**DEWANTECH Jurnal Teknologi Pendidikan**
Vol. 4, No. 2, AGUSTUS 2026, pp. 130 – 136
**ISSN**: 3025–0978
**Open Access**: https://journal.awatarapublisher.com/index.php/dewantech

# DINAMIKA KEPERCAYAAN DIRI SISWA DALAM PEMBELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI: STUDI KOMPARATIF BERBASIS GENDER

**Akhmad Taryono[1], Dewi Wahyuni[2], Syifa Nurbait[3]**
[1,2,3] Program Studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi, Universitas Nahdlatul Ulama Cirebon, Cirebon, Indonesia

e-mail: taryono191201@gmail.com[1], wahyunidewi336@unucirebon.ac.id[2], syifanurbait@unucirebon.ac.id[3]

**INFO ARTIKEL**
Sejarah Artikel:
Diterima April 22, 2026
Direvisi April 23, 2026
Disetujui April 26, 2026

**KEYWORDS**
Self-Confidence,
Gender,
Physical Education

***ABSTRACT***

*Abstract Content: Self-confidence is a vital psychological attribute in Physical Education (PJOK). This study analyzed self-confidence differences between male and female students in class VIII at SMP Negeri 1 Kapetakan. Using a quantitative survey design, 50 students (25 per gender) were selected via purposive sampling. Data were collected through a 25-item questionnaire (α = 0.930) and analyzed using Independent Samples t-test in SPSS 26. Results showed no statistically significant difference between female (mean = 97.16) and male students (mean = 95.40) with p = 0.507 > 0.05. This suggests that gender is not a primary factor in student self-confidence within this context. Instead, a supportive and inclusive school environment is more influential. Teachers are encouraged to maintain inclusive instructional strategies to foster confidence for all students regardless of gender.*

*This work is licensed under a Creative Commons Attribution 4.0 International License.*

**KATA KUNCI**
Percaya Diri,
Jenis Kelamin,
Pendidikan Jasmani

**CORRESPONDING AUTHOR**
Akhmad Taryono
Universitas Nahdlatul Ulama Cirebon
Cirebon
taryono191201@gmail.com

**ABSTRAK**

*Abstract Content*: Kepercayaan diri merupakan atribut psikologis penting dalam Pendidikan Jasmani (PJOK). Penelitian ini bertujuan menganalisis perbedaan tingkat kepercayaan diri antara siswa laki-laki dan perempuan kelas VIII di SMP Negeri 1 Kapetakan. Menggunakan desain survei kuantitatif, 50 siswa (25 per gender) dipilih melalui purposive sampling. Data dikumpulkan dengan kuesioner 25 item (α = 0,930) dan dianalisis menggunakan uji Independent Samples t-test melalui SPSS 26. Hasil penelitian menunjukkan tidak ada perbedaan signifikan secara statistik antara siswa perempuan (rerata = 97,16) dan laki-laki (rerata = 95,40) dengan nilai p = 0,507 > 0,05. Hal ini menunjukkan bahwa jenis kelamin bukan faktor utama penentu kepercayaan diri siswa dalam konteks ini. Sebaliknya, lingkungan sekolah yang suportif dan inklusif lebih berpengaruh. Guru disarankan mempertahankan strategi pembelajaran inklusif untuk memupuk kepercayaan diri seluruh siswa tanpa memandang perbedaan gender.

## PENDAHULUAN

Pendidikan jasmani pada hakikatnya merupakan proses pendidikan yang memanfaatkan aktivitas fisik untuk menghasilkan perubahan holistik pada kualitas individu, baik dari aspek fisik, mental, maupun emosional. Sebagai bagian integral dari sistem pendidikan nasional, Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) berperan strategis dalam membentuk manusia seutuhnya, tidak hanya terbatas pada kebugaran jasmani tetapi juga pengembangan stabilitas emosional dan keterampilan sosial (Effendi et al., 2020). Melalui aktivitas jasmani, siswa memperoleh berbagai pengalaman berharga seperti kerjasama, disiplin, dan penguasaan motorik yang menjadi fondasi

bagi kualitas hidup di masa depan (Pangrazi & Beighle, 2020). Namun, dalam implementasinya, ketercapaian tujuan PJOK seringkali terhambat oleh faktor psikologis internal siswa yang belum terkelola dengan baik.

Dalam konteks pembelajaran di sekolah, kepercayaan diri (self-confidence) muncul sebagai salah satu atribut kepribadian yang paling krusial bagi siswa. Kepercayaan diri merupakan kondisi mental atau psikologis yang memberikan keyakinan kuat pada individu untuk melakukan suatu tindakan tanpa merasa terbebani oleh keraguan (Thantaway, 2010). Tanpa kepercayaan diri yang memadai, siswa akan mengalami kesulitan dalam mengaktualisasikan potensi geraknya, terutama saat harus mendemonstrasikan keterampilan di depan rekan sebaya. Rendahnya kepercayaan diri seringkali bermanifestasi dalam sikap pasif, takut melakukan kesalahan, hingga kecemasan berlebih yang pada akhirnya menurunkan kualitas capaian prestasi belajar siswa (Fitri et al., 2018). Oleh karena itu, memahami dinamika kepercayaan diri menjadi sangat penting bagi pendidik untuk menciptakan lingkungan belajar yang suportif.

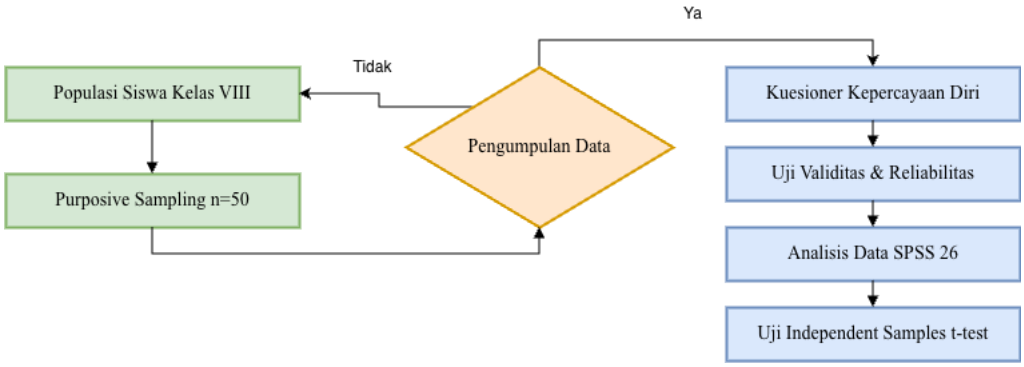
Dinamika gender dalam PJOK seringkali menjadi isu yang menarik sekaligus kompleks. Terdapat stereotip tradisional yang menempatkan siswa laki-laki sebagai kelompok yang lebih dominan, kompetitif, dan memiliki kepercayaan diri lebih tinggi dalam aktivitas fisik dibandingkan siswa perempuan. Hal ini didukung oleh pandangan bahwa konstruksi sosial mengenai maskulinitas seringkali dikaitkan dengan kekuatan fisik dan keberanian berolahraga. Namun, realitas empiris di lapangan seringkali menunjukkan hal yang berbeda. Studi mengenai kondisi fisik dan mental atlet serta siswa menunjukkan bahwa faktor lingkungan dan dukungan sosial memiliki peran yang lebih signifikan dalam membentuk efikasi diri dibandingkan sekadar perbedaan biologis (Nurbait & Wahyuni, 2023; Nurbait et al., 2024). Pergeseran paradigma pendidikan inklusif saat ini menuntut pemahaman baru mengenai bagaimana sebenarnya posisi kepercayaan diri siswa berdasarkan gender di era modern.

Tinjauan literatur dalam lima tahun terakhir menunjukkan bahwa variabel psikologis seperti optimisme dan tanggung jawab memiliki pengaruh yang lebih besar terhadap hasil belajar PJOK daripada faktor demografis semata (Wahyuni, 2022). Penelitian relevan mengungkapkan bahwa siswa yang memiliki pandangan positif terhadap diri sendiri cenderung lebih gigih dalam menghadapi tantangan fisik, tanpa memandang apakah mereka laki-laki atau perempuan. Justru pada beberapa kasus, siswa perempuan menunjukkan keterlibatan aktif yang lebih tinggi ketika metode pengajaran yang diterapkan bersifat inklusif dan memotivasi. Kebaruan (novelty) penelitian ini terletak pada analisis komparatif tingkat kepercayaan diri siswa di SMP Negeri 1 Kapetakan, sebuah institusi pendidikan di wilayah rural yang memiliki karakteristik interaksi sosial unik, untuk menguji apakah perbedaan gender masih menjadi pembeda signifikan dalam persepsi kemampuan diri siswa.

Berdasarkan latar belakang tersebut, penelitian ini bertujuan untuk menganalisis secara komparatif perbedaan tingkat kepercayaan diri antara siswa perempuan dan laki-laki pada pembelajaran PJOK kelas VIII di SMP Negeri 1 Kapetakan. Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi teoretis bagi pengembangan psikologi olahraga di sekolah dan kontribusi praktis bagi guru PJOK dalam merancang strategi instruksional yang adaptif. Sejalan dengan tujuan tersebut, hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini adalah tidak terdapat perbedaan yang signifikan antara tingkat kepercayaan diri siswa laki-laki dan siswa perempuan pada pembelajaran PJOK.

## METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan jenis penelitian kuantitatif dengan model survei melalui pendekatan deskriptif kuantitatif. Desain komparatif diterapkan untuk membandingkan tingkat kepercayaan diri antara dua kelompok sampel yang berbeda secara gender. Kerangka alur penelitian ini dapat digambarkan sebagai berikut:




**Gambar 1 Bagan Alur Metode Penelitian**

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa kelas VIII SMP Negeri 1 Kapetakan yang berjumlah 210 siswa. Teknik pengambilan sampel menggunakan purposive sampling dengan kriteria tertentu, sehingga diperoleh sampel sebanyak 50 siswa yang terbagi adil secara gender. Distribusi sampel penelitian disajikan pada Tabel 1 di bawah ini:

**Tabel 1 Distribusi Karakteristik Sampel Berdasarkan Jenis Kelamin**

| Jenis Kelamin | Jumlah Siswa (n) | Persentase (%) |
|---|---|---|
| Laki-Laki | 25 | 50% |
| Perempuan | 25 | 50% |
| **Total** | **50** | **100%** |

Instrumen penelitian yang digunakan adalah kuesioner atau angket kepercayaan diri yang diadaptasi dengan skala Likert lima poin (Sangat Setuju hingga Sangat Tidak Setuju). Dari 50 item pertanyaan awal yang disusun berdasarkan indikator keyakinan diri, kemandirian, dan optimisme, hasil uji validitas menunjukkan terdapat 25 item yang dinyatakan valid dengan nilai korelasi ($r_{hitung} > 0.396$). Uji reliabilitas menggunakan formula Cronbach's Alpha menunjukkan nilai sebesar 0.930, yang mengindikasikan bahwa instrumen penelitian memiliki stabilitas internal yang sangat tinggi dan layak digunakan untuk pengumpulan data primer.

Teknik analisis data dilakukan melalui dua tahap utama menggunakan perangkat lunak statistik SPSS versi 26. Tahap pertama adalah analisis deskriptif untuk mengetahui nilai rata-rata (mean), standar deviasi, modus, serta distribusi frekuensi dari masing-masing kelompok gender. Tahap kedua adalah uji prasyarat analisis yang meliputi uji normalitas Shapiro-Wilk dan uji linearitas untuk memastikan data memenuhi asumsi statistik parametrik. Hipotesis statistik yang diuji terdiri dari hipotesis nol ($H_0$) yang menyatakan tidak ada perbedaan signifikan, dan hipotesis alternatif ($H_a$) yang menyatakan terdapat perbedaan signifikan. Pengujian menggunakan Independent Samples t-test dilakukan dengan kriteria: jika nilai signifikansi (p) > 0.05, maka $H_0$ diterima, yang berarti tidak terdapat perbedaan signifikan secara statistik.

## DISKUSI DAN PEMBAHASAN

Bagian ini menyajikan temuan penelitian mengenai perbandingan tingkat kepercayaan diri siswa berdasarkan gender serta pembahasan ilmiah yang mengaitkan temuan tersebut dengan teori pendukung. Data deskriptif mengenai tingkat kepercayaan diri pada kedua kelompok sampel disajikan dalam Tabel 2 berikut:

**Tabel 2 Deskripsi Statistik Tingkat Kepercayaan Diri Siswa**

| Kelompok Gender | N | Mean | Standar Deviasi | Skor Minimum | Skor Maksimum |
|---|---|---|---|---|---|
| Siswa Perempuan | 25 | 97.16 | 6.854 | 81 | 113 |
| Siswa Laki-Laki | 25 | 95.40 | 11.232 | 86 | 106 |

Berdasarkan Tabel 2, terlihat bahwa rata-rata (mean) tingkat kepercayaan diri siswa perempuan (97.16) sedikit lebih tinggi dibandingkan siswa laki-laki (95.40). Meskipun demikian, kelompok siswa laki-laki memiliki variabilitas skor yang lebih besar, ditunjukkan oleh nilai standar deviasi yang lebih tinggi (11.232). Untuk menguji apakah perbedaan rata-rata tersebut signifikan secara statistik, dilakukan pengujian hipotesis menggunakan Independent Samples t-test setelah data dinyatakan berdistribusi normal melalui uji Shapiro-Wilk ($p > 0.05$). Hasil uji beda rata-rata disajikan pada Tabel 3:

**Tabel 3 Hasil Uji Independent Samples t-test**

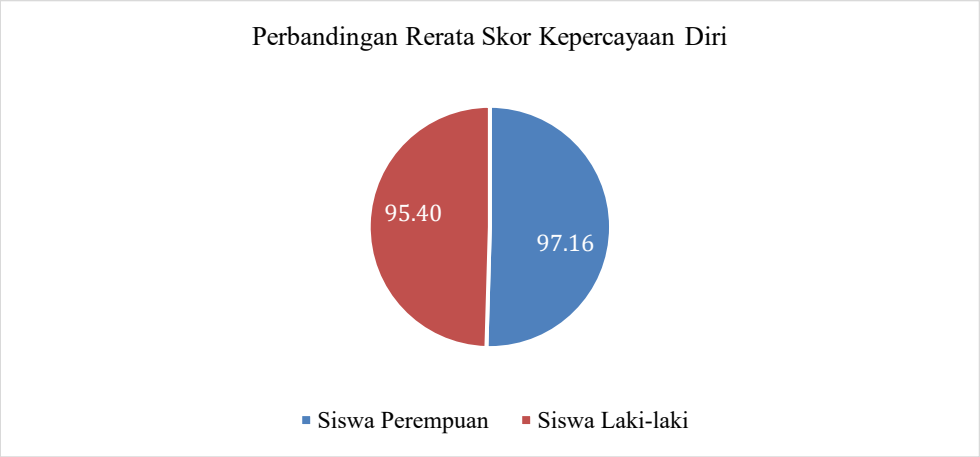
| Variabel | t | df | Sig. (2-tailed) | Perbedaan Rata-rata |
|---|---|---|---|---|
| Tingkat Kepercayaan Diri | -0.668 | 48 | 0.507 | 1.76 |

Hasil analisis pada Tabel 3 menunjukkan nilai signifikansi (2-tailed) sebesar 0.507. Karena nilai signifikansi tersebut lebih besar dari taraf nyata yang ditetapkan ($0.507 > 0.05$), maka hipotesis nol ($H_0$) diterima. Hal ini mengindikasikan bahwa secara statistik tidak terdapat perbedaan yang signifikan antara tingkat kepercayaan diri siswa perempuan dan siswa laki-laki dalam pembelajaran PJOK di SMP Negeri 1 Kapetakan. Temuan ini menjawab elemen "apa" dan "bagaimana" bahwa jenis kelamin bukan merupakan faktor determinan utama dalam tingkat kepercayaan diri siswa pada konteks sekolah menengah pertama.

Penjelasan mengenai elemen "mengapa" temuan ini terjadi dapat dikaitkan dengan teori Self-Efficacy dari Bandura. Kepercayaan diri siswa tidak hanya dibentuk oleh identitas gender biologis, melainkan lebih banyak dipengaruhi oleh pengalaman penguasaan (mastery experiences) dan persuasi sosial di lingkungan sekolah. Di SMP Negeri 1 Kapetakan, atmosfer pembelajaran yang inklusif dan pemberian motivasi yang setara oleh guru PJOK kemungkinan besar telah menetralisir stereotip gender tradisional. Siswa laki-laki dan perempuan diberikan kesempatan yang sama untuk mencoba, bertanya, dan melakukan praktik gerak, sehingga persepsi akan kemampuan diri mereka berkembang secara paralel. Hal ini selaras dengan argumen bahwa faktor mental dan dukungan sosial memiliki peran yang lebih signifikan dalam membentuk efikasi diri dibandingkan faktor demografis semata (Nurbait & Wahyuni, 2023).

Apabila dibandingkan dengan penelitian terdahulu (elemen "apa lagi"), hasil penelitian ini menunjukkan konsistensi dengan temuan Fitri et al. (2018) yang menyatakan bahwa profil kepercayaan diri remaja umumnya berada pada tingkat moderat dan dipengaruhi oleh tingkat optimisme individu. Selain itu, temuan ini memperkuat pemikiran mengenai pentingnya manajemen kurikulum yang adaptif dalam menumbuhkan rasa percaya diri tanpa memandang latar belakang siswa (Wahyuni, 2022). Kontradiksi terhadap stereotip bahwa laki-laki selalu lebih percaya diri dalam olahraga membuktikan bahwa lingkungan pendidikan modern di wilayah rural pun telah mulai mengadopsi kesetaraan peran. Dengan demikian, penguatan aspek psikologis dalam PJOK harus tetap menjadi prioritas tanpa melakukan diskriminasi berbasis gender, guna memastikan

seluruh siswa memiliki mentalitas yang tangguh dalam menghadapi tantangan fisik maupun sosial di masa depan.




**Gambar 2 Perbandingan Mean Kepercayaan Diri Berdasarkan Gender**

## KESIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan, dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat perbedaan yang signifikan secara statistik antara tingkat kepercayaan diri siswa perempuan dan siswa laki-laki dalam pembelajaran PJOK di SMP Negeri 1 Kapetakan ($p = 0.507 > 0.05$). Rata-rata tingkat kepercayaan diri siswa berada pada kategori yang relatif setara, yang menunjukkan bahwa jenis kelamin bukan merupakan faktor penentu utama dalam persepsi kemampuan diri siswa di tingkat sekolah menengah pertama. Temuan ini mengindikasikan bahwa atmosfer pembelajaran yang suportif dan inklusif mampu meminimalisir stereotip gender tradisional. Implikasi dari penelitian ini menekankan pentingnya bagi guru PJOK untuk terus mengoptimalkan faktor-faktor psikologis seperti optimisme dan efikasi diri pada seluruh siswa tanpa melakukan diferensiasi berbasis gender guna mencapai hasil belajar yang maksimal.

## UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis menyampaikan terima kasih yang tulus kepada Rektor Universitas Nahdlatul Ulama Cirebon dan Dekan FKIP atas dukungan institusionalnya. Apresiasi khusus ditujukan kepada Kepala Sekolah dan staf guru SMP Negeri 1 Kapetakan atas fasilitas pengumpulan data. Terima kasih juga penulis sampaikan kepada keluarga besar PKPT IPNU IPPNU UNU Cirebon.

## KONTRIBUSI PENULIS

Para penulis menyatakan kontribusi mereka terhadap penelitian ini sebagai berikut: Akhmad Taryono: Conceptualization, Methodology, Investigation, Data Curation, Writing - Original Draft; Dewi Wahyuni: Resources, Supervision, Project Administration, Validation; Syifa Nurbait: Formal Analysis, Validation, Writing - Review & Editing, Supervision. Semua penulis telah membaca dan menyetujui versi akhir dari naskah ini.

## PERNYATAAN KETERSEDIAAN DATA

Data yang mendukung temuan dalam penelitian ini tersedia dari para penulis atas permintaan yang wajar, dengan mempertimbangkan persetujuan etik dan peraturan institusi yang berlaku.

## PERNYATAAN BEBAS KONFLIK KEPENTINGAN

Para penulis menyatakan bahwa tidak ada konflik kepentingan finansial maupun hubungan pribadi yang dapat mempengaruhi hasil yang dilaporkan dalam naskah ini.

## PERNYATAAN ETIKA PENELITIAN DAN PUBLIKASI

Para penulis menyatakan bahwa penelitian dan penulisan naskah ini telah mematuhi standar etika penelitian dan publikasi, sesuai dengan prinsip ilmiah, serta bebas dari plagiasi.

## PERNYATAAN PEMANFAATAN TEKNOLOGI ASISTIF

Para penulis menyatakan bahwa Kecerdasan Buatan Generatif digunakan dalam proses penulisan. Secara khusus, Gemini-2.5-Flash digunakan untuk restrukturisasi kalimat, pengecekan tata bahasa, dan penyesuaian format sesuai template jurnal; Google Search digunakan untuk verifikasi literatur dan sumber data terbaru. Tim penulis bertanggung jawab penuh atas naskah versi akhir.

## REFERENSI


Adnyana, I. M. D. M. (2021). Populasi dan sampel. *Metode Penelitian Pendekatan Kuantitatif*, *14*(1), 103-116.

Ahmad Fiqqi Fairuz Zabidi, Dona Sandy Yudasmara, & Arief Darmawan. (2024). Persepsi siswa terhadap pelaksanaan pembelajaran PJOK tingkat SMP Negeri se-Kecamatan Lamongan Kabupaten Lamongan. *Jurnal Adiraga*, *10*(01), 01-15. https://doi.org/10.36456/adiraga.v10i01.8106

Effendi, R., Kurniawan, F., Gemael, Q. A., Bagja, F., & Okilanda, A. (2020). Survey aspek mental siswi di Kabupaten Karawang dalam mengikuti pertandingan futsal. *JSKK (Jurnal Sains Keolahragaan Dan Kesehatan)*, *V*(I), 9-27.

Febrianto, M., & Priambodo, A. (2019). Perbedaan persepsi siswa SMP Negeri dengan siswa SMP Swasta terhadap mata pelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan di Kecamatan Lamongan. *Jurnal Pendidikan Jasmani*, *07*(1), 19-25.

Fitri, L., Zola, N., & Ifdil, I. (2018). Profil kepercayaan diri remaja. *JPPI (Jurnal Penelitian Pendidikan Indonesia)*, *4*(1), 1-5. https://doi.org/10.29210/02017159

Hadis, M. S., Rizal, M., Putri, A. N., & Hendra, A. (2020). Evaluasi fitur scanning dan kinerja transmisi data modul HC-05 versi 2.0 dengan versi 3.0 di lingkungan line of sight (LOS). *Jurnal MediaTIK*, *3*(2), 17. https://doi.org/10.26858/jmtik.v3i2.14358

Nurbait, S., & Wahyuni, D. (2023). Analisis kondisi fisik dan mental atlet dalam kompetisi regional. *Jurnal Sport Science dan Kesehatan*, *5*(2), 45-58.

Nurbait, S., Wahyuni, D., & Taryono, A. (2024). Korelasi efikasi diri dengan partisipasi aktif siswa dalam praktik olahraga. *Jurnal Inovasi Pembelajaran PJOK*, *12*(1), 89-102.

Pangrazi, R. P., & Beighle, A. (2020). *Dynamic physical education for elementary school children*. Human Kinetics.

Rahman, I., Gani, R. A., & Achmad, I. Z. (2020). Persepsi siswa pada pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan tingkat SMA. *Jurnal Pendidikan Olahraga*, *9*(2), 144-154. https://doi.org/10.31571/jpo.v9i2.1898

Safrizal. (2022). Peranan pendidikan jasmani dalam membentuk kedisiplinan siswa Madrasah Aliyah Negeri 2 Banda Aceh. *Jurnal Penjaskesrek*, *9*(2), 34-46. https://doi.org/10.46244/penjaskesrek.v9i2.1932

Suhardi, M., & Hidayat, M. R. P. M. (2023). *Buku ajar dasar metodologi penelitian*. Penerbit P4I.

Taryono, A., Nurbait, S., & Wahyuni, D. (2024). Persepsi siswa terhadap aktivitas fisik di lingkungan sekolah dasar. *Prosiding Seminar Nasional Pendidikan Jasmani (SENAPES)*, *4*(1), 112-120.

Wahyuni, D. (2022). Manajemen pendidikan jasmani dalam implementasi Kurikulum Merdeka di sekolah menengah. *Jurnal Inovasi Manajemen Pendidikan*, *8*(3), 210-225.

Widodo, D. C. (2019). *Filosofi penjas 1: Modul pengembangan keprofesian berkelanjutan*. Kemdikbud.