N	108	108
Prestasi_Belajar_Penjas	Pearson Correlation	,695(**)	1
	Sig. (2-tailed)	,326	
	N	108	108

Berdasarkan hasil perhitungan dengan menggunakan SPSS 20, diperoleh koefisien korelasi positif sebesar $r = 0,695$. Nilai positif pada koefisien korelasi menunjukkan bahwa terjadi hubungan searah antara efikasi diri terhadap prestasi belajar penjaskes, artinya efikasi diri peserta didik tinggi maka tinggi pula tingkat prestasi belajar penjaskesnya atau jika nilai efikasi dirinya rendah maka rendah pula tingkat prestasi belajar penjaskesnya. Selanjutnya, berdasarkan nilai signifikansi 0,326 ($p > 0,05$) menunjukkan dari hasil perhitungan tersebut menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara efikasi diri terhadap prestasi belajar pendidikan jasmani dan kesehatan.

Jika dilihat dari tingkat korelasi dan kekuatan hubungan (lihat tabel 1) maka nilai korelasi efikasi diri terhadap prestasi belajar penjaskes masuk pada tingkat hubungan yang kuat. Tingkat efikasi diri disebabkan oleh beberapa faktor, diantaranya dapat berupa pengalaman pribadi, pengalaman orang lain ataupun teman sebaya, persuasi verbal dan kondisi psikologis (Bandura, 1997). Secara umum, prestasi dapat menjadi sumber yang berpengaruh juga dalam meningkatkan efikasi diri peserta didik karena memberikan bukti sebagai pengalaman pribadi yang bermakna. Hal ini tidak lepas dari persepsi siswa tentang kemampuan belajarnya memiliki dampak yang signifikan terhadap prestasi belajarnya. Dalam situasi sulit, orang yang memiliki efikasi diri rendah cenderung mudah menyerah, sedangkan yang memiliki efikasi diri tinggi akan berusaha lebih keras untuk mengatasi masalah yang ada dan mencoba untuk memecahkan masalahnya tersebut. Oleh karena itu efikasi diri menjadi salah satu prediktor yang baik dalam memprediksi prestasi akademik (Ning & Downing, 2010).

SIMPULAN

Berdasarkan pada hasil analisis dan pembahasan bahwa dapat ditarik kesimpulan terdapat hubungan atau korelasi yang kuat antara efikasi diri pada prestasi belajar penjaskes. Hal ini dibuktikan dengan hasil perolehan skor korelasi sebesar $r = 0,695$. Agar peserta didik mendapatkan prestasi belajar yang diinginkan, tanpa adanya efikasi diri yang baik maka potensi-potensi yang dimiliki seseorang tidak akan dapat teraktualisasi dengan

optimal. Bahkan bisa jadi potensi tersebut akan selamanya terpendam tanpa adanya efikasi yang memadai. Karena adanya hubungan yang positif antara efikasi diri terhadap prestasi belajar penjasokes maka diperlukan sebuah upaya bagi pelaku pendidik agar kegiatan belajar dan pembelajaran menjadi pengalaman yang menyenangkan yang dialami oleh peserta didik.

DAFTAR PUSTAKA

- Alwisol. 2012. *Psikologi Kepribadian Edisi Revisi*. Malang: PT. UMM Press.
- Azwar, Saifudin. 1996. *Pengantar Psikologi Intelegensi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Bandura, Albert.1997. *Self-Efficacy the exercise of Control*. United States Of America:W.H. Freeman And Company.
- Depdiknas. 2002. *Ketahuilah Tingkat Kesegaran Jasmani Anda*. Jakarta: Depdiknas Pusat Pengembangan Kualitas Jasmani.
- Hamalik, Oemar. 2009. *Proses Belajar Mengajar*. Jakarta: PT. Bumi Aksara.
- Judge, T.A., et al.2007. *Self Eficacy and Work Related Performance:The Integral Role Of Individual Differences*. Journal Of Applied Psychology, 92((1), 107-127.
- Mutohir, Toho Cholik. 2002. *Gagasan-Gagasan Tentang Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*. Surabaya: Unesa University Press.
- Ning, H.K & Downing, K. 2010. *The Reciprocal Relationship Between Motivation Self Regulation: A Longitudinal Study On Academic Performance*. Learning And Individual Differences, 20:682-686.
- Siregar, Syofian. 2014. *Metode Penelitian Kuantitatif Dengan Perbandingan Perhitungan Manual Dan SPSS*. Jakarta: Kencana Prenadamedia Group.
- Slameto. 1998. *Evaluasi Pendidikan*. Jakarta: Bina Aksara.
- Sudijono, Anas. 2010. *Pengantar Statistik Pendidikan*. Jakarta: PT. RajaGrafindo Persada.
- Patton, Patricia. 1998. *IQ Kecerdasan Emosional Jalan Menuju Kebahagiaan Dan Kesejahteraan*.Jakarta: Mitra Media.
- Permana, Hara, dkk. 2016. *Hubungan Antara Efikasi Diri Dengan Kecemasan Dalam Menghadapi Ujian Pada Siswa Kelas IX Di MTS Al Hikmah Brebes*. Jurnal Hisbah, Vol.13, hal 51-68.
- Rober, Kreitner & Kinicki Enjelo. 2003. *Organizational Behavior*. Alih Bahasa: Lala Septiani Sembiring. Jakarta: Salemba.