

**MENINGKATKAN SELF-CONFIDENCE SISWA MELALUI SOSIALISASI
PEMBELAJARAN MOTORIK DASAR DI SEKOLAH DASAR**

***IMPROVING STUDENT SELF-CONFIDENCE THROUGH THE SOCIALIZATION OF
FUNDAMENTAL MOTOR LEARNING IN ELEMENTARY SCHOOL***

Muhammad Zulfikar^{1*}, Hasmyati², Nur Indah Atifah Anwar³, Bustang⁴, Asri Awal⁵

^{1,2,3,4,5} Universitas Negeri Makassar, Makassar, Indonesia

*email (muh.zulfikar@unm.ac.id)

Abstrak: Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk mengatasi permasalahan rendahnya self-confidence siswa dalam Pendidikan Jasmani di SD Inpres Tamalanrea 1, Kota Makassar. Rendahnya kepercayaan diri ini teridentifikasi berkorelasi dengan pembelajaran yang belum optimal berfokus pada penguasaan keterampilan motorik dasar. Metode yang digunakan adalah sosialisasi dan simulasi partisipatif yang melibatkan siswa dan guru. Kegiatan ini memberikan pemahaman teoretis mengenai hubungan kausal antara penguasaan motorik dasar dan self-confidence, serta memberikan praktik langsung melalui permainan motorik yang dirancang secara suportif dan inklusif. Hasil kegiatan menunjukkan perubahan perilaku yang signifikan pada siswa. Observasi kualitatif menemukan adanya peningkatan partisipasi aktif, keberanian untuk mencoba (*willingness to try*) tugas motorik baru, dan resiliensi yang lebih baik saat menghadapi kegagalan. Kegiatan ini berhasil memberikan pengalaman keberhasilan (*mastery experiences*) yang secara langsung membangun kepercayaan diri siswa. Umpan balik dari guru mitra juga sangat positif, menunjukkan peningkatan pemahaman dan komitmen untuk melanjutkan metode pembelajaran yang suportif ini.

Kata Kunci: *self-confidence; motorik dasar; pendidikan jasmani sekolah dasar; sosialisasi*

Abstract: *This community service activity aimed to address the issue of low student self-confidence in Physical Education at SD Inpres Tamalanrea 1, Makassar City. This low self-confidence was identified as correlating with learning that did not optimally focus on mastering fundamental motor skills. The method used was participatory socialization and simulation involving students and teachers. This activity provided a theoretical understanding of the causal relationship between motor skill mastery and self-confidence, as well as direct practice through motor games designed to be supportive and inclusive. The results showed a significant behavioral change in students. Qualitative observation found increased active participation, a greater willingness to try new motor tasks, and better resilience when facing failure. This activity successfully provided mastery experiences that directly built student self-confidence. Feedback from partner teachers was also highly positive, indicating increased understanding and a commitment to continue this supportive learning method.*

Keywords: *self-confidence; fundamental motor; primary physical education; socialization*

Article History:

Received	Revised	Published
10 Agustus 2025	13 September 2025	15 September 2025

Pendahuluan

Pada fase usia emas di sekolah dasar (SD), terjadi peletakan dasar bagi seluruh aspek pengembangan holistik siswa, yang tidak hanya terbatas pada kemampuan kognitif (membaca, menulis, berhitung), tetapi juga secara integral mencakup aspek afektif (sikap, nilai, emosi) dan

psikomotorik (keterampilan fisik). Pendidikan Jasmani (Penjas) menempati posisi yang unik dan strategis dalam arsitektur kurikulum SD. Penjas bukan sekadar aktivitas fisik pelengkap atau wahana rekreasi, melainkan sebuah disiplin ilmu yang esensial untuk membina kesehatan fisik, menanamkan nilai-nilai sportivitas, dan yang krusial, membangun karakter serta aspek psikologis positif. Di jenjang SD, fokus utama Penjas idealnya adalah pada pengenalan dan penguasaan keterampilan motorik dasar (*fundamental motor skills*), yang berfungsi sebagai "alfabet" gerakan (Barnett, et.al., 2016). Penguasaan alfabet ini akan menjadi landasan mutlak bagi partisipasi siswa dalam aktivitas fisik dan olahraga yang lebih kompleks serta gaya hidup aktif sepanjang hayat (Gallahue & Donnelly, 2003).

Salah satu aspek psikologis fundamental yang erat kaitannya dengan keberhasilan siswa dalam Penjas adalah *self-confidence* atau kepercayaan diri. Kepercayaan diri merupakan keyakinan internal siswa terhadap kemampuannya sendiri untuk berhasil dalam suatu tugas. Dalam konteks Penjas, siswa dengan *self-confidence* yang baik cenderung lebih berani mencoba tantangan fisik baru, lebih aktif berpartisipasi dalam permainan, tidak mudah menyerah saat menghadapi kegagalan, dan lebih menikmati proses pembelajaran (Farmer, et.al, 2017). Kepercayaan diri yang terbangun melalui aktivitas jasmani ini memiliki dampak limpaan (*spill-over effect*) yang signifikan ke dalam kehidupan sehari-hari, seperti kemampuan bersosialisasi yang lebih baik, keberanian mengambil inisiatif di kelas, dan ketangguhan mental (*resilience*) dalam menghadapi tantangan akademik.

Di sinilah peran penting pembelajaran motorik dasar—yang mencakup gerakan lokomotor (*running, gallop, jump, dll.*), non-lokomotor (*balance, dll.*), dan manipulatif (*melempar, menangkap, menendang, dll.*)—menjadi sentral. Penguasaan keterampilan ini adalah sumber utama pembentukan *physical competence* (rasa mampu secara fisik) (O'Brien, et.al., 2018). Ketika siswa berhasil menguasai sebuah gerakan dasar, mereka mendapatkan umpan balik positif yang secara langsung membangun persepsi mereka tentang kapabilitas diri. Proses pembelajaran motorik yang dirancang secara bertahap, suportif, dan menyenangkan adalah kunci untuk menumbuhkan *self-confidence*. Siswa yang merasa "bisa" secara fisik akan lebih mungkin mengembangkan citra diri yang positif.

Namun, kenyataan di lapangan seringkali menunjukkan tantangan. Observasi di berbagai sekolah, termasuk di lokasi mitra pengabdian, menunjukkan adanya permasalahan terkait rendahnya *self-confidence* sebagian siswa saat mengikuti pembelajaran Penjas. Siswa cenderung pasif, takut salah, atau bahkan menghindari aktivitas tertentu karena merasa tidak mampu melakukannya. Permasalahan ini seringkali berkorelasi dengan praktik pembelajaran yang belum sepenuhnya menitikberatkan pada penguasaan motorik dasar secara individual dan tuntas. Pembelajaran terkadang terlalu cepat beralih ke olahraga permainan kompetitif (misalnya, sepak bola atau voli) tanpa memastikan bahwa fondasi motorik dasar siswa telah kuat. Akibatnya, siswa yang belum menguasai dasar-dasarnya akan tertinggal, merasa gagal, dan kepercayaan dirinya semakin tergerus. Berdasarkan analisis situasi dan diskusi dengan mitra guru di SD Inpres Tamalanrea 1, Kota Makassar, teridentifikasi kebutuhan untuk memperkuat pemahaman guru dan siswa mengenai pentingnya pembelajaran motorik dasar yang sistematis sebagai pilar utama pembangun *self-confidence*. Banyak siswa di sekolah tersebut yang masih menunjukkan keraguan saat melakukan aktivitas fisik yang menantang.

Menjawab permasalahan tersebut, kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat (PkM) ini

dilaksanakan dengan fokus memberikan sosialisasi mengenai strategi pembelajaran motorik dasar yang efektif dan menyenangkan untuk meningkatkan self-confidence siswa (Capio, et.al., 2013). Tujuan utama dari kegiatan ini adalah (1) Meningkatkan pemahaman guru dan siswa di SD Inpres Tamalanrea 1 tentang hubungan kausal antara penguasaan motorik dasar dan self-confidence; serta (2) Memberikan contoh praktis (sosialisasi dan simulasi) metode pembelajaran motorik dasar yang inklusif dan suportif. Manfaat yang diharapkan dari kegiatan ini adalah terciptanya perubahan paradigma dalam pembelajaran Penjas di sekolah mitra. Bagi siswa, kegiatan ini diharapkan dapat secara langsung meningkatkan keberanian dan kepercayaan diri mereka dalam beraktivitas fisik. Bagi guru, kegiatan ini memberikan referensi metode pengajaran yang dapat diterapkan untuk membangun lingkungan belajar yang positif, yang tidak hanya berfokus pada hasil fisik (psikomotorik) tetapi juga pada pengembangan mental dan emosional (afektif) siswa.

Metode

Kegiatan PkM ini dilaksanakan dengan menggunakan metode sosialisasi dan simulasi partisipatif. Pendekatan ini dipilih untuk memastikan adanya transfer pengetahuan teoretis yang efektif (sosialisasi) sekaligus memberikan pengalaman praktik langsung (simulasi) yang dapat dirasakan manfaatnya oleh mitra. Kegiatan ini berlokasi di SD Inpres Tamalanrea 1, Kota Makassar. Mitra yang terlibat dalam kegiatan ini adalah siswa-siswi kelas 5 sebagai penerima manfaat utama, serta guru Pendidikan Jasmani (Penjas) yang berperan penting dalam keberlanjutan program. Fokus utama metode ini adalah memberikan pemahaman dan kesadaran baru mengenai korelasi erat antara penguasaan keterampilan motorik dasar dengan pembentukan self-confidence siswa.

Pelaksanaan kegiatan dibagi ke dalam tiga tahapan utama yang saling berkesinambungan, yaitu:

1. Tahap Persiapan

Pada tahap ini, tim pengabdian melakukan serangkaian langkah persiapan krusial. Diawali dengan melakukan observasi awal dan analisis kebutuhan di lokasi mitra untuk mengidentifikasi kondisi riil pembelajaran Penjas dan tingkat self-confidence siswa. Setelah pemetaan masalah, tim melakukan koordinasi intensif dan pengurusan perizinan dengan Kepala Sekolah serta guru Penjas SD Inpres Tamalanrea 1 untuk menyamakan persepsi, menentukan jadwal, dan memastikan dukungan penuh dari sekolah. Berdasarkan hasil analisis kebutuhan tersebut, tim pengabdian kemudian merancang dan mengembangkan seluruh materi kegiatan, yang mencakup materi presentasi sosialisasi, skenario detail untuk simulasi permainan motorik dasar yang suportif dan inklusif, serta penyusunan instrumen evaluasi. Persiapan logistik, seperti penyiapan alat peraga (bola, cone, tali, dll.) dan materi cetak, juga diselesaikan pada tahap ini.

2. Tahap Pelaksanaan

Inti Tahap ini merupakan puncak dari kegiatan PkM yang dilaksanakan langsung di sekolah mitra. Kegiatan dibagi menjadi dua sesi utama. Sesi pertama adalah sosialisasi (penyuluhan) yang dilaksanakan di dalam ruangan. Tim pengabdian menyampaikan materi secara interaktif mengenai pentingnya self-confidence, pengenalan tiga kategori motorik

dasar (lokomotor, non-lokomotor, manipulatif), dan bagaimana penguasaan gerak tersebut dapat membangun rasa percaya diri. Sesi kedua adalah simulasi dan praktik terbimbing yang dilaksanakan di lapangan sekolah. Pada sesi ini, siswa tidak hanya menonton, tetapi berpartisipasi aktif dalam rangkaian permainan motorik dasar yang telah dirancang khusus untuk menciptakan mastery experiences (pengalaman keberhasilan). Tim pengabdian dan guru mitra mendampingi siswa, memberikan instruksi yang positif, dan secara konsisten memberikan apresiasi atas "usaha" dan "keberanian mencoba" siswa, bukan semata-mata pada "hasil" gerakan yang sempurna.

3. Tahap Evaluasi dan Refleksi

Tahap terakhir dilaksanakan segera setelah seluruh sesi inti selesai. Evaluasi ini bertujuan untuk mengukur dampak jangka pendek kegiatan dan mendapatkan umpan balik untuk perbaikan. Refleksi singkat dilakukan bersama siswa secara klasikal untuk menanyakan perasaan mereka (tingkat kesenangan dan rasa percaya diri) setelah mengikuti permainan. Bagian terpenting dari tahap ini adalah diskusi reflektif bersama guru dan siswa. Diskusi ini menggali pandangan guru mengenai efektivitas metode yang disajikan, mendiskusikan tantangan yang mungkin muncul saat diterapkan, serta menjajaki komitmen dan strategi guru untuk mengadopsi pendekatan pembelajaran yang suportif ini dalam proses pembelajaran Penjas sehari-hari.

Untuk mengukur keberhasilan dan ketercapaian tujuan pengabdian, digunakan gabungan beberapa teknik evaluasi. Selama sesi simulasi, tim pengabdian menggunakan lembar observasi untuk mencatat perubahan perilaku siswa secara kualitatif, dengan fokus pada indikator antusiasme, keberanian mengambil tantangan, dan kegigihan. Dokumentasi berupa foto dan video juga digunakan sebagai data kualitatif untuk menganalisis ekspresi dan tingkat partisipasi aktif siswa. Peningkatan pemahaman guru mitra diukur melalui diskusi reflektif yang didukung oleh kuesioner sederhana di akhir kegiatan, yang bertujuan untuk menilai pemahaman mereka terhadap materi yang disosialisasikan dan persepsi mereka terhadap manfaat kegiatan.

Hasil dan Pembahasan

Pelaksanaan kegiatan PkM yang berfokus pada peningkatan self-confidence siswa melalui sosialisasi pembelajaran motorik dasar di SD Inpres Tamalanrea 1, Kota Makassar, telah berjalan dengan lancar dan menunjukkan hasil yang positif sesuai dengan tujuan yang ditetapkan. Kegiatan ini terbagi menjadi dua intervensi utama, yaitu sosialisasi untuk membangun pemahaman kognitif, dan simulasi praktik untuk memberikan pengalaman afektif dan psikomotorik secara langsung.

Pada tahap sosialisasi, tim pengabdian menyampaikan materi secara interaktif kepada siswa dan guru mitra mengenai pentingnya self-confidence, pengenalan tiga kategori motorik dasar (lokomotor, non-lokomotor, manipulatif), dan hubungan kausal antara penguasaan gerak dengan pembentukan kepercayaan diri. Hasil yang teramati selama sesi ini adalah antusiasme yang tinggi, baik dari siswa maupun guru. Siswa tidak hanya pasif mendengarkan, tetapi aktif bertanya. Terjadi peningkatan pemahaman yang signifikan; siswa mulai menyadari bahwa aktivitas Penjas bukan sekadar "bermain" atau "berkompetisi", melainkan sebuah "proses" untuk menguasai gerakan yang bermanfaat bagi tubuh mereka. Peningkatan kesadaran kognitif

ini menjadi fondasi penting sebelum siswa diajak berpraktik. Bagi guru mitra, sesi ini memberikan penyadaran baru akan pentingnya menggeser fokus pengajaran dari sekadar aktivitas olahraga kompetitif menuju penguatan fondasi motorik dasar yang esensial bagi perkembangan psikologis siswa.

Temuan utama dan paling signifikan diperoleh selama sesi kedua, yaitu simulasi dan praktik terbimbing di lapangan. Tim pengabdian merancang serangkaian permainan motorik yang dimodifikasi agar bersifat inklusif, menyenangkan, dan berorientasi pada proses, bukan hasil menang-kalah. Berdasarkan catatan lembar observasi kualitatif, terjadi perubahan perilaku yang sangat nyata. Siswa yang pada observasi awal teridentifikasi pasif, pemalu, atau cenderung menghindar di pinggir lapangan, terlihat jauh lebih partisipatif dan berbaur. Indikator self-confidence yang paling jelas terlihat adalah peningkatan keberanian untuk mencoba (*willingness to try*). Ketika dihadapkan pada "Pos Halang Rintang", tidak ada siswa yang menolak atau takut gagal; semua berani mencoba sesuai kemampuan mereka. Selain itu, siswa menunjukkan resiliensi yang lebih baik terhadap kegagalan. Dalam permainan lempar tangkap, siswa yang gagal menangkap bola tidak lagi menunjukkan ekspresi frustrasi atau menyerah, melainkan segera mengambil bola dan mencoba lagi dengan antusias setelah mendapat dorongan positif.



Gambar 1. Pelaksanaan kegiatan PkM pembelajaran motorik dasar

Perubahan perilaku positif ini dapat dijelaskan secara teoretis melalui konsep "Mastery Experiences" (Pengalaman Keberhasilan) yang dikemukakan oleh Albert Bandura sebagai sumber pembentuk efikasi diri (komponen inti self-confidence) yang paling kuat. Skenario permainan yang dirancang sengaja untuk memberikan "kemenangan-kemenangan kecil" (*small wins*) bagi setiap siswa, terlepas dari kemampuan awal mereka. Pengalaman berhasil menguasai sebuah tugas motorik sederhana inilah yang secara langsung membangun persepsi kapabilitas diri mereka ("Ternyata saya bisa"). Iklim pembelajaran yang sengaja diciptakan menjadi sangat suportif, di mana tim pengabdian dan guru secara konsisten memberikan "Persuasi Verbal" (umpan balik positif seperti "Usahamu hebat!", "Coba lagi, kamu pasti bisa!"), terbukti efektif mereduksi ketakutan siswa akan evaluasi sosial (takut ditertawakan teman) yang seringkali menjadi penghambat utama self-confidence dalam Penjas.

Keberhasilan kegiatan ini juga dikonfirmasi pada tahap evaluasi dan diskusi reflektif akhir

bersama para guru mitra. Para guru menyatakan bahwa mereka mendapatkan perspektif baru dalam mengajar dan melihat secara langsung bagaimana siswa yang biasanya "diam" menjadi sangat aktif ketika model pembelajarannya diubah dari kompetitif-eksklusif menjadi suportif-inklusif. Guru mitra menunjukkan komitmen untuk mengadopsi beberapa model permainan motorik dasar ini ke dalam Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP) mereka. Hal ini menunjukkan bahwa kegiatan PkM telah berhasil tidak hanya pada level siswa (sasaran primer), tetapi juga pada level guru (sasaran sekunder), sehingga membuka jalan bagi keberlanjutan program dan dampak jangka panjang di sekolah mitra.

Kesimpulan

Berdasarkan hasil dan pembahasan dari kegiatan PkM yang telah dilaksanakan, dapat ditarik kesimpulan bahwa sosialisasi dan simulasi pembelajaran motorik dasar berhasil secara efektif meningkatkan self-confidence siswa di SD Inpres Tamalanrea 1, Kota Makassar. Keberhasilan ini terindikasi dari dua temuan utama. Pertama, terjadinya peningkatan pemahaman kognitif baik pada siswa maupun guru mengenai pentingnya penguasaan keterampilan motorik dasar sebagai fondasi pembentukan kepercayaan diri. Siswa tidak lagi memandang Penjas hanya sebagai kompetisi, melainkan sebagai proses belajar menguasai gerak. Kedua, dan yang paling signifikan, adalah perubahan perilaku nyata yang teramati selama sesi simulasi praktik. Siswa yang sebelumnya teridentifikasi pasif, pemalu, atau takut salah, menunjukkan peningkatan keberanian untuk mencoba (*willingness to try*), partisipasi aktif yang lebih tinggi, serta resiliensi (ketangguhan) yang lebih baik saat menghadapi kegagalan. Perubahan afektif dan perilaku ini menunjukkan bahwa penciptaan lingkungan belajar yang suportif dan pemberian mastery experiences (pengalaman keberhasilan) melalui tugas motorik yang dimodifikasi dan inklusif merupakan strategi yang tepat untuk membangun self-confidence siswa secara langsung di jenjang sekolah dasar.

Referensi

- Barnett, L. M., Stodden, D., Cohen, K. E., Smith, J. J., Lubans, D. R., Lenoir, M., Iivonen, S., Miller, A. D., Laukkanen, A., Dudley, D., Lander, N. J., Brown, H., & Morgan, P. J. (2016). Fundamental movement skills: An important focus. *Journal of Teaching in Physical Education*, 35(3). <https://doi.org/10.1123/jtpe.2014-0209>
- Capio, C. M., Poolton, J. M., Sit, C. H. P., Holmstrom, M., & Masters, R. S. W. (2013). Reducing errors benefits the field-based learning of a fundamental movement skill in children. *Scandinavian journal of medicine & science in sports*, 23(2), 181-188.
- Farmer, O., Belton, S., & O'Brien, W. (2017). The relationship between actual fundamental motor skill proficiency, perceived motor skill confidence and competence, and physical activity in 8–12-year-old Irish female youth. *Sports*, 5(4), 74.
- Gallahue, D. L., & Donnelly, F. C. (2003). Developmental physical education for all children. In *Revista de investigación clínica; organo del Hospital de Enfermedades de la Nutrición*.
- O'Brien, W., Duncan, M. J., Farmer, O., & Lester, D. (2018). Do Irish adolescents have adequate functional movement skill and confidence?. *Journal of Motor Learning and Development*, 6(s2), S301-S319.