

PENGARUH LATIHAN *IMAGERY* TERHADAP PENINGKATAN KEYAKINAN DIRI DALAM GERAKAN MERODA PADA PEMBELAJARAN PENJASORKES

THE EFFECT OF IMAGERY EXERCISE ON SELF-EFFICACY IN CARTWHEEL ON SPORTS AND HEALTH PHYSICAL EDUCATION LEARNING

Moh. Syobil Birri

Moh. Syobil Birri

Guru MAN 1 Lamongan
Jl. Veteran No.43, Jetis, Kec.
Lamongan, Kabupaten Lamongan,
Jawa Timur

Naskah:

Diterima : 05 Mei 2023

Direvisi : 03 Juni 2023

Disetujui : 15 Juni 2023

ABSTRACT

This research aims to increase self-confidence and cartwheel learning outcomes in class X students of Madrasah Aliyah Negeri 1 Lamongan through the integration of imagery exercises in Physical Education learning. This research is a quasi-experimental research. Analysis of research results was carried out using descriptive qualitative and quantitative data. The subjects of this research were 31 students from class X-A of Madrasah Aliyah Negeri 1 Lamongan. The action taken is in the form of integrating imagery training in learning floor exercises using cartwheels. Research data was collected through performance tests, observations, and self-confidence scale questionnaires. Performance tests are carried out to assess cartwheel learning outcomes. Self-confidence scale questionnaire to measure students' level of self-confidence. Meanwhile, observations are carried out during learning to determine the implementation of learning. The results of the research show that through an imagery training program that is integrated into learning, students experience increased self-confidence and learning outcomes in cartwheel material.

Key Words: *Imagery Training, Self-confidence, Cartwheels*

ABSTRAKSI

Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan keyakinan diri dan hasil belajar Gerakan meroda pada siswa kelas X Madrasah Aliyah Negeri 1 Lamongan melalui integrasi latihan *imagery* pada pembelajaran Penjasorkes. Penelitian ini merupakan penelitian eksperimen semu. Analisis hasil penelitian dilakukan secara deskriptif kualitatif dan data kuantitatif. Subjek penelitian ini adalah 31 siswa dari kelas X-A Madrasah Aliyah Negeri 1 Lamongan. Tindakan yang dilakukan berupa integrasi latihan *imagery* dalam pembelajaran senam lantai pada gerakan meroda. Pengambilan data penelitian melalui tes unjuk kerja, observasi, dan angket skala keyakinan diri. Tes unjuk kerja dilakukan pada penilaian hasil belajar meroda. Angket skala keyakinan diri untuk mengukur tingkat keyakinan diri siswa. Sedangkan observasi dilakukan selama pembelajaran berlangsung untuk mengetahui

keterlaksanaan pembelajaran. Hasil penelitian menunjukkan bahwa melalui program latihan *imagery* yang diintegrasikan dalam pembelajaran, siswa mengalami peningkatan keyakinan diri dan hasil belajar pada materi meroda.

Kata Kunci: *Latihan Imagery, Keyakinan Diri, Gerakan Meroda*

PENDAHULUAN

Pendidikan menjadi bagian penting dari kehidupan manusia, dengan adanya pendidikan maka manusia mampu memperoleh sesuatu yang lebih baik dari sebelumnya. Melalui pendidikan manusia mendapatkan pengetahuan dan pengalaman yang baru yang berguna untuk hidupnya. Pengetahuan dan pengalaman tersebut didapatkan melalui pendidikan baik itu pendidikan lewat lembaga formal maupun nonformal. Yang dimaksud dengan lembaga formal pendidikan adalah melalui sekolah sedangkan lembaga nonformal adalah melalui lembaga kursus, pelatihan, dan lain sebagainya.

Salah satu mata pelajaran yang diajarkan di sekolah adalah pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan. Pendidikan jasmani merupakan mata pelajaran yang tidak dapat dipisahkan dari keseluruhan materi pembelajaran yang ada di sekolah. Pendidikan jasmani memberikan dampak positif bagi siswa, hal tersebut karena didalam pendidikan jasmani terdapat tiga hal yang diperhatikan yaitu aspek kognitif, afektif, dan psikomotorik.

Banyak cabang olahraga yang dipelajari didalam pendidikan jasmani. Cabang olahraga tersebut secara garis besar dapat dibagi menjadi dua yaitu

olahraga permainan dan bukan olahraga permainan. Olahraga permainan diantaranya adalah sepakbola, bulu tangkis, bolavoli, bolabasket, dan masih banyak lagi. Sedangkan olahraga bukan permainan diantaranya adalah atletik, senam, renang, catur, dan lain-lain.

Dalam pelaksanaan pembelajaran pendidikan jasmani sering didapati bahwa siswa lebih tertarik pada olahraga yang merupakan olahraga permainan dibandingkan olahraga yang bukan permainan. Walaupun tidak jarang sering juga siswa tidak tertarik pada keduanya dikarenakan guru belum menerapkan metode atau cara dalam memberikan materi pelajaran. Apabila siswa merasa kurang tertarik pada pembelajaran yang dilakukan guru maka yang terjadi adalah turunnya minat siswa dalam mengikuti pembelajaran. Siswa cenderung akan bertindak semaunya sendiri, bergurau dengan teman, tidak mengikuti pembelajaran dengan baik, atau bahkan yang lebih parah siswa membolos disaat pelajaran penjas dengan berbagai alasan. Sehingga hasil pembelajaran meroda rendah. Hal ini tidak boleh dibiarkan, guru harus dapat mengatasi permasalahan ini dengan cara memberikan model pembelajaran yang menarik minat dan peran aktif siswa. Dan

perlu dipahami guru pendidikan jasmani, bahwa pendidikan jasmani mengutamakan pada berlangsungnya proses bukan pada hasil keterampilan sehingga keaktifan dan antusias siswa dalam mengikuti pembelajaran merupakan bukti dari kesuksesan pembelajaran.

Fakta yang terjadi di Madrasah Aliyah Negeri 1 Lamongan, dalam pembelajaran Penjasorkes guru mengalami kendala dalam mengajar materi meroda. Pada awalnya guru tidak menyangka akan mengalami kesulitan dalam menyampaikan materi meroda. Hal ini karena latar belakang materi meroda merupakan materi senam lantai yang tergolong teknik sederhana dan sudah dipelajari pada jenjang sebelumnya, seharusnya siswa kelas X-A sudah terampil melakukan gerakan meroda. Namun yang terjadi di lapangan tidak sama seperti yang seharusnya. Hasil pengamatan yang diperoleh menunjukkan bahwa siswa kelas X-A di Madrasah Aliyah Negeri 1 Lamongan memiliki keterampilan yang rendah dalam melakukan meroda. Selanjutnya, dari hasil pengamatan diketahui pula bahwa faktor yang menyebabkan pembelajaran meroda berjalan tidak maksimal adalah rendahnya keyakinan diri yang dimiliki siswa.

Sementara itu, Zimmerman, Bandura, & Martinez-Pons, (1992, p.663) mengutarakan, *Students' beliefs in their efficacy for self-regulated learning affected their perceived self-efficacy for academic achievement, which in turn influenced the academic goals they set for themselves and their final academic achievement*. Keyakinan diri sebaiknya dimiliki siswa selama

proses belajar karena akan berpengaruh terhadap hasil belajar. Pendapat ini dikuatkan oleh Zimmerman (2000, p.82) yang mengatakan bahwa selama dua dekade terakhir, keyakinan diri telah muncul sebagai prediktor yang sangat efektif motivasi dan belajar siswa. Dengan demikian, meningkatkan keyakinan diri pada siswa merupakan hal yang perlu dilakukan untuk menyelenggarakan pembelajaran meroda yang efektif.

Salah satu usaha yang dapat dilakukan adalah dengan melakukan improvisasi pada pembelajaran. Improvisasi yang dilakukan adalah dengan mengintegrasikan latihan *imagery* dalam menyampaikan materi meroda. Berbagai terori menyatakan bahwa *imagery* dapat membantu seseorang untuk menguasai suatu keterampilan gerak tertentu. Sebagaimana hasil penelitian Ay, Halawaweh, dan Al-Taieb (2013, p.227), ... *the combination of mental movement imagery and physical practice enhanced learning can improved motor skill performance*. Hasil penelitian tersebut menguatkan teori bahwa *imagery* bermanfaat bagi individu yang sedang mempelajari gerak tertentu.

Selanjutnya Giacobbi, Tuccitto, & Buman (2010, p.492) mengemukakan bahwa *imagery* dapat meningkatkan keyakinan diri seseorang untuk melakukan suatu gerakan tertentu. Sementara itu, keyakinan diri yang tinggi sebaiknya dimiliki siswa dalam belajar meroda. Sebagaimana McAuley (1985, p.283) yang mengatakan bahwa hasil penelitiannya menunjukkan bahwa keyakinan diri berpengaruh terhadap keberhasilan individu melakukan keterampilan motorik. Pendapat ini juga

dikuatkan oleh Destani (2011, pp.193-194) dalam disertasinya yang mengatakan bahwa meski masih dibutuhkan penelitian lebih lanjut, hasil penelitian yang telah dilakukan mampu membuktikan bahwa keyakinan diri dapat mengoptimalkan aktifitas fisik. Oleh sebab itu, *imagery* dirasa sangat perlu diintegrasikan dalam pembelajaran untuk membantu siswa dalam belajar dan menguasai keterampilan meroda.

Pada penelitian ini permasalahan dibatasi pada pengaruh latihan *imagery* pada pembelajaran Penjasorkes terhadap peningkatan keyakinan diri gerakan meroda materi senam lantai siswa kelas X-A Madrasah Aliyah Negeri 1 Lamongan. Dari identifikasi masalah yang ada, maka dapat disusun rumusan masalah yaitu, "Apakah latihan *imagery* dalam pembelajaran penjasorkes dapat meningkatkan keyakinan diri dalam gerakan meroda pada siswa kelas X-A di Madrasah Aliyah Negeri 1 Lamongan?".

Adapun tujuan dari penelitian ini adalah untuk meningkatkan keyakinan diri dalam gerakan meroda pada siswa kelas X-A Madrasah Aliyah Negeri 1 Lamongan. Secara teoritis, penelitian ini diharapkan bermanfaat untuk dunia pendidikan utamanya menghasilkan desain pembelajaran yang dapat meningkatkan keyakinan diri dalam melakukan gerakan meroda. Selain itu, penelitian ini diharapkan dapat menambah pengetahuan bagi peneliti maupun bagi pembaca. Adapun secara praktis, hasil penelitian yang diperoleh diharapkan berguna bagi siswa maupun guru. Bagi siswa, diharapkan dapat bermanfaat dalam membentuk keyakinan diri pada materi meroda. Bagi guru,

diharapkan dapat memberikan pengalaman dan pengetahuan sehingga mampu menyelenggarakan pembelajaran yang dapat meningkatkan keyakinan diri pada materi guling meroda.

IMAGERY

Weinberg & Gould (2003, pp.284-285) mengatakan, "*Imagery is actually a form of simulation. It is similar to a real sensory experience (e.g., seeing, feeling, or hearing), but the entire experience occurs in the mind.*" Dengan demikian, dapat kita ketahui bahwa menurut Weinberg & Gould., *imagery* itu seperti halnya sebuah simulasi hanya saja simulasi tersebut dilakukan di dalam pikiran. Adapun menurut Fauzee (2003, p.12) *imagery* merupakan suatu proses dimana informasi yang masuk melalui pancaindra disimpan dalam ingatan, dirasakan secara mendalam, dan kemudian dipraktikkan.

Selanjutnya, Richardson dalam Fauzee (2003, p.12) mengatakan bahwa *imagery* adalah latihan aktifitas fisik secara simbolik tanpa menggerakkan otot. Dengan demikian, dapat diartikan bahwa latihan yang dilakukan hanya terjadi dalam pikiran saja, meski yang dilatih dalam pikiran tersebut adalah aktifitas-aktifitas fisik.

Adapun latihan *imagery* yang dimaksud dalam penelitian ini adalah proses membayangkan gerakan fisik yang sedang dipelajari dengan mengumpulkan segala bentuk informasi yang pernah diterima menggunakan panca indera dimana dalam bayangannya seorang individu dapat melakukan gerakan meroda dengan penuh keyakinan diri dan berhasil melakukannya sesuai teknik yang benar.

Weinberg & Gould (2003, p.291) mengatakan bahwa *imagery* dapat meningkatkan konsentrasi, mengurangi kecemasan, dan meningkatkan kepercayaan diri. Kaitannya dengan *imagery* internal dan *imagery* eksternal, Aziz (2006, p.132) mengatakan bahwa *imagery* eksternal lebih cocok diterapkan untuk meningkatkan keterampilan sedangkan *imagery* internal lebih cocok diterapkan untuk meningkatkan aspek mental seorang individu.

Dari pemaparan Gould dan Aziz di atas, dapat diperoleh informasi bahwa *imagery* memiliki pengaruh terhadap peningkatan keterampilan fisik dan psikologis. Hal ini senada dengan yang diungkapkan Morris, Spittle, & Watt (2005, p.120), bahwa berbagai penelitian yang mengkaji *imagery* telah banyak dilakukan. Berbagai penelitian yang telah dilakukan menunjukkan bahwa *imagery* terbukti berpengaruh terhadap perubahan dalam ranah keterampilan fisik dan segi psikologi yang berdampak pada keterampilan berolahraga.

Selanjutnya, Weinberg & Gould (2003, p.294) mengatakan, "*Probably the best-known use of imagery is for practicing a particular sport skill.*" Ungkapan Weinberg & Gould ini menguatkan pernyataan Morris dengan memberikan informasi bahwa *imagery* bermanfaat dalam proses latihan keterampilan olahraga. Tujuan yang ingin dicapai dengan melakukan latihan *imagery* diantaranya adalah untuk mengembangkan kepercayaan diri pada atlet, mengembangkan strategi prekompetisi dan kompetisi, membantu atlet memfokuskan perhatian atau konsentrasinya pada suatu bentuk keterampilan tertentu yang sedang

dilatihnya, membantu atlet memfokuskan diri pada pertandingan. Istilah atlet disini bukan berarti mengkhususkan latihan *imagery* dilakukan oleh seseorang yang terampil saja. Selain untuk meningkatkan prestasi, *imagery* juga dapat diaplikasikan bagi individu yang sedang berlatih keterampilan baru. Berdasarkan teori tersebut peneliti mengaplikasikan latihan *imagery* pada siswa yang sedang belajar keterampilan meroda.

Dari berbagai teori tersebut dapat diketahui bahwa fungsi dari latihan *imagery* adalah untuk meningkatkan keterampilan baik dari segi fisik maupun psikologis. Dari segi psikologis, *imagery* dapat meningkatkan keyakinan diri. Manfaat latihan *imagery* yang dapat meningkatkan keterampilan fisik diharapkan dapat menjadikan siswa terampil melakukan gerakan meroda. Landasan inilah yang melatarbelakangi penulis untuk memilih latihan *imagery* sebagai metode untuk meningkatkan keyakinan diri siswa pada materi meroda.

Latihan *imagery* diklasifikasikan menjadi beberapa bentuk, diantaranya adalah *cognitive specific*, *cognitive general*, *motivational specific*, *motivational general aurosol*, dan *motivational general mastery* (Komarudin, 2013, p.89). Bentuk latihan *imagery* dilakukan sesuai dengan tujuan yang hendak dicapai. Komarudin (2013, p.89) mengatakan bahwa latihan *imagery* yang dilakukan atlet sangat terkait dengan tujuan melakukan latihan *imagery*, seperti pada kognitif *imagery* bentuk *Cognitive Spesific* (CS), digunakan untuk meningkatkan penampilan atlet pada keterampilan yang spesifik misalnya hanya untuk meningkatkan motivasi, atau

hanya untuk meningkatkan kepercayaan diri atlet.

Selanjutnya, Komarudin (2013, p.88) juga menyatakan bahwa *imagery* bentuk *Cognitive Spesific* (CS) dilakukan khusus untuk keterampilan olahraga yang spesifik, misalkan tembakan bebas dalam bolabasket. Dengan demikian, diperoleh informasi bahwa untuk meningkatkan keterampilan meroda dan keyakinan diri dapat dilakukan dengan latihan *imagery* bentuk *Cognitive Spesific* (CS).

Latihan *imagery* memiliki peran dalam usaha seseorang untuk menguasai keterampilan tertentu. Pernyataan ini didukung oleh Komarudin (2013, p.86) yang memberikan informasi bahwa seorang pegolf bernama Nicklaus melakukan latihan *imagery* agar dapat memukul bola golf dengan baik. Selanjutnya, masih dalam sumber yang sama Komarudin (2013, p.86) menginformasikan, "Nicklaus mengatakan bahwa untuk memukul bola golf yang baik diperlukan 10% mengayun, 40% membentuk sikap stance dan setup, dan 50% membayangkan bagaimana gambaran pola gerak itu terjadi."

Dari yang dikemukakan Komarudin di atas menunjukkan bahwa latihan *imagery* memiliki pengaruh yang baik dalam proses belajar keterampilan. Bahkan, dikatakan bahwa *imagery* menyumbang hingga 50% untuk keberhasilan seseorang dalam melakukan suatu keterampilan. Hal ini berarti *imagery* memang sangat bermanfaat dan dapat dilakukan oleh seseorang yang sedang mempelajari keterampilan tertentu.

KEYAKINAN DIRI

Sebagaimana yang disampaikan Bandura (1999, p.203), "*Perceived academic self-efficacy is defined as personal judgments of one's capabilities to organize and execute courses of action to attain designated types of educational performances.*" Dari pernyataan itu dapat diketahui bahwa para akademisi mendefinisikan keyakinan diri sebagai penilaian diri terhadap suatu kemampuan untuk mengorganisir dan melakukan keterampilan yang sedang dipelajari. Adapun Gao, Lee, & Harrison (2012, p.239) mengatakan, "*Self-efficacy is beliefs about one's capabilities to learn or perform behaviors at designated levels, and outcome expectancy refers to a person's beliefs concerning the likely consequences of a behavior.*" Dari sumber yang kedua ini, diperoleh informasi bahwa keyakinan diri adalah keyakinan terhadap kemampuan yang dimiliki seorang individu untuk belajar atau melakukan keterampilan tertentu.

Dalam proses pembelajaran seorang siswa hendaknya memiliki keyakinan diri yang baik ketika belajar. Hal ini sesuai dengan yang disampaikan Bandura (1999, p.204), "*Students with a high sense of efficacy for accomplishing an educational task will participate more readily, work harder, and persist longer when they encounter difficulties than those who doubt their capabilities.*" Gao, Lee, & Harrison (2012, p.240) memperkuat pernyataan Bandura dengan mengungkapkan, "*In particular, higher self-efficacy would lead to greater persistence and better performance than lower self-efficacy.*" Dengan demikian, keyakinan diri itu memang seharusnya dimiliki oleh siswa. Dengan keyakinan diri yang tinggi siswa akan memiliki

kesempatan lebih besar untuk berhasil dalam proses belajar.

Ada empat hal yang menjadi sumber keyakinan diri. Sebagaimana yang dikatakan Bandura dalam Feltz, Short, & Sullivan (2008, p.7), *He catagorized these sources of information as past performance accomplishments, vicarious experiences, verbal persuasion, and, phycological states.*

Selanjutnya, masih dalam sumber yang sama Bandura dalam Feltz, Short, & Sullivan (2008, p.7) mengatakan bahwa *past performance accomplishments* adalah yang paling berpengaruh terhadap keyakinan diri. Pernyataan ini diperkuat oleh Haas & Northam (2010, p.2) yang mengatakan, *“Enactive mastery experiences refer to one’s personal experiences and are considered the most dependable source of efficacy expectations, serving as indicators of capability.”* Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa pengalaman seseorang terhadap sebuah capaian akan memengaruhi keyakinan dirinya. Jika seorang individu pernah berhasil dalam melakukan sebuah tugas, maka keyakinan dirinya akan bagus. Demikian pula sebaliknya, jika individu pernah gagal, maka keyakinan dirinya menjadi kecil.

Tingkat keyakinan diri dapat diketahui melalui 3 aspek yang perlu dikembangkan yaitu *level, generality, dan strength* (Bandura, 1999, p.203). Skala yang disampaikan Bandura tersebut dapat digunakan sebagai acuan untuk membuat kisi-kisi instrumen untuk mengukur keyakinan diri. Adapun kisi-kisi yang dibuat akan menjadi dasar acuan untuk membuat pertanyaan-pertanyaan yang disajikan dalam angket. Angket inilah yang digunakan sebagai instrumen oleh peneliti untuk mengumpulkan data dari

sampel yang diteliti.

MERODA

Meroda sering juga disebut baling-baling, Radslag, atau Cart Wheel adalah suatu gerakan ke samping dengan bertumpu atas kedua tangan dan kaki terbuka lebar. Meroda dapat dilakukan dengan gerakan ke kiri ataupun ke kanan.

Menurut Roji (2007:138) memberikan pengertian bahwa “meroda merupakan gerakan memutar badan dengan sikap awal menyamping arah gerakan dan tumpuan berat badan ketika berputar menggunakan kedua tangan dan kaki”.

Sedangkan Agus Mahendra (2000:56) menyatakan bahwa: Keterampilan meroda atau baling-baling adalah gerakan yang menarik dan menyenangkan. Gerakannya cukup mudah dan relatif aman walaupun dilakukan dimana saja: di rumput, di lantai, atau di matras. Asal lengan dan bahu cukup kuat untuk menumpu badan maka keterampilan meroda akan mudah dikuasai.

Gerakan meroda dapat dilakukan dengan gerakan ke kiri maupun ke kanan. Perbedaan meroda kiri dan meroda kanan hanya berbeda dalam sikap awal dan urutan tangan serta kaki yang menyentuh lantai/matras. Untuk melakukan meroda ke kiri maka kaki yang diangkat pertama adalah kaki kiri, begitu juga dengan tangan yang pertama menyentuh lantai sebagai penopang adalah tangan kiri. Sedangkan untuk meroda ke kanan kaki yang diangkat pertama adalah kaki kanan dan tangan yang pertama menyentuh lantai adalah tangan kanan.

Dari pengertian meroda di atas dapat disimpulkan bahwa meroda merupakan salah satu gerakan senam lantai yang mengandalkan kekuatan tangan dan bahu sebagai penopang badan, gerakan meroda dapat dilakukan ke kiri maupun ke kanan.

METODE

Desain penelitian tindakan kelas ini mengacu model Kemmis, yang terdiri atas perencanaan, tindakan, pengamatan, dan refleksi (Febrianta & Sukoco, 2013, p.192). Secara umum, perencanaan dilakukan dengan menyusun RPP, program latihan imagery untuk pembelajaran guling depan, instrumen pengukur tingkat kepercayaan diri siswa (berupa angket), instrumen untuk mengukur keterampilan guling depan siswa, dan pedoman observasi ketercapaian pembelajaran untuk observer. Selanjutnya, tindakan dan pengamatan dilakukan sebagaimana yang sudah direncanakan dalam RPP. Adapun refleksi merupakan kegiatan yang dilakukan oleh peneliti dan observer untuk menganalisis data, menarasikan hasil, dan melakukan evaluasi sebagai dasar merencanakan perbaikan pada siklus selanjutnya.

Penelitian dilaksanakan pada bulan Januari-Februari 2023. Tindakan tiap siklus dilaksanakan dalam dua pertemuan, disesuaikan dengan jadwal pelajaran penjas yang berlaku. Adapun tempat penelitian dilaksanakan di Madrasah Aliyah Negeri 1 Lamongan, Jalan Jetis No 43 Lamongan.

Subjek dalam penelitian ini adalah Siswa kelas X-A MAN 1 Lamongan yang berjumlah 31 orang. Secara umum karakteristiknya dapat digambarkan sebagai siswa yang orientasi gerakanya

cukup kecil, keterampilan gerakanya kurang jika dibandingkan siswa kelas X pada umumnya, serta memiliki keyakinan diri yang rendah dalam melakukan gerakan senam lantai khususnya Gerakan meroda.

Dalam penelitian ini, penelitian akan diawali dengan melakukan pre-test meroda terhadap sampel. Setelah pre-test, akan diberikan tindakan, dan terakhir sampel diberikan post-test. Hasil post-test kemudian dianalisis untuk menentukan apakah kriteria keberhasilan sudah tercapai atau belum. Baik pada saat pre-test maupun post-test, yang diukur adalah keyakinan diri dan keterampilan guling depan setiap siswa.

Setelah melakukan post-test, hasil data dianalisis untuk kemudian diinterpretasikan apakah sudah memenuhi kriteria keberhasilan atau belum. Jika hasil belum memenuhi kriteria keberhasilan, maka penelitian dilanjutkan pada siklus kedua. Begitu seterusnya hingga penelitian dapat dihentikan setelah kriteria keberhasilan terpenuhi.

Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini melalui angket, tes unjuk kerja, dan observasi. Pengumpulan data melalui angket digunakan untuk mengukur tingkat keyakinan diri yang dimiliki siswa. Instrumen

yang digunakan berupa angket penilaian keyakinan diri. Adapun tes unjuk kerja dilakukan untuk mengetahui hasil belajar meroda siswa. Guru menggunakan instrumen penilaian meroda dalam melakukan penilaian. Sedangkan observasi dilakukan untuk mengetahui ketercapaian pembelajaran dengan menggunakan instrumen pedoman obsevasi.

Sebelum membuat angket, terlebih dahulu disusun kisi-kisi berkenaan dengan pengukuran keyakinan diri. Adapun kisi-kisi tersebut dikembangkan dari 3 hal utama dalam keyakinan diri yaitu level, generality, dan strenght. Setelah melalui validasi ahli dan uji coba, butir-butir pernyataan pada angket selanjutnya dianalisis validitas dan reliabilitasnya. Hasil analisis validitas dan reliabilitas berupa 18 butir pernyataan yang terdistribusi sebagaimana pada Tabel 1.

Tabel 1. Kisi-Kisi Instrumen Penilaian Keyakinan Diri

No	Variabel	Indikator	Nomor Butir	Jumlah
1	Keyakinan Diri	Level (tingkat kesulitan)	2,5,17,7	4
2		Generality (keluasan)	1, 3, 4, 6, 8, 9	6
3		Strength (ketahanan)	10, 11, 12, 13, 14, 15, 16, 18	8
Total				16

Adapun kisi-kisi instrumen penilaian hasil belajar meroda dapat dilihat pada Tabel 2.

Tabel 2. Kisi-Kisi Instrumen Penilaian Hasil Belajar Meroda

N o	Variab el	Indikator	Nom or Butir	Jumla h
1	Hasil Belajar Merod a	Sikap Awal	1, 2, 3	3
2		Pelaksanaa n	4, 5, 6, 7, 8, 9	6
3		Sikap Akhir	10, 11, 12	3
4		Gerakan Keseluruh an	13,14	2
Total				14

Analisis data dalam penelitian ini dilakukan secara kualitatif dan kuantitatif. Teknik analisis data secara kualitatif dilakukan dengan cara peneliti bersama observer merefleksi hasil observasi terhadap proses pembelajaran yang dilaksanakan guru dan siswa di lapangan.

Adapun analisis data secara kuantitatif dilakukan pada data keyakinan diri dan hasil belajar meroda. Keyakinan diri diperoleh datanya menggunakan angket yang berisi 18 butir pernyataan. Setiap pernyataan memiliki skor antara 1-4, dengan demikian skor maksimal yang dapat diperoleh adalah 72. Selanjutnya skor tersebut akan diubah menjadi nilai dengan skala 100 dengan cara,

$$\text{Skor} = \frac{\text{jumlah skor yang diperoleh}}{72} \times 100$$

Skor yang diperoleh kemudian dikonversikan menjadi huruf. Sebagaimana ketentuan penilaian pada pembelajaran, maka penilaian keyakinan diri akan dilakukan menggunakan format abjad sebagaimana yang ada pada Tabel 3. Dari Tabel 3 dapat diperoleh informasi bahwa siswa minimal harus mendapatkan

skor 75 untuk bisa mendapatkan nilai B dan dinyatakan lulus KKM.

Tabel 3. Kriteria Penilaian Keyakinan Diri

No	Skor	Nilai
1	88-100	A
2	75-87	B
3	63-74	C
4	< 63	D

Selanjutnya, penentuan konversi pada penilaian hasil belajar meroda diperoleh berdasarkan perhitungan:

$$\text{Skor} = \frac{\text{jumlah skor yang diperoleh}}{14} \times 100$$

Dikarenakan tidak semua hasil berupa bilangan bulat, maka hasil konversi dibulatkan sebagaimana yang ada pada Tabel 4.

Selanjutnya, analisis data secara kuantitatif juga dilakukan pada hasil belajar guling depan. Berdasarkan landasan teori yang sudah disampaikan pada bagian awal, maka peneliti membuat rubrik penilaian keterampilan meroda dengan aspek yang dinilai ada 14 poin. Dengan demikian, maka skor maksimal yang dapat diperoleh adalah 14. Data yang diperoleh kemudian dianalisis dengan diubah menjadi nilai. Berdasarkan peraturan penilaian ranah psikomotor, maka data yang diperoleh akan diubah menjadi nilai dalam bentuk angka dengan skala 0-100. Adapaun kriteria penilainya dapat dilihat pada tabel 3. Dari tabel 3 dapat disimpulkan bahwa minimal skor

yang harus diperoleh untuk bisa KKM adalah 11 (dengan nilai 79).

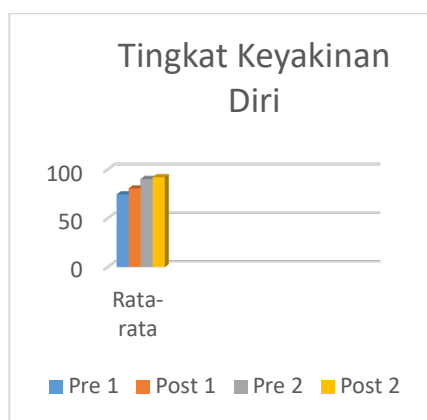
Tabel 4. Kriteria Penilaian Hasil Belajar Meroda

No	Skor	Nilai
1	14	100
2	13	93
3	12	86
4	11	79
5	10	71
6	9	64
7	8	57
8	7	50
9	6	43
10	5	36
11	4	29
12	3	21
13	2	14
14	1	7
15	0	0

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Pada bagian ini akan ditampilkan data yang menunjukkan adanya peningkatan keyakinan diri dan hasil belajar meroda melalui latihan imagery yang diintegrasikan ke dalam pembelajaran penjasorkes.



Gambar 1. Grafik Peningkatan Tingkat Keyakinan Diri pada Siklus 1 dan Siklus 2

Gambar 1 adalah grafik yang menunjukkan terjadinya peningkatan keyakinan diri selama dilakukannya tindakan. Selanjutnya, pada tabel 5 akan ditampilkan data yang menunjukkan adanya peningkatan hasil belajar yang diperoleh siswa dalam belajar meroda depan melalui latihan imagery.

Tabel 5. Distribusi Data Hasil Belajar Meroda pada Siklus 1 dan Siklus 2

No	Keterangan	Pre 1	Post 1	Pre 2	Post 2
1	KKM	7	18	16	30
2	Belum KKM	24	13	15	1
3	0 – 25	4	3	2	0
4	26 – 50	20	4	5	0
5	51 – 75	0	6	8	0
6	75 – 100	7	18	16	31
7	Min	20	22	25	75
8	Max	86	100	100	100
9	Rata-rata	35,61	72,43	75,57	90,00

Data hasil penelitian menunjukkan peningkatan terjadi pada aspek keyakinan diri yang dimiliki siswa. Hal ini

merupakan hal yang wajar disamping karena manfaat yang diperoleh dari latihan *imagery*, keyakinan diri yang dimiliki siswa juga meningkat karena prestasi siswa melakukan meroda juga meningkat. Sebagaimana yang dikatakan Bandura dalam Feltz, Short, & Sullivan (2008, p.7) bahwa *past performance accomplishments* adalah yang paling berpengaruh terhadap keyakinan diri. Pernyataan ini diperkuat oleh Haas & Northam (2010, p.2) yang mengatakan, *Enactive mastery experiences refer to one's personal experiences and are considered the most dependable source of efficacy expectations, serving as indicators of capability.*"

Dari kedua pernyataan ini dapat disimpulkan bahwa pengalaman seseorang terhadap sebuah capaian akan memengaruhi keyakinan dirinya. Jika seorang individu pernah berhasil dalam melakukan sebuah tugas, maka keyakinan dirinya akan bagus. Kesimpulan ini diperkuat oleh Jackson (2010, p.68) yang menyatakan bahwa keyakinan diri dan latihan memiliki hubungan timbal balik. Meskipun keyakinan adalah faktor penentu seseorang dalam melakukan latihan, latihan juga merupakan sumber dari keyakinan diri. Hal ini terlihat pada hasil skala angket keyakinan diri setelah tindakan pada siklus 2. Tingkat keyakinan diri setelah tindakan dilaksanakan pada siklus 2 menunjukkan hasil yang baik. Peningkatan keyakinan diri pada siswa dapat dilihat pada Gambar 1.

Belum terpenuhinya kriteria keberhasilan pada siklus 1 melatarbelakangi penelitian untuk dilanjutkan pada siklus 2. Pada siklus 1, diketahui bahwa hasil belajar

keterampilan meroda belum mampu memenuhi kriteria keberhasilan. Dari data yang ada dapat diperoleh informasi bahwa tiga belas siswa belum mencapai KKM. Tiga belas anak yang belum KKM masing-masing mendapatkan nilai 21,21, 25, 30, 34, 44, 46, 54, 64, 64, 72, 72, dan 72. Kriteria keberhasilan tindakan untuk hasil belajar keterampilan meroda adalah siswa yang mencapai KKM yaitu 75 minimal 75% dari jumlah total siswa dalam satu kelas. Total siswa dalam satu kelas adalah 31, maka kriteria ketuntasan adalah jumlah siswa yang mencapai KKM minimal 23 orang (dari hasil hitung 23,25).

Setelah dilakukan refleksi dan perbaikan, hasil dari tindakan pada siklus 2 menunjukkan bahwa integrasi latihan *imagery* pada pembelajaran meroda dapat meningkatkan hasil belajar siswa dalam praktek meroda. Data peningkatan hasil belajar meroda melalui integrasi latihan *imagery* dapat dibuktikan pada Tabel 4. Hasil belajar pada post-test siklus kedua menunjukkan hasil belajar semua siswa sudah mencapai KKM. Hal ini mengindikasikan bahwa berdasarkan hasil belajar keterampilan meroda yang diperoleh setelah dilakukan tindakan, penelitian telah memenuhi kriteria keberhasilan dan layak untuk dihentikan. Berdasarkan latar belakang ini, peneliti tidak melanjutkan penelitian pada siklus selanjutnya.

Pembahasan

Pada siklus pertama, siswa terlihat belum benar-benar memahami latihan *imagery*. Pembelajaran dengan integrasi latihan *imagery* merupakan hal baru bagi siswa dan baru pertama kali dilakukannya. Berkenaan dengan hal ini, kolaborator memberikan informasi bahwa

siswa terlihat bingung ketika guru menyampaikan bahwa siswa akan melakukan latihan *imagery* pada pembelajaran meroda. Rendahnya pemahaman siswa tentang *imagery* menyebabkan siswa tidak memahami fungsi latihan *imagery* sehingga tidak dapat memanfaatkan latihan *imagery* dengan maksimal.

Kendala lain yang ada pada siklus pertama adalah motivasi belajar meroda siswa yang rendah. Informasi ini diperoleh dari pernyataan kolaborator yang menyatakan bahwa beberapa siswa tidak antusias untuk mempraktekkan meroda. Para siswa terlihat hanya duduk sambil melihat siswa yang lain melakukan meroda. Namun kejadian ini sedikit berkurang pada pertemuan kedua. Kemungkinan pada pertemuan kedua siswa lebih aktif dan bersemangat berlatih karena pada pertemuan kedua akan diselenggarakan penilaian.

Dari segi fasilitas yang digunakan, dalam pembelajaran matras yang digunakan tidak sesuai standar. Hal ini ternyata menjadi kendala karena pada saat melakukan praktek meroda. Hal ini menyebabkan beberapa siswa tampak ragu-ragu untuk melakukan meroda yang terlihat dari sikapnya yang berulang kali menjauh dari matras kemudian mendekat lagi sebelum akhirnya melakukan meroda. Sikap siswa ini tentu saja semakin memperlambat antrian. Kejadian ini secara tidak langsung memperkecil kesempatan siswa untuk mempraktekkan meroda.

Hasil observasi juga memberikan informasi bahwa banyak siswa yang mengeluh karena kesulitan mempraktekan gerakan berdiri di akhir gerakan meroda.

Dari hasil diskusi dengan siswa dan pengamatan oleh guru dan kolaborator menghasilkan informasi bahwa bentuk matras yang tebal menyulitkan anak untuk meroda. Selain itu, kendala lain dalam pembelajaran adalah banyak siswa yang tidak memahami kesalahan yang dilakukan. Siswa kesulitan untuk menganalisis gerakannya sendiri yang secara tidak langsung menyebabkan siswa kesulitan untuk melakukan perbaikan terhadap gerakannya.

Dari hasil kegiatan refleksi pada siklus 1 yang sudah disajikan, guru bersama dengan kolaborator menyusun perencanaan untuk perbaikan. Perencanaan yang disusun selanjutnya dilakukan pada tindakan di siklus 2. Pada Tabel 6 akan disajikan data hasil refleksi siklus 1 dan perbaikan yang dilakukan pada siklus 2.

KESIMPULAN

Integrasi latihan *imagery* dalam pembelajaran penjasorkes dapat meningkatkan keyakinan diri pada siswa putri kelas X-A Madrasah Aliyah Negeri 1 Lamongan. Adapun peningkatan yang terjadi pada aspek keyakinan diri dapat diketahui dari peningkatan rata-rata skor kelas pada pre-test dan post-test siklus 1 adalah 74,44 menjadi 80,50. Sedangkan peningkatan pada pre-test dan post-test siklus 2 adalah 90,21 menjadi 92,00. Adapun prosentase peningkatan keyakinan diri mulai dari siklus 1 hingga siklus 2 adalah 68%, 88%, 92%, dan 100%.

Integrasi latihan *imagery* dalam pembelajaran penjasorkes dapat meningkatkan hasil belajar guling depan pada siswa putri kelas X-A Madrasah Aliyah Negeri 1 Lamongan. Peningkatan

hasil belajar meroda nampak pada hasil analisis rata-rata nilai kelas pada empat penilaian pre-test dan post-test siklus 1 yaitu 35,43 menjadi 71,43. Pada siklus 2 rata-rata peningkatan hasil belajar meroda terjadi dari 74,57 menjadi 90,00. Adapun prosentase peningkatan hasil belajar meroda mulai dari siklus pertama dan kedua adalah 8%, 46%, 56%, dan 100%.

Setiap guru hendaknya inovatif dalam menghadapi permasalahan yang terjadi di kelas. Dengan usaha yang maksimal, proses pembelajaran akan berlangsung maksimal pula. Dengan demikian, tujuan pendidikan akan memiliki kemungkinan yang lebih besar untuk dapat tercapai. Integrasi latihan *imagery* dapat dilakukan pada materi lain sebagai bentuk inovasi pembelajaran untuk mencapai tujuan pembelajaran.

Penelitian-penelitian yang bertujuan untuk meningkatkan kualitas pembelajaran sangat diperlukan untuk kemajuan pendidikan Indonesia. Dengan penelitian yang dilakukan, dapat diperoleh informasi ilmiah mengenai solusi dari kendala-kendala yang terjadi selama pembelajaran.

DAFTAR PUSTAKA

- Fauzee, M. S. O. (2003). Penyelesaian masalah atlet melalui pendekatan psikologi. Selangor: Lohprint SDN.
- Febrianta, Y. & Sukoco, P. (2013). Upaya peningkatan pembelajaran permainan bolabasket melalui metode pendekatan taktik siswa SMPN 2 Pandak Bantul. *Jurnal Keolahragaan*, 1 (2), 186-196. doi:<http://dx.doi.org/10.21831/jk.v1i2.2574>.
- Feltz, D. L., Short, S. E., & Sullivan, P. J. (2008). *Self-efficacy in sport*. Illinois: Human Kinetics.
- Gao, Z., Lee, A.M., & Harrison L., Jr. (2012). *Understanding students' motivation in sport and physical education: from the expectancy-value model and self-efficacy theory perspectives*. *Quest*, 60:2, 236-254.
- Giacobbi, P. R., Tuccitto, D. E., & Buman M. P., et al. (2010). *Measurement and conceptual investigation of exercise imagery establishing construct validity*. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 81, 485- 493.
- Haas, B., K., & Northam, S. (2010). *Measuring self-efficacy: development of the physical activity assessment inventory*. *Southern Online Journal of Nursing*, 10, 1-18. Retrieved from SOJNR: http://www.resourcenter.net/images/snrs/files/sojnr_articles2/vol10num04art03.html
- Hakim, T. (2005). Belajar secara efektif. Jakarta: Pustaka Pembangunan Swadaya Nusantara.
- Hergenhahn, B., R., & Olson, M., H. (2008). *Theory of learning (7th ed.)*. Jakarta: Kencana.
- Jackson, D. (2010). How personal trainers can use self-efficacy theory to enhance exercise behavior in beginning exercisers. *Strength and Conditioning Journal*, 32, 67-71.
- Komarudin. (2013). Psikologi olahraga. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- McAuley, M. (1985). *Modeling and self-efficacy: a test of bandura's model*. *Journal of Sport Psychology*, 7, 283-295.
- Menteri Negara Pemuda dan Olahraga. (2008). Cerdas dan bugar dengan senam lantai. Jakarta: Grasindo.
- Morris, T., Spittle, M., & Watt, A. P. (2005). *Imagery in sport*. Illinois: Human Kinetics.
- Murray, S., & Noland, B. (2013). *Video modelling for young children with autism spectrum disorders*. London: Jessica Kingsley Publisher.
- Nurhayati, S. (2015). Sekali baca langsung inget ulangan harian dan semesteran SD kelas 3. Jakarta: Niaga Swadaya.
- Pizzera, A. (2012). *Gymnastic Judges Benefit From Their Own Motor Experience as Gymnasts*. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 83, 603-607.
- Pradipto, Y. D. (2007). Belajar sejati versus kurikulum nasional. Yogyakarta: Kanisius.
- Rasyid, H. (2009). Penilaian hasil belajar. Bandung: CV Wacana Prima.
- Republik Indonesia. (2003). Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 20 Tahun 2003, tentang Sistem Pendidikan Nasional.

Silbernagel, M. S., Short, S. E., & Ross-Stewart, L. C. (2007). *Athletes' use of exercise imagery during weight. Journal of Strength and Conditioning Research*, 21, 1077-1081.

Stewart, S. M. (2006). *The effects of mental imagery, video modeling, and physical practice on the rate of acquisition of a new figure skating skill* (Tesis master, University of Alberta, 2006). MAI 44/05, 96.

Syarifudin. (2014). Pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan untuk

SMA/MA/SMK/MAK kelas X.
Jakarta: Kementrian Pendidikan dan Kebudayaan.