



Hubungan Keterampilan Motorik dengan Kepercayaan Diri pada Anak Sekolah Dasar

**Aldi Ali Hamsya Lubis¹, Nuridin Widya Pranoto², Anton Komaini³,
Nugroho Susanto⁴**

¹Universitas Negeri Padang.Kesehatan dan Rekreasi, Padang,Indonesia.

²Universitas Negeri Padang.Kesehatan dan Rekreasi, Padang,Indonesia.

³Universitas Negeri Padang.Kesehatan dan Rekreasi, Padang,Indonesia.

⁴Universitas Negeri Padang.Kesehatan dan Rekreasi, Padang,Indonesia.

Email : aldi.a.h.29@gmail.com

Received: artikel dikirim 20 Maret-; Revised: artikel revisi 3 Mei-; Accepted: artikel diterima 30 Mei

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk menginvestigasi keterkaitan antara kemampuan motorik dan rasa percaya diri pada anak-anak di tingkat sekolah dasar. Keterampilan motorik merupakan kemampuan dasar yang penting dalam mendukung perkembangan fisik dan psikososial anak. Kepercayaan diri sebagai salah satu aspek psikologis sangat dipengaruhi oleh pengalaman anak dalam aktivitas fisik. Penelitian ini menerapkan metode kuantitatif dengan desain korelasional. Subjek dari penelitian ini adalah para siswa SDN 37 Alang Lawas, dengan sampel sebanyak 22 siswa kelas V yang diambil menggunakan teknik purposive sampling. Data keterampilan motorik diperoleh melalui tes fisik, sedangkan kepercayaan diri diukur menggunakan kuesioner dengan skala likert. Temuan analisis mengindikasikan adanya hubungan yang penting antara keterampilan motorik dengan kepercayaan diri. Anak yang memiliki keterampilan motorik yang baik cenderung menunjukkan rasa percaya diri yang lebih besar.

Kata Kunci: keterampilan motorik, kepercayaan diri, anak sekolah dasar

**THE CONNECTION BETWEEN MOTOR ABILITIES AND SELF-ASSURANCE IN
YOUNG STUDENTS**

***Abstract:** This research seeks to explore how motor abilities are connected to self-assuredness in elementary school children. Motor skills are basic abilities that are important in supporting children's physical and psychosocial development. Self-confidence as one of the psychological aspects is greatly influenced by children's experiences in physical activities. This research employs a correlational method that is quantitative in nature. The study's participants consisted of students of SDN 37 Alang Lawas, with a sample of 22 fifth grade students taken using a purposive sampling technique. Motor skills data were obtained through physical tests, while self-confidence was measured using a Likert scale questionnaire. The results of the analysis showed a significant relationship between motor skills and self-confidence. Children who have good motor skills tend to have higher levels of self-confidence.*

***Keywords:** motor skills, self-confidence, elementary school children*

How to Cite: Aldi Ali Hamsya Lubis, Nuridin Widya Pranoto, Anton Komaini, Nugroho Susanto (2025). Hubungan Keterampilan Motorik dengan Kepercayaan Diri Pada Anak Sekolah Dasar. Jurnal Ilmu Keolahragaan, 3(3), 156-161. doi:<https://doi.org/10.21831/jk.vXiY.00001>



PENDAHULUAN

Perkembangan anak pada masa pendidikan dasar tidak hanya dipengaruhi oleh faktor akademis, tetapi juga oleh kemampuan fisik dan mental yang mendukung proses belajar dan interaksi sosial. Kemampuan motorik memiliki peranan yang signifikan dalam mendorong keterlibatan aktif anak di sejumlah kegiatan, baik dalam lingkungan pendidikan maupun di komunitasnya. Salah satu elemen psikologis yang memengaruhi keterlibatan anak merupakan keyakinan pada diri sendiri. Anak yang memiliki tingkat keyakinan diri yang tinggi cenderung lebih aktif, berani untuk mencoba hal baru, dan memiliki motivasi belajar yang lebih positif.

Menurut Rinasari (2013), Keterampilan motorik merujuk pada kemampuan seseorang dalam bergerak untuk mendukung berbagai aktivitas, khususnya dalam bidang olahraga. Mustafa & Sugiharto (2020) juga menegaskan Kemampuan motorik merujuk pada potensi individu yang berhubungan dengan penerapan dan pengenalan kemampuan yang telah dikuasai, yang berdampak pada kemajuan serta perkembangan anak. Keterampilan motorik dapat didefinisikan lebih tepat sebagai kemampuan yang berkaitan dengan penggunaan dan pengenalan keterampilan yang umumnya dimiliki oleh anak. Faktor-faktor biologis, fisik, kesehatan, dan gizi dianggap sebagai unsur utama yang berperan dalam motorik dasar seseorang.

Menurut Ananda Muhamad Tri Utama, (2022) Kemampuan motorik merujuk pada kualitas hasil dari gerakan seseorang saat melakukan aktivitas, baik yang tidak berhubungan dengan olahraga maupun yang berkaitan dengan olahraga, atau tingkat perkembangan dalam penampilan keterampilan motorik. Motorik bisa didefinisikan sebagai aktivitas yang melibatkan otot-otot tubuh, yang mengakibatkan adanya pergerakan Ficanysya & Neviyarni (2021).

Dari berbagai kutipan yang telah disebutkan sebelumnya, bisa disimpulkan bahwa keterampilan motorik merupakan keterampilan fisik yang melibatkan pergerakan tubuh dan sinkronisasi otot, yang memungkinkan individu untuk menjalani berbagai aktivitas dengan baik. Dipengaruhi oleh berbagai aspek seperti kekuatan, kecepatan, ketahanan, dan koordinasi, hal ini akan memudahkan individu dalam menjalankan keterampilan bergerak. Kemampuan motorik tersebut sangat berguna bagi anak dan merupakan aspek krusial dalam mendukung kemajuan kognitif mereka. Proses pengembangan ini memberikan peluang bagi anak untuk melakukan berbagai hal dengan lebih efektif, termasuk dalam meraih prestasi di sektor akademis dan fisik. Dengan keterampilan fisik yang baik akan membuat anak lebih nyaman dalam bergerak serta lebih percaya diri saat melakukan berbagai kegiatan perkembangan. Tentu saja, ini akan berdampak positif pada hasil yang mereka capai.

Keterampilan motorik anak dapat berkembang dengan baik dan cepat jika mereka terlibat dalam berbagai aktivitas fisik, seperti berlari, melompat, atau kegiatan lain yang melibatkan pemanfaatan otot-otot besar. kemampuan motorik memainkan peran krusial dalam pertumbuhan persepsi, sosial, dan kognisi anak. Pasalnya, sistem motorik yang sehat berkontribusi besar terhadap proses pembelajaran mereka.

Menurut Andiwijaya & Liauw (2020), Kepercayaan diri adalah keyakinan pada kapasitas dan sikap diri sendiri, serta kemampuan untuk mengenali dan menerima kekurangan diri dan mengubah kelemahan tersebut menjadi kekuatan yang dimiliki. Deni & Ifdil., (2016) juga mengatakan Kepercayaan diri merupakan suatu sikap yang dimiliki seseorang di mana ia merasa yakin akan kemampuannya sendiri, bersikap positif, sehingga dapat menghadapi keadaan dengan baik. Percaya diri merupakan salah satu fondasi sikap dan perilaku seorang anak. Apabila anak tidak memiliki rasa percaya diri yang cukup, mereka akan merasa canggung dalam berbagai situasi dan kurang berani untuk berinteraksi dengan orang lain, sehingga tidak akan mampu menunjukkan potensinya kepada orang lain Nuraeni et al., (2024). Kepercayaan diri merupakan aspek penting dalam pertumbuhan anak. Rasa percaya yang tinggi membantu anak menjadi lebih yakin dan optimis ketika menghadapi tantangan dan rintangan dalam hidup Putri et al., (2024).

Berdasarkan ungkapan diatas, dapat disimpulkan bahwa Percaya diri merupakan salah satu dasar yang sangat penting bagi cara berfikir dan tindakan anak. Saat anak-anak tidak memiliki kepercayaan pada diri mereka, mereka akan merasa canggung di setiap situasi, baik ketika berada di hadapan publik maupun saat berinteraksi dengan teman-teman. Hal ini akan membuat anak-anak tersebut cenderung menyembunyikan diri dan tidak menampilkan potensi yang mereka miliki di depan orang lain.

Mengajarkan anak untuk memiliki keyakinan diri adalah sebuah perjalanan yang melibatkan pembentukan sikap positif, yang menjadi salah satu elemen penting. Anak-anak diajarkan untuk memiliki pandangan positif, berserah diri, dan berterima kasih. Prinsip-prinsip ini sangat berpengaruh dalam membangun keyakinan yang tinggi dalam diri mereka. Kepercayaan diri memiliki peran yang krusial dalam membantu siswa mencapai sukses. Saat siswa mengalami penurunan atau bahkan kehilangan rasa percaya diri, potensi sejati mereka dapat menurun.

Berdasarkan observasi yang dilakukan, penulis menemukan beberapa fenomena menarik pada siswa SD N 37 Alang Lawas. Di antaranya adalah rendahnya kemampuan siswa dalam mengikuti gerakan yang diajarkan oleh guru saat praktek olahraga. Selain itu, banyak siswa yang merasa kurang percaya diri ketika memimpin kelompok dalam melakukan pemanasan, serta kurangnya kerja sama saat bermain olahraga tim. Sebuah isu tambahan yang terlihat adalah rendahnya keterampilan siswa dalam menyelesaikan masalah yang berhubungan dengan olahraga, yang berujung pada sedikitnya variasi permainan olahraga yang dimainkan di sekolah. Kondisi ini diperparah dengan peningkatan aktivitas fisik anak yang semakin memprihatinkan. Hal ini dipengaruhi oleh berbagai elemen, salah satunya adalah kecenderungan mereka untuk memainkan permainan di perangkat yang sangat memikat, sehingga mereka kehilangan jejak waktu dan mengabaikan inti dari masa kecil mereka.

METODOLOGI PENELITIAN

Penelitian ini menerapkan pendekatan kuantitatif yang menggunakan metode korelasi. Subjek penelitian mencakup semua murid SDN 37 Alang Lawas, dan sampel diambil secara purposive sebanyak 22 siswa kelas V. Pengumpulan data dilakukan melalui dua instrumen: (1) tes keterampilan motorik yang terdiri dari lempar bola basket, berlari cepat dalam 4 detik, mengoper bola ke dinding, dan melompat jauh tanpa persiapan., serta (2) angket kepercayaan diri dengan skala likert yang mencakup aspek percaya pada diri sendiri, keberanian tampil, tanggung jawab, dan kemandirian.

Penelitian ini dilakukan di lapangan SDN 37 Alang Lawas dan Lapangan Imam Bonjol Padang. Penelitian ini dilaksanakan pada Mei 2025. Data dianalisis dengan menerapkan uji korelasi Pearson untuk mengidentifikasi hubungan antara kemampuan motorik dan rasa percaya diri. Sebelum itu, uji normalitas dilakukan menggunakan metode Kolmogorov-Smirnov.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini dilakukan untuk mengungkap hubungan antara keterampilan gerak dan tingkat kepercayaan diri siswa SDN 37 Alang Lawas. Data diambil dan dikumpulkan secara langsung melalui pelaksanaan tes keterampilan motorik yang terdiri dari lempar bola basket, berlari cepat selama 4 detik, mengoper bola ke dinding, dan melompat jauh tanpa persiapan sebelumnya serta kepercayaan diri menggunakan kuesioner yang diisi langsung oleh peserta didik.

Hasil

Tabel 1 Distribusi Frekuensi Keterampilan Motorik

Interval	Kategori	Frekuensi	Presentase
$X > 61,71$	Sangat Tinggi	2	9%
$53,90 < X \leq 61,71$	Tinggi	5	23%
$46,10 < X \leq 53,90$	Cukup	8	36%
$38,29 < X \leq 46,10$	Rendah	5	23%
$X \leq 38,29$	Sangat Rendah	2	9%
jumlah		22	100%

Tabel 1 menunjukkan distribusi frekuensi keterampilan motorik berdasarkan interval kategori yang telah ditentukan. Data terbagi ke dalam lima kategori, yaitu sangat tinggi, tinggi, cukup, rendah, dan sangat rendah. Kategori "cukup" memiliki frekuensi tertinggi dengan 8 responden (36%), diikuti

oleh kategori "tinggi" dengan 5 responden (23%) dan "rendah" juga dengan 5 responden (23%). Kategori "sangat tinggi" dan "sangat rendah" masing-masing memiliki frekuensi 2 responden (9%). Secara keseluruhan, jumlah responden yang terlibat dalam penelitian ini adalah 22 orang, dengan distribusi frekuensi yang mencerminkan variasi tingkat keterampilan motorik pada sampel yang diukur.

Table 2 Distriusi Frekuensi Kepercayaan Diri

Interval	Kategori	Frekuensi	Presentase
$X > 235,9$	Baik Sekali	1	5%
$214,5 < X \leq 235,9$	Baik	6	27%
$193,2 < X \leq 214,5$	Cukup	8	36%
$171,8 < X \leq 193,2$	Kurang	7	32%
$X \leq 171,8$	Kurang Sekali	0	0%
jumlah		22	100%

Tabel 2 menunjukkan distribusi frekuensi kepercayaan diri berdasarkan interval kategori yang telah ditentukan. Kategori "cukup" memiliki frekuensi tertinggi dengan 8 responden (36%), diikuti oleh kategori "kurang" dengan 7 responden (32%). Kategori "baik" mencatatkan 6 responden (27%), sementara kategori "baik sekali" hanya memiliki 1 responden (5%). Tidak ada responden yang masuk dalam kategori "kurang sekali". Secara keseluruhan, jumlah responden yang terlibat dalam penelitian ini adalah 22 orang, dengan distribusi frekuensi yang menggambarkan variasi tingkat kepercayaan diri di antara sampel yang diukur.

Table 3 Uji Normalitas Kolmogorov Smirnov

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test			
		Motorik	Kepercayaan Diri
N		22	22
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	5000,0000	203,86
	Std. Deviation	778,12198	21,357
Most Extreme Differences	Absolute	0,149	0,108
	Positive	0,079	0,108
	Negative	-0,149	-0,107
Test Statistic		0,149	0,108
Asymp. Sig. (2-tailed)		.200 ^{c,d}	.200 ^{c,d}

Tabel 3 menunjukkan hasil uji normalitas Kolmogorov-Smirnov untuk variabel keterampilan motorik dan kepercayaan diri. Uji ini menguji apakah distribusi data untuk masing-masing variabel mengikuti distribusi normal. Berdasarkan hasil uji, nilai Asymp. Sig. (2-tailed) untuk kedua variabel adalah 0,200, yang lebih besar dari tingkat signifikansi yang umum digunakan ($\alpha = 0,05$). Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa data untuk variabel keterampilan motorik dan kepercayaan diri berdistribusi normal, karena nilai $p > 0,05$ untuk kedua variabel. Selain itu, nilai statistik uji tertinggi untuk keterampilan motorik adalah 0,149, sementara untuk kepercayaan diri adalah 0,108, yang juga menunjukkan distribusi normal pada data yang diuji.

Table 4 Hasil Uji Korelasi Pearson

Correlations			
		Motorik	Kepercayaan Diri
Motorik	Pearson Correlation	1	.699**
	Sig. (2-tailed)		.000
	N	22	22
Kepercayaan Diri	Pearson Correlation	.699**	1
	Sig. (2-tailed)	.000	
	N	22	22

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

Tabel 4 menunjukkan hasil uji korelasi Pearson antara variabel keterampilan motorik dan kepercayaan diri. Hasil analisis menunjukkan adanya hubungan positif yang signifikan antara kedua variabel dengan nilai koefisien korelasi sebesar 0,699 ($p < 0,01$), yang berarti korelasi antara keterampilan motorik dan kepercayaan diri adalah moderat dan signifikan pada tingkat 1%. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa semakin tinggi keterampilan motorik seseorang, semakin tinggi pula tingkat kepercayaan dirinya.

PEMBAHASAN

Hasil dari studi ini bertujuan untuk memahami koneksi antara kemampuan gerak dan rasa percaya diri di kalangan siswa SD Negeri 37 Alang Lawas. Hasil dari penelitian dapat dilihat pada tabel yang menunjukkan distribusi frekuensi keterampilan motorik siswa kelas V SD Negeri 37 Alang Lawas berada pada tingkatan kategori “kurang sekali” sebesar 9% (2 siswa), “kurang” 23% (5 siswa), “cukup” 36% (8 siswa), “baik” 23% (5 siswa), “sangat baik” 9% (2 siswa). Sedangkan berdasarkan tabel distribusi frekuensi kepercayaan diri di atas menunjukkan kepercayaan diri peserta didik kelas V SD Negeri 37 Alang Lawas berada di level kategori “sangat kurang” dengan angka 0% (0 siswa), “kurang” 32% (7 siswa), “cukup” 36% (8 siswa), “baik” 27% (6 siswa), “sangat baik” 5% (1 siswa).

Hasil pemeriksaan normalitas menunjukkan bahwa data mengikuti distribusi normal ($0,200 > 0,05$), sehingga analisis korelasi Pearson dapat digunakan. Hasil analisis menunjukkan nilai korelasi positif dan signifikan antara keterampilan motorik dan kepercayaan diri. Berdasarkan hasil dari penelitian terdapat hubungan yang signifikan dibuktikan dari keterampilan motorik dengan variabel kepercayaan diri (Y_1) 0,000 lebih kecil dari 0,05 yang menunjukkan adanya hubungan yang penting di antara keduanya. Berdasarkan hasil penelitian jika ditarik dari nilai korelasi nya keterampilan motorik (X) dengan kepercayaan diri (Y_1) 0,699 yang berarti tingkat korelasinya sangat kuat.

Temuan ini memperkuat hasil studi sebelumnya yang menyebutkan bahwa kemampuan motorik yang baik dapat meningkatkan rasa percaya diri anak dalam menjalani aktivitas sehari-hari. Anak yang memiliki kemampuan melakukan gerakan motorik dengan baik merasa lebih yakin untuk ikut serta dalam kegiatan kelompok, tampil di hadapan orang banyak, dan membuat keputusan sendiri.

KESIMPULAN

Berdasarkan Deskripsi data di atas maka diperoleh data penelitian yaitu terdapat hubungan yang signifikan antara keterampilan motorik dengan kepercayaan diri pada anak sekolah dasar. Peningkatan keterampilan motorik dapat menjadi salah satu strategi untuk menumbuhkan kepercayaan diri anak. Penelitian ini merekomendasikan agar program pendidikan jasmani di sekolah dasar lebih menekankan pada pengembangan motorik anak sebagai dasar pembentukan karakter dan psikologis mereka.

DAFTAR PUSTAKA

- ANANDA MUHAMAD TRI UTAMA. (2022). *No 主観的健康感を中心とした在宅高齢者における健康関連指標に関する共分散構造分析* *Title. 9*, 356–363.
- Andiwijaya, D., & Liauw, F. (2020). Pusat Pengembangan Kepercayaan Diri. *Jurnal Sains, Teknologi, Urban, Perancangan, Arsitektur (Stupa)*, 1(2), 1695. <https://doi.org/10.24912/stupa.v1i2.4487>
- Deni, A. U., & Ifdil. (2016). Konsep kepercayaan diri remaja putri. *Amandha*, 2(2), 43–52. <https://jurnal.licet.org/index.php/j-edu/article/view/72>
- Ficanysya, Y., & Neviyarni, N. (2021). Pembelajaran Keterampilan Motorik. *Edukatif: Jurnal Ilmu Pendidikan*, 3(1), 66–74. <https://doi.org/10.31004/edukatif.v3i1.180>
- Mustafa, P. S., & Sugiharto, S. (2020). Keterampilan Motorik Pada Pendidikan Jasmani Meningkatkan Pembelajaran Gerak Seumur Hidup. *Sporta Sainatika*, 5(2), 199–218. <https://doi.org/10.24036/sporta.v5i2.133>
- Nuraeni, H., Roostin, E., & PG-PAUD Universitas Sebelas April, F. (2024). Meningkatkan Kepercayaan Diri Dan Motorik Kasar Anak Melalui Metode Sosiodrama. *JEGE: Jurnal Edukasi Generasi Emas*, 2(1), 69–78. <https://ejournal.unsap.ac.id/index.php/jege>
- Putri, A. A., Tohar, A. A., & Khairi, Z. (2024). Meningkatkan Kepercayaan Diri Anak Perpspektif Psikologi Islam. *MESIR: Journal of Management Education Social Sciences Information and Religion*, 1(2), 272–278. <https://doi.org/10.57235/mesir.v1i2.2930>
- Rinasari, E. (2013). Meningkatkan Keterampilan Motorik Kasar Anak Melalui Permainan Egrang Bathok Kelapa Pada Anak Kelompok B di TK ABA Banjarharjo II Kalibawang Kulon Progo. *Skripsi*, 5–24. https://eprints.uny.ac.id/15673/1/EVITA_SKRIPSI.pdf