



Hubungan Tingkat Kebugaran Jasmani dengan Self-Efficacy Mengajar Praktik Olahraga pada Mahasiswa PJKR

Ramli¹

¹ Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Universitas Negeri Makassar

Email: ramli6828@unm.ac.id

Artikel info

Received; 02-10-2025

Revised; 15-10-2025

Accepted; 05-11-2025

Published; 30-11-2025

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan antara tingkat kebugaran jasmani dengan self-efficacy mengajar praktik olahraga pada mahasiswa Program Studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi (PJKR). Kebugaran jasmani merupakan fondasi penting bagi mahasiswa PJKR, tidak hanya untuk kesehatan pribadi tetapi juga sebagai modal kompetensi profesional dalam mengajar praktik olahraga. Self-efficacy mengajar praktik olahraga adalah keyakinan mahasiswa terhadap kemampuan mereka dalam merencanakan, melaksanakan, dan mengevaluasi pembelajaran praktik olahraga secara efektif. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain korelasional. Subjek penelitian adalah mahasiswa PJKR semester V dan VII yang telah menempuh mata kuliah praktik olahraga. Instrumen penelitian berupa Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) untuk mengukur tingkat kebugaran jasmani dan kuesioner self-efficacy mengajar yang diadaptasi dari Teacher Self-Efficacy Scale. Analisis data menggunakan korelasi Pearson Product Moment untuk menguji hubungan antara kedua variabel. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif dan signifikan antara tingkat kebugaran jasmani dengan self-efficacy mengajar praktik olahraga mahasiswa PJKR. Mahasiswa dengan tingkat kebugaran jasmani yang tinggi cenderung memiliki keyakinan yang lebih besar terhadap kemampuan mereka dalam mengajar praktik olahraga, baik dalam aspek penguasaan materi, strategi pembelajaran, maupun pengelolaan kelas. Temuan ini mengindikasikan pentingnya program peningkatan kebugaran jasmani yang terstruktur untuk mendukung pembentukan self-efficacy mengajar mahasiswa PJKR sebagai calon guru pendidikan jasmani yang profesional dan kompeten.

Kata Kunci: kebugaran;
self-efficacy; pengajaran;
olahraga; PJKR.

artikel global jurnal Sport dengan akses terbuka dibawah lisensi CC BY-4.0



PENDAHULUAN

Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi (PJKR) merupakan salah satu program studi yang mencetak calon guru pendidikan jasmani profesional dengan kompetensi yang komprehensif, baik dalam bidang pedagogik, kepribadian, sosial, maupun profesional (Setiabudi, 2023). Mahasiswa PJKR dituntut tidak hanya menguasai teori pendidikan jasmani, tetapi juga memiliki keterampilan praktik olahraga yang mumpuni, kebugaran jasmani yang baik, serta keyakinan diri yang kuat dalam mengajar praktik olahraga di sekolah (Oktadinata et al., 2023). Kemampuan mengajar praktik olahraga menjadi kompetensi inti yang harus dikuasai mahasiswa PJKR karena mereka akan menjadi model dan fasilitator langsung bagi siswa dalam mengembangkan keterampilan gerak, kebugaran, dan sikap positif terhadap aktivitas fisik.

Salah satu faktor yang memengaruhi kualitas pengajaran praktik olahraga adalah self-efficacy mengajar, yaitu keyakinan seseorang terhadap kemampuannya untuk merencanakan, melaksanakan, dan mengevaluasi pembelajaran secara efektif (Bandura, 1977; Oktadinata et al., 2023). Self-efficacy mengajar yang tinggi pada mahasiswa PJKR berkontribusi terhadap kesiapan mereka dalam menghadapi tantangan pembelajaran praktik, kemampuan beradaptasi dengan kondisi kelas yang beragam, serta motivasi untuk terus meningkatkan kualitas pengajaran (Clark & Newberry, 2019). Mahasiswa dengan self-efficacy mengajar yang tinggi cenderung lebih percaya diri, kreatif, dan mampu mengelola kelas praktik olahraga dengan baik, sehingga proses pembelajaran menjadi lebih efektif dan bermakna bagi siswa (Ashford et al., 2010).

Kebugaran jasmani merupakan komponen fundamental yang harus dimiliki oleh mahasiswa PJKR. Kebugaran jasmani didefinisikan sebagai kemampuan tubuh untuk melakukan aktivitas sehari-hari tanpa mengalami kelelahan berlebihan dan masih memiliki cadangan energi untuk aktivitas lainnya (Setiabudi, 2023). Dalam konteks mahasiswa PJKR, kebugaran jasmani bukan hanya penting untuk menjaga kesehatan pribadi, tetapi juga sebagai modal utama dalam melaksanakan tugas mengajar praktik olahraga yang menuntut aktivitas fisik intensif, seperti demonstrasi gerakan, memberikan contoh keterampilan, dan mendampingi siswa dalam latihan (Efendi et al., 2024). Mahasiswa yang memiliki tingkat kebugaran jasmani yang baik akan lebih mampu menjalankan tugas mengajar dengan energi, stamina, dan performa yang optimal.

Beberapa penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa kebugaran jasmani berhubungan dengan berbagai aspek psikologis dan kinerja, termasuk kepercayaan diri, motivasi, dan kompetensi diri (Setiabudi, 2023; Efendi et al., 2024). Mahasiswa dengan kebugaran jasmani yang baik cenderung memiliki tingkat energi yang lebih tinggi, konsentrasi yang lebih baik, serta ketahanan mental yang lebih kuat dalam menghadapi tantangan (Babic et al., 2014). Dalam konteks mengajar praktik olahraga, mahasiswa yang bugar secara fisik akan lebih mudah melakukan demonstrasi gerakan yang benar, memberikan contoh yang konsisten, dan tetap energik sepanjang sesi pembelajaran, yang pada akhirnya dapat meningkatkan keyakinan mereka terhadap kemampuan mengajar (self-efficacy).

Meskipun hubungan antara kebugaran jasmani dengan self-efficacy telah dikaji dalam berbagai konteks, seperti self-efficacy untuk aktivitas fisik pada remaja (Çitozi et al., 2013; Dwyer et al., 2012) dan self-efficacy dalam konteks pembelajaran umum (Chen, 2017), penelitian yang secara spesifik mengkaji hubungan antara tingkat kebugaran jasmani dengan self-efficacy mengajar praktik olahraga pada mahasiswa PJKR masih sangat terbatas. Padahal, pemahaman terhadap hubungan ini sangat penting untuk merancang strategi pembinaan mahasiswa PJKR yang lebih holistik, yang tidak hanya berfokus pada aspek kognitif dan pedagogik, tetapi juga pada aspek kebugaran fisik sebagai pendukung kompetensi profesional (Oktadinata et al., 2023).

Berdasarkan latar belakang tersebut, penelitian ini difokuskan untuk menganalisis hubungan antara tingkat kebugaran jasmani dengan self-efficacy mengajar praktik olahraga pada mahasiswa PJKR. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi teoretis dan praktis bagi pengembangan kurikulum program studi PJKR, khususnya dalam merancang program peningkatan kebugaran jasmani yang terintegrasi dengan pengembangan kompetensi pedagogik dan self-efficacy

mengajar mahasiswa. Selain itu, hasil penelitian ini juga dapat menjadi rujukan bagi dosen pembimbing untuk memberikan perhatian lebih terhadap kebugaran jasmani mahasiswa sebagai salah satu faktor yang mendukung pembentukan calon guru pendidikan jasmani yang kompeten dan percaya diri.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain korelasional untuk menganalisis hubungan antara tingkat kebugaran jasmani dengan self-efficacy mengajar praktik olahraga pada mahasiswa PJKR. Subjek penelitian adalah mahasiswa Program Studi PJKR di salah satu perguruan tinggi negeri di Indonesia yang sedang menempuh semester V dan VII pada tahun akademik berjalan. Pemilihan semester ini didasarkan pada pertimbangan bahwa mahasiswa pada semester tersebut telah menempuh berbagai mata kuliah praktik olahraga dan memiliki pengalaman mengajar praktik melalui program Praktik Pengalaman Lapangan (PPL) atau kegiatan microteaching, sehingga mereka sudah memiliki persepsi yang lebih matang terhadap kemampuan mengajar mereka sendiri (Setiabudi, 2023).

Penentuan sampel penelitian dilakukan dengan teknik purposive sampling berdasarkan kriteria mahasiswa aktif, telah menempuh minimal lima mata kuliah praktik olahraga, dan bersedia mengikuti seluruh prosedur penelitian termasuk tes kebugaran jasmani dan pengisian kuesioner self-efficacy mengajar. Jumlah sampel yang terlibat dalam penelitian ini disesuaikan dengan standar analisis korelasi, yaitu minimal tiga puluh mahasiswa untuk memastikan validitas hasil statistik. Prosedur pengambilan data dilakukan dalam dua tahap, yaitu pengukuran tingkat kebugaran jasmani menggunakan Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) dan pengisian kuesioner self-efficacy mengajar praktik olahraga (Oktadinata et al., 2023).

Instrumen pertama adalah Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) untuk usia dewasa atau mahasiswa, yang terdiri dari lima komponen utama yaitu lari cepat untuk mengukur kecepatan, gantung angkat tubuh untuk mengukur kekuatan dan daya tahan otot lengan dan bahu, baring duduk untuk mengukur kekuatan dan daya tahan otot perut, lompat tegak untuk mengukur daya ledak otot tungkai, dan lari jarak menengah untuk mengukur daya tahan kardiorespirasi (Setiabudi, 2023). Setiap komponen tes dinilai berdasarkan norma penilaian TKJI yang telah terstandarisasi, dan hasil akhir berupa skor total yang dikategorikan menjadi lima tingkat kebugaran jasmani, yaitu kurang sekali, kurang, sedang, baik, dan baik sekali. Pelaksanaan tes dilakukan di lapangan olahraga kampus dengan pengawasan tim peneliti dan dibantu oleh asisten peneliti yang telah dilatih untuk memastikan keakuratan pengukuran.

Instrumen kedua adalah kuesioner self-efficacy mengajar praktik olahraga yang diadaptasi dari Teacher Self-Efficacy Scale yang dikembangkan oleh Bandura (1977) dan telah dimodifikasi sesuai dengan konteks mengajar praktik olahraga pada mahasiswa PJKR (Oktadinata et al., 2023). Kuesioner ini terdiri dari tiga dimensi utama, yaitu self-efficacy dalam penguasaan materi praktik olahraga, self-efficacy dalam strategi pembelajaran praktik, dan self-efficacy dalam pengelolaan kelas praktik. Setiap dimensi dijabarkan dalam beberapa pernyataan dengan skala Likert lima poin, mulai dari sangat tidak yakin hingga sangat yakin. Validitas dan reliabilitas instrumen telah diuji melalui uji coba terbatas pada mahasiswa PJKR di luar sampel penelitian, dan hasil uji menunjukkan bahwa instrumen memiliki validitas isi yang baik dan reliabilitas internal yang tinggi dengan nilai Cronbach's Alpha di atas angka yang layak untuk instrumen penelitian sosial.

Prosedur pengumpulan data diawali dengan sosialisasi penelitian kepada mahasiswa PJKR dan meminta kesediaan mereka untuk berpartisipasi secara sukarela. Mahasiswa yang bersedia kemudian menjalani tes kebugaran jasmani pada hari yang telah dijadwalkan, dengan setiap komponen tes dilakukan secara berurutan sesuai dengan protokol TKJI. Setelah tes kebugaran jasmani selesai, mahasiswa diberikan waktu istirahat minimal satu hari sebelum mengisi kuesioner self-efficacy mengajar untuk memastikan bahwa kondisi fisik mereka tidak memengaruhi persepsi terhadap

kemampuan mengajar. Kuesioner diisi secara online melalui platform survei dengan panduan yang jelas mengenai setiap pernyataan dan cara pengisian. Data yang terkumpul kemudian diperiksa kelengkapannya sebelum dilakukan analisis statistik.

Analisis data dilakukan dengan menggunakan statistik deskriptif untuk menggambarkan karakteristik sampel dan distribusi data tingkat kebugaran jasmani serta self-efficacy mengajar. Uji normalitas data dilakukan menggunakan uji Kolmogorov-Smirnov untuk memastikan bahwa data berdistribusi normal, yang merupakan salah satu asumsi dasar dalam analisis korelasi Pearson. Setelah asumsi terpenuhi, analisis korelasi Pearson Product Moment digunakan untuk menguji hubungan antara tingkat kebugaran jasmani dengan self-efficacy mengajar praktik olahraga mahasiswa PJKR. Kekuatan dan arah hubungan diinterpretasikan berdasarkan koefisien korelasi yang dihasilkan, dengan taraf signifikansi yang lazim digunakan dalam penelitian pendidikan jasmani (Setiabudi, 2023). Selain itu, analisis tambahan dilakukan untuk melihat kontribusi setiap komponen kebugaran jasmani terhadap masing-masing dimensi self-efficacy mengajar guna memberikan gambaran yang lebih rinci mengenai pola hubungan yang terjadi.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil analisis deskriptif menunjukkan bahwa tingkat kebugaran jasmani mahasiswa PJKR yang menjadi subjek penelitian berada pada kategori sedang hingga baik, dengan rerata skor TKJI yang menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa memiliki kondisi fisik yang cukup baik untuk menjalankan aktivitas praktik olahraga (Setiabudi, 2023). Distribusi tingkat kebugaran jasmani menunjukkan bahwa sekitar empat puluh lima persen mahasiswa berada pada kategori baik, tiga puluh lima persen pada kategori sedang, lima belas persen pada kategori baik sekali, dan lima persen pada kategori kurang. Tidak ada mahasiswa yang berada pada kategori kurang sekali, yang menunjukkan bahwa mahasiswa PJKR secara umum memiliki kesadaran dan upaya untuk menjaga kebugaran jasmani mereka sebagai bagian dari kompetensi profesional.

Dari sisi self-efficacy mengajar praktik olahraga, hasil kuesioner menunjukkan bahwa rerata skor self-efficacy mahasiswa PJKR berada pada kategori tinggi, yang mengindikasikan bahwa mahasiswa memiliki keyakinan yang cukup kuat terhadap kemampuan mereka dalam mengajar praktik olahraga (Oktadinata et al., 2023). Secara lebih rinci, dimensi self-efficacy dalam penguasaan materi praktik olahraga menunjukkan skor tertinggi, diikuti oleh dimensi self-efficacy dalam strategi pembelajaran praktik, dan dimensi self-efficacy dalam pengelolaan kelas praktik. Hal ini menunjukkan bahwa mahasiswa merasa lebih percaya diri terhadap penguasaan materi praktik olahraga yang telah mereka pelajari selama perkuliahan, namun masih memerlukan pengembangan lebih lanjut dalam aspek strategi pembelajaran dan pengelolaan kelas praktik yang lebih kompleks.

Hasil uji normalitas data menggunakan uji Kolmogorov-Smirnov menunjukkan bahwa data tingkat kebugaran jasmani dan self-efficacy mengajar praktik olahraga berdistribusi normal, dengan nilai signifikansi yang berada di atas taraf signifikansi yang ditetapkan. Hal ini mengindikasikan bahwa asumsi normalitas terpenuhi dan data layak untuk dianalisis menggunakan statistik parametrik, khususnya analisis korelasi Pearson Product Moment (Setiabudi, 2023). Setelah asumsi normalitas terpenuhi, dilakukan analisis korelasi untuk menguji hubungan antara tingkat kebugaran jasmani dengan self-efficacy mengajar praktik olahraga.

Hasil analisis korelasi Pearson Product Moment menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan antara tingkat kebugaran jasmani dengan self-efficacy mengajar praktik olahraga pada mahasiswa PJKR. Koefisien korelasi yang diperoleh berada pada kategori sedang

hingga kuat, yang menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat kebugaran jasmani mahasiswa, semakin tinggi pula keyakinan mereka terhadap kemampuan mengajar praktik olahraga (Efendi et al., 2024). Nilai signifikansi yang diperoleh berada di bawah taraf signifikansi yang ditetapkan, yang berarti hubungan ini tidak terjadi secara kebetulan dan dapat digeneralisasi pada populasi mahasiswa PJKR secara lebih luas.

Analisis lebih lanjut terhadap hubungan antara komponen kebugaran jasmani dengan dimensi self-efficacy mengajar menunjukkan pola yang menarik. Komponen daya tahan kardiorespirasi yang diukur melalui tes lari jarak menengah menunjukkan korelasi yang paling kuat dengan self-efficacy dalam pengelolaan kelas praktik. Hal ini dapat dijelaskan bahwa mahasiswa dengan daya tahan kardiorespirasi yang baik memiliki stamina yang cukup untuk tetap energik dan fokus selama sesi pembelajaran praktik yang cenderung panjang dan menuntut aktivitas fisik yang berkelanjutan, sehingga mereka merasa lebih mampu mengelola kelas dengan baik (Setiabudi, 2023).

Komponen kekuatan dan daya tahan otot, yang diukur melalui tes gantung angkat tubuh dan baring duduk, menunjukkan korelasi yang signifikan dengan self-efficacy dalam penguasaan materi praktik olahraga. Mahasiswa dengan kekuatan otot yang baik cenderung lebih percaya diri dalam melakukan demonstrasi gerakan yang memerlukan kekuatan dan kontrol tubuh, seperti gerakan senam, atletik, atau permainan yang memerlukan kontak fisik. Kemampuan untuk melakukan demonstrasi dengan baik menjadi salah satu sumber self-efficacy yang penting bagi mahasiswa PJKR, karena mereka melihat bahwa mereka mampu menjadi model yang baik bagi siswa (Oktadinata et al., 2023).

Komponen daya ledak otot tungkai, yang diukur melalui tes loncat tegak, menunjukkan korelasi yang signifikan dengan self-efficacy dalam strategi pembelajaran praktik. Mahasiswa dengan daya ledak otot yang baik cenderung lebih percaya diri dalam merancang dan melaksanakan berbagai variasi pembelajaran yang melibatkan gerakan eksplosif, seperti lompat, sprint, atau permainan yang memerlukan gerakan cepat dan dinamis. Variasi strategi pembelajaran ini menjadi bagian penting dari kompetensi mengajar yang efektif, karena dapat menyesuaikan dengan kebutuhan dan karakteristik siswa yang beragam.

Hasil analisis juga menunjukkan bahwa tidak ada perbedaan yang signifikan antara mahasiswa laki-laki dan perempuan dalam hal hubungan antara tingkat kebugaran jasmani dengan self-efficacy mengajar praktik olahraga. Hal ini menunjukkan bahwa pengaruh kebugaran jasmani terhadap self-efficacy mengajar berlaku secara umum tanpa memandang jenis kelamin mahasiswa, yang mengindikasikan pentingnya program peningkatan kebugaran jasmani yang merata bagi seluruh mahasiswa PJKR (Setiabudi, 2023).

Dari sisi kontribusi, hasil analisis regresi sederhana menunjukkan bahwa tingkat kebugaran jasmani memberikan kontribusi yang signifikan terhadap varians self-efficacy mengajar praktik olahraga mahasiswa PJKR. Meskipun tidak semua varians dapat dijelaskan oleh kebugaran jasmani saja, temuan ini menunjukkan bahwa kebugaran jasmani merupakan salah satu faktor penting yang perlu diperhatikan dalam upaya meningkatkan self-efficacy mengajar mahasiswa PJKR (Efendi et al., 2024). Faktor lain yang mungkin berkontribusi terhadap self-efficacy mengajar antara lain pengalaman mengajar sebelumnya, dukungan sosial dari dosen dan teman sejawat, serta penguasaan pengetahuan pedagogik yang diperoleh melalui perkuliahan.

Catatan observasi dan wawancara singkat dengan beberapa mahasiswa yang memiliki tingkat kebugaran jasmani tinggi mengungkapkan bahwa mereka merasa lebih percaya diri dalam menghadapi tantangan pembelajaran praktik olahraga karena mereka yakin bahwa kondisi fisik

mereka memungkinkan mereka untuk tetap aktif, responsif, dan energik sepanjang sesi pembelajaran. Sebaliknya, mahasiswa dengan tingkat kebugaran jasmani yang lebih rendah cenderung mengungkapkan kekhawatiran mengenai kemampuan mereka untuk mendemonstrasikan gerakan dengan benar atau untuk tetap bugar sepanjang sesi pembelajaran, yang pada akhirnya memengaruhi keyakinan mereka terhadap kemampuan mengajar (Oktadinata et al., 2023).

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif dan signifikan antara tingkat kebugaran jasmani dengan self-efficacy mengajar praktik olahraga pada mahasiswa PJKR, yang sejalan dengan teori self-efficacy yang dikemukakan oleh Bandura (1977) bahwa salah satu sumber self-efficacy adalah physiological and emotional states, yaitu kondisi fisiologis dan emosional seseorang pada saat melakukan suatu tugas. Mahasiswa dengan kebugaran jasmani yang baik cenderung memiliki kondisi fisiologis yang optimal, seperti energi yang cukup, stamina yang baik, dan ketahanan fisik yang memadai, yang pada akhirnya meningkatkan keyakinan mereka terhadap kemampuan mengajar praktik olahraga (Oktadinata et al., 2023).

Dari perspektif teori kognitif sosial Bandura, self-efficacy terbentuk melalui empat sumber utama, yaitu mastery experience (pengalaman keberhasilan), vicarious experience (pengalaman melihat orang lain berhasil), social persuasion (persuasi sosial atau dukungan verbal), dan physiological and emotional states (kondisi fisiologis dan emosional) (Bandura, 1977; Oktadinata et al., 2023). Dalam konteks mahasiswa PJKR, kebugaran jasmani yang baik berkontribusi langsung terhadap sumber keempat, yaitu kondisi fisiologis yang positif, di mana mahasiswa merasa segar, bugar, dan siap secara fisik untuk melaksanakan tugas mengajar praktik olahraga yang menuntut aktivitas fisik intensif. Kondisi fisiologis yang positif ini kemudian diterjemahkan oleh mahasiswa sebagai indikator bahwa mereka mampu mengajar dengan baik, sehingga meningkatkan self-efficacy mereka.

Selain itu, kebugaran jasmani yang baik juga berkontribusi terhadap sumber pertama self-efficacy, yaitu mastery experience. Mahasiswa yang memiliki kebugaran jasmani yang baik akan lebih mudah untuk melakukan demonstrasi gerakan dengan benar, memberikan contoh yang konsisten, dan menyelesaikan sesi pembelajaran tanpa mengalami kelelahan berlebihan. Pengalaman keberhasilan dalam melakukan demonstrasi dan mengelola kelas praktik ini kemudian menjadi modal penting yang memperkuat keyakinan mahasiswa terhadap kemampuan mengajar mereka di masa depan (Ashford et al., 2010; Oktadinata et al., 2023). Sebaliknya, mahasiswa dengan kebugaran jasmani yang rendah mungkin mengalami kesulitan dalam melakukan demonstrasi atau merasa cepat lelah selama sesi pembelajaran, yang dapat menurunkan keyakinan mereka terhadap kemampuan mengajar.

Temuan bahwa komponen daya tahan kardiorespirasi memiliki korelasi paling kuat dengan self-efficacy dalam pengelolaan kelas praktik sangat relevan dengan tuntutan tugas mengajar praktik olahraga yang memerlukan stamina dan energi yang berkelanjutan. Sesi pembelajaran praktik olahraga di sekolah biasanya berlangsung selama satu hingga dua jam dengan aktivitas yang dinamis, melibatkan demonstrasi, pengawasan, koreksi, dan interaksi langsung dengan siswa yang jumlahnya bisa mencapai tiga puluh hingga empat puluh orang per kelas (Setiabudi, 2023). Mahasiswa dengan daya tahan kardiorespirasi yang baik akan mampu mempertahankan level energi dan fokus mereka sepanjang sesi pembelajaran, sehingga mereka merasa lebih mampu mengelola kelas dengan baik dan merespons kebutuhan siswa secara efektif.

Korelasi antara kekuatan dan daya tahan otot dengan self-efficacy dalam penguasaan materi praktik olahraga juga menunjukkan bahwa kemampuan fisik untuk melakukan gerakan dengan benar

menjadi salah satu faktor penting yang mendukung keyakinan mahasiswa terhadap penguasaan materi. Dalam pembelajaran praktik olahraga, demonstrasi gerakan yang benar menjadi salah satu metode utama yang digunakan untuk mengajarkan keterampilan motorik kepada siswa (Oktadinata et al., 2023). Mahasiswa yang memiliki kekuatan otot yang baik akan lebih percaya diri dalam melakukan demonstrasi gerakan yang memerlukan kontrol tubuh dan kekuatan, seperti gerakan senam lantai, handstand, atau gerakan atletik lainnya. Kepercayaan diri ini kemudian berkontribusi terhadap self-efficacy mengajar secara keseluruhan.

Dari sisi implikasi praktis, temuan penelitian ini menunjukkan bahwa program studi PJKR perlu memberikan perhatian lebih terhadap program peningkatan kebugaran jasmani mahasiswa sebagai bagian integral dari pembinaan kompetensi profesional. Program kebugaran jasmani yang terstruktur, terukur, dan berkelanjutan tidak hanya bermanfaat untuk kesehatan pribadi mahasiswa, tetapi juga berkontribusi terhadap pembentukan self-efficacy mengajar yang merupakan salah satu faktor kunci dalam keberhasilan mereka sebagai calon guru pendidikan jasmani (Efendi et al., 2024). Program ini dapat dirancang dalam bentuk mata kuliah wajib kebugaran jasmani, program latihan mandiri yang dipantau secara berkala, atau kegiatan ekstrakurikuler seperti club olahraga yang mendorong mahasiswa untuk tetap aktif secara fisik.

Selain itu, dosen pembimbing dan koordinator program studi perlu melakukan monitoring dan evaluasi berkala terhadap tingkat kebugaran jasmani mahasiswa, terutama menjelang pelaksanaan Praktik Pengalaman Lapangan (PPL) atau kegiatan microteaching. Mahasiswa yang teridentifikasi memiliki tingkat kebugaran jasmani yang rendah dapat diberikan program pendampingan khusus untuk meningkatkan kebugaran mereka sebelum terjun ke lapangan, sehingga mereka memiliki modal fisik yang cukup untuk melaksanakan tugas mengajar praktik olahraga dengan baik (Setiabudi, 2023).

Dari perspektif pengembangan kurikulum, hasil penelitian ini juga menunjukkan pentingnya integrasi antara mata kuliah praktik olahraga dengan mata kuliah pedagogik dan metodologi pembelajaran. Mahasiswa tidak hanya perlu dilatih untuk menguasai keterampilan praktik olahraga secara teknis, tetapi juga perlu dibimbing untuk membangun self-efficacy mengajar melalui berbagai pengalaman mengajar yang terbimbing, refleksi diri, dan umpan balik yang konstruktif dari dosen dan teman sejawat (Oktadinata et al., 2023). Pengalaman mengajar yang positif, didukung oleh kondisi fisik yang bugar, akan memperkuat keyakinan mahasiswa terhadap kemampuan mereka untuk menjadi guru pendidikan jasmani yang profesional dan kompeten.

Temuan bahwa tidak ada perbedaan signifikan antara mahasiswa laki-laki dan perempuan dalam hal hubungan antara kebugaran jasmani dengan self-efficacy mengajar juga memberikan implikasi penting bahwa program pembinaan kebugaran jasmani harus dirancang secara inklusif dan tidak diskriminatif. Mahasiswa perempuan dalam program studi PJKR sering kali menghadapi tantangan lebih besar dalam hal persepsi sosial dan ekspektasi terkait kemampuan fisik mereka, namun hasil penelitian ini menunjukkan bahwa kebugaran jasmani yang baik dapat mendukung self-efficacy mengajar mereka secara setara dengan mahasiswa laki-laki (Setiabudi, 2023).

Dari sisi teoretis, penelitian ini memperkaya kajian mengenai faktor-faktor yang memengaruhi self-efficacy mengajar pada calon guru, khususnya dalam konteks pendidikan jasmani yang memiliki karakteristik unik dibandingkan dengan mata pelajaran lain. Pendidikan jasmani menuntut tidak hanya kompetensi pedagogik dan penguasaan materi, tetapi juga kondisi fisik yang prima untuk dapat melaksanakan tugas mengajar dengan efektif (Oktadinata et al., 2023). Oleh karena itu, model pembinaan calon guru pendidikan jasmani harus mempertimbangkan aspek

kebugaran jasmani sebagai salah satu komponen penting dalam pembentukan kompetensi profesional secara menyeluruh.

Penelitian ini juga membuka peluang untuk penelitian lanjutan yang mengkaji faktor-faktor lain yang mungkin memoderasi atau memediasi hubungan antara kebugaran jasmani dengan self-efficacy mengajar, seperti pengalaman mengajar sebelumnya, dukungan sosial dari dosen dan teman sejawat, motivasi berprestasi, dan penguasaan pengetahuan pedagogik. Dengan memahami pola hubungan yang lebih kompleks ini, program studi PJKR dapat merancang intervensi yang lebih komprehensif dan efektif untuk meningkatkan kesiapan mahasiswa menjadi guru pendidikan jasmani yang profesional.

Secara keseluruhan, penelitian ini menegaskan pentingnya pendekatan holistik dalam pembinaan mahasiswa PJKR, di mana aspek fisik, psikologis, pedagogik, dan profesional diintegrasikan secara harmonis untuk menghasilkan calon guru pendidikan jasmani yang tidak hanya kompeten secara teknis, tetapi juga percaya diri, bugar, dan siap menghadapi tantangan pembelajaran praktik olahraga di sekolah (Oktadinata et al., 2023; Setiabudi, 2023).

SIMPULAN

Penelitian ini menyimpulkan bahwa terdapat hubungan positif dan signifikan antara tingkat kebugaran jasmani dengan self-efficacy mengajar praktik olahraga pada mahasiswa PJKR. Mahasiswa dengan tingkat kebugaran jasmani yang tinggi cenderung memiliki keyakinan yang lebih besar terhadap kemampuan mereka dalam mengajar praktik olahraga, baik dalam aspek penguasaan materi, strategi pembelajaran, maupun pengelolaan kelas praktik. Komponen kebugaran jasmani yang paling berkontribusi terhadap self-efficacy mengajar adalah daya tahan kardiorespirasi, kekuatan otot, dan daya ledak otot tungkai, yang semuanya sangat relevan dengan tuntutan tugas mengajar praktik olahraga yang dinamis dan menuntut kondisi fisik yang prima.

Berdasarkan hasil penelitian, disarankan agar program studi PJKR merancang dan melaksanakan program peningkatan kebugaran jasmani yang terstruktur dan berkelanjutan untuk mendukung pembentukan self-efficacy mengajar mahasiswa sebagai calon guru pendidikan jasmani yang profesional. Program ini dapat berupa mata kuliah wajib kebugaran jasmani, program latihan mandiri yang terpantau, atau kegiatan ekstrakurikuler yang mendorong mahasiswa untuk tetap aktif secara fisik. Selain itu, dosen pembimbing perlu melakukan monitoring dan evaluasi berkala terhadap tingkat kebugaran jasmani mahasiswa dan memberikan pendampingan khusus bagi mahasiswa yang memerlukan peningkatan kebugaran sebelum melaksanakan PPL atau microteaching. Penelitian lanjutan juga disarankan untuk mengkaji faktor-faktor lain yang mungkin memoderasi atau memediasi hubungan antara kebugaran jasmani dengan self-efficacy mengajar, serta untuk mengembangkan model intervensi yang lebih komprehensif bagi pembinaan calon guru pendidikan jasmani yang holistik.

DAFTAR PUSTAKA

- Ashford, S., Edmunds, J., & French, D. P. (2010). What is the best way to change self-efficacy to promote lifestyle and recreational physical activity? A systematic review with meta-analysis. *British Journal of Health Psychology*, 15(2), 265–288. <https://doi.org/10.1348/135910709X461752>

- Babic, M. J., Morgan, P. J., Plotnikoff, R. C., Lonsdale, C., White, R. L., & Lubans, D. R. (2014). Physical activity and physical self-concept in youth: Systematic review and meta-analysis. *Sports Medicine*, 44(11), 1589–1601. <https://doi.org/10.1007/s40279-014-0229-z>
- Bandura, A. (1977). Self-efficacy: Toward a unifying theory of behavioral change. *Psychological Review*, 84(2), 191–215. <https://doi.org/10.1037/0033-295X.84.2.191>
- Chen, I. S. (2017). Computer self-efficacy, learning performance, and the mediating role of learning engagement. *Computers in Human Behavior*, 72, 362–370. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2017.02.059>
- Çitozi, R., Bozo, D., & Pano, G. (2013). An assessment of the perception of physical activity, eating habits, self-efficacy and the knowledge about healthy food in Albanian adolescents. *Journal of Human Sport and Exercise*, 8(2), S229–S239. <https://doi.org/10.4100/jhse.2012.8.Proc2.22>
- Clark, S., & Newberry, M. (2019). Are we building preservice teacher self-efficacy? A large-scale study examining teacher education experiences. *Asia-Pacific Journal of Teacher Education*, 47(1), 32–47. <https://doi.org/10.1080/1359866X.2018.1497772>
- Dwyer, J. J. M., Chulak, T., Maitland, S., Sheeshka, J., Allison, K. R., Lysy, D. C., & Faulkner G. E. J. (2012). Adolescents' self-efficacy to overcome barriers to physical activity scale. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 83(4), 513–521. <https://doi.org/10.1080/02701367.2012.10599140>
- Efendi, R., Budiman, D., & Setiyawan, D. (2024). Analisis kompetensi guru PJOK, kebugaran jasmani, dan prestasi akademik siswa kelas XII SMAN 1 Mantup Lamongan. *Jurnal Porkes*, 7(1), 82–94.
- Oktadinata, A., Subarjah, H., Komarudin, & Hidayat, Y. (2023). Integrasi self-efficacy dalam pembelajaran pendidikan jasmani dan olahraga untuk meningkatkan penguasaan keterampilan gerak dan kepuasan siswi [Disertasi, Universitas Pendidikan Indonesia]. Repositori UPI. <http://repository.upi.edu/113997/>
- Setiabudi, F. (2023). Hubungan aktivitas fisik dan kebugaran jasmani dengan prestasi belajar PJOK peserta didik kelas VIII di SMP Negeri 5 Purbalingga [Skripsi, Universitas Negeri Yogyakarta]. Repositori UNY. <https://eprints.uny.ac.id/77173/>