

## **PENGARUH PENERAPAN SENAM *HOO*K UPS TERHADAP TINGKAT PERCAYA DIRI ANAK KELAS DUA MIN GUWA KIDUL**

**Sutiati Bardja**

Akbid ISMA Husada

Email: [kudapawana77@yahoo.co.id](mailto:kudapawana77@yahoo.co.id)

### **Abstrak**

*Salah satu aspek yang perlu diperhatikan pada siswa sekolah adalah percaya diri (self confidence), percaya diri merupakan salah satu modal dalam kehidupan yang harus ditumbuhkan pada setiap siswa agar mereka dapat menjadi manusia yang bisa mengontrol berbagai aspek yang ada pada dirinya. Masalah fisik, obesitas dan kurangnya berat badan, keterlambatan dalam menerima pelajaran di kelas, yang mengakibatkan seorang anak kurang percaya diri. Salah satu metodenya yaitu dengan memberikan gerakan senam hook ups. Adapun tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh penerapan senam hook ups terhadap peningkatan percaya diri anak kelas dua. Metode penelitian yang digunakan adalah eksperimen semu atau quasy eksperimen tanpa kelompok pembandingan (one group pretest and post test), dengan jumlah sampel sebanyak 35 siswa kelas dua MIN Guwa Kidul. Pengumpulan data selama satu bulan untuk pre test dilakukan dengan responden mengisi kuisioner sebelum intervensi, post test dilakukan pengumpulan data pada minggu ke empat. Uji statistik dengan Uji Paired t – test dengan nilai t- post test 85.636 dan p Value 0.000. Hasil uji statistik didapatkan bahwa ada perbedaan tingkat percaya diri sebelum dan sesudah dilakukan senam Hook Ups dengan nilai mean 0,32 dan menunjukkan ada peningkatan tingkat percaya diri setelah dilakukan senam Hook Ups ( p value 0,000). Diharapkan terapi senam Hook Ups dapat dilakukan secara berkala atau rutin dengan tujuan meningkatkan tingkat percaya diri pada anak kelas dua MIN Guwa Kidul.*

**Kata Kunci:** Senam Hook Ups, Tingkat Percaya Diri

### **Pendahuluan**

Perkembangan anak meliputi segala perubahan yang terjadi pada anak, baik secara fisik, kognitif, emosi, dan psikososial. Kemampuan anak untuk meraih prestasi dan bersosialisasi dengan lingkungannya terkait dengan perkembangan psikososialnya, yang salah satunya dibutuhkan rasa percaya diri. Percaya diri merupakan hal yang sangat penting dimiliki oleh setiap orang, tidak terkecuali anak-anak. Sebagian besar anak sangat mudah merasa rendah diri, karena merasa tidak mampu dan tidak penting (Sudarsono: 2011).

Individu yang tidak percaya diri biasanya disebabkan karena individu tersebut tidak mendidik diri sendiri dan hanya menunggu orang melakukan sesuatu kepada dirinya. Dengan kepercayaan diri yang cukup, seseorang individu akan dapat mengaktualisasikan potensi yang dimilikinya dengan yakin dan mantap (Hamdan: Tanpa Tahun).

Salah satu aspek yang perlu diperhatikan pada siswa sekolah adalah percaya diri (*self confidence*), percaya diri merupakan salah satu modal dalam kehidupan yang harus ditumbuhkan pada setiap siswa agar mereka dapat menjadi manusia yang bisa mengontrol berbagai aspek yang ada pada dirinya, dengan adanya kemampuan dan percaya diri siswa akan lebih jernih dalam mengatur tujuan dan sasaran pribadi yang jelas, bukan hanya itu siswa juga lebih mampu dalam mengarahkan perilaku menuju keberhasilan terutama keberhasilan dalam meningkatkan prestasi belajar.

Percaya diri atau tidaknya seseorang umumnya disebabkan oleh banyak hal. Mulai dari kekurangan fisik hingga perkara psikologi yang menghambat tumbuhnya rasa kepercayaan diri anak. Namun di luar daripada itu, percaya diri atau *self confidencen* dapat terbentuk melalui pola-pola latihan yang melibatkan otak.

Sebagaimana diketahui, otak adalah bagian tubuh yang berfungsi sebagai pusat pengendalian organ-organ tubuh, otak selau berhubungan dengan intelegensia atau kecerdasan seseorang, otak juga merupakan sistem pengendalian pikiran dan sistem tubuh yang menjalankan beberapa fungsi secara bersamaan (Kartini: 2007).

Namun demikian, berbeda dengan orang dewasa, optimalisasi otak untuk membentuk kepercayaan diri pada anak amatlah sulit. Pada prakteknya, anak membutuhkan stimulus untuk dapat meningkatkan kemampuan otaknya untuk kemudian dapat membentuk dirinya agar semakin percaya diri dan berkemampuan yang baik.

Senam otak adalah serangkaian latihan berbasis gerakan tubuh sederhana. Gerakan itu dibuat untuk merangsang otak kiri dan kanan. Melalui senam otak, bagian-bagian otak yang sebelumnya tertutup akan terbuka dan menandakan bahwa kegiatan belajar berlangsung dengan menggunakan seluruh otak. Senam otak dapat dilakukan oleh segala usia mulai dan bayi hingga usia lanjut (Kartini: 2007).

Senam *hook ups* merupakan salah satu bagian dari senam otak, gerakan senam *hook ups* pun cenderung relaks, karena gerakan dari senam *hook ups* lebih ke arah

positif, yang membuat seseorang lebih relaks, tenang, adanya keseimbangan jasmani dan koordinasi, serta untuk lebih meningkatkan rasa percaya diri.

Senam *hook ups* mengaktifkan potensi belahan otak (*hemisfer*) kanan dan kiri, sehingga pada akhirnya terjadi kerja sama antarkeduanya. Kedua hemisfer ini disambung dengan *corpus callosum*, yakni simpul saraf kompleks dimana terjadi transmisi informasi antar belahan otak. Bila sirkuit-sirkuit informasi dari kedua belahan otak cepat menyilang, maka anak akan merasakan lebih segar dari sebelumnya dan lebih konsentrasi sehingga lebih mudah menyerap ilmu dan merasa lebih percaya diri (Sudarsono: 2011).

Kelas II MIN Guwa Kidul yang terdiri atas 35 siswa dengan rentang usia 6 – 8 tahun adalah kelas dengan siswa yang berkepercayaan diri rendah. Siswa kelas tersebut cenderung pasif dan enggan untuk menunjukkan diri ke publik walau hanya dengan perkenalan diri ke depan kelas. Tidak berhenti sampai disitu, kelas II MIN Guwa Kidul juga cenderung pemalu, bahkan enggan jauh dari orang tua yang setiap pagi mengantarnya. Jelas, hal ini merupakan permasalahan yang cukup pelik, dan harus diselesaikan melalui penyelesaian yang lebih sistematis dan terstruktur. Mengingat, permasalahan menyangkut kepercayaan diri adalah permasalahan yang tidak bisa disebut ringan. Permasalahan ini mampu menyebabkan siswa menjadi kurang kreatif, pasif hingga anti-sosial. Sehingga, untuk menindaklanjuti permasalahan tersebut, peneliti kemudian melaksanakan penelitian dengan judul “Pengaruh Penerapan Senam *Hook Ups* Terhadap Tingkat Percaya Diri Anak Kelas Dua MIN Guwa Kidul Kecamatan Kaliwedi Kabupaten Cirebon 2016.”

### **Metodologi Penelitian**

Rancangan penelitian yang digunakan peneliti pada penelitian ini adalah eksperimen semu atau *quasi experiment design*, penelitian ini mengungkapkan hubungan sebab akibat dengan cara melibatkan satu kelompok subyek. Kelompok subyek diobservasi sebelum dilakukan intervensi, kemudian diobservasi lagi setelah dilakukan intervensi (Notoatmodjo: 2005).

Rancangan penelitian ini tergambar dalam tabel yang ada di bawah sebagai berikut ini (Latifah: Tanpa Tahun):

**Tabel 1**  
**Rancangan Penelitian**

<b>Subyek</b>	<b>Pre-test</b>	<b>Intervensi</b>	<b>Post-test</b>
A	01	I	02

Keterangan :

A : Kelompok responden (Anak Usia Sekolah)

I : Intervensi senam *hooks ups*

01 : Hasil pengukuran percaya diri sebelum intervensi

02 : Hasil pengukuran percaya diri setelah intervensi

Populasi penelitian adalah anak sekolah. MIN Guwa Kidul anak kelas dua MI, yang berjumlah 35 siswa. Pengambilan sampel pada penelitian ini adalah dengan *teknik total sampling* yaitu didasarkan pada suatu pertimbangan tertentu yang dibuat oleh peneliti sendiri, berdasarkan ciri atau sifat-sifat populasi yang sudah diketahui sebelumnya. Adapun dalam pengertian lain, sebagaimana yang dijelaskan oleh Sugiyono (2007), teknik *total sampling* adalah teknik pengambilan sampel dengan orientasi seluruh jumlah populasi penelitian. Sampel ini juga berdasarkan responden yang memenuhi kriteria inklusi:

1. Anak kelas dua yang mengikuti senam *hook ups*, di MIN Guwa Kidul
2. Anak kelas dua yang bersedia menjadi responden, di MIN Guwa Kidul

Analisa data dengan univariat yang dilakukan pada setiap variabel hasil penelitian dan analisa bivariat dilakukan terhadap dua variabel yang diduga berpengaruh. Analisis data akan dilakukan dengan menggunakan perangkat lunak pengolah data statistik yaitu program SPSS for Windows versi 17.0.

**Tabel 2**  
**Scoring Hasil Kuisiner Percaya Diri**

<b>Tingkat percaya Diri</b>	<b>Score</b>
Percaya Diri Tinggi	>26
Percaya Diri Rendah	<26

Analisa univariat dimaksudkan untuk mendeskripsikan masing-masing variabel, yaitu variabel bebas yaitu senam *hook ups* serta variabel terikatnya yaitu peningkatan percaya diri. Analisis univariat pada penelitian ini menggunakan teknik tendensi sentral.

### 1. *Arithmetic Mean* (Rata-rata)

Mean (rata-rata) adalah jumlah seluruh nilai data dibagi dengan seluruh kejadian dengan rumus sebagai berikut.

$$X = \left( \sum x \right) / N$$

Keterangan:

X = notasi nilai rata-rata sebelum

X = nilai data dari X1 ... Xn

N = jumlah kejadian atau jumlah frekuensi

### 2. Median

Median adalah nilai tengah dan rangkaian data yang telah tersusun secara teratur atau sebagai ukuran letak, karena median membagi distribusi menjadi 2 bagian yang sama dengan rumus:

$$Md = N + 1$$

Keterangan:

Md = nilai median

N = jumlah data

### 3. Modus

Modus merupakan nilai data yang memiliki frekuensi terbesar atau dengan kata lain, nilai data yang paling sering terjadi dalam satu rangkaian data. Kadang dijumpai adanya 1 modus, 2 modus atau tidak ada modus.

## Hasil dan Pembahasan

### A. Hasil Penelitian

#### 1. Gambaran Tingkat Percaya Diri Sebelum Dilakukannya Senam *Hook Ups*

**Tabel 1**

**Distribusi frekuensi tingkat Percaya Diri anak kelas dua MIN Guwa Kidul kecamatan Kaliwedi kabupaten Cirebon sebelum dilakukan senam *hook ups* tahun 2016**

Klasifikasi	Frekuensi	%
Tinggi	17	51.4
Rendah	18	48.6
<b>Jumlah</b>	<b>35</b>	<b>100</b>

Tabel di atas menunjukkan bahwa sebagian besar responden (Anak kelas dua MIN Guwa Kidul) memiliki tingkat Percaya Diri yang tinggi (57%) sebelum dilakukan senam *hook ups* dan yang lainnya pada tahap tingkat percaya diri yang rendah (43%).

**Tabel 2**  
**Rata-rata Tingkat Percaya Diri Sebelum Perlakuan**

	<b>Jumlah Subyek</b>	<b>Rata-rata Percaya Diri</b>	<b>Median</b>	<b>Modus</b>	<b>Min-Max</b>	<b>Std. Deviasi</b>
Sebelum Perlakuan	35	25,57	26	20	17-38	5,842

Tabel di atas menunjukkan keadaan tingkat percaya diri sebelum diberikan intervensi senam *hook ups*. Dengan jumlah subjek 35, yang memiliki Rata-rata tingkat percaya diri rendah (25,57) dengan nilai median (26), nilai modus (20), nilai minimum-maksimum (17-38).

## 2. Gambara Tingkat Percaya Diri Sesudah Dilakukan Senam *Hook Ups* Anak Kelas Dua MIN Guwa Kidul

**Tabel 3**  
**Distribusi frekuensi tingkat Percaya Diri anak kelas dua MIN Guwa Kidul Kecamatan Kaliwedi kabupaten Cirebon sesudah dilakukan senam *hook ups*, tahun 2016**

<b>Klasifikasi</b>	<b>Frekuensi</b>	<b>%</b>
Tinggi	35	100
<b>Jumlah</b>	<b>35</b>	<b>100</b>

Pada tabel diatas menunjukkan bahwa adanya peninngkatan setelah dilakukan senam *hook ups* yaitu sebelumnya anak kelas dua memiliki tingkat percaya diri rendah menjadi percaya diri tinggi (100%).

**Tabel 4**  
**Rata – Rata Tingkat Percaya Diri Sesudah perlakuan**

	<b>Jumlah Subyek</b>	<b>Rata-rata Percaya Diri</b>	<b>Median</b>	<b>Modus</b>	<b>Min-Max</b>	<b>Std. Deviasi</b>
Sesudah Perlakuan	35	32.29	32.00	31	29 – 39	2.230

Tabel di atas menunjukkan keadaan tingkat percaya diri sesudah diberikan intervensi senam *hook ups*, dengan jumlah subjek 35, Rata-rata tingkat percaya diri tinggi (32,29), dengan nilai median (32,00), nilai modus (31), nilai minimum-maksimum (29-39).

**Tabel 5**  
**Distribusi Pengaruh Senam *Hook Ups* terhadap Tingkat Percaya Diri Anak Kelas Dua MIN Guwa Kidul Kecamatan Kaliwedi Kabupaten Cirebon Tahun 2016**

<b>Intervensi</b>	<b>Jumlah subjek</b>	<b>Rata-rata</b>
Sebelum	35	25.57
Sesudah	35	32.29

Tabel di atas menunjukan perbedaan rata-rata tingkat percaya diri anak kelas dua MIN Guwa Kidul sebelum dilakukan senam *hook ups* percaya diri rendah (25.57) dan sesudah dilakukan senam *hook ups* percaya diri tinggi (32.29).

### **3. Pengaruh Penelitian Senam *Hook Ups* Terhadap Peningkatan Percaya Diri Anak kelas II Min Guwa Kidul**

**Tabel 6**  
**Uji *Paired T-Test***

	<b>N</b>	<b>Mean</b>	<b>Std.deviasi</b>	<b>Std . error Mean</b>	<b>T</b>	<b>p- value</b>
Pre	35	25.57	5.842	.988	25.894	.0001
Post	35	32.29	2.230	.377	85.636	.0001

Tabel di atas menunjukan rata-rata sebelum dilakukan senam *hook ups* percaya diri rendah (25.57) *standar deviation* (5.842), *standar error mean* (0.988), nilai *P-value* (0.001), sesudah dilakukan senam *hook ups* rata-rata tingkat percaya diri menjadaii (32.39), *standar deviation* sesudah (2.230), *standar error mean* (0.377), nilai *P-value* (0.001).

## **B. Pembahasan**

### **1. Tingkat Percaya Diri Sebelum Intervensi**

Hasil rata-rata tingkat percaya diri sebelum dilakukan intervensi senam *hook ups* pada anak-anak kelas dua MIN Guwa Kidul termasuk tingkat percaya diri rendah 25.57. Hal ini di sebabkan karena faktor-faktor yang mempengaruhi rasa

percaya diri, salah satunya lingkungan sekitar mereka yang kurang mendukung untuk anak tersebut bisa mengembangkan potensi yang ada pada diri anak-anak, serta kurangnya motivasi orang tua yang membuat perilaku anak tersebut kurang mandiri sehingga membuat anak kurang percaya diri.

Sebelum dilakukan intervensi senam *hook ups*, tingkat percaya diri pada anak kelas dua MIN Guwa Kidul tergolong rendah. Hal ini terlihat dari perilaku anak-anak tersebut, mereka masih malu-malu untuk berinteraksi dengan teman sebayanya serta gurunya, bahkan untuk memperkenalkan diri di depan kelas, mereka masih ada keraguan, kurangnya kemandirian anak seperti, berangkat sekolah masih diantar orang tuanya, masih ditemani saat sekolah, hal ini juga merupakan salah satu penyebab anak merasa kurang percaya diri. Anak tersebut terkesan manja, oleh karena itu ketika tampil di depan kelas timbulnya rasa kurang percaya diri. Dapat disimpulkan tingkat percaya diri rendah pada anak kelas dua MIN Guwa Kidul disebabkan karena lingkungan keluarga, yang membuat anak tersebut manja dan merasa malu berinteraksi dengan teman sebayanya.

## 2. Tingkat Percaya Diri Sesudah Intervensi

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan pada anak-anak Kelas Dua di MIN Guwa Kidul kecamatan Kaliwedi Kabupaten Cirebon, rata-rata tingkat percaya diri sesudah intervensi selama satu bulan dengan melakukan gerakan senam *hook ups* tingkat percaya diri tinggi 32,29, median 32,00, modus 31, serta standar deviasi 2,230, yang menunjukkan ada peningkatan percaya diri setelah dilakukan intervensi.

Pada penelitian sebelumnya dari observasi tingkat kepercayaan diri sesudah dilakukan senam *hook ups* dengan 61,98 grm dengan standart deviasi 14,607 grm yang berarti rata-rata anak mempunyai kepercayaan diri sedang. Terlihat nilai mean perbedaan antara hasil observasi pre dan post adalah 10,65 grm dengan standart deviasi 2,20 grm. Hasil uji statistik didapatkan nilai  $\rho=0,000$  maka dapat disimpulkan ada pengaruh senam *hook ups* yang signifikan terhadap kepercayaan diri.

Pada Penelitian ini setelah dilakukan senam *hook ups* selama 1 bulan intervensi selama 15 menit anak-anak kelas dua MIN Guwa Kidul, mengalami perkembangan tingkat percaya diri yang signifikan di bandingkan dengan tingkat

percaya diri sebelum intervensi. Hal ini bisa terjadi karena selama satu bulan responden mengikuti intervensi senam *hook ups* yang manfaatnya dapat membantu meningkatkan tingkat kepercayaan diri, sehingga tingkat percaya diri anak meningkat. Tingkat percaya diri tinggi pada anak-anak kelas dua MIN Guwa Kidul dapat dilihat dari perubahan perilaku anak yang lebih mandiri, aktif bertanya, dan bisa lebih tenang dalam mengerjakan tugas di sekolah.

### **3. Pengaruh Penerapan Senam *Hook Ups* Terhadap Tingkat Percaya Diri Siswa Kelas II MIN Guwa Kidul**

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan pada anak kelas dua MIN Guwa Kidul kepercayaan diri sesudah dilakukan *hook ups* di MIN Guwa Kidul terjadi peningkatan, yang diperoleh data bahwa ada peningkatan rata-rata percaya diri pada anak kelas dua MIN Guwa Kidul, metode pengambilan sampel secara *total sampling* menunjukan bahwa rata-rata percaya diri sebelum intervensi 25.57 menjadi 32.29 setelah intervensi, rata-rata peningkatan percaya diri 6.72. dengan nilai mean 32.29 kepercayaan diri ini masuk kategori percaya diri tinggi, berdasarkan alat ukur yang digunakan oleh peneliti terdapat 10 pertanyaan. Dari hasil di atas sesudah dilakukan *senam hook ups* sebagian besar responden mengalami peningkatan tingkat percaya diri yang dilakukan selama 15 menit setiap 3 kali dalam seminggu selama 1 bulan, peningkatan tingkat percaya diri tersebut didukung oleh responden yang kooperatif saat diberikan intervensi. Responden tertarik saat melakukan senam *hook ups*.

Mekanisme kerja senam *hook ups* adalah dengan adanya gerakan kait relaks memindahkan energi listrik dari pusat pertahanan hidup (*survival centers*) di bagian otak bagian belakang ke otak bagian tengah (*system limbis*) dan *neo cortex*, tempat pusat-pusat untuk pemikiran yang masuk akal. Dengan demikian, mengaktifkan integrasi kedua belahan otak, meningkatkan koordinasi motorik halus, dan meningkatkan pemikiran logis.

Penelitian Setiyo tahun 2009 menunjukkan gerakan *brain gym* memberikan kontribusi terhadap kecemasan anak sekolah. Temuan ini semakin mendukung pernyataan yang disampaikan oleh Dennison, Paul E., and G.E Dennison bahwa individu dari berbagai usia menggunakan program *brain gym* untuk memperoleh perbaikan yang cepat. Hubungan aktivitas dengan kondisi otak dengan cara *metode*

*brain gym* dan *exercise* adalah untuk meningkatkan penyaluran oksigen, penyaluran darah, dan penyaluran asam amino ke bagian *cortex* sehingga otak menjadi segar dan berfungsi efektif dan otak belahan kiri dan belahan kanan akan sehat jika mengikuti aktivitas pikiran.

Setelah dilakukan Penelitian selama 1 bulan di dapatkan rata-rata kenaikan tingkat percaya diri sebesar 6.72, dengan demikian bisa ditarik kesimpulan bahwa setelah melakukan senam *hook ups* minimal satu minggu tiga kali pada anak-anak kelas dua MIN Guwa Kidul dapat meningkatkan tingkat percaya diri pada anak-anak kelas dua MIN Guwa Kidul.

### **Kesimpulan**

Dari tiap-tiap hasil dan pembahasan di atas, penulis mendapati beberapa kesimpulan sebagaimana sebagaimana berikut:

1. Tingkat kepercayaan diri siswa kelas II MIN Guwa Kidul sebelum penerapan *hook ups* masih rendah;
2. Tingkat kepercayaan diri siswa kelas II MIN Guwa Kidul setelah penerapan *hook ups* mengalami peningkatan yang cukup tinggi;
3. Pengaruh penerapan senam *hook ups* terhadap peningkatan kepercayaan diri siswa kelas II MIN cenderung signifikan. Hal itu dapat dilihat dari meningkatnya percaya diri melalui penerapan senam otak *hook ups*.

## BIBLIOGRAFI

- Kartini, Kartono. 2007. *Psikologi Anak. Psikologi Perkembangan*. Bandung. Mandar Maju
- Latifah Fika. *Hubungan Karakteristik Anak Usia Sekolah Dengan Kejadian Bullying Di Sekolah Dasar X Bogor*. Diunggah pada tanggal 26 Desember 2013 pukul 11.20 WIB [lontar.ui.ac.id/file?file=digital/20313561-S43718](http://lontar.ui.ac.id/file?file=digital/20313561-S43718).
- Notoatmojo. 2005. *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: PT Rineka
- Sugiyono. 2007. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R & D*. Bandung: Alfabeta.
- Suharsono Toni. 2011. *Pengaruh Penerapan Senam Hook Ups terhadap Peningkatan Kepercayaan Diri pada Anak Usia 3-4 tahun di PAUD Mentari dan PAUD Al-Sha Desa Sidorahayu- Wagir Kabupaten Malang*. Disudur pada tanggal 3 November 2013 pukul 08.00 WIB [old.fk.ub.ac.id/artikel/id/.../Kiki%20Giardika.pdf](http://old.fk.ub.ac.id/artikel/id/.../Kiki%20Giardika.pdf)
- Hamdan. Tanpa Tahun. *Hubungan Antara Kepercayaan Diri Dengan Motivasi Berprestasi Pada Siswa SMU N 1 Setu Bekasi*. Disudur pada tanggal 17 Desember 2013 pukul 07.00 WIB [www.gunadarma.ac.id/library/.../Artikel\\_10504066.p](http://www.gunadarma.ac.id/library/.../Artikel_10504066.p)