

## **HUBUNGAN DUKUNGAN TEMAN SEBAYA DAN KEPERCAYAAN DIRI SISWA PADA SENAM LANTAI SD**

Zulfikar Bisono Yudanto<sup>1</sup>, Agus Darmawan<sup>2</sup>

<sup>1,2</sup>PJSD FIK Universitas Negeri Semarang

[1zulfikarbisono123@gmail.com](mailto:zulfikarbisono123@gmail.com), [2agus.putri12@mail.unnes.ac.id](mailto:agus.putri12@mail.unnes.ac.id)

### **ABSTRACT**

*This study aims to determine the relationship between peer support and students' self-confidence in elementary school floor gymnastics lessons. The research used a quantitative approach with a correlational design. The population was 150 students in grades 5 and 6. The sampling technique used total sampling. The instrument was a Likert scale questionnaire measuring peer support (15 items) and self-confidence (12 items). Data analysis techniques include descriptive analysis with the categorization of Ideal Mean (MI) and Ideal Standard Deviation (SDI), prerequisite tests (normality and linearity), and hypothesis testing using Pearson Product Moment correlation. The results showed that peer support level was in the high category for 75% of students and moderate for 25%. Self-confidence level was in the high category for 69% and moderate for 31%. There was a significant and positive relationship between peer support and student self-confidence, with a correlation coefficient of 0.557 and significance value of 0.000 ( $p < 0.05$ ). The coefficient of determination ( $R^2$ ) value of 0.311 indicates that peer support contributes 31.1% to students' self-confidence, while the remaining 68.9% is influenced by other factors not studied. The conclusion is that higher peer support leads to higher student self-confidence in floor gymnastics learning.*

*Keywords: Peer Support, Self-Confidence, Floor Gymnastics*

### **ABSTRAK**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan dukungan teman sebaya dan kepercayaan diri siswa pada pelajaran senam lantai SD. Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan jenis penelitian korelasional. Populasi penelitian adalah seluruh siswa kelas 5 dan 6 yang berjumlah 150 siswa. Teknik pengambilan sampel menggunakan total sampling sehingga seluruh populasi dijadikan sampel penelitian. Instrumen yang digunakan berupa angket skala Likert dengan empat alternatif jawaban yang mengukur dukungan teman sebaya (15 item) dan kepercayaan diri siswa (12 item). Teknik analisis data meliputi analisis deskriptif dengan kategorisasi Mean Ideal (MI) dan Standar Deviasi Ideal (SDI), uji prasyarat (normalitas dan linearitas), serta uji hipotesis menggunakan korelasi Pearson Product Moment. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat dukungan teman sebaya siswa berada pada kategori tinggi sebesar 75% dan kategori sedang sebesar 25%. Tingkat kepercayaan diri siswa berada pada kategori tinggi sebesar

69% dan kategori sedang sebesar 31%. Terdapat hubungan yang signifikan dan positif antara dukungan teman sebaya dengan kepercayaan diri siswa, dengan nilai koefisien korelasi ( $r$ ) sebesar 0,557 dan nilai signifikansi 0,000 ( $p < 0,05$ ). Nilai koefisien determinasi ( $R^2$ ) sebesar 0,311 menunjukkan bahwa dukungan teman sebaya memberikan kontribusi sebesar 31,1% terhadap kepercayaan diri siswa, sedangkan sisanya 68,9% dipengaruhi oleh faktor lain yang tidak diteliti. Kesimpulan penelitian ini adalah semakin tinggi dukungan yang diterima siswa dari teman sebayanya, maka semakin tinggi pula kepercayaan diri yang dimilikinya dalam mengikuti pembelajaran senam lantai.

Kata Kunci: Teman Sebaya, Kepercayaan Diri, Senam Lantai

### **A. Pendahuluan**

Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) adalah salah satu bagian yang tidak dapat dipisahkan dari proses pendidikan yang memiliki tujuan untuk mengembangkan aspek fisik, mental, emosional, dan sosial siswa secara menyeluruh (Rumawatine et al., 2024). Berolahraga merupakan salah satu penunjang kesehatan masyarakat. Aktivitas jasmani merupakan kunci dalam peningkatan kualitas kesehatan manusia yang harus dilakukan sejak dini (Sumantri et al., 2023). Dalam kurikulum sekolah dasar, pelajaran PJOK memiliki peran penting tidak hanya dalam mengajarkan untuk hidup sehat, tetapi juga dalam membentuk karakter dan kompetensi psikologis siswa. Salah satu cabang olahraga yang diajarkan yaitu senam lantai.

Senam lantai merupakan salah satu cabang olahraga yang dilakukan di atas permukaan lantai atau matras. Dengan gerakan khas seperti mengguling, melompat dan bertumpu, menjadikan olahraga ini bagian dari pendidikan jasmani dan latihan kebugaran. Gerakan pada senam lantai sangat membutuhkan kekuatan, keseimbangan, koordinasi, kelenturan tubuh, keberanian dan kepercayaan diri. Namun, pada praktiknya banyak siswa yang menghadapi tantangan dalam pelajaran senam lantai, terutama karena rasa takut, malu, dan kurangnya rasa percaya diri kepada kemampuan yang dimilikinya.

Keyakinan individu terhadap dirinya, baik itu anak-anak, remaja, dan dewasa muncul karena rasa percaya diri. Kepercayaan diri adalah suatu sikap yang membuat seseorang dapat meningkatkan penilaian positif

terhadap diri sendiri, lingkungannya bahkan di saat situasi yang sedang dihadapinya (Jelita, 2024). Individu dengan tingkat rasa percaya diri yang tinggi dalam melakukan sesuatu pasti akan berhasil, jika yang telah dilakukan tersebut tidak berhasil, maka dia tidak akan menyerah, melainkan tetap mempunyai rasa ingin mencoba (Pohan et al., 2023). Oleh karena itu, bekal utama yang harus ditanamkan oleh setiap individu sebelum menjalankan suatu aktivitas dengan berani dan tidak mudah putus asa adalah percaya diri.

Secara umum, setiap orang merupakan makhluk sosial yang senantiasa berada dalam lingkungan sosial, baik secara fisik maupun psikologis, di mana terdapat hubungan timbal balik antar individu. Salah satu ciri kehidupan sosial adalah adanya interaksi, di mana berinteraksi menjadi faktor yang dibutuhkan dalam suatu hubungan yang saling mempengaruhi. Bergaul atau berinteraksi dengan sebaya sangat penting, karena itu menjadi sarana utama bagi anak atau remaja untuk mengembangkan keterampilan sosial, pembentukan karakter, serta meningkatkan rasa percaya diri. Bagi

remaja, kebutuhan untuk berinteraksi tidak hanya dengan lingkungan keluarga, melainkan dengan lingkungan sekitar khususnya kebutuhan untuk berinteraksi dengan teman sebaya (Rachman & Sari, 2019).

Lingkungan sosial siswa di sekolah, terutama hubungan teman sebaya menjadi faktor yang sangat penting dalam mempengaruhi pembentukan psikologisnya. Pada masa kanak-kanak, teman sebaya berfungsi sebagai sumber dukungan, model perilaku, dan pemberi umpan balik yang dapat membentuk persepsi diri seorang anak. Dukungan teman sebaya dapat diwujudkan dalam bentuk dorongan semangat, pujian, bantuan, atau penerimaan sosial. Hal ini memiliki potensi yang cukup besar untuk meningkatkan rasa percaya diri siswa. Dalam praktiknya, dimana saat pelajaran senam lantai siswa tampil dan dinilai di depan orang lain, keberadaan teman sebaya yang mendukung dapat menjadi faktor penentu untuk mengurangi rasa takut dan meningkatkan keberanian untuk berpartisipasi.

Salah satu permasalahan dalam pendidikan jasmani selama ini

berkaitan dengan rasa percaya diri (Betty et al., 2024). Kepercayaan diri adalah suatu tindakan berani yang diambil seseorang untuk memulai, melakukan, atau menyelesaikan tugas atau pekerjaan yang harus dihadapi. Kepercayaan diri siswa menjadi faktor yang sangat penting untuk menentukan keberhasilan dan partisipasi aktif siswa dalam pelajaran senam lantai (Reza et al., 2021). Siswa yang percaya diri lebih berani untuk mencoba gerakan yang belum dikuasai, lebih berani menghadapi kegagalan, dan lebih menikmati proses belajar. Begitu sebaliknya, kurangnya kepercayaan diri dapat mengakibatkan terhambatnya perkembangan motorik mereka, hal ini dapat menimbulkan kecemasan dan bahkan penarikan diri atau menjauh dari aktivitas fisik. Pada siswa kelas 5 dan 6 sekolah dasar, yang sedang berada dalam fase perkembangan sosial dan emosional yang pesat, pembentukan kepercayaan diri ini menjadi perhatian khusus dari berbagai pihak, tidak hanya guru tetapi juga lingkungan social di sekitar mereka.

Berdasarkan uraian di atas, penelitian ini bertujuan untuk mengkaji

Hubungan Dukungan Teman Sebaya dan Kepercayaan Diri Siswa pada Senam Lantai SD. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan gambaran mengenai dinamika sosial-psikologis dalam pembelajaran PJOK, serta memberikan kontribusi bagi guru dan sekolah dalam menciptakan lingkungan belajar yang suportif untuk mengoptimalkan perkembangan kepercayaan diri setiap siswa.

## **B. Metode Penelitian**

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan jenis korelasional. Pendekatan ini digunakan karena data yang diperoleh berupa angka yang kemudian diolah menggunakan rumus statistik untuk mengkaji sejauh mana variasi suatu variabel berhubungan dengan variabel yang lain (S. Gita, Afrita, A. Amril, 2026). Penelitian korelasional bertujuan untuk mengetahui ada tidaknya hubungan serta seberapa erat hubungan antar dua variabel.

Penelitian dilaksanakan di SDN Bulu Lor, Kecamatan Semarang Utara, Kota Semarang. Populasi adalah serumpun atau sekelompok objek yang menjadi sasaran penelitian (Hermina & Huda, 2024). Populasi penelitian merupakan seluruh siswa

kelas 5 dan 6 di SDN Bulu Lor yang berjumlah 150 siswa. Total sampling (sampel jenuh) merupakan teknik pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian ini. Total sampling adalah suatu teknik pengambilan sampel dimana seluruh anggota yang terdapat pada populasi dimasukkan sebagai sampel penelitian (Febriyanti, 2023).

Data dikumpulkan melalui kuesioner (angket) yang dibagikan secara langsung kepada seluruh responden dengan didampingi peneliti. Instrumen yang digunakan yaitu angket skala Likert yang dimodifikasi menggunakan 4 pilihan jawaban (Wati & Ramadhani, 2022) dengan alternative jawaban sangat setuju, setuju, tidak setuju, sangat tidak setuju untuk menghindari jawaban netral. Sebelum digunakan, instrumen telah melalui uji validitas dan uji reliabilitas, dengan nilai *Cronbach Alpha's* 0,88 untuk instrumen dukungan teman sebaya dan nilai *Cronbach Alpha's* 0,86 untuk instrumen kepercayaan diri.

Analisis data diawali dengan uji deskriptif untuk menggambarkan kedua variabel, uji prasyarat analisis berupa uji normalitas dan uji linearitas, selanjutnya untuk menguji hipotesis

menggunakan korelasi *Product Moment*. Jika, nilai signifikansi (2-tailed) < 0,05, maka  $H_a$  diterima (ada hubungan signifikan) dan uji regresi linear sederhana untuk mengetahui seberapa besar kontribusi dukungan teman sebaya terhadap kepercayaan diri siswa.

### C. Hasil Penelitian dan Pembahasan

Untuk mengetahui hubungan antar variabel pada penelitian ini, dilakukan uji asumsi terlebih dahulu sebelum masuk analisis data. Berikut beberapa penjelasan uji asumsi penelitian yang dilakukan.

**Tabel 1. Uji Deskriptif Variabel Dukungan Teman Sebaya**

	Descriptive Statistics				
	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
X	150	33	60	49.79	5.660
Valid N (listwise)	150				

Berdasarkan Tabel 1, hasil analisis deskriptif terhadap variabel dukungan teman sebaya, diperoleh nilai terendah 33, nilai tertinggi 60, rata-rata (mean) 49,79, dan standar deviasi 5,66. Berdasarkan hasil kriteria kategorisasi, diperoleh hasil sebagai berikut:

**Tabel 2. Kriteria Kategori Dukungan Teman Sebaya**

Kategori	Rentang Skor	n	%
Tinggi	> 45	113	75%
Sedang	30 - 45	37	25%
Rendah	< 30	0	0
total		150	100%

Data di atas, menunjukkan bahwa sebagian besar siswa (75%) berada pada kategori tinggi, artinya siswa kelas 5 dan 6 SDN Bulu Lor umumnya mendapatkan dukungan yang cukup baik dari teman sebayanya. Sebanyak 37 siswa (25%) berada pada kategori sedang.

**Tabel 3. Uji Deskriptif Variabel Kepercayaan Diri**

Descriptive Statistics					
	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Y	150	28	48	38.69	4.490
Valid N (listwise)	150				

Berdasarkan Tabel 3, hasil analisis deskriptif terhadap variabel kepercayaan diri diperoleh nilai terendah 28, nilai tertinggi 48, rata-rata (mean) 38,69, dan standar deviasi 4,49. Berdasarkan hasil kriteria kategorisasi, diperoleh hasil sebagai berikut:

**Tabel 4. Kriteria Kategori Kepercayaan Diri**

Kategori	Rentang Skor	n	%
Tinggi	> 36	104	69%
Sedang	24 - 36	46	31%
Rendah	< 24	0	0
total		150	100%

Berdasarkan tabel diatas, menunjukkan bahwa sebanyak 104 siswa (69%) memiliki kepercayaan diri pada kategori tinggi saat mengikuti pelajaran senam lantai, sedangkan 46 siswa (31%) memiliki kepercayaan diri sedang.

**Tabel 5. Uji Normalitas**

**One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test**

		Unstandardized Residual
N		150
Normal Parameters <sup>a,b</sup>	Mean	.0000000
	Std. Deviation	4.69956531
Most Extreme Differences	Absolute	.061
	Positive	.046
	Negative	-.061
Test Statistic		.061
Asymp. Sig. (2-tailed)		.200 <sup>c,d</sup>

Berdasarkan Tabel 5, hasil pengolahan SPSS menunjukkan nilai signifikansi *Asymp. Sig. (2-tailed)* sebesar 0,200 > 0,05. Oleh karena itu, dalam pengambilan keputusan pada uji normalitas Kolmogorov-Smirnov di atas, dapat disimpulkan bahwa data berdistribusi normal. Dengan

demikian persyaratan normalitas sudah terpenuhi.

**Tabel 6. Uji Linearitas**

ANOVA Table						
		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
X * Y	Between Groups (Combined)	1946.546	19	102.450	4.712	.000
	Linearity	1482.372	1	1482.372	68.176	.000
	Deviation from Linearity	464.174	18	25.787	1.188	.282
Within Groups		2826.627	130	21.743		
Total		4773.173	149			

Dari tabel diatas diketahui nilai signifikansi pada *linearity* sebesar  $0,000 < 0,05$  dan nilai *Deviation from Linearity* sebesar  $0,282 > 0,05$ . Dapat diambil keputusan bahwa hubungan antara dukungan teman sebaya dengan kepercayaan diri siswa bersifat linear.

**Tabel 7. Uji Korelasi**

Correlations			
		X	Y
X	Pearson Correlation	1	.557**
	Sig. (2-tailed)		.000
	N	150	150
Y	Pearson Correlation	.557**	1
	Sig. (2-tailed)	.000	
	N	150	150

\*\* . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

Berdasarkan tabel 7, diketahui nilai koefisien korelasi (r) sebesar 0,557 dengan nilai sig. (2-tailed) 0,000. Karena nilai sig. (2-tailed)  $0,000 < 0,05$ , maka  $H_a$  diterima dan  $H_0$  ditolak. Hal ini menunjukkan terdapat hubungan yang signifikansi antara dukungan teman sebaya

terhadap kepercayaan diri siswa pada pelajaran senam lantai.

**Tabel 8. Uji Regresi Linear Sederhana**

Model Summary				
Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.557 <sup>a</sup>	.311	.306	3.741

a. Predictors: (Constant), X

Berdasarkan tabel 8, diketahui koefisien determinasi ( $R^2$ ) dihitung dengan mengkuadratkan nilai r, yaitu  $0,557^2 = 0,311$ . Dengan demikian, dukungan teman sebaya memberikan kontribusi sebesar 31,1% terhadap kepercayaan diri siswa, sedangkan sisanya 68,9% dipengaruhi oleh faktor-faktor lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif dan signifikansi antara dukungan teman sebaya terhadap kepercayaan diri siswa pada pelajaran senam lantai di SDN Bulu Lor. Nilai koefisien korelasi (r) sebesar 0,557 dengan signifikansi 0,000 ( $p < 0,05$ ) mengindikasikan bahwa hubungan kedua variabel termasuk dalam kategori sedang dan searah. Artinya, semakin tinggi dukungan yang diterima siswa dari teman sebayanya, semakin tinggi juga kepercayaan diri yang dimilikinya

dalam mengikuti pelajaran senam lantai.

Temuan ini sejalan dengan teori yang dikemukakan oleh House (1988) yang menyatakan Interaksi positif dengan teman sekelas memberikan dukungan emosional yang dapat meningkatkan kepercayaan diri anak dan membuat mereka lebih antusias dalam belajar. Dukungan dari teman sebaya berfungsi sebagai sumber validasi eksternal yang memperkuat keyakinan anak terhadap kemampuan dirinya sendiri. Dalam konteks pembelajaran senam lantai, dukungan tersebut dapat berupa bantuan langsung saat kesulitan, pujian saat keberhasilan, atau sekadar semangat ketika anak gagal dalam melakukan gerakan.

Penelitian ini juga memperkuat hasil studi sebelumnya yang dilakukan oleh Handayani (2011) yang menemukan adanya hubungan positif antara dukungan teman sebaya dengan kepercayaan diri remaja. Dalam penelitian konteks Pendidikan jasmani, Sonjaya dkk. (2025) membuktikan bahwa model pembelajaran *peer teaching* di sekolah dasar mampu meningkatkan

kepercayaan diri dan tanggung jawab siswa secara signifikan.

Nilai koefisien determinasi ( $R^2$ ) sebesar 0,311 menunjukkan bahwa dukungan teman sebaya memberikan kontribusi 31,1% terhadap kepercayaan diri siswa. Angka ini tergolong dalam kategori sedang, yang berarti masih terdapat 68,9% faktor lain yang mempengaruhi kepercayaan diri siswa diluar dukungan teman sebaya. Faktor lain bisa berasal dari internal maupun eksternal. Faktor internal yang dapat mempengaruhi kepercayaan diri siswa seperti, kondisi fisik, kreativitas, dan minat mereka. Sedangkan untuk faktor eksternal seperti, dukungan orang tua dan dukungan guru (Hidayat, 2025).

Temuan menarik lainnya menunjukkan bahwa sebagian besar siswa berada pada kategori tinggi dan sedang untuk kedua variabel. Dalam hasil penelitian kriteria kategori menunjukkan bahwa untuk variabel dukungan teman sebaya, 75% siswa berada pada kategori tinggi dan 25% siswa berada pada kategori sedang. Sementara untuk variabel kepercayaan diri, 69% siswa berada

pada kategori tinggi dan 31% siswa berada pada kategori sedang.

Kondisi ini mencerminkan bahwa secara umum, siswa kelas 5 dan 6 di SDN Bulu Lor telah memiliki lingkungan pertemanan yang cukup suportif dan tingkat kepercayaan diri yang tergolong baik dalam mengikuti pelajaran senam lantai.

#### **D. Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan dapat diambil kesimpulan sebagai berikut:

1. Kebanyakan siswa menerima dukungan dari teman sebaya, termasuk dalam kategori tinggi.
2. Tingkat kepercayaan diri siswa pada pelajaran senam lantai juga menunjukkan hasil yang tinggi.
3. Pada uji korelasi nilai koefisien korelasi ( $r$ ) sebesar 0,557 dan sig. (2-tailed)  $0,000 < 0,05$ , sehingga terdapat hubungan yang positif dan signifikan antara dukungan teman sebaya terhadap kepercayaan diri siswa pada pelajaran senam lantai.

#### **SARAN**

Beberapa saran bagi perbaikan pembelajaran dan pengembangan penelitian selanjutnya:

1. Bagi guru olahraga di SDN Bulu Lor, diharapkan dapat mempertahankan dan meningkatkan pembelajaran kolaboratif.
2. Bagi siswa, diharapkan untuk meningkatkan dan mempertahankan kepercayaan diri serta lebih aktif berinteraksi kepada teman sebaya.
3. Bagi peneliti berikutnya, hasil dalam penelitian ini bisa dijadikan referensi dan diharapkan memperluas cakupan penelitian.

#### **DAFTAR PUSTAKA**

- Betty, J., Jusuf, K., & Santoso, J. A. (2024). *Hubungan antara Percaya Diri dengan Hasil Belajar Guling Depan Siswa SD*. 14(3), 169–176.
- Febriyanti, B. N. (2023). *Teknik pengambilan sampel*. 1–17.
- Hermina, D., & Huda, N. (2024). *Memahami Populasi dan Sampel: Pilar Utama dalam Penelitian Kuantitatif*. 5(12), 5937–5948.
- Hidayat, A. (2025). *Remaja dan Krisis Percaya Diri: Studi Kasus Mahasiswa Padangsidempuan*. 7, 119–136.
- Jelita, S. K. (2024). *Upaya Guru Meningkatkan Kepercayaan Diri Siswa*. 800–809.
- Pohan, R. A., Lubis, S. A., Hasibuan, A. D., Islam, U., Sumatera, N., Medan, U., & Diri, K. (2023). *HUBUNGAN ANTARA INTERAKSI SOSIAL TEMAN SEBAYA TERHADAP KEPERCAYAAN DIRI SISWA-SISWI DI MTS. AL-WASHLIYAH 16 PERBAUNGAN*. 2(1), 28–40.

- Rachman, A., & Sari, N. P. (2019). *Pengaruh Teman Sebaya Dan Kepercayaan Diri Terhadap Aktualisasi Diri Mahasiswa*. 5, 10–18.
- Reza, E. A., Syafei, M. M., & Achmad, I. Z. (2021). Tingkat Rasa Percaya Diri Siswa Pada Pembelajaran Senam Lantai. *Gelanggang Olahraga: Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga (JPJO)*, 4(2), 142–149.
- Riyan Jaya Sumantri, Ridwan Afandi, Yuning Eka Rahma Wati, Mudayat, A. S. (2023). *Champions : Education Journal of Sport , Health , and Recreation Improving Volleyball Bottom Passing Learning Results Through Playing Ball Throwing*. 1(3), 24–30.
- Rumawatine, Z., ME, M. P. C., & NS, C. (2024). *Buku Ajar Konsep Dasar PJOK*. Mega Press Nusantara.
- S. Gita, Afrita, A. Amril, H. M. (2026). *Korelasi Keterampilan Membaca Pemahaman dengan Keterampilan Menulis Teks Negosiasi Siswa Kelas X SMA Negeri Padang*. 11.
- Sonjaya, A. R., Ma, A., Kusmaedi, N., & Juliantine, T. (2025). *Physical Education and Sports Learning in Elementary Schools : Peer Teaching Model Increases Students ' Self-Confidence and Responsibility*. 12(2), 364–376. <https://doi.org/10.53400/mimbar-sd.v12i2.87301>
- Wati, M., & Ramadhani, F. D. (2022). *AUTHENTIC LEARNING UNTUK MENINGKATKAN KETERAMPILAN PEMECAHAN MASALAH: PERSEPSI PESERTA DIDIK TERHADAP KEPRAKTISAN MATERI AJAR*. 7(April), 39–46.