

## Pengaruh media karet ban terhadap peningkatan kepercayaan diri dalam melakukan gerak dasar *tiger sprong*

M. Raihandi \*, Asep Suherman, Febi Kurniawan

Program Studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Singaperbangsa Karawang, Indonesia.

\* Correspondence: [1910631070159@student.unsika.ac.id](mailto:1910631070159@student.unsika.ac.id)

### Abstract

*The aim of this research is to find out whether there is a relationship between self-confidence and basic movement skills of tiger sprongs. This research methodology is quantitative and experimental. The population in this study was 35 students. The sampling technique used purposive sampling consisting of 21 men and 9 women. The research instrument uses observation, interviews, lift. Data analysis uses instrument requirements tests, reliability tests, hypothesis tests, normality tests. The results show 0.05, with a coefficient of determination of 0.000, meaning that 93% of students at SMPN 5 West Karawang are more confident in performing basic tiger spong movements due to the use of rubber tires, while 7% are also influenced by other reasons. The increase in students' self-confidence will increase with the intensity of learning the basic tiger fork using 1,000 rubber tires as a medium, in accordance with the simple linear regression equation =  $98,462 + 1,000$  calculations and data analysis show that there is a significant influence between the variables of the influence of rubber tire media on increasing self-confidence in basic movement abilities of tiger sprong*

**Keyword:** *Tire rubber media; increased confidence; tiger sprong*

### Abstrak

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui adakah hubungan kepercayaan diri dan keterampilan gerak dasar *tiger sprong*. Metodologi penelitian ini adalah kuantitatif dan eksperimental. Adapun populasi dalam penelitian ini berjumlah 35 siswat. Teknik pengambilan sampel menggunakan *sampling purposive* yang terdiri dari 21 laki-laki dan 9 perempuan. Instrumen penelitian menggunakan observasi, wawancara, angkat. Analisis datanya menggunakan uji syarat instrument, uji reabilitas, uji hipotesis, uji normalitas. Hasilnya menunjukkan 0,05, dengan koefisien determinasi sebesar 0,000, artinya 93% siswa SMPN 5 Karawang Barat lebih percaya diri dalam melakukan gerakan dasar *tiger sprong* akibat penggunaan ban karet, sedangkan 7% juga dipengaruhi oleh sebab lain. Peningkatan rasa percaya diri siswa akan semakin meningkat dengan intensitas pembelajaran dasar garpu macan menggunakan media 1.000 ban karet, sesuai dengan persamaan regresi linier sederhana =  $98.462 + 1.000 X$ . Simpulannya Peningkatan kepercayaan diri siswa dalam melakukan gerak dasar *tiger sprong* ini baik, maka dapat disimpulkan hasil perhitungan dan analisis data menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan antara variabel pengaruh media karet ban terhadap peningkatan kepercayaan diri pada kemampuan gerak dasar *tiger sprong*

**Kata kunci:** Media karet ban; peningkatan kepercayaan diri; *tiger sprong*

Received: 14 Juni 2023 | Revised: 20 August, 7, 8 September 2023

Accepted: 23 September 2023 | Published: 30 Desember 2023



Jurnal Porkes is licensed under a [Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/).

## Pendahuluan

Menurut (Miasari et al., 2022) pendidikan merupakan suatu proses dalam pembelajaran manusia yang diajarkan di sekolah maupun universitas. Yang memiliki salah satu peran penting dan memberikan kesempatan siswa maupun mahasiswa untuk terlibat langsung dalam lapangan maupun di dalam kelas (Joesyiana, 2018). Pendidikan yang diajarkan melalui pembelajaran yang diajarkan oleh guru secara sistematis, agar mendapatkan pengalaman materi yang di arahkan langsung untuk menumbuhkan siswa dan sekaligus membentuk pola pikir siswa menjadi inovasi, kreatif dan mandiri. Pendidikan juga suatu hal penting bagi bangsa (Purnama et al., 2021).

Dari satuan salah satu dari sekian banyak inisiatif untuk meningkatkan standar siswa sehingga mereka dapat mewujudkan visi baru untuk masa depan adalah pendidikan yang bekerja sama untuk mencapai tujuan yang diinginkan dalam pendidikan nasional (Mustafa, 2022). Pendidikan Jasmani adalah kegiatan fisik yang bersifat mendidik secara integral keseluruhan (Bangun, 2012). Yang meliputi aspek-aspek interaksi antara pendidik dan siswa secara langsung dengan hubungan pihak guru mengajari siswa secara sadar untuk memberi arahan maupun pengaruh terhadap siswa melalui pembelajaran bagi siswa untuk mendapatkan hasil perubahan perilaku individu secara keseluruhan yang meliputi aspeknya itu adalah kognitif, afektif, psikomotor (Sihombing, 2021).

Pendidikan jasmani terletak pada proses dari pembelajaran yang menuntut pada aktivitas fisik dengan memanfaatkan fungsi jasmani sebagai alat untuk mencapainya tujuan tertentu (Karyono, 2021). Tujuan Pendidikan jasmani adalah perkembangan fisik, intelektual, sosial, emosional dan spiritual (Saputra & Hariadi, 2018). Permainan bola besar dan kecil, latihan bela diri, atletik, senam, aktivitas ritmik, aktivitas pengembangan, kebugaran jasmani, aktivitas diri dan keselamatan diri (akuatik), kesehatan, dan aktivitas luar ruangan semuanya termasuk dalam ruang lingkup pendidikan jasmani. Salah satu sumber belajar dalam pendidikan jasmani adalah senam lantai yang termasuk dalam kategori pendidikan jasmani (Maulana et al., 2020a).

Senam lantai merupakan kegiatan pembelajaran pendidikan jasmani yang lebih banyak melibatkan gerakan bebas di atas matras (Sefriana et al., 2022). Setiap gerakan senam lantai dalam senam lantai melibatkan organ atau otot tubuh, membutuhkan kekuatan, kelincahan, kecepatan, dan koordinasi (Sedayu et al., 2020a). Senam lantai juga merupakan salah satu olahraga yang dilakukan baik di area terbuka maupun tertutup. Manfaat fisik dan mental dari senam lantai dapat dicatat (Maulana et al., 2020b). Manfaat fisik meliputi peningkatan kondisi fisik secara umum. Belajar senam lantai meliputi belajar handsprings, tiger *jumps*, *forward rolls*, *back rolls*, dan keterampilan lainnya. Di kelas senam lantai ini, pegas harimau ditutupi.

Menurut (Mukholid, 2007) *Tiger Sprong* merupakan pembelajaran senam lantai yang hamper sama dengan roll depan tapi bedanya dari awalan saja tetapi tidak beda jauh dengan guling depan. Loncat harimau dilakukan dengan lompatan, melayang di udara dengan jaraknya lebih jauh dan sedikit tinggi (Andela, 2013). Kemampuan dari gerak dasar *tiger sprong* membutuhkan media alat matras agar siswa memiliki semangat saat pembelajaran berlangsung (Tangguh Abiyoga, 2013). Dalam melakukan tiger sprong siswa harus memiliki

kepercayaan diri yang tinggi (Tuhulele et al., 2023). Sifat kepribadian yang dapat membantu seseorang mendapatkan kepercayaan diri yang lebih besar adalah rasa percaya diri yang meningkat.

Ini merupakan salah satu pilar utama kepribadian siswa karena menumbuhkan interaksi di lingkungan dan menimbulkan perasaan dorongan untuk kekuatan, kemampuan, dan keterampilan untuk dapat melaksanakan tugas berdasarkan peningkatan kepercayaan diri (Piran et al., 2017). Berdasarkan hasil observasi dan wawancara, terdapat beberapa permasalahan siswa yang kurang percaya diri dalam proses pembelajaran senam lantai macan sprong. Memiliki masalah dengan anak yang kurang percaya diri saat proses belajar berlangsung. Begitu banyak siswa tampak tidak tertarik pada studi mereka, tidak antusias, atau lamban. Beberapa siswa bahkan memilih untuk tidak mematuhi instruksi karena mereka takut melakukannya.

Hal ini dikarenakan adanya kurang percaya diri pada siswa yang mengakibatkan siswa tidak dapat mengikuti kegiatan pembelajaran ini. Beberapa siswa juga tidak memahami gerakan, inovasi, motivasi siswa rendah hal itu disebabkan kurangnya percaya diri. Pembelajaran ini cukup intensif tetapi belum maksimal sehingga tingkat percaya diri siswa rendah. Maka solusi dari permasalahan ini guru maupun peneliti harus mengetahui pemersalahan siswa khususnya dari pembelajaran *tiger sprong*. Dengan melakukan peningkatan kepercayaan diri siswa dengan menjelaskan materi dan mempraktekkan Teknik maupun memberikan video tentang senam lantai *tiger sprong*.

Siswa didorong untuk bersemangat dan memiliki tingkat kepercayaan diri yang tinggi oleh pendidik dan peneliti agar mereka dapat belajar bagaimana melakukan sesuatu dengan benar dan memiliki tingkat kepercayaan diri yang tinggi sehingga siswa tidak lagi kurang percaya diri. Motivasi dari analisis ini adalah untuk mengetahui seberapa besar peningkatan kepercayaan diri siswa dalam mengikuti perkembangan pengalaman senam lantai *tiger sprong* di SMPN 5 Karawang Barat. Dari permasalahan tersebut peneliti terdahulu (Febriyani et al., 2020) tertarik untuk melakukan penulisan tambahan dengan judul “meningkatkan kepercayaan diri siswa pada pembelajaran tiger sprong di SMPN 5 Karawang Barat”. Penulisan ini berjudul “kepercayaan diri siswa dalam pembelajaran lompat harimau”. Yang mana tujuannya bagi peneliti untuk meningkatkan rasa percaya diri siswa dan mencapai keberhasilan dalam meningkatkan rasa percaya diri siswa pada saat melakukan keterampilan gerak dasar *macan sprong*, disamping tujuan lain yaitu dapat meningkatkan motivasi dan inovasi siswa dalam proses pembelajaran.

## Metode

Jenis penulisan ini menggunakan metodologi eksperimental dan kuantitatif untuk memastikan apakah telah terjadi peningkatan kepercayaan diri siswa dalam melakukan perhitungan statistik. Menurut (Mukhid, 2019:114) “Penulisan kuantitatif” adalah pendekatan penulisan yang digunakan dalam tindakan tertentu yang bertujuan tertentu dalam keadaan tertentu yang mengandung ciri-ciri kuantitatif atau statistik. Sesuai dengan judul penulisan “meningkatkan keyakinan proses pembelajaran tiger sprong bagi siswa SMPN 5 Karawang Barat”, penulisan ini bersifat kuantitatif dan mencoba menguji hipotesis yang diberikan, yang

menyatakan adanya keterkaitan antar variabel. Para peneliti bekerja untuk meningkatkan rasa percaya diri siswa.

Menurut (Siyoto & Sodik, 2015) (Jimal Arrofiqi, 2019) Sampel adalah suatu hal benda maupun orang untuk variabel yang melekat pada permasalahan peneliti. Sampel ini digunakan dengan cara memilih sampel dengan cara memilih yang mengerti konteks yang ingin diteliti. Sampel yang ingin diteliti. Sampel memiliki peran untuk mencapainya keberhasilan bagi peneliti. Dengan total siswa kelas VIII di SMPN 5 Karawang Barat 434 Siswa. Sampel yang digunakan dalam penulisan ini adalah siswa kelas VIII K di SMPN 5 Karawang Barat yang berjumlah 35 siswa.

Dalam studi kuantitatif ini, sumber data primernya adalah kata-kata dan angka sisanya berasal dari sumber tambahan seperti dokumentasi. Data dikumpulkan untuk penulisan ini dengan observasi, wawancara, dan kuesioner. Menurut (Mayang et al., 2020) mengklaim bahwa data dikumpulkan dengan menggunakan metode primer (utama) dan sekunder (data kedua), meliputi wawancara, kuesioner, dan teknik pengumpulan data observasi. Peneliti melakukan observasi awal dengan pergi ke sekolah untuk mengumpulkan dokumentasi, berbicara dengan siswa dan instruktur, dan memberikan angket siswa kelas VIII K.

Menurut (Nasution. Fadlilah Hamni, 2016) mendefinisikan instrumen penulisan sebagai alat untuk membantu pengumpulan data melalui kegiatan yang disusun secara sistematis dan sederhana bagi peneliti untuk mengumpulkan data. Untuk mengambil sampel dengan menggunakan strategi purposive sampling, terlebih dahulu harus diputuskan berapa banyak sampel yang akan diambil (Resmi & Wismiarsi, 2015). Oleh karena itu, peneliti menggunakan *single group pretest posttest* untuk memudahkan mereka menggunakan program SPSS for windows versi 22.0 dan menyusun kuesioner.

Menurut (Nerwi Aditya & Faruk, 2018) “Desain penelitian adalah rancangan suatu penelitian bagaimana akan dilakukan, rancangan tersebut dimanfaatkan untuk mendapatkan jawaban terhadap pertanyaan peneliti yang dirumuskan”. Desain Penelitian yang digunakan adalah *one group pretest posttest design*. Selanjutnya pada kelompok eksperimen diberi perlakuan (X) dan pada kelompok kontrol atau pembanding tidak diberi perlakuan. Sesudah selesai perlakuan, kedua kelompok diberi tes kembali sebagai tes akhir. Dari penjelasan tersebut peneliti menempatkan subjek penelitian ke dalam dua kelompok kelas yang terdiri dari kelompok eksperimen dan kelompok kontrol yang dipilih melalui uji kemampuan digunakan satu kelompok subjek (Septiyani & Kurniah, 2017).

Pertama-tama dilakukan pengukuran, lalu dikenakan perlakuan untuk jangka waktu tertentu, kemudian dilakukan pengukuran untuk ke dua kalinya. Desain penelitian dimulai dengan sekelompok subjek melakukan *pretest*, kemudian diberikan perlakuan pada waktu yang ditentukan, dan dilakukan pengukuran ulang pada *posttest* untuk membandingkan sebelum dan sesudah menerima perlakuan. Desain ini dipilih karena pada penelitian ini peneliti membandingkan keadaan sampel sebelum dan sesudah perlakuan, sehingga pada desain ini tidak ada kelompok kontrol yang membandingkan keadaan sampel dengan peneliti.

Untuk mengetahui apakah adanya perubahan signifikan telah melakukan dua kali penilaian. Penilaian awal *pretest* untuk melihat bagaimana keadaan sampel sebelum perlakuan, dan penilaian akhir *posttest* dilakukan setelah perlakuan. Oleh karena itu, hasil pengobatan lebih akurat karena dapat dibandingkan dengan keadaan sebelum dilakukan

langkah. Keunggulan dari desain ini adalah siapnya data pembandingan yang di peroleh dari *pretest* dan *posttest*. Sedangkan kelemahan yang ada pada desain ini adanya beberapa dari variabel sekunder yang kurang terjaga karena tidak ada perlakuan randomisasi. Dalam rancangan ini dimanfaatkan dalam satu kelompok subjek. Pertama-tama dilaksanakan pengukuran, lalu dikenakan perlakuan dalam jangka waktu yang ditentukan, kemudian dilaksanakan pengukuran untuk kedua kalinya.

Berdasarkan pendapat dari atas dapat disimpulkan bahwa penelitian eksperimen ini adalah penelitian yang mencari efektivitas saat penelitian diberikan isi angket terlebih dahulu, sebelum diberikan tindakan dan saat sesudah diberikan tindakan. Desain penelitian eksperimen disebutnya *pretest and posttest one group design*. Rancangan Tindakan dalam penelitian ini adalah metode eksperimen akan diberikan treatment dengan media modifikasi peti balok terhadap gerakan senam lantai *tiger sprong* diuji coba dulu *pretest* untuk memperoleh data awal kemudian diberikan treatment sebanyak 7 kali, setelah itu dilakukan *posttest* untuk mendapat data

Menurut (Isvara et al., 2018) bahwa instrumen penelitian adalah suatu alat yang menggunakan pengukuran fenomena alam maupun sosial yang diamati peneliti. Pada prinsip peneliti melakukan pengukuran, maka harus ada alat ukur yang baik, alat ukur tersebut penelitian dinamakan instrumen penelitian. Dapat disimpulkan bahwa instrumen penelitian adalah suatu alat ukur yang menggunakan untuk mengukur fenomena alam maupun sosial yang di cermati (Tangguh Abiyoga, 2013). Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan angket tingkat kepercayaan diri dalam keterampilan *tiger sprong*.

Tabel 1. Interpretasi skala likert

Alternatif jawaban	Skor soal positif	Skor soal negatif
Sangat Setuju	4	1
Setuju	3	2
Tdk Setuju	2	3
Sangat Tdk Setuju	1	4

Menurut (Amam, 2017) penilaian indikator adalah alat penilaian pengukuran untuk pengumpulan data yang digunakan secara langsung, artinya responden secara langsung melakukan perlakuan dalam gerak dasar *tiger sprong* dengan media karet ban. Tujuan ini untuk meningkatkan kemampuan dan kepercayaan diri siswa dalam melakukan pembelajaran gerak dasar *tiger sprong*

Tabel 2. Kisi-kisi instrument peningkatan kepercayaan diri

Variabel	Faktor	Indikator	Jmlh Item	(+)	(-)
(Febriyani et al., 2020) kepercayaan diri merupakan aspek kepribadian yang berisi kekuatan dalam kemampuan maupun	Keyakinan diri	Usaha	7	1,2,3,4	5,6,7
		Optimis	7	8,9,10,11	12,13,14
	Sikap Positif	Mandiri	4	15,16	17,18
		Tdk Mudah	8	19,20,21,22,23	24,25,26

keterampilan untuk melakukan sesuatu misalnya pembelajaran tiger sprong yang dilandasi untuk kesuksesan. Tiger srong adalah gerakan melompat dengan beberapa rintangan (menyerupai lompatan harimau). Teknik gerakan tersebut tidak jauh beda dengan teknik roll depan	Memanfaatkan Kelebihan	Menyerah Mampu Menyesuaikan diri Memanfaatkan Kelebihan	7 6	27,28,29,30 34,35	31,32,33
Jumlah			35	25	10

Kuesioner langsung dalam penulisan ini menggunakan skala bertingkat dengan modifikasi *skala likert* dan 4 pilihan jawaban yang telah ditentukan yaitu sangat setuju (SS), setuju (S), tidak setuju (TS), dan sangat tidak setuju (STS). Kuesioner disajikan sedemikian rupa sehingga responden hanya memberikan tanda centang pada kolom atau tempat yang disediakan. Mmenampilkan hasil evaluasi kuesioner, sampel yang berjumlah 35 siswa dan siswi dengan penyebaran angket yang dijabarkan secara indikator dan pertanyaan yang ditentukan melalui gambaran peningkatan kepercayaan diri siswa di SMPN 5 Karawang Barat.

Dengan mengkategorikan sebaran norma, melakukan uji validitas dan reliabilitas, kemudian menghitung rata-rata dan kelompok berdasarkan norma perhitungan tersebut, pendekatan analisis data ini digunakan dalam penulisan. untuk mengamati peningkatan kepercayaan diri siswa perempuan dan siswa secara keseluruhan. Analisis statistik nonparametrik uji dua sampel Independen digunakan untuk memudahkan peneliti menggunakan aplikasi SPPS *for windows* karena data tidak berdistribusi normal. untuk mengevaluasi data yang ada untuk akurasi saat memeriksa.

Tabel 3. Distribusi norma

Rumus	Kategori
$M+1,5 SD$	Sangat Setuju
$M+0,5 SD < X \leq M+1,5 SD$	Setuju
$M-1,5 SD < X \leq M-0,5 SD$	Tdk Setuju
$X \leq M-1,5 SD$	Sangat Tdk Setuju

Setelah data terkumpul, langkah selanjutnya adalah menganalisis data melalui metode statistik dan menggunakan analisis deskriptif atau statistik. Data yang digunakan untuk mengetahui pengaruh variabel X (pengaruh media karet ban) terhadap variabel Y (peningkatan kepercayaan diri) dianalisis dengan menggunakan instrumen penelitian. Menurut (Imania & Bariah, 2019) instrumen penelitian adalah instrumen yang dapat digunakan untuk memperoleh, mengolah, dan menginterpretasikan informasi yang diperoleh dari responden dengan menggunakan cara pengukuran yang sama. Namun sebelum melakukan analisis, terlebih dahulu. Namun sebelum analisis dilakukan terlebih dahulu melakukan uji syarat instrumen kemudian uji prasyarat analisis lalu kemudian masuk ke pengujian hipotesis statistika.

Menurut (Fatwa et al., 2019) validitas adalah suatu ukuran yang menunjukkan tingkat-tingkat kevalidan atau kesahihan suatu instrumen. (Yusup, 2018) validitas tes adalah suatu alat ukur yang dikatakan valid apabila dapat mengukur atau apa yang seharusnya diukur. Uji

validitas ini dilakukan untuk mengukur apakah data yang telah didapat setelah penelitian merupakan data yang valid atau tidak, dengan menggunakan alat ukur yang digunakan angket (Puspasari & Puspita, 2022). Uji Validitas dalam penelitian ini dilakukan dengan menggunakan angket yang berdasarkan peningkatan kepercayaan diri siswa untuk melakukan *tiger sprong* 35 siswa untuk angket peningkatan kepercayaan diri dalam melakukan gerak dasar *tiger sprong*.

Kemudian untuk menghitung tingkat validitas suatu instrumen dapat dilihat dari nilai  $r$  tabel dan  $r$  hitungnya, jika  $r_{hitung} > r_{tabel}$ , maka instrumen tersebut dikatakan valid. Oleh karena itu, dari uji validitas yang peneliti lakukan untuk taraf signifikan 5% atau 0,05 didapatkan sebuah hasil perhitungan menggunakan program SPSS statistics 25 for windows sebagai berikut. Selanjutnya harga  $r$  tersebut dikonsultasikan ke harga  $r$  tabel di anggap valid apabila  $r_{hitung} > r_{tabel}$  pada taraf  $\alpha = 0,05$ /

Tabel 4. Hasil perhitungan uji reabilitas angket peningkatan kepercayaan diri dalam kemampuan *tiger sprong pretest*

		N	%
Cases	Valid	30	100.0
	Excluded <sup>a</sup>	0	.0
	Total	35	100.0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
.904	35

Uji reabilitas bertujuan untuk melihat apakah angket memiliki konsistensi jika pengukuran dilakukan dengan angket tersebut dilakukan secara berulang. Dasar pengambilann uji reabilitas *cronbach's alpha* angket dikatakan reliable jika nilai *cronbach alpha*  $> 0.6$ . Jadi, dapat disimpulkan bahwa uji reabilitas pada angket pengaruh media karet ban terhadap peningkatan kepercayaan diri dalam melakukan gerak dasar *tiger sprong* ini dinyatakan reliable karna nilai *cronbach alpha*  $0.904 > 0.6$ .

Tabel 5. Hasil perhitungan uji reliabilitas angket peningkatan kepercayaan diri dalam kemampuan *tiger sprong (postest)*

		N	%
Cases	Valid	33	100.0
	Excluded <sup>a</sup>	0	.0
	Total	35	100.0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
.870	35

Uji reabilitas bertujuan untuk melihat apakah angket memiliki konsistensi jika pengukuran dilakukan dengan angket tersebut dilakukan secara berulang. Dasar pengambilannya uji reabilitas *cronbach's alpha* angket dikatakan reliabel jika nilai *cronbach alpha* > 0.6. Jadi, dapat disimpulkan bahwa uji reabilitas pada angket pengaruh media karet ban terhadap peningkatan kepercayaan diri dalam melakukan gerak dasar *tiger sprong* ini dinyatakan reliabel karena nilai *cronbach alpha* 0.870 > 0.6. Uji normalitas bertujuan untuk mengetahui normal atau tidaknya suatu distribusi data. Uji normalitas adalah membandingkan antara data yang dimiliki dan data berdistribusi normal yang memiliki mean dan standar deviasi yang sama.

Uji normalitas menjadi hal penting karena salah satu syarat pengujian statistik parametrik adalah data harus berdistribusi normal. Uji normalitas dilakukan dengan bantuan program *SPSS 25 for Windows*. Cara menentukan normal atau tidaknya suatu data dianalisis menggunakan program *SPSS 25 for windows*. Hasil perhitungan dibandingkan dengan nilai Sig. dibagian *shapiro-wilk* dalam tabel *test of normality*. Kriteria pengujianya yaitu jika angka signifikan uji *shapiro-wilk* Sig.  $\geq 0,05$  menunjukkan data berdistribusi normal, sedangkan jika angka *shapiro-wilk* Sig. < 0,05 menunjukkan data tidak berdistribusi normal.

## Hasil dan Pembahasan

### Hasil

Untuk menjawab dari rumusan masalah adalah mengetahui pengaruh media karet ban terhadap peningkatan kepercayaan diri dalam melakukan gerak dasar *tiger sprong* pada siswa di SMPN 5 Karawang Barat dengan mencari dari nilai rata-rata *mean* pengaruh media karet ban terhadap peningkatan kepercayaan diri *pretest*. Dari hasil skor jawaban responden pada angket yang telah dibuat oleh peneliti dengan jumlah item keseluruhan adalah sebanyak 30 item butir pernyataan yang sebelumnya sudah di uji validitas dan reliabilitas instrumen dengan 35 responden maka selanjutnya dilakukan analisis untuk mengetahui seberapa besar siswa yang kepercayaan dirinya meningkat dan bisa melakukan gerak dasar *tiger sprong*. Berdasarkan data yang telah diperoleh dapat dihitung nilai rata-rata *mean* peningkatan kepercayaan diri siswa dengan menggunakan bantuan program *SPSS 25 for windows*.

Tabel 6. Hasil pengolahan deskriptif statistik

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Peningkatan Kepercayaan diri Valid N (listwise)	35	88	135	109.37	13.841

Pada tabel di atas menunjukkan nilai dari peningkatan kepercayaan diri dalam melakukan gerak dasar *tiger sprong pretest* yang dibagikan dan isi oleh 35 siswa kelas VIII K di SMPN 5 Karawang Barat, menunjukkan mean sebesar 109.37 nilai terendah 88 dan nilai tertinggi adalah 135 dengan standar deviasi 13.841. Selanjutnya mencari frekuensi dan

persentase berdasarkan kelas yang sudah dibuat dengan menggunakan bantuan program *SPSS 25 for windows* sebagai berikut

Tabel 7. Persentase data keseluruhan peningkatan kepercayaan diri siswa *pretest*

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Sangat Rendah	1	2.9	2.9	2.9
	Rendah	4	11.4	11.4	14.3
	Sedang	17	48.6	48.6	62.9
	Tinggi	13	37.1	37.1	100.0
	Total	35	100.0	100.0	

Berdasarkan tabel diatas didapatkan besaran frekuensi untuk keterangan sangat rendah 1 dan 4 rendah dalam peningkatan kepercayaan diri total adalah 5 orang, kemudian yang peningkatan kepercayaan sedang adalah 17 orang dan yang peningkatan kepercayaan tinggi adalah 13 orang.

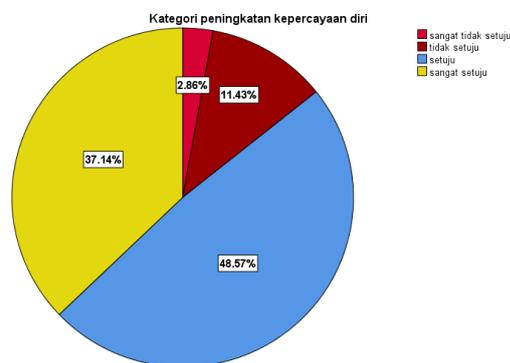


Diagram 1. Presentase peningkatan kepercayaan diri *pretest*

Dari tampilan di atas, hasil *pretest* menunjukkan bahwa siswa SMPN 5 Karawang Barat percaya diri dalam melakukan gerak dasar *tiger sprong* dengan skor kategori “sangat setuju” 37,14%, “setuju” 48,57 %, "tidak setuju" 11,43%, dan "sangat tidak setuju" 12,43%. 2,86%. Pengaruh media karet ban terhadap peningkatan kepercayaan diri *posttest*. Dari hasil skor jawaban responden pada angket yang telah dibuat oleh peneliti dengan jumlah item keseluruhan adalah sebanyak 33 item butir pernyataan yang sebelumnya sudah di uji validitas dan reliabilitas instrumen dengan 32 responden maka selanjutnya dilakukan analisis untuk mengetahui seberapa besar siswa yang kepercayaan dirinya meningkat dan bisa melakukan gerak dasar *tiger sprong*. Berdasarkan data yang telah diperoleh dapat dihitung nilai rata-rata *mean* peningkatan kepercayaan diri siswa dengan menggunakan bantuan program *SPSS 25 for windows*.

Tabel 8. Hasil pengelolaan deskriptif statistik

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Peningkatan Kepercayaan diri	35	95	130	109.14	7.693

Pada tabel di atas menunjukkan nilai dari peningkatan kepercayaan diri dalam melakukan gerak dasar *tiger sprong posttest* yang dibagikan dan isi oleh 35 siswa kelas VIII K di SMPN 5 Karawang Barat, menunjukkan mean sebesar 109.14 nilai terendah 95 dan nilai tertinggi adalah 130 dengan standar deviasi 7.693.

Tabel 9. Persentase data keseluruhan peningkatan kepercayaan diri siswa *posttest*

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Rendah	2	5.7	5.7	5.7
	Sedang	18	51.4	51.4	57.1
	Tinggi	15	42.9	42.9	100.0
	Total	35	100.0	100.0	

Frekuensi untuk informasi 2 rendah dalam meningkatkan percaya diri secara keseluruhan, meningkat hanya pada 2 orang, 18 orang untuk percaya diri sedang, dan 15 orang untuk percaya diri kuat, sesuai tabel di atas.

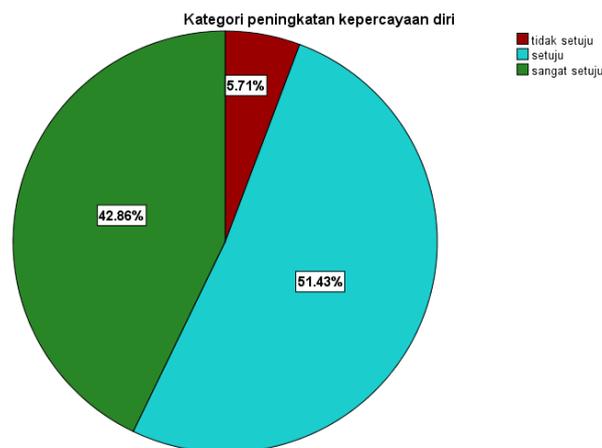


Diagram 2. Presentase peningkatan kepercayaan diri *posttest*

Berdasarkan table dan grafik diatas *posttest* memperlihatkan jika kepercayaan diri siswa dalam melakukan gerak dasar *tiger sprong* di SMPN 5 Karawang Barat yaitu dengan kategori “sangat setuju” sebesar 51,43 %, “setuju” 42,86 %, “tidak setuju” 5,71%. Uji prasyarat analisis ini bertujuan untuk memastikan bahwa persamaan regresi berbentuk signifikan. Sebelum melakukan uji prasyarat analisis, diperlukan jawaban responden pada angket yang telah dibuat oleh peneliti dengan jumlah item keseluruhan adalah sebanyak 35 butir pernyataan angket Pengaruh media karet ban terhadap peningkatan kepercayaan diri (variabel X) pengaruh media karet ban dan peningkatan kepercayaan diri (variabel Y) yang sebelumnya sudah di uji validitas dan reliabilitas. Angket ini diberikan kepada 35 siswa kelas VIII SMPN 5 Karawang Barat.

Uji normalitas bertujuan untuk mengetahui normal atau tidaknya suatu distribusi data. Uji normalitas adalah membandingkan antara data yang dimiliki dan data berdistribusi normal yang memiliki mean dan standar deviasi yang sama. Cara menentukan normal atau

tidaknya suatu data dianalisis menggunakan program *SPSS 25 for windows*. Hasil perhitungan dibandingkan dengan nilai Sig. dibagian *shapiro-wilk* dalam tabel *test of normality*. Kriteria pengujiannya yaitu jika angka signifikan uji *shapiro-wilk* Sig.  $\geq 0,05$  menunjukkan data berdistribusi normal, sedangkan jika angka *shapiro-wilk* Sig.  $< 0,05$  menunjukkan data tidak berdistribusi normal. Berikut hasil perhitungan uji normalitas data menggunakan program *SPSS 25 for windows*:

Tabel 10. Hasil uji normalitas

	Kolmogorov-Smirnov <sup>a</sup>			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Peningkatan Kepercayaan diri (pretest)	.111	35	.200*	.947	35	.089
Peningkatan Kepercayaan diri (postest)	.165	35	.017	.933	35	.034

\*. This is a lower bound of the true significance.  
 a. Lilliefors Significance Correction

Hasil dari *tests of normality shapiro wilk* menunjukkan nilai signifikan sebesar  $0.89 \geq 0,05$  yang berarti normal. Kemudian nilai signifikan kesehatan mental sebesar  $0.34 \geq 0,05$  yang berarti normal. Pengujian ini dilakukan untuk mengetahui berarti tidaknya variabel X dan Y yang telah dibentuk melalui persamaan regresi linier sederhana. Uji keberartian dapat dilakukan dengan bantuan program *SPSS 25 for Windows* dengan melihat tabel *correlation coefficient* (R). Kriteria pengujian terima  $H_0$  jika nilai Sig.  $> 0,05$  maka regresi tidak berarti, tolak  $H_0$  jika Sig.  $\leq 0,05$  maka regresi berarti. Nilai Sig. dapat dilihat dari tabel *coefficients* pada output *SPSS 25 for windows*.

Tabel 11. Hasil uji keberartian

Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	98.462	34.213		2.878	.000
	Pengaruh Media Karet Ban	.100	.313	.056	.320	.751

a. Dependent Variable: Peningkatan Kepercayaan diri

Dapat diperoleh nilai sig.  $0,000 < 0,05$  sehingga dapat disimpulkan bahwa sehingga  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima. Dengan demikian, dapat dinyatakan bahwa regresi berarti. Dalam pengujian hipotesis peneliti menggunakan regresi linear. Menurut (Suhandi et al., 2018) regresi linear adalah alat statistik yang dipergunakan untuk mengetahui pengaruh antara satu atau beberapa variabel terhadap satu buah variabel. Analisis linear sederhana dipergunakan untuk mengetahui pengaruh antar satu buah variabel bebas terhadap satu buah variabel terikat.

Untuk mengetahui diterima tidaknya hipotesis yang peneliti ajukan, maka akan peneliti buktikan dengan cara mencari nilai penghitungan regresi dari variabel X (pengaruh media karet ban) yang telah dikumpulkan melalui angket dan variabel Y (peningkatan kepercayaan

diri dengan menggunakan aplikasi *SPSS 25 for windows* atau dengan menggunakan hubungan fungsional  $\hat{Y} = a + bx$ . Dari perhitungan menggunakan *SPSS 25 for windows* tersebut, akan muncul beberapa tabel yang menunjukkan hasil pemrosesan data. Diantaranya ada tabel *model summary*, *coefficients* dan lainnya. Tabel-tabel tersebut antara lain:

Tabel 12. Hasil uji keberartian

Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	98.462	34.213		2.878	.007
	Pengaruh Media Karet Ban	.100	.313	.056	.320	.751

a. Dependent Variable: Peningkatan Kepercayaan diri

Pada kolom B pada constant adalah 98.462 sedangkan nilai (b) adalah 1.00 sehingga persamaan regresinya dapat ditulis  $\hat{Y} = 98.462 + 1.00 X$

- Konstanta sebesar 98.462 menyatakan bahwa jika tidak ada nilai X maka nilai  $\hat{Y}$  adalah 98.462 –
- Koefisien regresi X sebesar 1.00 menyatakan bahwa setiap penambahan 1 unit X, maka nilai  $\hat{Y}$  bertambah sebesar 1.00

Tabel 13. Hasil uji *model summary*

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.956 <sup>a</sup>	.903	.097	14.028

a. Predictors: (Constant), Pengaruh media karet ban

Dapat dijelaskan bahwasannya besarnya nilai korelasi/hubungan (R) yaitu sebesar 0,956 dan dijelaskan besarnya persentasi pengaruh variabel bebas terhadap variabel terikat yang disebut koefisien determinasi yang merupakan hasil dari penguadratan R. Dari *output* tersebut diperoleh koefisien determinasi sebesar 0.903, yang mengandung pengertian bahwa pengaruh variabel media karet ban terhadap peningkatan kepercayaan diri terhadap variabel peningkatan kepercayaan diri adalah sebesar 93% sedangkan sisanya 7 % dipengaruhi oleh variabel lain. selanjutnya menguji hipotesis yang dikemukakan pada awal yaitu terdapat pengaruh media karet ban terhadap peningkatan kepercayaan diri pada gerakan dasar *tiger sprong* siswa di SMPN 5 Karawang Barat.

Ketentuan penerimaan hipotesisi adalah sebagai berikut:

- Jika nilai probabilitas lebih kecil dari pada atau sama dengan nilai probabilitas Sig. (0,05 ≤ Sig.), Ho diterima (Ha ditolak). Artinya, idak signifikan. Dan jika nilai probabilitas lebih besar dari pada atau sama dengan nilai probabilitas Sig. (0,05 ≥ Sig.), Ho ditolak (Ha diterima). Artinya, signifikan.
- Jika atau maka variabel X berpengaruh terhadap Y atau Ho ditolak. Dan jika atau maka variabel X tidak berpengaruh terhadap Y atau Ho diterima.

Tabel 14. Hasil uji keberartian ANOVA

Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	20.106	1	20.106	.102	.000 <sup>b</sup>
	Residual	6494.066	33	196.790		
	Total	6514.171	34			

a. Dependent Variable: Peningkatan Kepercayaan diri (pretest)

b. Predictors: (Constant), Peningkatan Kepercayaan diri (posttest)

Anova ini untuk menjelaskan apakah ada pengaruh yang nyata (signifikan) variable pengaruh media karet ban terhadap peningkatan kepercayaan diri siswa. Dari output tersebut terlihat bahwa  $F_{hitung} = 0,102$  dengan tingkat signifikan / probabilitas  $0,00 \leq 0,05$ , artinya  $H_0$  diterima dan  $H_a$  diterima. Dengan demikian menunjukkan bahwa variabel pengaruh media karet ban memiliki pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan kepercayaan diri.

## Pembahasan

Berdasarkan perhitungan, analisis, dan temuan pengolahan data. Temuan kemudian harus memberikan jawaban atas pertanyaan yang diajukan oleh penyelidikan ini. Hasil tersebut harus menunjukkan bahwa upaya SMPN 5 Karawang Barat untuk meningkatkan kepercayaan diri siswa dalam pemahaman mereka tentang *tiger sprong* telah menghasilkan peningkatan yang cukup baik. karena daya, kemampuan, dan bakat siswa untuk mencapai atau menghasilkan sesuatu adalah dasar dari rasa percaya dirinya yang tinggi untuk keberhasilan di masa depan. Keyakinan diri adalah emosi pribadi. Ketika siswa lebih berani dan mengikuti rencana mereka, semuanya berjalan semulus yang mereka inginkan.

Penulisan ini tergolong inovatif karena peneliti belum pernah melakukannya di sekolah yang diteliti karena karakteristik siswa yang berbeda antara sekolah tersebut dengan sekolah tempat penulisan dilakukan. Hasil pembahasan penelitian ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh (Sedayu et al., 2020b), dengan judul penelitian “Pengaruh media karet ban terhadap keterampilan *tiger sprong* senam lantai”. Hasil dari penelitian ini adalah Penelitian tersebut dilakukan untuk mengetahui apakah ada pengaruh antara media karet ban terhadap keterampilan *tiger sprong* siswa. Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan dapat diketahui bahwa terdapat pengaruh yang signifikan antara variabel pengaruh keterampilan dengan media karet ban.

Berdasarkan hasil dari perhitungan dengan menggunakan analisis uji-t, dapat disimpulkan adanya pengaruh media karet ban pada keterampilan senam lantai *Tiger Sprong* yaitu karena siswa lebih tertarik mengikuti lantai *tiger sprong* keterampilan senam setelah menggunakan variasi media karet ban dalam pembelajaran proses. Berdasarkan dari hasil analisis data dan pengujian hipotesis yang telah dilakukan dari data presentase *pretest* (sebelum treatment) menunjukkan hasil dari total bahwa kepercayaan diri siswa dalam melakukan gerak dasar *tiger sprong* di SMPN 5 Karawang Barat Sedangkan *posttest* (sesudah treatment) menunjukkan hasil dari total bahwa kepercayaan diri siswa dalam melakukan gerak dasar *tiger sprong* di SMPN 5 Karawang Barat.

Berdasarkan dari hasil penelitian yang dilakukan peneliti dapat diketahui bahwa terdapat pengaruh yang signifikan antara variabel pengaruh media karet ban terhadap peningkatan kepercayaan diri siswa pada kemampuan gerak dasar *tiger sprong* di SMPN 5 Karawang Barat. Hal ini dibuktikan dengan pengujian kevalidan dengan teknik probabilitas yang menunjukkan bahwa nilai sig media karet ban lebih kecil dari  $\alpha$  dengan nilai 0,100. Sehingga terdapat pengaruh yang signifikan antara media karet ban terhadap peningkatan kepercayaan diri siswa di SMPN 5 Karawang Barat.

Persamaan regresi yang diperoleh hal ini menyatakan bahwa nilai konstan jika tidak ada unit X maka. Sedangkan koefisien regresi X menyatakan bahwa setiap penambahan 1 nilai X, maka nilai Y bertambah. Dari output tersebut diperoleh koefisien determinasi sebesar 0.903, yang mengandung pengertian bahwa pengaruh variabel media karet ban terhadap peningkatan kepercayaan diri siswa di SMPN 5 Karawang adalah sebesar 93 % sedangkan sisanya 7 % dipengaruhi oleh variabel lain. Hal ini disebabkan karena yang mempengaruhi peningkatan kepercayaan diri siswa bukan hanya dalam Gerakan dasar *tiger sprong*, akan tetapi ada beberapa faktor lain yang mempengaruhi, seperti faktor ketertarikan terhadap kemampuan serta faktor dari luar yaitu pembelajaran guru.

## Simpulan

Berdasarkan temuan penulisan ini dapat ditarik kesimpulan bahwa peningkatan kepercayaan diri siswa dan siswa yang mengikuti cukup baik, sebagai akibat dari pengulangan gerakan yang dapat dilatih dengan baik dan peningkatan self-self siswa. Percaya diri meningkat sampai pada titik di mana mereka memiliki rasa percaya diri yang cukup baik. Hal inilah yang menyebabkan siswa dan siswi mengalami kesulitan dalam pembelajaran melakukan gerakan dasar macan sprong di SMPN 5 Karawang Barat. Dalam jangka panjang siswa akan mulai terbiasa memiliki rasa percaya diri yang tinggi dalam melakukan pembelajaran apapun. Peneliti menawarkan saran untuk penulisan selanjutnya agar lebih mengetahui bagaimana metode mengajar guru yang lebih efektif sehingga siswa dapat mengikuti proses pembelajaran, menikmatinya, dan bersemangat mengikutinya.

## Pernyataan Penulis

Saya menyatakan kepada para ilmuwan bahwa penulisan yang menghasilkan karya ilmiah ini dilakukan secara tidak benar dan belum pernah dipublikasikan sebelumnya. Kami ingin mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang telah membantu dalam pelaksanaan penulisan ini. Semoga bermanfaat, beramal, dan disetujui baik oleh majalah ini maupun terbitan lainnya.

## Daftar Pustaka

- Amam, A. (2017). Penilaian Kemampuan Pemecahan Masalah Matematis Siswa SMP. *Jurnal Teorema*, 2(1), 39–41. <http://dx.doi.org/10.25157/teorema.v2i1.765>
- Andela, P. (2013). Hubungan Power Otot Lengan dan Power Otot Tungkai dengan Hasil Loncat Harimau. *Jurnal Jupe*, 2(2), 1-12  
<http://jurnal.fkip.unila.ac.id/index.php/JUPE/article/view/3072>

- Bangun, S. Y. (2012). Analisis Tujuan Materi Pelajaran dan Metode Pembelajaran dalam Pendidikan Jasmani. *Jurnal Cerdas Sifa Pendidikan*, 1(1), 1–10. <https://online-journal.unja.ac.id/csp/article/view/706>
- Fatwa, C. V., Septian, A., & Inayah, S. (2019). Kemampuan Literasi Matematis Siswa melalui Model Pembelajaran Problem Based Instruction. *Jurnal Mosharafa*, 8(3), 389–398. <https://doi.org/10.31980/mosharafa.v8i3.535>
- Febriyani, T., Kurniawan, F., & Effendi, R. (2020). Kepercayaan Diri Siswa Dalam Pembelajaran Lompat Harimau. *Jurnal Altius*, 9(2), 92–99. <https://doi.org/10.36706/altius.v9i2.13001>
- Imania, K. A., & Bariah, S. K. (2019). Rancangan Pengembangan Instrumen Penilaian Pembelajaran Berbasis Daring. *Jurnal Petik*, 5(1), 31–47. <https://doi.org/10.31980/jpetik.v5i1.445>
- Iswara, W., Dalifa, D., & Gunawan, A. (2018). Pengaruh Bahan Ajar Muatan Lokal Mengenal Potensi Bengkulu Terhadap Hasil Belajar Siswa. *Jurnal PGSD*, 11(1), 1–7. <https://doi.org/10.33369/pgsd.11.1.1-7>
- Jimal Arrofiqi. (2019). *Faktor Kesulitan Belajar Senam Lantai Loncat Harimau Peserta Didik Putri Kelas VIII SMP Negeri 1 Minggir Sleman Tahun Pelajaran 2019/2020*.
- Joesyiana, K. (2018). Penerapan Metode Pembelajaran Observasi Lapangan (Outdoor Study) Pada Mata Kuliah Manajemen Operasional (Survey pada Mahasiswa Jurusan Manajemen Semester III Sekolah Tinggi Ilmu Ekonomi Persada Bunda). *Jurnal Peka*, 6(2), 90–103. <https://journal.uir.ac.id/index.php/Peka/article/view/2740>
- Karyono, A. (2021). Faktor Determinan Kurang Efektifnya Pembelajaran Penjasorkes di SLB Negeri 1 Lebong. *Jurnal Ilmiah Manajemen Pendidikan Program Pascasarjana*, 15(3), 85–98. <https://doi.org/10.33369/mapen.v15i3.20565>
- Maulana, M., Ismaya, B., & Hidayat, A. S. (2020a). Minat Siswi Dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani Senam Lantai Sman 1 Cikampek. *Jurnal Literasi Olahraga*, 1(1), 66–76. <https://doi.org/10.35706/jlo.v1i1.3766>
- Maulana, M., Ismaya, B., & Hidayat, A. S. (2020b). Minat Siswi Dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani Senam Lantai Sman 1 Cikampek. *Jurnal Literasi Olahraga*, 1(1), 66–76. <https://doi.org/10.35706/jlo.v1i1.3766>
- Mayang, A., Astuti, I., & Ratnawati, S. (2020). Analisis SWOT Dalam Menentukan Strategi Pemasaran (Studi Kasus di Kantor Pos Kota Magelang 56100). *Jurnal Ilmu Manajemen*, 17(2), 1–13. <https://journal.uny.ac.id/index.php/jim/article/view/34175>
- Miasari, R. S., Indar, C., Pratiwi, P., Purwoto, P., Salsabila, U. H., Amalia, U., & Romli, S. (2022). Teknologi Pendidikan Sebagai Jembatan Reformasi Pembelajaran di Indonesia Lebih Maju. *Jurnal Manajemen Pendidikan Al Hadi*, 2(1), 53–61. <https://doi.org/10.31602/jmpd.v2i1.6390>
- Mukhid, Abd. (2019). *Metodologi Penelitian Pendekatan Kuantitatif* (S. R. Wahyuningrum, Ed. 1). CV. Jakad Media Publishing.
- Mukholid, A. (2007). *Pendidikan Jamsani Olahraga dan Kesehatan: Vol. Ed 1. Cetakan Kedua* (Ed. 1.). PT Ghalia Indonesia Printing.

- Mustafa, P. S. (2022). Peran Pendidikan Jasmani untuk Mewujudkan Tujuan Pendidikan Nasional. *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan*, 8(9), 68–80. <https://doi.org/10.5281/zenodo.6629984>
- Nasution. Fadlilah Hamni. (2016). Instrumen Penelitian dan Urgensinya dalam Penelitian Kuantitatif. *Jurnal Al-Masharif*, 4(1), 59–75. <http://jurnal.iain-padangsidempuan.ac.id/index.php/Al-masharif/article/view/721>
- Nerwi Aditya, G., & Faruk, M. (2018). Pengaruh Latihan Passing Triangle Terhadap Accuracy Passing Sepak Bola Pada Soccer for Friend U-14. *Jurnal Prestasi Olahraga*. 2(4), 1-5. <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-prestasi-olahraga/article/view/31182>
- Piran, A. Y. A., Yuliwar, R., & Ka'arayeno, A. J. (2017). Hubungan Antara Penerimaan Diri Dengan Kepercayaan Diri Dalam Interaksi Sosial Pada Remaja Penyandang Cacat Fisik di Panti Asuhan Bhakti Luhur Kecamatan Sukun Malang. *Jurnal Nursing News*, 2(1), 578–597. <https://publikasi.unitri.ac.id/index.php/fikes/article/view/203>
- Purnama, Y., Lusiana, L., & Hidayah, D. F. (2021). Upaya Peningkatkan Hasil Belajar Kayang Senam Lantai Melalui Metode Pembelajaran Tutor Sebaya. *Jurnal Porkes*, 4(1), 8–13. <https://doi.org/10.29408/porkes.v4i1.3354>
- Puspasari, H., & Puspita, W. (2022). Uji Validitas dan Reliabilitas Instrumen Penelitian Tingkat Pengetahuan dan Sikap Mahasiswa terhadap Pemilihan Suplemen Kesehatan dalam Menghadapi Covid-19. *Jurnal Kesehatan*, 13(1), 65–71. <http://dx.doi.org/10.26630/jk.v13i1.2814>
- Resmi, N., & Wismiarsi, T. (2015). Pengaruh Kemasan dan Harga pada Keputusan Pembelian Minuman Isotonik. *Jurnal Jmbs*, 13(1), 1–20. <https://ejournal.unsri.ac.id/index.php/jmbs/article/view/3335>
- Saputra, S. Y., & Hariadi, N. (2018). Sumbangan Fisiologi Olahraga dalam Menunjang Puncak Prestasi Atlet Optimal. *Jurnal Porkes*, 1(2), 37–43. <https://doi.org/10.29408/porkes.v1i2.1383>
- Sedayu, A., Haetami, M., & Supriatna, E. (2020a). Pengaruh Media Karet Ban Terhadap Keterampilan Tiger Sprong Senam Lantai. *Jurnal Khatulistiwa*, 9(3), 1–8. <https://jurnal.untan.ac.id/index.php/jpdpb/article/view/40265>
- Sedayu, A., Haetami, M., & Supriatna, E. (2020b). Pengaruh Media Karet Ban Terhadap Keterampilan Tiger Sprong Senam Lantai. *Jurnal Khatulistiwa*, 9(3), 1–8. <https://jurnal.untan.ac.id/index.php/jpdpb/article/view/40265>
- Sefriana, N., Saputra, R., Armisesna, H., & Laba, L. E. (2022). Peningkatan Prestasi Lompat Harimau Menggunakan Model-Model Latihan. *Jurnal Ilmu Kependidikan*, 20(3), 398–409. <https://doi.org/10.31851/wahanadidaktika.v20i3.10145>
- Septiyani, S., & Kurniah, N. (2017). Pengaruh Media Big Book Terhadap Kemampuan Berbicara Pada Anak Usia Dini. *Jurnal Ilmiah Potensia*, 2(1), 47–56. <https://ejournal.unib.ac.id/potensia/article/view/3717>
- Sihombing, Y. Y. (2021). Upaya Peningkatan Hasil Belajar Pendidikan Agama Islam dan Budi Pekerti Melalui Penggunaan Media Audio Visual dalam Pembelajaran Daring pada Siswa. *JRTI (Jurnal Riset Tindakan Indonesia)*, 6(2), 187–211. <https://doi.org/10.29210/30031124000>

- Siyoto, S., & Sodik, A. (2015). *Dasar Metodologi Penelitian* (A. Ayup, Ed; Ed. 1.). Literasi Media Publishing.
- Suhandi, N., Putri, E. A. K., & Agnisa, S. (2018). Analisis Pengaruh Jumlah Penduduk terhadap Jumlah Kemiskinan Menggunakan Metode Regresi Linear di Kota Palembang. *Jurnal Uigm*, 9(2), 77–82. <https://doi.org/10.36982/jiig.v9i2.543>
- Tuhulele, R., Hasbullah, B., & Matitaputty, J. (2023). Hubungan Antara Percaya Diri Dengan Kemampuan Melakukan Gerakan Lompat Harimau Pada Mahasiswa Tahun Akademik 2020 Penjaskesrek Fkip. *Journal Physical Education, Health and Recreation (Manggurebe)*, 4(1), 9–17. <https://doi.org/10.30598/manggurebevol4no1page11-19>
- Yusup, F. (2018). Uji Validitas Dan Reliabilitas Instrumen Penelitian Kuantitatif. *Jurnal Tarbiyah*, 7(1), 17–23. <http://dx.doi.org/10.18592/tarbiyah.v7i1.2100>